

vhs

HSK

Bestwig  
Eslohe  
Hallenberg  
Medebach  
Meschede  
Schmallenberg  
Sundern  
Winterberg  
Bildungszentrum  
Sorpesee

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2010

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



vhs

HSK

*Weiterbilden –  
wo andere  
Urlaub machen:*

**Bildungszentrum Sorpesee  
des Hochsauerlandkreises**

Brunnenstr. 36

59846 Sundern-Langscheid

Tel.: (02935) 802 60

FAX: (02935) 802 64

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

[www.bildungszentrum-sorpesee.de](http://www.bildungszentrum-sorpesee.de)





## Vorwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

im November 2009 ist der vhs Hochsauerlandkreis das Qualitätszertifikat des „Gütesiegelverbands Weiterbildung NRW“ übergeben worden. Das für diesen Erfolg notwendige Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule lohnt sich dann, wenn dadurch die Qualität der Arbeit wirklich verbessert wird. Die Zertifizierung zeigt an, dass dies gelungen ist.

Es gibt das Klischee, dass Weiterbildung auf dem Land, in einer ländlichen Region wie der unseren, sich qualitativ nicht mit ähnlichen Angeboten in größeren Städten messen kann. Dass dieses Klischee überholt ist, zeigt unsere vhs bereits seit Jahren. In zahlreichen Kursen wird Englisch für den Beruf oder Spanisch gelernt. In modern ausgestatteten EDV-Räumen finden Excel- und Outlook-Kurse statt. Integrationskurse gibt es fast flächendeckend. Lehrerinnen und Lehrer von Grundschulen bereiten sich im Bildungszentrum Sorpesee auf den Englisch-Unterricht vor. Das Angebot ist facettenreich und gut.

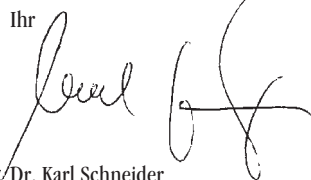
Die Menschen im Hochsauerlandkreis haben einen Anspruch auf ein gutes Bildungs- und Weiterbildungssystem. Deshalb finden in vielen Kindertageseinrichtungen, Schulen und Berufskollegs enorme Anstrengungen zur Entwicklung der Qualität dieser Einrichtungen statt. Diese Anstrengungen werden vom Hochsauerlandkreis engagiert unterstützt. Wir wollen, dass sich der HSK als eine moderne, leistungsstarke Bildungsregion profiliert.

Vor diesem Hintergrund ist auch die nun erfolgte Zertifizierung der Volkshochschule ein wichtiger Beitrag. Den Kunden der Volkshochschule wird damit unter anderem garantiert, dass

- die Zufriedenheit der Teilnehmer Mittelpunkt der Arbeit der vhs steht,
- man dort in allen Fragen der Weiterbildung kompetent beraten wird,
- die fachliche und pädagogische Kompetenz der Lehrenden überprüft wird,
- Anregungen, Lob und Kritik systematisch aufgenommen und für die Weiterentwicklung der Arbeit genutzt werden.

So gesehen ist die erfolgreiche Zertifizierung der vhs für alle ein Gewinn.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr  


Dr. Karl Schneider  
 Landrat

## Inhalt

<b>Geschäftsbedingungen</b>	.....	<b>2</b>
<b>Die vhs Hochsauerlandkreis</b>	.....	<b>2</b>
<b>Bildungszentrum Sorpesee</b>	.....	<b>4</b>
<b>Studienfahrten</b>	.....	<b>13</b>
<b>Bestwig</b>	.....	<b>14</b>
<b>Eslohe</b>	.....	<b>17</b>
<b>Hallenberg</b>	.....	<b>21</b>
<b>Medebach</b>	.....	<b>25</b>
<b>Meschede</b>	.....	<b>29</b>
<b>Schmallenberg</b>	.....	<b>39</b>
<b>Sundern</b>	.....	<b>47</b>
<b>Winterberg</b>	.....	<b>58</b>

## VHS von A bis Z / Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Sie können sich für Veranstaltungen der VHS

- persönlich
- schriftlich (mit der Anmeldekarte aus dem Programmheft oder auch per Fax oder E-Mail)
- online

anmelden. Mit der Anmeldung und der Annahme durch die VHS kommt ein Vertrag zustande. Die Anmeldung verpflichtet -unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme- zur Zahlung des im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungsentgelts. Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einganges. Ihre Anmeldung ist für die VHS verbindlich. Sie erhalten deshalb keine gesonderte Bestätigung.

Wir informieren Sie rechtzeitig (in der Regel eine Woche) vor Beginn der Veranstaltung, ob diese stattfindet oder wenn sich Änderungen ergeben.

### Rücktritt von Teilnehmenden

Sollten Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn ein kostenloser Rücktritt möglich.

Für Seminare mit Übernachtung gelten gesonderte Geschäftsbedingungen (siehe Anmeldung und Abmeldung im Bildungszentrum Sorpesee).

### Rücktritt durch die VHS HSK

Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der VHS abgesagt werden,

- wenn die Veranstaltungsleitung ausfällt und kein Ersatz gestellt werden kann oder
- wenn eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden nicht erreicht wird.

### Anpassung der Veranstaltungsgebühr

Veranstaltungen, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl haben, können mit einer entsprechend erhöhten Veranstaltungsgebühr durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, können von der Anmeldung kostenlos zurücktreten. Wird dadurch die Wirtschaftlichkeit der Veranstaltung gefährdet, kann die VHS die Veranstaltung absagen.

### Anmeldung und Abmeldung im Bildungszentrum Sorpesee

Für alle Seminare benötigen wir Ihre vorherige schriftliche Anmeldung. Anmeldevordrucke finden Sie in der Mitte dieses Heftes. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Bis zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung bleibt Ihre eventuelle Abmeldung stornofrei. Ab 14 Tage bis 8 Tage vor Beginn des Seminars fallen bis zu 65% , ab 7 Tage vorher und bei Nichterscheinen bis zu 85% des Entgelts an. Sollte ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden, entfallen die Stornogebühren.

Rechtzeitig vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Seminarzusage (Hörerausweis) oder bei Ausfall der Veranstaltung eine Absage.

### Teilnahmebescheinigung

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch unentgeltlich eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme ausgestellt werden.

### Pflichten der Teilnehmenden

Bei Kursbeginn ist auf Verlangen die schriftliche Kursbenachrichtigung vorzulegen.

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, die jeweils benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden sowie das generelle Rauchverbot zu beachten.

### Veranstaltungsentgelt

Die Veranstaltungsgebühr wird bei der Teilnahme am Lastschriftverfahren nach Veranstaltungsbeginn abgebucht bzw. ist bei einer persönlichen Anmeldung sofort zu bezahlen. Ausgenommen sind Vorträge, deren Eintritt Sie direkt vor Ort entrichten.

Wir bitten Sie daher, bei jeder Anmeldung Ihre Bankdaten sorgfältig einzutragen bzw. anzugeben, da anfallende Bankgebühren bei Rückbuchungen zu Ihren Lasten gehen. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen. Die Veranstaltungsgebühr richtet sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung für die VHS HSK, die vom Kreistag des HSK beschlossen wird.

In einigen Veranstaltungen entstehen Kosten für Lehr- und Verbrauchsmaterial. Wenn diese feststehen, sind sie im Programmheft ausgedruckt. Ansonsten richten sie sich nach der tatsächlichen Höhe des Verbrauchs.

### Ermäßigungen

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der VHS zu verzichten. Begründete schriftliche Anträge auf Entgeltermäßigung für die Teilnahme an Veranstaltungen können an die VHS gerichtet werden.

Für Inhaber von Familienpässen der kreisangehörigen Städte und Gemeinden ist eine Ermäßigung möglich.

### Unfall, Haftung

Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Veranstaltungen haftet der HSK nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- und Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen haftet der HSK nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

### Prüfungen/Zeugnisse und Zertifikate

Nach erfolgreicher Teilnahme an einer Prüfung erhalten Sie von uns ein entsprechendes Zeugnis bzw. eine Leistungsbescheinigung.

In anderen Bereichen wie z.B. EDV, Maschinenschreiben oder Sprachen können Sie Prüfungen ablegen. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

### Urheberschutz

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterial ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Veranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

### Speicherung personenbezogener Daten

Zum Zweck der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die VHS HSK eine automatisierte Datenverarbeitung ein.

Mit der Anmeldung werden folgende Daten erhoben: Kurstitel, Entgelt, Kursnummer, Name, Vorname, Anschrift, Telefon, E-Mail und im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung.

Beim Lastschriftverfahren werden die erforderlichen Daten für die Programmabwicklung an die Kreiskasse des Hochsauerlandkreises übermittelt.

Für die Speicherung und Verarbeitung der erforderlichen Daten für die Programmabwicklung ist die Einverständniserklärung der Teilnehmenden im Rahmen der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erforderlich (Datum und Unterschrift auf der Anmeldekarte, Ankreuzen der entsprechenden Passagen bei der Online-Anmeldung). Ohne die Einverständniserklärung ist eine Anmeldung nicht möglich.

### Gültigkeit

Sollten Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

### Internet

Unsere Internetadressen lauten: [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de) und [www.bildungszentrum-sorpesee.de](http://www.bildungszentrum-sorpesee.de). Hier finden Sie alle Kurse und können sich anmelden.

### vhs auf Bestellung

Wir freuen uns, wenn Sie uns ihre konkreten Weiterbildungswünsche mitteilen und werden uns dann bemühen, ein entsprechendes Angebot zu schaffen.

### Weiterbildung für Mitarbeiter/innen

Auf Anfrage organisiert die vhs Weiterbildungsangebote speziell für die Mitarbeiter/innen von Firmen. Inhalte, Ort und Umfang werden gemeinsam geplant. Interessierte wenden sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle vor Ort.

## Impressum

Verlags-Sonderveröffentlichung WAZ Mediengruppe  
Das Programm der vhs Hochsauerlandkreis erscheint halbjährlich in einer Auflage von 40.000 Exemplaren.

Herausgeber und verantwortlich für den Programminhalt ist die vhs Hochsauerlandkreis.

Träger ist der Hochsauerlandkreis.

Grafisches Konzept und Satz:

© 2009 Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
51465 Bergisch Gladbach, In der Mühlenwiese 11

Fotos: Rendel Freude, Siegfried Bussmann

Druck: WAZ-Druck, 47145 Duisburg, Postfach 11 05 17  
Objektleitung: Uwe Steinhorst, Medienverkaufsleitung  
Südwestfalen, Am Bahnhof 4-12, 57072 Siegen,  
Tel.: (0271) 232 37 – 60



# Die vhs Hochsauerlandkreis – Ihre Ansprechpartner/-innen

## Bildungszentrum Meschede Sorpesee

Brunnenstr. 36, 59846 Sundern

### Leitung Bildungszentrum



Ursula Kutsche-Streit  
(02935) 8 02 63  
kutsche@vhs-hsk.de

### Programm und Beratung Schwerpunkt Sprachen



Petra Bierhaus-Mölders  
(02935) 8 02 14  
bierhaus@vhs-hsk.de

### Gasttagungen

Ursula Kutsche-Streit  
(02935) 8 02 63  
kutsche@vhs-hsk.de

### Kursverwaltung und Rezeption



Renate Lehmann  
(02935) 8 02 60  
lehmann@vhs-hsk.de



Diana Robaszkiwicz  
(02935) 8 02 60  
robaszkiwicz@  
vhs-hsk.de

### Titelfoto:

Sorpesee im Winter  
Foto: Siegbert Bussmann, Sundern

### Machen Sie mit:

Die vhs sucht Fotos von Hobbyfotografen mit Motiven aus dem Sauerland für das Titelblatt des nächsten vhs-Programmheftes im Herbst 2010.

Bitte wenden Sie sich an:

Klaus-Rainer Willeke  
(02933) 40 70  
willeke@vhs-hsk.de

## Meschede Bestwig

Steinstraße 27, 59872 Meschede

### Programm und Beratung



Udo Müller  
(0291) 94 11 49  
mueller@vhs-hsk.de

### Kursverwaltung



Karin Stoffels  
(0291) 94 11 47  
stoffels@vhs-hsk.de



Birgit Koch  
(0291) 94 11 47  
koch@vhs-hsk.de

## Schmallenberg Eslohe

Johann-Hummel-Weg 1,  
57392 Schmallenberg

### Programm und Beratung



Stefan Hesse  
(02974) 83 30 97  
hesse@vhs-hsk.de

### Kursverwaltung:



Ursula Brettmann  
(02974) 83 30 96  
brettmann@vhs-hsk.de

## Sundern

Franz-Josef-Tiggies-Platz 1,  
59846 Sundern

### Programm und Beratung



Klaus-Rainer Willeke  
(02933) 40 70  
willeke@vhs-hsk.de

### Kursverwaltung



Monika Bergmann  
(02933) 40 70  
bergmann@vhs-hsk.de



Angelika Zöllner  
(02933) 40 70  
zoellner@vhs-hsk.de

## Winterberg Hallenberg Medebach

Hagenstr. 19, 59955 Winterberg

### Programm und Beratung



Marianne Hoppe  
(02981) 16 70  
hoppe@vhs-hsk.de

### Kursverwaltung



Theresia Pape  
(02981) 16 72  
pape@vhs-hsk.de

## Leitung vhs Hochsauerlandkreis

Klaus-Rainer Willeke  
(02933) 40 70; willeke@vhs-hsk.de

## Fachbereiche der vhs Hochsauerlandkreis

### Berufliche Bildung

Udo Müller  
(0291) 94 11 49  
mueller@vhs-hsk.de

### EDV

Klaus-Rainer Willeke  
(02933) 40 70  
willeke@vhs-hsk.de

### Fremdsprachen

Petra Bierhaus-Mölders  
(02935) 8 02 14  
bierhaus@vhs-hsk.de  
und  
Stefan Hesse  
(02974) 83 30 97  
hesse@vhs-hsk.de

### Gesundheitsbildung

Marianne Hoppe (02981) 16 70  
hoppe@vhs-hsk.de

### Integrationskurse

Stefan Hesse (02974) 83 30 97  
hesse@vhs-hsk.de

### Lehrer- und Erzieherinnenfortbildung

Petra Bierhaus-Mölders  
(02935) 8 02 14  
bierhaus@vhs-hsk.de

### Schulabschlüsse

Jutta Heutger-Berost  
(0291) 9 02 26 77  
heutger-berost@vhs-hsk.de

### Studienfahrten

Ulrike Ermes-Breitkopf  
(02935) 80 255  
breitkopf@vhs-hsk.de

### Hauptschulabschlüsse und Qualifizierungsprojekte



Jutta Heutger-Berost  
(0291) 90 22 677  
heutger-berost@  
vhs-hsk.de

## Berufsbildungsakademie der VHSen im HSK e.V.

Allendorfer Str. 54,  
59846 Sundern

### Geschäftsführung

Hubertus Becker (02393) 22 08 62  
becker@bba-hsk.de

### Verwaltung

Susanne Schmitz (02393) 22 08 64  
schmitz@bba-hsk.de

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02935) 8 02 60

FAX-Anmeldung . . . . . (02935) 8 02 64

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

## Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
8.30 – 11.30 Uhr und  
13.30 – 16.00 Uhr

Von links nach rechts:  
*Renate Lebmann,  
Siegbert Busmann,  
Ursula Kutsche-Streit,  
Petra Bierbaus-Mölders,  
Diana Robaszkiwicz*



## Interkulturelle Kompetenz – Basisseminar

Ob im Schul- und Kindergartenbereich, im Sprachunterricht, im Gesundheitswesen, in der Verwaltung, im multinationalen Wirtschaftsunternehmen oder wo immer – der Umgang mit Menschen aus anderen Kulturkreisen ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Guter Wille und Toleranz reichen für das Verständnis eigener und fremder kultureller Eigenheiten aber nicht aus: Gefragt ist vielmehr „interkulturelle Kompetenz“, eine Kombination aus sozialen Fertigkeiten und einschlägigem Fachwissen.

Für nähere Information bitte Flyer anfordern.

**Wochenende** LL 2103  
mit Christina Wetter-El Sayed Auf  
Fr. 23.4.10, 14.00 bis  
Sa. 24.4.10, 18.00 Uhr  
Entgelt: 141,50 € o. Übern.;  
146,50 € im DZ;  
158,50 € im EZ

## Interkulturelle Kompetenz – Professional

Das Professional-Modul vertieft die allgemeinen Kenntnisse des Basic-Moduls. Danach sind die Teilnehmenden in der Lage, ihr Wissen erfolgreich in ihrem Handlungsfeld einzusetzen.

**Wochenende** LL 2104  
mit Christina Wetter-El Sayed Auf  
Fr. 25.6.10, 14.00 bis  
Sa. 26.6.10, 18.00 Uhr  
Entgelt: 141,50 € o. Übern.;  
146,50 € im DZ;  
158,50 € im EZ

## Gesellschaft und Kultur

### Von der Schönheit der Bauformen

#### Tore und Türen

In einen Hof hinein führt ein Tor - in ein Haus hinein führt eine Tür.....

Tor und Tür sind die Verbindungen zwischen „Draußen und Drinnen“; sie sind der Ort, wo sich etwas öffnet, zum Eintreten, Hineingehen einlädt. Sie können aber auch geschlossen werden, geschlossen sein und so da Innere abschirmen. Zumeist sind sie gewichtig oder gar prächtig gestaltet.

Tore wurden in früheren Zeiten aber auch errichtet, um Mauer oder Umfriedung einer Stadt zu öffnen oder bei Gefahren fest zu verschließen. Prächtige Tore schmücken schließlich auch prächtige Straßen an den Grenzen der Städte, sind dort ganz und gar zum Durchgehen gebaut und sehr oft als Denkmäler gestaltet.

Die ungemein große Vielfalt von Tor und Tür will dieses Seminar aufzeigen und dabei im Abendland und im Morgenland durch alle Zeiten menschlichen Bauens führen.

**Wochenende** LL 3201  
mit Gerhard Munkelt  
Fr. 29.1.10, 15.00 bis  
Sa. 30.1.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 46,50 € o. Übern.;  
51,50 € im DZ;  
63,50 € im EZ

**Wochenende** LL 3202  
mit Gerhard Munkelt  
Sa. 30.1.10, 15.00 bis  
So. 31.1.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 46,50 € o. Übern.;  
51,50 € im DZ;  
63,50 € im EZ

### Pilgern im Zeichen der Muschel

Auf den Spuren der Jakobuspilger im Sauerland von Bracht über Oberelpe nach Elspe zum Santiago des Sauerlandes.

Wir möchten Sie einladen, einmal im heimischen Bereich mit uns zu pilgern und zwar einen Tag auf der Heidenstraße. Spüren Sie auf dieser uralten Fernverbindung von Köln nach Leipzig den Geist von Händlern und Fuhrleuten, vor allem aber von Pilgern, die Jahrhunderte lang auf dieser Straße zogen, um über Köln nach Santiago de Compostela zu gelangen.

Die Heidenstraße ist kein inszenierter, sondern ein historischer Erlebnispfad mit unverwechselbarer Landschaft, Geschichte und Tradition. Um das erfahrbar zu machen, bieten wir Ihnen an zwei Samstagen eine Pilgerwanderung von ca. 10 km per pedes apostolorum auf der Heidenstraße an.

Pilgern Sie einen Tag lang im Zeichen der Muschel mit einer Gruppe ohne Eile und Hektik, spannen Sie aus von Alltag und Stress. Start ist um 10.00 Uhr in Schmallenberg-Bracht an der Christine-Koch-Steile. Anfahrt mit eigenem PKW, eigene Rucksackverpflegung, Jakobusmuschel mitbringen, wenn vorhanden.

**Tagesveranstaltung** LL 3220  
mit Annemarie Schmoranzer  
Sa. 17.4.10, 10.00 – 17.00 Uhr  
Entgelt: 8,- €

**Tagesveranstaltung** LL 3221  
mit Annemarie Schmoranzer  
Sa. 24.4.10, 10.00 – 17.00 Uhr  
Entgelt: 8,- €

### Vorbereitung London

**Vorbereitungstreffen** LL 4317  
mit N.N.  
Mi. 3.3.10,  
Entgelt: entgeltfrei

## Kommunikation

### Ausbildung ProfilPass Berater/in – Bildungsurlaub

Als Sozialarbeiter, Sozialpädagoge, Lehrer und auch als Coach kennen Sie den großen Beratungsbedarf im Bereich Profiling. Die Unsicherheiten bei den Teilnehmenden, Schülern und Klienten sind hoch, wenn es darum geht, sich selbst zu beschreiben, die eigenen Stärken zu erkennen und ein effektives Eigenmarketing durchzuführen.

Mit dieser Ausbildung und der entsprechenden Zertifizierung stärken Sie Ihre Position am Beratermarkt.

#### Inhalte:

- Grundlagen des Profiling
- Stärken – Schwächen
- Überblick über das Arbeiten mit dem ProfilPass
- Die Methoden des ProfilPASSes
- Führen eines Erstgesprächs
- Der ProfilPASS für junge Menschen
- Erstellen des eigenen Profils mit dem ProfilPASS

**3 Tage Seminar** LL 2101  
mit Susanne Rolf-Dietrich  
Mi. 24.2.10, 11.00 bis  
Fr. 26.2.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 290,- € o. Übern.;  
300,- € im DZ;  
324,- € im EZ

## Englisch ab dem Vorschulalter – Einführung

Wie führe ich Englisch im Vorschulalter ein?

Was gibt es schöneres, als Kindern eine neue Sprache und Kultur zu vermitteln? Englisch ab dem frühesten Alter ist ideal dafür: Kinder aller Nationen und mit verschiedenen Lernfähigkeiten können hier gemeinsam Englisch lernen. Ein wunderbarer Integrationsauftrag! Spielerisch haben die Kids erste Kontakte mit Englisch, ob im Stuhlkreis, in kleinen Gruppen oder im täglichen Alltag in der Kita oder daheim. Sie als Erzieher/innen, Lehrer/innen, Freiberufler, Eltern oder Interessierte lernen in diesem Seminar, wie sie die Neugier der Kinder wecken können und mit Büchern, Tänzen, Spielen, Reimen, Liedern und vielem mehr die Kids begeistern werden. Sie bringen gute Grundkenntnisse der englischen Sprache mit, den Rest übernimmt MOMouse und die Dozentin. LL 2108

mit Antje Page  
Fr. 19.3.10, 9.00 – 17.00 Uhr  
Entgelt: 111,- €

## Englisch ab dem Vorschulalter – AufbauSeminar

Der Spaß geht weiter.

Sie arbeiten bereits mit Kindern im Vorschul- oder Grundschulalter und haben Spaß daran, Englisch spielerisch zu vermitteln? Sie sind Erzieherin, Lehrer/in, Freiberufler oder haben einfach nur Interesse, Kindern die englische Sprache und Kultur zu vermitteln? Jetzt suchen Sie weitere Inspiration und praktische Vorschläge? Das 2. Seminar mit Mo-Mouse zeigt Ihnen weitere Themenbereiche. Auch hier über wir Tänze, Spiele, Reime und Lieder ein und lesen gemeinsam Bücher. Die MoMouse ist wieder mit dabei.

**AufbauSeminar** LL 2109

mit Antje Page  
Fr. 28.5.10, 9.00 – 17.00 Uhr  
Entgelt: 111,- €

## Stress und Burnout: seelische Gesundheit im Beruf und Privatleben

Vielleicht fragen Sie sich: Betrifft das auch mich?

Wenn Sie...

- öfters müde, abgespant oder erschöpft sind,
- das Gefühl haben, auf Ihren Schultern lastet zu viel,
- sich manchmal wünschen, einfach alles hinter sich zu lassen,
- Ihren Körper regenerieren wollen und wieder etwas für sich tun möchten,
- Ihre Lebensfreude und Ihren Humor wieder finden möchten,

...dann sind Sie hier richtig!

Wir bieten Ihnen ein Wohlfühl-Wochenende an mit Informationen zur Entstehung und zum Verlauf von Burnout. Durch das Erkennen der Symptome und Auslöser und durch die Entwicklung neuer Perspektiven eines achtsameren, bewussteren Lebensstils können wir einem Burnout rechtzeitig vorbeugen oder auch ein bestehendes Burnout überwinden lernen.

Einen Flyer erhalten Sie auf Anfrage.

**Wochenende** LL 2113

mit Birgit Bosch  
Fr. 9.4.10, 18.00 bis  
So. 11.4.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 128,- € o. Übers.;  
138,- € im DZ;  
162,- € im EZ

## Kompetenztraining für Führungskräfte – Modul 1 Selbstmotivation und Mitarbeiter-motivation

In dieser Trainingsseminarreihe können angehende und bereits erfahrene Führungskräfte ihre eigenen Führungskompetenzen reflektieren, festigen und weiterentwickeln.

Über die Inhalte der gesamten Reihe informiert ein Flyer, den Sie anfordern können.

**Wochenende** LL 2120

mit Linda Langeheine  
Sa. 27.2.09, 10.00 bis  
So. 28.2.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 144,- € o. Übers.;  
149,- € im DZ;  
161,- € im EZ

## Kompetenztraining für Führungskräfte – Modul 2 Kommunikation und Mitarbeiter-gespräche

**Wochenende** LL 2121

mit Linda Langeheine  
Sa. 17.4.10, 10.00 bis  
So. 18.4.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 144,- € o. Übers.;  
149,- € im DZ;  
161,- € im EZ

## Kompetenztraining für Führungskräfte – Modul 3 Argumentieren und Verhandeln – intensiv

**Wochenende** LL 2122

mit Linda Langeheine  
Sa. 26.6.10, 10.00 bis  
So. 27.6.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 144,- € o. Übers.;  
149,- € im DZ;  
161,- € im EZ

## Kompetenztraining für Führungskräfte – Modul 4 Konflikte und deren Bewältigung

**Wochenende** LL 2123

mit Linda Langeheine  
Sa. 10.7.10, 10.00 bis  
So. 11.7.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 144,- € o. Übers.;  
149,- € im DZ;  
161,- € im EZ

## „Gewaltfreie Kommunikation“ – Bildungsurlaub

See me beautiful – Verbindungen schaffen – Konflikte lösen

Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall Rosenberg)

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ bietet Ihnen ein leicht verständliches und praktisch anwendbares Handwerkszeug für schwierige Gespräche mit Kindern, Eltern, Kollegen und Kolleginnen...

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist jedoch mehr als eine Kommunikationstechnik.

Darüber hinaus führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft. Sie fördert Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen:

- Kritik so zu äußern, dass sie nicht angeht.
- Potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln.
- Lösungen zu finden, bei denen möglichst die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.
- Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen.

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation sind leicht verständlich und mit der Anwendung kann sofort begonnen werden. Konkrete Methoden wie „Kopfzirkus“, „Giraffenschrei“, Selbsteinführung, das vier Schritte Modell, „Tanzparkett“ usw. unterstützen Sie dabei, die Sprache von „Herz zu Herz“ zu erlernen.

Weitere Informationen unter:

[www.gewaltfrei-kommunizieren.com](http://www.gewaltfrei-kommunizieren.com)

**3 Tage Seminar** LL 2125

mit Dorothea Heimann  
Mo. 3.5.10, 11.00 – Mi, 5.5.10,  
16.00 Uhr

Entgelt: 290,- € o. Übers.;  
300,- € im DZ;  
324,- € im EZ



## Leben mit hochbegabten Kindern – Seminar für Familien

Ein Wochenende für Familien mit hochbegabten Kindern im Alter von 5 bis 15 Jahren.

Das Leben mit einem hochbegabten Kind/Jugendlichen stellt jeden Tag auf's Neue eine Herausforderung an die gesamte Familie sowie an das soziale Umfeld dar.

Dieses Wochenende gibt Eltern und Kindern bzw. Jugendlichen die Möglichkeit, mit anderen Familien in Kontakt zu treten, Erfahrungen auszutauschen und auch Neues kennen zu lernen in einer erholsamen Umgebung und entspannten Atmosphäre. Auf dem Programm stehen: Information und Austausch zum Thema Hochbegabung sowie Arbeitsgruppen für Kinder und für Eltern zu verschiedenen Themenbereichen: Sprachen, Bewegung und Entspannung, Musik, Kunst und Kreativität, Rätsel, Spiele drinnen und draußen, Aktivitäten rund um den Sorpesee und vieles mehr. Das genaue Programm erhalten Sie auf Anfrage im Frühjahr 2010.

Das Entgelt für Kinder beträgt 87,50 €.

### Wochenende LL 2129

mit Barbara Teeke / Dozententeam

Fr. 28.5.10, 18.00 bis

So. 30.5.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 94,50 € o. Übern.;

104,50 € im DZ;

128,50 € im EZ

### Wochenende LL 2130

mit Barbara Teeke / Dozententeam

Fr. 2.7.10, 18.00 – So, 4.7.10,

13.00 Uhr

Entgelt: 94,50 € o. Übern.;

104,50 € im DZ;

128,50 € im EZ

## EDV und Naturwissenschaften

### Word am Vormittag

Gestalten Sie Ihre gesamten Texte ansprechend mit Word! In Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung vertraut:

- Sie schreiben einen Brief mit Word
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

### Tagesveranstaltung LL 5612

mit Gudrun Quandt

Di, 11.5.10, 9.00 – Di 1.6.10,

11.15 Uhr

Entgelt: 56,60 €; Der Kurs findet

dienstags und donnerstags statt.

### Excel und PowerPoint am Vormittag

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse in Excel, den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen und die anschließende grafische Aufbereitung der Daten.

PowerPoint ist ein komfortables Programm mit dessen Hilfe Sie hochwertige Präsentationen erstellen können. Ziel des Seminars ist es diese Techniken zu vermitteln.

Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

### Tagesveranstaltung LL 5613

mit Gudrun Quandt

Di, 2.3.10, 9.00 – Do, 18.3.10,

11.15 Uhr

Entgelt: 56,60 €; Der Kurs findet

dienstags und donnerstags statt.

### Umsteigen auf WORD 2007

Die wichtigsten Informationen zur neuen Version sowie die aktuellen (Ver-) / Änderungen, die Sie kennen sollten, wenn Sie auf die neue Version des bekanntesten Textprogrammes umsteigen wollen, erfahren Sie in kompakter Form an zwei Terminen in einer Woche.

### Tagesveranstaltung LL 5616

mit Gudrun Quandt

Fr. 29.1.10, 18.00 – 21.00 Uhr

und

Sa. 30.1.10, 9.00 – 12.00 Uhr

Entgelt: 29,60 €

### PC-Einsteiger ab 50: Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet eine Einführung in das Arbeiten mit einem Computer.

Wir nehmen uns die nötige Zeit, „Ängste“ und Vorbehalte gegenüber dem Computer abzubauen.

Im Laufe der Woche erfahren und erkunden Sie den Aufbau und die Wirkungsweise des PCs.

Nach dem Vertrautwerden mit dem PC lernen Sie die Grundzüge der Textverarbeitung kennen.

Absatz und Formatierung werden dann für Sie keine Fremdworte mehr sein.

Falls es gewünscht wird, werden Sie die Möglichkeiten des Kalkulationsprogrammes EXCEL kennenlernen.

Zusätzlich haben Sie jederzeit Zugang zum Internet. Chancen und Risiken dieses Mediums lernen Sie Schritt für Schritt kennen.

### Wochenseminar LL 5620

mit Marie Theres Cloer-Brandt

Mo. 1.3.10, 14.00 bis

Fr. 5.3.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 232,- € o. Übern.;

252,- € im DZ;

300,- € im EZ

### Excel – mit Frauen rechnen

Die Teilnehmenden lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln
- Sie gestalten und formatieren Tabellen
- Sie erlernen die Techniken des Ausdrucks (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeilen, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn).

Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen, z.B. ein Haushaltsbuch übersichtlich zu führen.

(Natürlich darf dann auch Ihr Mann damit arbeiten.)

### Tagesveranstaltung LL 5631

mit Ralf Scheffer

Di. 9.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr bis

Do. 18.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr

Entgelt: 51,20 €; Der Kurs findet

dienstags und donnerstags statt.

### Excel-Diagramme

Reine Zahlen und Zahlenkolonnen sind meist nicht sehr übersichtlich. Aussagekräftig und überschaubar werden sie erst, wenn sie in einer ansprechenden Form aufbereitet werden.

Als Balken- oder Tortendiagramm, farbig und zweidimensional, ist der Aussagewert Ihrer Zahlen sehr viel höher und leichter auszuwerten.

In wenigen Stunden lernen Sie, wie Sie Ihre Zahlen für Andere und sich selbst informativ aufbereiten können.

### Abendveranstaltung LL 5633

mit Ralf Scheffer

Mi. 5.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr

Entgelt: 18,80 €

## Bei Einbürgerung notwendig:

### 1. Zertifikats-Prüfung „Deutsch (B1)“

Zertifikat Deutsch (B1)“ ist im Rahmen der europäischen Sprachenzertifikate eine Prüfung auf mittlerem Niveau: Sie richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die ihre Sprachkenntnisse nachweisen möchten/müssen (z. B. zur Einbürgerung) und schon recht gut die deutsche Sprache beherrschen.

Die vhs bietet dazu mehrere Prüfungstermine an. Ebenso gibt es als Vorbereitung verschiedene „Probepfungen“. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle Meschede an! (0291 / 94 – 1147)

### 2. Einbürgerungstests

Ab dem 01.09.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

## Office – kompakt

An zwei Wochenenden erfahren Sie das Wichtigste über das Programmpaket Microsoft OFFICE. Text- und Tabellenbearbeitung sowie die Erstellung einer Präsentation werden Bestandteile des Kurses sein.

Zusätzliche inhaltliche Schwerpunkte werden von Ihrer Dozentin mit Ihnen zusammen festgelegt, so dass Ihre Fragen mit in den Kurs einfließen.

**Wochenende** LL 5635  
mit Gudrun Quandt  
Fr. 7.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa. 8.5.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
Fr. 14.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa. 15.5.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
Entgelt: 51,20 €

## Office kompakt – Bildungsurlaub

Das Seminar führt in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint ein.

Word ermöglicht die Erstellung und komfortable Formatierung von Dokumenten: Texte erfassen, Texte gestalten, Bilder und Tabellen einfügen etc.

Excel als Tabellenkalkulationsprogramm ermöglicht die Organisation und Präsentation von Daten: Tabellen anlegen, Tabellen formatieren, Gewinne berechnen, Gewinne optisch präsentieren.

PowerPoint als Präsentationsprogramm ermöglicht die optische Präsentation sämtlicher Daten: schnelle übersichtliche Gestaltung von Texten, Einbinden von Bildern, ClipArts, animierten Gifs, Film und Sound.

Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

**Wochenseminar** LL 5636  
mit Gudrun Quandt  
Mo. 19.4.10, 14.00 bis  
Fr. 23.4.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

## Organisation mit OneNote 2007

Bei OneNote handelt es sich um ein digitales Notizbuch, das bei der Sammlung von Informationen z.B. im Internet hilfreich ist. Die vielschichtigen Funktionen zum Sortieren, Strukturieren und Auswerten der Informationen machen es zu einem hervorragenden Werkzeug der Selbstorganisation.

OneNote ist im Microsoft Office 2007 Paket enthalten. Es ist für die Organisation am Arbeitsplatz genau so interessant wie für die private Anwendung.

Das Entgelt schließt die Verpflegung ein.

**Tagesseminar** LL 5640  
mit Thomas Hahne  
Sa. 20.3.10, 10.00 bis 17.30 Uhr  
Entgelt: 60,- €

## Photoshop I

Zielgruppen: Teilnehmer, die dieses professionelle Programm trotz seiner Komplexität in den wichtigsten Einzelheiten kennen lernen wollen.

**Wochenende** LL 5650  
mit Thorsten Bradt  
Fr. 26.3.10, 18.00 bis  
So. 28.3.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 152,50 € o. Übern.;  
162,50 € im DZ;  
186,50 € im EZ

## Photoshop II

Zielgruppen: Teilnehmer, die mit diesem professionellen Programm bereits gearbeitet haben und sich noch tiefer mit bestimmten Fragestellungen beschäftigen möchten.

**Wochenende** LL 5651  
mit Thorsten Bradt  
Fr. 25.6.10, 18.00 bis  
So. 27.6.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 152,50 € o. Übern.;  
162,50 € im DZ;  
186,50 € im EZ

## Arbeiten mit dem Explorer

Sie haben Ihre Daten, z.B. Bilder, Musik, Schreiben etc. auf Ihrem PC gespeichert, finden sie aber nicht wieder, wenn Sie diese benötigen?

Sie möchten die Einladung zu einer Feier, die Sie schon einmal geschrieben haben, nur etwas verändern und ebenfalls so speichern, dass Sie beide Schreiben schon durch den Dateinamen unterscheiden können?

Der auf Ihrem Rechner vorhandene Explorer hilft Ihnen, eine einheitliche Struktur vorzugeben und diese zu durchschauen.

Die hier vermittelten Kenntnisse sind eine wichtige Basis für den sinnvollen Umgang mit anderen Programmen auf Ihrem PC.

**Tagesveranstaltung** LL 5671  
mit Ralf Scheffer  
Sa. 6.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
Entgelt: 18,80 €

**Abendveranstaltung** LL 5672  
mit Ralf Scheffer  
Mi. 9.6.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Entgelt: 18,80 €

## PC Workshop für Frauen

Spezieller Workshop für Frauen.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung der Kurse der vergangenen Jahre.

Aber auch Teilnehmerinnen, die jetzt neu einsteigen wollen, sind herzlich willkommen.

**Wochenende** LL 5690  
mit Susanne Kittling  
Fr. 22.1.10, 18.00 bis  
So. 24.1.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 145,50 € o. Übern.;  
155,50 € im DZ;  
179,50 € im EZ

## Der PC – von Frau zu Frau

Alltägliche kleine und grössere Probleme im Umgang mit dem PC kennt jedermann und jede Frau.

All das, was Sie schon immer wissen wollten, können Sie hier ohne Scheu erfragen. Dabei stehen nicht nur

Fragen zu einzelnen Programmen im Blickpunkt, auch der Umgang mit anzuschließenden Geräten wie Maus, Tastatur und USB-Stick werden ausführlich besprochen.

An diesem Kurs werden nur Frauen teilnehmen.

**Tagesveranstaltung** LL 5696  
mit Gudrun Quandt  
Fr. 28.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
und  
Sa. 29.5.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
Entgelt: 29,60 €

## Kaufmännisches Büro- kommunikation

### Berufliche Weiterbildung Buchführung und Bilanz – Einführung – Bildungsurlaub

Der Kurs verdeutlicht Ihnen die Systematik der Buchungsschritte von der Eröffnungsbilanz bis hin zur Schlussbilanz. Behandelt wird die buchhalterische Erfassung aller üblichen, täglich vorkommenden Geschäftsvorfälle.

Im Einzelnen werden behandelt:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz
- Eröffnung und Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten (doppelte Erfolgsermittlung)
- Buchungssätze (z. B. Warenverkehr, Skonto, Mwst., Personalkosten, Abschreibung)
- Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)

Die betrieblichen Tatbestände werden nicht nur von der buchhalterischen (steuerlichen) Seite betrachtet, sondern auch unter betriebswirtschaftlichen Aspekten. Hier gibt es in vielen Fällen gravierende Unterschiede.

Teilnehmerkreis:

- Selbständige und mitarbeitende Familienangehörige
- Existenzgründer
- Handwerker, die die Meisterprüfung ablegen wollen
- Kaufmännische Auszubildende
- Mitarbeiter/innen aus allen Betriebsbereichen

**Wochenseminar** LL 6501  
mit Norbert Löcherbach  
Mo. 26.4.10, 14.00 Uhr bis  
Fr. 30.4.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 344,- € o. Übern.;  
364,- € im DZ;  
412,- € im EZ

## Wir beraten Sie gerne!

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignete ist?
- Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
- Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
- Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
- Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?

Zu diesen und vielen anderen Fragen beraten wir Sie gern.

Wenden Sie sich bitte an Ihre vhs – Geschäftsstelle! Wir vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.



## Sprachen

### Welcher Typ Englisch-„Lerner“ sind Sie?

Sie haben

- wenig Zeit
- verschüttete Schulkenntnisse
- geringe Vorkenntnisse
- noch nie eine Fremdsprache gelernt.

Sie wollen

- für neue berufliche Herausforderungen schnell und effektiv Kenntnisse erwerben
- mit Muße in entspannter Atmosphäre lernen
- Ihre Kenntnisse in einer Prüfung nachweisen
- sich auf Ihr Abitur vorbereiten
- in Zukunft Englisch an Grundschulen unterrichten
- Ihre Kenntnisse für den Unterricht auffrischen
- einfach mal in Englisch diskutieren

Für alle Voraussetzungen und Ziele finden Sie hier das entsprechende Angebot. Wir beraten Sie gern.

Wenden Sie sich an [bierhaus@vhs-hsk.de](mailto:bierhaus@vhs-hsk.de) oder Tel: (02935) 8 02 14.

### Englisch C 1 für Grundschullehr/innen

Eine neue Maßnahme, organisiert in sechs Wochenenden, hat gerade begonnen. Der nächste Termin ist das Wochenende vom 29. bis 31. Januar 2010. Ein Einstieg ist zu diesem Termin noch möglich. Das Abschlusswochenende findet vom 9. bis 11. Juli 2010 statt.

Nähere Informationen unter (02935) 80214 (mo, mi und fr) oder [bierhaus@vhs-hsk.de](mailto:bierhaus@vhs-hsk.de).

### Englisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in kleinen Gruppen für Teilnehmende, die in ihrer Schulzeit keinen systematischen Englischunterricht hatten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen Situationen und im Beruf im Ausland: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon usw. Mit kreativen Methoden, ansprechendem Material, modernen Medien und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache Situationen zu meistern und im englischsprachigen Ausland zu „überleben“.

**Wochenseminar** LL 7202  
mit Marlena Metcalf  
Mo. 18.1.10, 14.00 bis  
Fr. 22.1.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 7203  
mit Annegret Walsh  
Mo. 14.6.10, 14.00 bis  
Fr. 18.6.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

### Englisch intensiv – Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet Ihnen ein intensives und kreatives Sprachtraining auf Ihrem individuellen sprachlichen Niveau – vom „gefühlten“ Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltag und Beruf. Das Training wird in kleinen homogenen Gruppen von etwa 8 Personen durchgeführt. Alle Teilnehmenden erhalten vorab einen Fragebogen zu ihren Vorkenntnissen und Zielen. Auf dieser Grundlage werden die Gruppen eingeteilt. Mindestvoraussetzung sind Vorkenntnisse, die etwa zwei Jahren Englischunterricht entsprechen. Die Unterrichtsinhalte sind vor allem Situationen aus der Arbeitswelt wie z.B. Telefonate, Verhandlungen, Bestellungen, Small Talk aber auch Alltagssituationen im Urlaub. Am Abend findet ein geselliges englischsprachiges Abendprogramm für die gesamte Gruppe statt.

**Wochenseminar** LL 7207  
mit John Walsh  
Mo. 8.3.10, 14.00 bis  
Fr. 12.3.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 7208  
mit John Walsh / Marlena Metcalf /  
Dr. Jürgen Schmidt-Güth  
Mo. 28.6.10, 14.00 bis  
Fr. 2.7.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 7209  
mit Marlena Metcalf /  
Dr. Jürgen Schmidt-Güth  
Mo. 8.2.10, 14.00 bis  
Fr. 12.2.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übern.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

### Berufliche Weiterbildung Englisch für den Beruf – Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet Ihnen ein intensives Sprachtraining auf Ihrem individuellen sprachlichen Niveau. Es sind Teilnehmende mit Grundkenntnissen bis hin zu Fortgeschrittenen willkommen. Im Mittelpunkt steht das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit im Beruf. Alle Teilnehmenden erhalten vorab einen Fragebogen zu ihren Vorkenntnissen und Zielen. Auf dieser Grundlage werden die Kleingruppen eingeteilt (etwa 6 Personen pro Gruppe). Unterrichtsinhalte sind vor allem Situationen aus dem beruflichen Alltag wie Telefonate, Verhandlungen, Bestellungen, Präsentationen, Besuche im Ausland, „social language“ im Beruf.

Die Inhalte richten sich des Weiteren nach den Wünschen und Zielen der Teilnehmenden. Am Abend findet ein englischsprachiges landeskundliches Abendprogramm für die gesamte Gruppe statt. Mindestvoraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse, die 2 Jahren Unterricht entsprechen.

**Wochenseminar** LL 7212  
mit John Walsh / Marlena Metcalf /  
Dr. Jürgen Schmidt-Güth  
Mo. 1.3.10, 14.00 bis  
Fr. 5.3.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übern.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 7213  
mit John Walsh / Dr. Jürgen  
Schmidt-Güth / Marlena Metcalf  
Mo. 21.6.10, 14.00 bis  
Fr. 25.6.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übern.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 7214  
mit Dr. Jürgen Schmidt-Güth /  
Marlena Metcalf  
Mo. 1.2.10, 14.00 bis  
Fr. 5.2.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übern.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

## Meetings

How to improve your English for negotiations and meetings.

It sounds difficult but really it isn't.

You can learn English language skills and techniques, develop a vocabulary to prepare you for business situations with English speaking colleagues.

This weekend gives you the opportunity to put yourself into negotiation/meeting – situations, to practise and get feedback and to run through it again.

You will also become aware of how much your Body Language is working for or against you.

The skills you pick up this weekend will give you a lot more confidence in being at ease in English business situations.

### Wochenende

mit John Walsh

Fr. 26.2.10, 18.00 bis

So. 28.2.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 158,- € o. Übern.;

168,- € im DZ;

192,- € im EZ

Vorankündigung für Herbst 2010:

## Englisch für den Beruf

### Zertifikatskurs B 2

Mit Dr. Jürgen Schmidt-Güth

Beginn (Einstiegswoche)

Mo, 27.9.10, 14.00 Uhr

Ein Kurs, der zwei Intensivwochen und 4 Wochenenden umfasst.

Voraussetzung: ca. 6 Jahr Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse (B1).

Entgelt: ca. 1400,- € im DZ.

## Englisch Zertifikatskurs C 1

„Going to the top“ – Dieser Zertifikatskurs führt Interessenten, die bereits gute Vorkenntnisse mitbringen – ob im alltagspraktischen oder „business“ Bereich – zur Niveaustufe C 1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Wer dieses Niveau erreicht hat, kann in der am Kursende angebotenen TELC Zertifikatsprüfung nachweisen, dass er/sie

- Präsentationen und Vorträge in Englisch halten kann,
- sicher in Besprechungen, Diskussionen und Verhandlungen argumentieren kann,
- das Verfassen verschiedener Texte (Korrespondenz, Berichte, Analysen) in Englisch beherrscht.

Voraussetzung sind Kenntnisse, die 8 bis 9 Jahren Schulenglisch (Niveaustufe B2) entsprechen. Wer bezüglich der persönlichen Voraussetzungen unsicher ist, kann einen Einstufungstest anfordern.

Der Zertifikatskurs wird in 5 Wochenendterminen und einer Intensivwoche (als Bildungsurlaub anerkannt) organisiert. Die Seminararbeit (eher mündlich) und häusliche Nach- und Vorbereitung (eher schriftlich) finden auf einem hohen sprachlichen Niveau statt, das für vielerlei berufliche Zwecke, aber auch Interesse an der Sprache selbst, ein aussagekräftiges Resultat belegt.

### Kompaktkurs LL 7220

mit Dr. Jürgen Schmidt-Güth

Fr. 12.3.10, 18.00 bis

So. 14.11.10, 13.00 Uhr

Die Termine:

Fr. 12.3.10, 18.00 bis

So. 14.3.10, 13.00 Uhr

Fr. 14.05.10, 18.00 bis

So. 16.05.10, 13.00 Uhr

Fr. 25.06.10, 18.00 bis

So. 27.06.10, 13.00 Uhr

Mo. 06.9.10, 14.00 bis

Fr. 10.9.10, 14.30 Uhr

Fr. 29.10.10, 18.00 bis

So. 31.10.10, 13.00 Uhr

Fr. 12.11.10, 18.00 bis

So. 14.11.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 1405,- € o. Übern.;

1475,- € im DZ;

## In the Circle – Discussion Club

Is there something you always wanted to talk about? An opinion you always wanted to discuss? A film you have seen? A book you've read? A topic that interests you? An experience / a memory you want to share and discuss? A song that says something to you? A problem you'd like to discuss and hear other people's views on it?

Discussion techniques. Discussion phrases. Warm-up and relaxation exercises.

### Wochenende LL 7232

mit John Walsh

Fr. 12.3.10, 18.00 bis

So. 14.3.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 143,- € o. Übern.;

153,- € im DZ;

177,- € im EZ

### Wochenende LL 7233

mit John Walsh

Fr. 18.6.10, 18.00 bis

So. 20.6.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 143,- € o. Übern.;

153,- € im DZ;

177,- € im EZ

## Creative Use of English

„... and now for something different“: This weekend seminar refreshes and enlarges your English in a spontaneous, slightly improvised and creative way getting away from „normal“ teaching books. To get into the swing there is a lot of spoken English also, but the main target is some creative writing in English, both in a small team and alone. The level is roughly B 2, but readiness to use English in a playful and imaginative way is more important, and – above all – it should be fun!

### Wochenende LL 7236

mit Dr. Jürgen Schmidt-Güth

Fr. 4.6.10, 18.00 bis

So. 6.6.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 158,- € o. Übern.;

168,- € im DZ;

192,- € im EZ

## Französisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe (ca. 8 Personen). Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen Situationen und Beruf im Ausland: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon usw. Mit kreativen Methoden und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer/innen, einfache Situationen zu meistern und im französischsprachigen Ausland zu „überleben“.

### Wochenseminar LL 7302

mit Francoise Olivier

Mo. 19.3.10, 14.00 bis

Fr. 23.3.10, 14.30 Uhr

Entgelt: 317,- € o. Übern.;

337,- € im DZ;

385,- € im EZ

## Italienisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe (ca. 8 Personen). Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen Situationen im Ausland: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon usw. Mit kreativen Methoden, ansprechendem Material, modernen Medien und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, einfache Situationen zu meistern und in Italien zu „überleben“.

### Wochenseminar LL 7405

mit Carola Peter

Mo. 19.4.10, 14.00 bis

Fr. 23.4.10, 14.30 Uhr

Entgelt: 317,- € o. Übern.;

337,- € im DZ;

385,- € im EZ

## Einführung in Niederländisch

Traumhafter Urlaub in den Niederlanden? Studieren in Maastricht oder in Antwerpen? Kontakte mit niederländischen Gästen und Freunden?

Niederländisch für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Tot ziens!

### Wochenende LL 7606

mit Eva Verheijen

Sa. 16.1.10, 10.00 bis

So. 17.1.10, 13.00 Uhr

Entgelt: 88,50 € o. Übern.;

93,50 € im DZ;

105,50 € im EZ

## Wir möchten noch besser werden!

Deshalb nehmen wir Anregungen und auch Beschwerden gern entgegen. Sie können sich direkt an uns wenden (Kontaktdaten siehe jeweilige Geschäftsstelle und Leitung vhs Hochsauerlandkreis) oder aber über unsere Homepage:

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



## Spanisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in kleinen Gruppen von 7 bis 9 Personen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen Situationen im Ausland: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon usw. Mit kreativen Methoden, ansprechendem Material, modernen Medien und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, einfache Situationen zu meistern und im spanischsprachigen Ausland zu „überleben“.

**Wochenseminar** LL 7610  
mit Annie Peñate Huerta  
Mo. 15.3.10, 14.00 bis  
Fr. 19.3.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übers.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

## Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in kleinen Gruppen von 7 bis 9 Personen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit im Beruf und in alltäglichen Situationen im Ausland: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon usw. Mit kreativen Methoden, ansprechendem Material, modernen Medien und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, einfache Situationen zu meistern und im spanischsprachigen Ausland zu „überleben“. Geringe Vorkenntnisse (ca. 80 Ustd. oder ein Abendkurs) sollten vorhanden sein.

**Wochenseminar** LL 7611  
mit Annie Peñate Huerta  
Mo. 19.4.10, 14.00 bis  
Fr. 23.4.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 317,- € o. Übers.;  
337,- € im DZ;  
385,- € im EZ

## Spanisch Konversation

Spanisch sprechen – das steht im Mittelpunkt dieses Wochenendes. Interessenten mit Vorkenntnissen, die etwa 3 bis 4 Jahren Unterricht entsprechen, sind herzlich willkommen. Spannende Lektüre, Diskussionen und auch ein paar Grammatikübungen gehören zum Programm.

**Wochenende** LL 7612  
mit Annie Peñate Huerta  
Fr. 12.3.10, 18.00 bis  
So. 14.3.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 128,- € o. Übers.;  
138,- € im DZ;  
162,- € im EZ

## Chinesisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Fortsetzung der Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Sie lernen die Aussprache, die chinesische Umschrift und die wichtigsten Zeichen, die im Alltag gebraucht werden. Voraussetzung etwa 90 Ustd.

**Wochenende** LL 7705  
mit Hong-Xia Zheng  
Fr. 18.6.10, 18.00 bis  
So. 20.6.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 143,- € o. Übers.;  
153,- € im DZ;  
177,- € im EZ

## Türkisch für Anfänger

Türkisch ist die zweithäufigste Sprache in Deutschland und es gibt viele Gründe, sie zu lernen: die Liebe, der Beruf, die Nachbarschaft, Urlaubsreisen. Manchmal reizt auch der Gedanke an eine neue Sprache als Herausforderung. Auch dafür bietet sich Türkisch an: sehr anders als europäische Sprachen und dennoch sind jederzeit Sprechansätze in Deutschland vorhanden.

**Wochenende** LL 7710  
mit Martina Thätner  
Fr. 14.5.10, 18.00 bis  
So. 16.5.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 143,- € o. Übers.;  
153,- € im DZ;  
177,- € im EZ

## Thailändisch Konversation für Anfänger

Schwerpunkt in diesem Seminar ist die systematische Einführung in den täglichen Sprachgebrauch anhand des Lehrwerks „Konversation für Thailand-Reisende“, das von der Kursleiterin erstellt wurde. Es wird zuerst das grammatikalische System dargestellt und die verwendeten Vokabeln und Sätze geübt. Anschließend werden die Teilnehmenden in der Lage sein, die Sätze selber zu bilden und selbständig mit dem Lehrbuch weiter arbeiten zu können. Dieses Seminar ist für Teilnehmende geeignet, die zuerst das Sprechen (und Lautschrift) lernen möchten.

**Wochenseminar** LL 7716  
mit Rawiwan Kaldrack  
Mo. 22.3.10, 14.00 bis  
Fr. 26.3.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übers.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

## Thailändisch für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Schreiben und Lesen.

In diesem Seminar werden Details der sprachlichen Besonderheiten vertieft. Es werden ausgehend von den Grundkenntnissen weitere Kenntnisse vermittelt, die die Kursbesucher in die Lage versetzen, frei und flüssig zu lesen und zu schreiben, sowie ohne Schwierigkeiten an einer Unterhaltung teilzunehmen.

**Wochenseminar** LL 7717  
mit Rawiwan Kaldrack  
Mo. 10.5.10, 14.00 bis  
Fr. 14.5.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übers.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

## Thailändisch für Lehrer/ innen – Bildungsurlaub

Das Seminar richtet sich an thailändisch sprechende Personen, die diese Sprache unterrichten wollen. Es vermittelt Kenntnisse in der Organisation, Vorbereitung und Einteilung von Unterrichtsinhalten für die verschiedenen Niveaustufen gemäß den europäischen Richtlinien. Es werden Didaktik und Methodik für den Unterricht in Schreiben und Lesen vermittelt, sowie Konversation unter Verwendung der Lautschrift.

**Wochenseminar** LL 7719  
mit Rawiwan Kaldrack  
Mo. 7.6.10, 14.00 bis  
Fr. 11.6.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übers.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

## Japanisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Einführung in die japanische Sprache und Kultur. Sie lernen die Aussprache, wichtige Redewendungen, die im Alltag gebraucht werden und erhalten eine Einführung in die japanischen Alphabete und die Grammatik sowie Tipps zum eigenständigen Weiterlernen.

**Wochenseminar** LL 7721  
mit Sebastian Erfurth  
Mo. 12.4.10, 14.00 bis  
Fr. 16.4.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 380,- € o. Übers.;  
400,- € im DZ;  
448,- € im EZ

## Esperanto für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Basiskurs erlernen die Teilnehmer/innen Sprachaufbau, die Grammatik (die 16 Regeln), das geniale Wortbildungssystem mit allen Vor- und Nachsilben und einigen Redewendungen, um Unterhaltung auf einfachem Niveau führen zu können. Mit Hilfe eines Wörterbuches sind die Teilnehmer/innen in der Lage, einen Brief zu schreiben.

Die Fortgeschrittenen festigen ihr Wissen in Diskussions- und Spielrunden.

**Wochenende** ML 7902  
mit Dr. Rudolf Fischer /  
Harald Schmitz / Karin Klose  
Fr. 17.9.10, 18.00 bis  
19.9.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 113,- € o. Übers.;  
123,- € im DZ;  
147,- € im EZ

## Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sorpesee steht auch anderen Bildungsträgern, Firmen und Vereinen sowie Chören für Seminare, Tagungen und Proben offen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel: (02935) 802 60 oder auf der Internetseite [www.Bildungszentrum-Sorpesee.de](http://www.Bildungszentrum-Sorpesee.de)

## Kreativität

### Afrikanischer Tanz

Tanzen für Menschen, die es lieben, sich nach Musik zu bewegen und auszudrücken.

Wir üben leichte, fließende Bewegungen, die sich zu einer Choreographie formen. Die Musik stammt aus dem Senegal, sehr ursprüngliche als auch moderne Musik, die den besonderen afrikanischen Rhythmus hat. Die Choreographien wurden von der Kursleiterin zusammengestellt, die viele Ideen aus Westafrika, ihrem Lieblingsland, mitgebracht hat.

Yoga und ruhiges Qi Gong runden die Übungsstunden ab, so dass die Teilnehmenden den eigenen Körper als wunderbar weich und elastisch empfinden können.

**Wochenende** LL 8105  
mit Susanne Gueye-Beine  
Fr. 12.3.10, 18.00 bis  
So. 14.3.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 143,- € o. Übern.;  
153,- € im DZ;  
177,- € im EZ

### „Kraft der Stimme“ – Elementares Singen

Dieser Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters ohne gesangliche Vorkenntnisse. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Der freie Gesang als kreatives und heilendes Mittel ist Thema dieses Workshops.

Jenseits einzwängender Strukturen beschäftigen wir uns mit dem intuitiven Gebrauch unserer Stimme und loten ihre Möglichkeiten aus: Alles lässt sich mit ihr ausdrücken, man kann mit ihr erzählen, und auch ohne Worte lässt sich mit ihrem Klang hervorragend kommunizieren. Wir setzen die Stimme in unterschiedlichen musikalischen Kontexten als Gruppe, aber auch solistisch ein (wer mag). Die aufeinander aufbauenden Übungen stärken die akustische Wahrnehmung, die Stimme, das musikalische Empfinden und öffnen für Inspiration und Intuition. Die Musik entsteht und entfaltet sich dabei, ohne dass sie bewusst gewollt wird.

So wie die Wirbelsäule als Rückgrad den Körper stützt, kann die Stimme diese Funktion für den seelischen Bereich übernehmen. In diesem Workshop können wir neben der kreativen Kraft auch die Heilkraft des Singens erspüren.

**Wochenende** LL 8401  
mit Moo Lohkenn  
Fr. 26.2.10, 18.00 bis  
Sa. 27.2.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 84,- € o. Übern.;  
89,- € im DZ;  
101,- € im EZ

### „Kraft der Stimme“

Dieser Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters mit gesanglicher Erfahrung, allein oder im Chor.

Jenseits einzwängender Strukturen beschäftigen wir uns mit dem intuitiven Gebrauch unserer Stimme und loten ihre Möglichkeiten aus: Alles lässt sich mit ihr ausdrücken, man kann mit ihr erzählen, und auch ohne Worte lässt sich mit ihrem Klang hervorragend kommunizieren. Wir setzen die Stimme in unterschiedlichen musikalischen Kontexten als Gruppe, aber auch solistisch ein (wer mag). Die aufeinander aufbauenden Übungen stärken die akustische Wahrnehmung, die Stimme, das musikalische Empfinden und öffnen für Inspiration und Intuition. Die Musik entsteht und entfaltet sich dabei, ohne dass sie bewusst gewollt wird.

So wie die Wirbelsäule als Rückgrad den Körper stützt, kann die Stimme diese Funktion für den seelischen Bereich übernehmen. In diesem Workshop können wir neben der kreativen Kraft auch die Heilkraft des Singens erspüren.

**Wochenende** LL 8403  
mit Moo Lohkenn  
Sa. 27.2.10, 15.00 bis  
So. 28.2.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 84,- € o. Übern.;  
89,- € im DZ;  
101,- € im EZ

### Round Dance Phase IV-V

Wir wollen zwei neue Tanzchoreographien verschiedener Rhythmen der Phase IV oder V kennen und tanzen lernen. Sie werden in Workshops erarbeitet, bei denen das Üben der neuen Figuren und der Spot-Troubles in Clinic-Form vorweg genommen werden.

Die übrige Zeit soll zum Reteach (Wiederholen/Vertiefen/Auffrischen) beliebter Cham-Tänze der letzten Jahre genutzt werden und der bisher an der Sorpe von Susie und Gert-Jan gelehrt Tänze.

Gute Vorkenntnisse Phase IV, V sind Voraussetzung. Abends ist freies Tanzen und Request-Angebot. Die Unterrichtssprache ist Englisch.

**Wochenseminar** LL 8527  
mit Susie Rotscheid /  
Gert-Jan Rotscheid / Regine Pretzell  
Mi. 5.5.10, 14.00 bis  
So. 9.5.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 257,- € o. Übern.;  
277,- € im DZ;  
325,- € im EZ

### Round Dance Phase II-V

Vorkenntnisse und Erfahrungen in Phase III und einigen Tänzen der Phase IV sind erforderlich. Inhalte sind die gängigen Latein- und Standardrhythmen im Round Dance von Phase II-V, doch vorwiegend werden Tänze der Phase IV und V gelehrt. Der Schwerpunkt liegt auf Repertoire-Tänzen, aber auch andere beliebte und bekannte Tänze werden gelehrt.

**Wochenseminar** LL 8528  
mit Regina Kolshorn /  
Regine Pretzell / Manfred Evers  
Mi. 2.6.10, 14.00 bis  
So. 6.6.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 242,- € o. Übern.;  
262,- € im DZ;  
310,- € im EZ

### Weiterbildung – preiswerter durch Ermäßigungen!

Natürlich kosten unsere Kurse Geld. Aber in bestimmten Situationen geht's doch preiswerter.

- Bildungsschecks: Arbeitnehmer, die sich aus beruflichen Gründen weiterbilden wollen können Bildungsschecks erhalten, durch die 50 % der Kursgebühren abgedeckt werden. Dies wird aus Mitteln des Landes und der EU finanziert.
- Familienpässe bzw. Familiengutscheine können Familien in manchen Städten bei der Stadtverwaltung erhalten. Diese erstattet Ihnen dann einen Teil des Entgelts, welches Sie an uns gezahlt haben.
- Ermäßigungen wegen Arbeitslosigkeit: Arbeitslose Teilnehmer/innen können einen Teil der Kursgebühr ermäßigt bekommen, wenn sie Kurse besuchen, die für ihre beruflichen Wiedereingliederung nützlich sind.
- Arbeitssuchende sollten vor Beginn eines Angebots mit ihren Fallmanagern bzw. Arbeitsvermittlern sprechen, ob die Förderung über einen so genannten Bildungsgutschein möglich ist.
- Interessenten mit nachweislich sehr geringen Einkommen können auf Antrag Ermäßigungen bekommen.
- Für einige unserer Gesundheitskurse werden die Kosten teilweise von den Krankenkassen getragen.

Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gern.



## Round Dance More Phase IV

Round Dancer mit Vorerfahrung in Phase II-III haben hier die Gelegenheit, ihre Kenntnisse in Twostep, Rumba, Cha Cha, Jive und Walzer zu vertiefen und neue Figuren der Phase IV kennenzulernen.

Einige gängige Phase IV-Figuren (Rumba, Cha Cha: aida, alemana, fan, hockey stick, switch cross; Jive: pretzel turn, spanish arms, windmill; Waltz: diamond turns, telemark to semi) sollten ebenfalls bekannte sein. Weitere Phase IV-Figuren und vorwiegend ECTA-Repertoire-Tänze werden gelehrt. Ein neuer Rhythmus wird erarbeitet.

**Wochenseminar** LL 8529  
mit Regina Kolshorn /  
Manfred Evers  
Fr. 20.8.10, 14.00 bis  
Di. 24.8.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 215,- € o. Übern.;  
235,- € im DZ;  
283,- € im EZ

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

**Wochenende** LL 8536  
mit Monika Kukulenz  
Fr. 19.3.10, 18.00 bis  
So. 21.3.10, 16.00 Uhr  
Entgelt: 117,- € o. Übern.;  
127,- € im DZ;  
151,- € im EZ

## Round Dance Einführungskurs 1

Ein Seminar für geübte Tänzer/innen, Anfänger im Round Dance.

Grundkenntnisse in den Rhythmen Cha Cha, Rumba und Walzer Phase II werden vermittelt und in einfachen Choreographien vertieft.

**Wochenseminar** ML 8521  
mit Gaby Schlecht / Peter Schlecht  
Mo. 20.9.10, 14.00 bis  
Fr. 24.9.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 215,- € o. Übern.;  
235,- € im DZ;  
283,- € im EZ

## Round Dance III-V

Geboten wird ein bunt gemischtes Programm mit vorwiegend Phase IV und V Workshops.

Scherpunkt: 3 Tänze in den Rhythmen Tango, Quickstep sowie einem weiteren Rhythmus werden erarbeitet und Schwerpunkt-Tänze von 2009 wiederholt.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Tango: Rock Turn, Progr. Link, Open & Closed Promenade. Quickstep: 1/4 Turns & Progressive Chasse, Walzer: Phase III-Figuren + Phase IV Weave, Diamond Turn, Open und Closed Telemark.; Slowfox: Threestep, Feather, Reverse Turns; Cha Cha, Rumba, Jive: Phase III und häufig vorkommende Phase IV Figuren wie, Aida, Alemana u.s.w.

**Wochenseminar** ML 8522  
mit Gaby Schlecht / Peter Schlecht  
Mi. 6.10.10, 14.00 bis  
So. 10.10.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 215,- € o. Übern.;  
235,- € im DZ;  
283,- € im EZ

## Round Dance Aufbaukurs 2

Grundkenntnisse in den Rhythmen Cha Cha, Rumba, Walzer sind erwünscht. Rhythmus Two-Step wird eingeführt. Das Einführungsseminar und das Aufbau-seminar eignen sich sehr gut zur Festigung und Erweiterung erworbener Kenntnisse in einer Round Dance Class.

**Wochenseminar** ML 8523  
mit Gaby Schlecht / Peter Schlecht  
Mo. 25.10.10, 14.00 bis  
Fr. 29.10.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 215,- € o. Übern.;  
235,- € im DZ;  
283,- € im EZ

## Gesundheit und Entspannung

### Fasten mit Früchten

Das Fasten mit Früchten und Samen gelingt uns leicht! Das Programm mit viel Bewegung, Gesprächen und Vorträgen, Meditation und Yoga unterstützen den Körper bei der Arbeit des Entschlackens und machen den Kopf frei. Nach einer solchen Woche können wir neuen Ideen begegnen.

Durch die Früchte nehmen wir viel Wasser, Mineralien, Spurenelemente auf und können die Gefühle Hunger, Appetit, Sattsein neu empfinden.

So sieht ein Tagesablauf zum Beispiel aus: morgens Qi Gong und Meditation, vormittags Wandern oder Aquafit, nachmittags Ruhe und Massage, abends Entspannung, Tanz, Yoga.

**Wochenseminar** LL 0110  
mit Susanne Gueye-Beine  
So. 21.3.10, 14.00 bis  
Sa. 27.3.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 369,- € o. Übern.;  
399,- € im DZ;  
471,- € im EZ

### In Resonanz mit mir selbst und der Natur

Ein Wochenende für mich, für uns, für Paare, für alle Interessierten

Wir wollen geminesam in diesen agenen Methoden der Entspannung und Naturheilkunde kennen und „genießen“ lernen, um mal wieder gut „abzuschalten“ und „aufzutanken“, aber auch Neues kennenzulernen. Dabei ist die Rückbesinnung und das „Wieder-Kennnlernen“ der Natur ein wichtiger Faktor.

Folgende Elemente werden nach Wünschen der Teilnehmenden angeboten: Heilkräuter-Exkursionen, Entspannung und Meditationen, sanfte Übungen aus den bereichen Taiji und Qi Gong (auch im Freien), Theorie und Umgang mit Pflanzen für den Hausgebrauch, Akupressur und chinesische Medizin, Tiefenentspannungen, Massagen, Fussreflex-Therapie, Aufladetechniken in und mit der Natur, Yoga-Übungen incl. Klängen und Tönen.

**Wochenende** LL 0115  
mit Lucas Wilkmann  
Fr. 16.4.10, 18.00 – So 18.4.10,  
13.00 Uhr  
Entgelt: 138,- € o. Übern.;  
148,- € im DZ;  
172,- € im EZ

### Durchatmen – Anspannen-Entspannen – Durchstarten

Ein Seminar für Frauen. Vieles, was ein Entspannungswochenende Frauen bieten sollte: Entspannungstechniken, Ernährungstipps, Wassergymnastik, Sauna, aber auch Hairstyling, Kosmetik, Fußpflege und Massage in unterschiedlichen Varianten. Gutes Essen und 3 Tage Relaxen nur für sich. Nehmen Sie Abstand vom Alltag, machen Sie mit! Schwerpunkt an diesem Wochenende: Innere und äußere Ausstrahlung. Ein Programm erhalten Sie auf Anfrage ab September 9.

**Wochenende** LL 0212  
mit Gabi Vogt / und andere  
Fr. 23.4.10, 18.00 bis  
So. 25.4.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 130,- € o. Übern.;  
140,- € im DZ;  
164,- € im EZ

**Wochenende** LL 0214  
mit Susanne Hain / und andere  
Fr. 18.6.10, 18.00 bis  
So. 20.6.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 130,- € o. Übern.;  
140,- € im DZ;  
164,- € im EZ

## Feldenkrais – Bildungsurlaub

Feldenkrais ist eine sehr sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich bewusst über den falschen Gebrauch des Körpers, über die verspannte Muskulatur, schmerzhaft Körperbereiche, Kraft raubende Haltung und über Ihre flache Atmung.

Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer ruhigen, behutsamen Atmosphäre statt.

**Wochenseminar** LL 0221  
mit Manus Terbeek  
Mo. 22.2.10, 14.00 bis  
Fr. 26.2.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 279,- € o. Übern.;  
299,- € im DZ;  
347,- € im EZ

**Wochenseminar** LL 0222  
mit Manus Terbeek  
Mo. 7.6.10, 14.00 bis  
Fr. 11.6.10, 14.30 Uhr  
Entgelt: 279,- € o. Übern.;  
299,- € im DZ;  
347,- € im EZ

## Feldenkrais – Wochenende

Feldenkrais ist eine sehr sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich bewusst über den falschen Gebrauch des Körpers, über die verspannte Muskulatur, schmerzhaft Körperbereiche, Kraft raubende Haltung und über Ihre flache Atmung.

Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer ruhigen, behutsamen Atmosphäre statt.

**Wochenende** LL 0225  
mit Manus Terbeek  
Fr. 16.4.10, 18.00 bis  
So. 18.4.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 128,- € o. Übern.;  
138,- € im DZ;  
162,- € im EZ

## Tai Chi, Qi Gong und Meditation

Sensitive Geist-, Körper- und Bewusstseins-schulung: „Ich bin mir wichtig!“  
Wir – Lehrer für Tai Chi und Körperbewegung und Meditationsbegleiterin und Seminarleiterin für Tanz – laden herzlich ein, ein Wochenende in Harmonie und Offenheit für alles Neue und das Altbekannte zu verbringen. Gemeinsam wollen wir tanzen, singen, meditieren und durch verschiedene Tai Chi und Qi Gong Übungen den Energiefluss in unserem Körper stärken. In der Bewusstwerdung für die Bedürfnisse des Körpers und Geistes kann jeder die Chance zur Linderung körperlicher Probleme, sowie Stärkung des physischen Wohlbefindens finden.

**Wochenende** LL 0236  
mit Rolf Demmer /  
Gabriele Kaiser  
Fr. 25.6.10, 18.00 – So. 27.6.10,  
13.00 Uhr  
Entgelt: 143,- € o. Übern.;  
153,- € im DZ;  
177,- € im EZ

## REI KI Grad 1

Eine Ausbildung im traditionellen Rahmen.

Inhalte sind u.a.:

- Die Reiki Geschichte
- Reiki, wie ich es praktiziere
- die Chakrenlehre
- etwas Anatomie
- die 5 geistigen Lebensregeln
- die Gassho Meditation
- die 4 Einweihungen

Der Reiki Grad 1 gibt den Teilnehmenden die Möglichkeiten, sich selbst und anderen Menschen Reiki Heilbehandlungen zu geben. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

**Wochenende** LL 0240  
mit Susanne Hain  
Fr. 12.3.10, 18.00 bis  
So. 14.3.10, 13.00 Uhr  
Entgelt: 178,- € o. Übern.;  
188,- € im DZ;  
212,- € im EZ

## vhs Hochsauerlandkreis Förderkreis vhs

Bildungszentrum Sorpe

Ulrike Ermes-Breitkopf

Tel.: (02935) 8 02 55

breitkopf@vhs-hsk.de

mo, mi und fr, 8.00 Uhr – 11.00 Uhr



- **Fit auf Föhr** 21.3. bis 28.3.2010  
Aufatmen im gesunden Nordseeklima, die Schönheiten der Insel Föhr genießen  
7-tägige Reise mit Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit Gabi Vogt
- **London im Frühling** 14.5. bis 17.5.2010  
Stadtrundgang, St. Paul's Cathedral, Docklands, Bootsfahrt nach Kew Gardens, Westminster u.a.  
4-tägige Flugreise ab Dortmund mit Marlena Metcalf
- **Südenland – Landschaftsgärten, Kathedralen und Küstenlandschaften** 30.4. bis 8.5.2010  
on Canterbury bis Land's End in Cornwall  
9-tägige Busreise mit Susanne Rolf-Dietrich und Petra Bierhaus-Mölders
- **Island** 24.7. bis 31.7.2010  
Geysire, Gletscher und Vulkane im Reich der Mitternachtssonne. Die Highlights Islands, ausgehend von der nördlichsten Metropole Europas: Reykjavik! – 8-tägige Flugreise mit Diana Robaszkievicz
- **New York** 14.8. bis 19.8.2010  
Eine Aktiv-Städtereise mit Manhattan – Empire State Building – Museum of Modern Art – Liberty Island und einem Besuch des Ground-Zero.  
6-tägige Flugreise mit Siegbert Busmann
- **"Kirchen, Klöster und alte Städte" im nordwestlichen Niedersachsen.** 22.8. bis 28.8.2010  
Bau- und Kulturgeschichtliche Studienreise in das Land zwischen Unterelbe, Jadebusen und Dollart. 7-tägige Busreise mit Gerhard Munkelt
- **Vorankündigung: Kulturhauptstadt RUHR** im Juni 2010
- **Toskana – Kunst – Kultur – Genuss** 19. – 26. September 2010  
Florenz, Siena, Arezzo, Lucca und Pisa
- **Israel – Biblische Rundreise** im November 2010

## VHS Arnsberg Tel.: (02932) 972815

- **Paris-Busreise** 1.7. – 4.7.2010
- **Flandern-Busreise** 8.7. – 11.7.2010
- **Tibet-Flug und Busrundreise** 13. – 29.8.2010
- **Thailand-Flug- und Busrundreise** 9.10. – 24.10.2010 (Herbstferien)

## VHS Brilon – Marsberg – Olsberg Tel.: (02961) 6416

- **Usbekistan** 27.3. – 5.4.2010
- **Wanderstudienreise Kalabrien** 1.5. – 8.5.2010
- **Kreuzfahrt auf den Masurischen Seen und Hansestadt Danzig** 21.5. – 27.5.2010
- **Musikfestspiele Potsdam – Musik an historischen Orten** 11.6. – 27.6.2010
- **England / Wales – Die Geschichte der Eisenbahn** 20.7. – 25.7.2010 (Sommerferien)
- **Steiermark und Graz** 21.8. – 28.8.2010
- **Faszinierendes Thailand und unbekanntes Laos** 9.10. – 23.10.2010
- **Advent in Salzburg** 8.12. – 12.12.2010

Neben diesen Reisen werden auch unterschiedliche Tagesreisen angeboten. Ziele auf Anfrage.

Kursinformation & Platzreservierung . . . (0291) 94 11 47

FAX-Anmeldung . . . . . (0291) 94 11 48

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

### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Mo, Mi und Do:  
14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Von links nach rechts:  
*Jutta Heutger-Berost,  
Birgit Koch,  
Karin Stoffels,  
Udo Müller*



### Word-Grundlagen

Gestalten Sie Ihre gesamten Texte ansprechend mit Word! Im Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung vertraut:

- Sie schreiben einen Brief mit Word.
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten.
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken.
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente.
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen.
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente.
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word.

**Vormittagskurs** LB 5660

mit Andreas Beer  
Di. 20.4.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

**Abendkurs** LB 5661

mit Martina Kracht  
Di. 20.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Excel-Grundlagen

Sie lernen, einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, zu editieren, zu berechnen und auszugeben.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln.
- Sie gestalten und formatieren Tabellen.
- Sie erlernen die Techniken des Ausdrucks (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung).
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min., Max., Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn...)

**Abendkurs** LB 5670

mit Werner Ramme  
Mo. 19.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

## Kommunikation

### Sicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit

Wir schauen hinter die Fassaden sicher auftretender bzw. wirkender Leute. Es werden praxisnah Grundlagen in Rhetorik und Kommunikation vermittelt. Die Körpersprache als ein Mittel, um sicher aufzutreten bzw. die Situation für sich zu deuten, gehört ebenfalls zu den Kursinhalten. Wie wirke ich auf andere und was kann ich dazu beitragen, dass dieser Eindruck positiv verstärkt wird? Präsentationsmittel und -techniken, auch mit den „neuen Medien“, runden den Inhalt ab.

Auf der Internetseite „[www.SABTA.de](http://www.SABTA.de)“ können weitere Informationen zu diesem Kursangebot abgefragt werden.

**Wochenendseminar** LB 2250

mit Thomas Paul  
Fr. 11.06.10, 19.00 – 21.30 Uhr;  
Sa. 12.06.10, 9.00 – 12.15 und 13.00 – 17.00 Uhr;  
So. 13.06.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 48,40 €  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### Anmeldung & Abmeldung

Bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte schicken Sie die Anmeldekarte an die zuständige Geschäftsstelle. Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn.

Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn.

## EDV und Naturwissenschaften

### PC-Kennenlernkurs für Seniorinnen und Senioren

In dem Einführungskurs bauen wir zunächst Angst und Vorbehalte gegenüber dem Computer ab. Sie lernen erste Schritte am PC kennen, z.B. Windows, die Textverarbeitung Word oder die Tabellenkalkulation Excel und erhalten einen Einblick in das Internet.

**Nachmittagskurs** LB 5650

mit Anne Schemme  
Fr. 16.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

**Nachmittagskurs** LB 5651

mit Anne Schemme  
Fr. 11.6.10, 14.00 – 16.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### EDV-Grundlagen für Migrantinnen

Gleiche Lerninhalte wie bei Kurs LB 5655.

**Vormittagskurs** LB 5657

mit Ümüs Dursun  
Mo. 22.2.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### EDV-Grundlagen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word.
- Sie ordnen Dateien und Ordner.
- Sie passen Windows an.
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internet-Seiten.
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

**Abendkurs** LB 5655

mit Anne Schemme  
Mo. 22.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

**Abendkurs** LB 5656

mit Matthias Meyer  
Mo. 7.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Haben Sie Fragen zu einer Veranstaltung?

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

### Excel-Grundlagen für Migrantinnen

Gleiche Lerninhalte wie bei Kurs LB 5670.

**Vormittagskurs** LB 5671  
mit Ümüs Dursun  
Mo. 19.4.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Outlook-Grundlagen

Sie erhalten einen Einblick in den Aufbau der Leistungsmerkmale und der Einsatzmöglichkeiten von Outlook: Grundlegende Kenntnisse der wichtigsten Ansichten und ihrer Funktionen; die Fähigkeit, Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben und E-Mails zu verwalten.

**Abendkurs** LB 5696  
mit Martina Kracht  
Do. 18.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 99,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Gestalten und Präsentieren mit Power Point

Sie erhalten Kenntnisse, um Präsentationsgrafiken und Bildschirmpräsentationen selbst erstellen zu können:

- Erstellen einer neuen Präsentation
- Erstellen und Verändern von Textobjekten, Zeichenobjekten, Diagrammen, Organigrammen
- Aufbau und Gestaltung einer Bildschirmpräsentation
- Druckgestaltung

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagen- und Windows-Kenntnisse.

**Vormittagskurs** LB 5680  
mit Andreas Beer  
Do. 11.3.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

**Abendkurs** LB 5681  
mit Martina Kracht  
Di. 8.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Go online! Das Internet selbstständig und sicher nutzen!

Die bunte Welt des Internets macht einfach Spaß. Entdecken Sie die Möglichkeiten, Informationen schnell zu beschaffen, mit anderen Menschen zu kommunizieren, einzukaufen und vieles mehr. Was das Internet zu bieten hat und auf was zu achten ist, wird der Inhalt dieses Kurses sein.

- Sie lernen die Voraussetzungen für den Zugang ins World Wide Web kennen.
- Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Internet Browser.
- Sie erhalten Informationen zur Bekämpfung von Viren und Würmern, erfahren Wichtiges zu den Themen Datenschutz, Firewall.
- Sie lernen, Internetseiten aufzurufen, anzuschalten und auf andere Seiten zu wechseln.
- Sie erhalten einen Überblick über die Benutzung von Suchmaschinen.
- Es geht die Post ab! Sie erfahren die Handhabung mit einem elektronischen Briefkasten (E-Mail).
- Sie lernen den bargeldlosen Zahlungsverkehr „Online Banking“ kennen.
- Sie erlernen das Kopieren, Speichern und Drucken von Internetinhalten sowie das Downloaden von Bildern, Fotos und Cliparts.

Vorausgesetzt werden PC-Grundkenntnisse.

**Vormittagskurs** LB 5690  
mit Andreas Beer  
Di. 8.6.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

### Eine Homepage selbst gestalten

**Vormittagskurs** LB 5695  
mit Andreas Beer  
Do. 18.2.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

## Büro-kommunikation

### 10-Finger-Tast schreiben auf dem PC

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Bei nur 4 Treffen lernen Sie nach einer ganzheitlichen Methode mit Hilfe spezieller Lernmaterialien die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziations-techniken verbunden. Nach einigen Übungsphasen sollen Sie in der Lage sein, die Tastatur blind zu bedienen und flüssig zu schreiben.

Anmeldeschluss: 25.2.2010 (wegen der Materialbestellung zwingend einzuhalten!)

**Nachmittagskurs** LB 6300  
mit Katharina Kirchhoff  
Di. 16.3.10, 15.00 – 18.00 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 64,- €  
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

## Sprachen

### Integrationskurs für Ausländer/-innen und Spätaussiedler/-innen

Die vhs Hochsauerlandkreis führt für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Diese Lehrgänge dienen dem Erwerb ausreichender Kenntnisse der deutschen Sprache und der Vermittlung von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland. Der Deutsch-Unterricht gliedert sich in 6 Stufen zu je 100 Unterrichtsstunden. Jeder/jede Teilnehmer/Teilnehmerin beginnt in der Stufe, die dem jeweiligen Kenntnisstand entspricht. Den Abschluss bildet ein Orientierungskurs, der in weiteren 45 Unterrichtsstunden über Geschichte, Kultur, Politik und Recht der Bundesrepublik Deutschland informiert. Sowohl der Deutsch-Unterricht als auch der Orientierungskurs enden mit einer Prüfung. Im Fach Deutsch wird im Rahmen der Europäischen Sprachenzertifikate auf dem Niveau „A 2/B 1“ geprüft.

Werden beide Prüfungsteile bestanden, stellt das Bundesamt für Migration zusätzlich eine Urkunde aus, die z.B. bei Einbürgerungsanträgen nützlich sein kann.

Für die Teilnehmer/innen ist der Kurs je nach Status entweder kostenlos oder anteilig bzw. voll (abschnittsweise in Raten) zu zahlen.

Um die Kostenfrage zu klären und um festzustellen, welche Vorkenntnisse der deutschen Sprache bei den einzelnen Teilnehmer/innen bestehen, ist eine persönliche Beratung und Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle in Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Zimmer 164/166, erforderlich.

Grundsätzlich kann jede/r Ausländer/in und Spätaussiedler/in an dem Lehrgang teilnehmen.

Eine Anmeldung ist – je nach Kenntnisstand – zu den jeweiligen Stufen möglich.

Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor Stufenbeginn!

### 1. Integrationskurs: Stufe IV

**Vormittagskurs** LB 7150  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Viktor Zacharias  
Di. 19.1.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 1. Integrationskurs: Stufe V

**Vormittagskurs** LB 7151  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Viktor Zacharias  
Do. 18.2.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 1. Integrationskurs: Stufe VI

**Vormittagskurs** LB 7152  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Viktor Zacharias  
Do. 18.3.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 1. Integrationskurs: Orientierungskurs

**Vormittagskurs** LB 7153  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Viktor Zacharias  
Do. 29.4.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
9 Termine / 45 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 1. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

**Prüfung** LB 7154  
mit Hans-Joachim Stappert / Patricia Bravo Alvarado  
9.00 – 10.30 Uhr schriftliche Prüfung  
11.15 – 14.15 Uhr mündliche Prüfung  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 2. Integrationskurs: Stufe I

**Vormittagskurs** LB 7160  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Blerina Aßhauer-Gjinollari / Viktor Zacharias  
Mo. 17.5.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Kurs montags bis freitags.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### 2. Integrationskurs: Stufe II

**Vormittagskurs** LB 7161  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Blerina Aßhauer-Gjinollari / Viktor Zacharias  
Fr. 18.6.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Kurs montags bis freitags.  
Entgelt auf Anfrage  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### Englisch als Auffrischung II

**Abendkurs** LB 7250  
mit Andreas Beer  
Do. 18.2.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: New Headway  
Entgelt: 65,- €  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

### Italienisch: Schnupperkurs für Anfänger(innen)

**Abendkurs** LB 7450  
mit Gabriele Gierse  
Di. 23.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Lehrbuch: Allegro, Bd. 1  
Entgelt: 46,- €  
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, vhs-Unterrichtsraum

## Gesundheit und Entspannung

### Wirbelsäulengymnastik: Einführung in ein Präventionsprogramm

Chronische Rückenschmerzen sind Ursache Nr. 1 für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und für Beschwerden im Alltag. Der Kurs richtet sich vor allem an Personen, die durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf bereits unter Verspannungen und Rückenschmerzen leiden oder vorbeugend tätig werden wollen. Die theoretischen und praktischen Schwerpunkte des Kurses liegen in der Vermittlung von funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

**Vormittagskurs** LB 0350  
mit Veronika Berger  
Mi. 17.2.10, 9.30 – 11.00 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 65,60 €  
Bestwig, Berufskolleg Bergkloster Bestwig

### Anmeldung & Abmeldung

Bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte schicken Sie die Anmeldekarte an die zuständige Geschäftsstelle. Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn.

Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn.

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02974) 83 30 96

FAX-Anmeldung . . . . . (02974) 83 30 98

E-Mail . . . . . eslohe@vhs-hsk.de

### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Mo, Mi und Do:  
14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr



Ursula Brettmann,  
Stefan Hesse

## EDV und Naturwissenschaften

### EDV – Grundlagen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

### Abendkurs LE 5605

mit Jörg Conze  
Di. 23.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!

Entgelt: 99,- €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## Kommunikation

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kursinhalt:

Wie helfe ich meinem Kind, wenn es einen Fremdkörper verschluckt hat?

Was ist zu tun bei Vergiftungen, Verbrennungen oder stark blutenden Wunden?

Das richtige Verhalten in Notfällen, Wiederbelebungsmaßnahmen sowie verschiedene Verbandstechniken werden besprochen und geübt. Daneben werden Themen wie Asthma, Pseudo-Krupp, Fieberkrampf etc. und Möglichkeiten der Unfallprävention zur Sprache kommen.

Die Dozentin ist Sozialpädagogin und Erste-Hilfe-Ausbilderin beim Malteser Hilfsdienst.

**Abendkurs** LE 2101  
mit Monika Fritz  
Di. 27.4.10, 19.00 – 22.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,80 €  
Eslohe, Kurhaus

### Nein-Sagen will gelernt sein Ich vertraue mir ...

Nein-Sagen will gelernt sein...

Schritt für Schritt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

**Abendkurs** LE 2202  
mit Gudrun Pape,  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Mi. 20.1.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Entgelt: 8,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Präsentations- und Vortragstechniken

**Tagesseminar** LE 2208  
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik  
Sa. 13.3.10, 9.00 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 44,50 €  
Eslohe, Kurhaus

### Zeitmanagement

**Kurzzeitseminar** LE 2209  
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik  
Fr. 19.3.10, 17.00 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 33,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Berufliche Weiterbildung Umgang mit Kunden in Stresssituationen

Seminarinhalte

- in Stresssituationen sicher und souverän bleiben
- einen besseren Kontakt zum Kunden aufbauen
- deeskalierendes Verhalten in Stresssituationen einsetzen
- die Körpersprache verkaufsfördernd nutzen
- Einwandbehandlungen trainieren
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für den Kundenkontakt nutzen
- aktives Zuhören zur Sympathieverstärkung einsetzen
- professionelles Verhalten in herausfordernden Verkaufssituationen

**Tagesseminar** LE 2210  
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik  
Sa. 8.5.10, 9.00 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 44,50 €  
Eslohe, Kurhaus

### Wortschatztraining

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen, ist eine der zentralen Begabungen der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Kurzzeit-Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlreiche Trainingsmethoden, um ihren aktiven Wortschatz professionell zu erweitern. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, durch Redegewandtheit beeindrucken und eigene Standpunkte effizienter vertreten.

**Kurzzeitseminar** LE 2211  
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik  
Fr. 11.6.10, 17.00 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 33,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Kommunikationstraining

Wie kann ich Gespräche besser steuern?  
Wie kann ich Kritik üben ohne andere zu verletzen?

Wie kann ich mit verärgerten oder aggressiven Menschen umgehen?

**Wochenendseminar** LE 2212  
mit Britta Julius-Schneider  
Fr., 19.3.10, 18.00 – 21.00 Uhr,  
Sa., 20.3.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Eslohe, Kurhaus

### Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sorpesee steht auch anderen Bildungsträgern, Firmen und Vereinen sowie Chören für Seminare, Tagungen und Proben offen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel: (02935) 802 60 oder auf der Internetseite [www.Bildungszentrum-Sorpesee.de](http://www.Bildungszentrum-Sorpesee.de)



## Word – Grundlagen

Gestalten Sie Ihre gesamten Texte ansprechend mit Word! In Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung vertraut:

- Sie schreiben einen Brief mit Word
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

Teilnahmevoraussetzungen:  
EDV-Grundkenntnisse!

**Abendkurs** LE 5608  
mit Jörg Conze  
Di. 20.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 99,- €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## Berufliche Weiterbildung Word im Büro

Teilnahmevoraussetzungen:  
Grundkenntnisse Word

In diesem Workshop sollen inhaltliche Wünsche und Vorschläge der Teilnehmer/Innen aufgegriffen und behandelt werden.

Mögliche Themen sind z. B.:

- Serienbriefe
- Dokumentvorlagen
- Textbausteine
- Makros etc.

Die Teilnehmer/Innen können eine Teilnahmebescheinigung mit detaillierter Auflistung der behandelten Themen erhalten.

**Wochenendseminar** LE 5609  
mit N. N.  
Fr., 28.5.10, 19.00 – 22.00 Uhr,  
Sa., 29.5.10, 9.00 – 16.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,40 €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## Excel – Grundlagen

Die Teilnehmenden lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.

Voraussetzung:

Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln
- Sie gestalten und formatieren Tabellen
- Sie erlernen die Techniken des Ausdruckens (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn)

**Abendkurs** LE 5610  
mit N. N.  
Mo. 19.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 82,80 €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## PowerPoint – Grundlagen

Teilnahmevoraussetzungen:

Inhalte des EDV-Grundlagenkurses

PowerPoint-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Programm PowerPoint ist eine moderne, leistungsfähige Computer Software, mit deren Hilfe Präsentationen und Präsentationsmaterialien auf Papier, Overhead Folie und Bildschirm erstellt und vorgeführt werden können.

In diesem Seminar werden die Grundfunktionen des Präsentationsprogramms PowerPoint praxisorientiert an vielen Beispielen erarbeitet.

Ziel des Kurses ist es, eine eigene PowerPoint Präsentation zu erstellen.

**Abendkurs** LE 5612  
mit Jörg Conze  
Di. 2.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 50,40 €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## Internet – Grundlagen

Teilnahmevoraussetzungen: Inhalte des EDV-Grundlagenkurses

**Zugang zum w.w.w.**

- w.w.w. – was ist das?
- Hypertext, Hyperlink, w.w.w. Adresskonventionen
- Zugangsvoraussetzungen (Hardware, Software, Provider, Online-Dienste)
- Homepage
- Grundfunktionen eines Browsers

**Suchen im w.w.w.**

- Suchmaschinen
- Formulieren von Suchanfragen
- Download
- Serviceleistungen der Online-Dienste

**E-Mail**

- Voraussetzungen
- E-Mail empfangen, beantworten und neu verfassen
- Adresskonventionen und Adressverwaltung
- Favoritenliste anlegen, verwalten
- Verwaltung von Mails in Ordnern

**Sicherheit im Internet**

**Abendkurs** LE 5611  
mit Jörg Conze  
Di. 1.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 50,40 €  
Eslohe, Realschule,  
oberer Eingang

## Motorsägens Schulung – Grundkurs

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Neben dem richtigen Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzkleidung, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettschärfen mit der Feile und den rechten Umgang mit unterschiedlichen Tragehilfen beim Brennholz.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene und vollständige Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Lederhandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. Eine Ausleihe der Kleidung ist nicht möglich.

Alle Teilnehmenden erhalten einen Nachweis, der auf die Anforderungen der Berufsgenossenschaft abgestimmt ist und dazu befähigt liegendes Holz zu sägen.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und 12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien. Genauer Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben.

Um mobil zu sein, sollte jeder Teilnehmer eine Mitfahrmöglichkeit haben oder mit dem eigenen PKW kommen!

Mindestalter: 16 Jahre

**Tagesseminar** LE 5901  
mit Holger Dreeskornfeld  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 55,- €  
Eslohe, Kurhaus

## Motorsägens Schulung – Erweiterungskurs (Fällung unter einfachen Verhältnissen)

Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten. Hierzu gehört unter anderem das Fällen von schwächeren Bäumen ('Brennholzbäume') unter einfachen Verhältnissen. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältige Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt.

**Tagesseminar** LE 5902  
mit Holger Dreeskornfeld  
Sa. 29.5.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 90,- €  
Eslohe, Kurhaus

## Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sorpesee steht auch anderen Bildungsträgern, Firmen und Vereinen sowie Chören für Seminare, Tagungen und Proben offen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel: (02935) 802 60 oder auf der Internetseite [www.Bildungszentrum-Sorpesee.de](http://www.Bildungszentrum-Sorpesee.de)

## Sprachen

### Deutsch für Ausländer/innen

**Vormittagskurs** LE 7102  
mit Inka Rademacher  
Mo. 1.3.10, 10.00 – 11.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Eslohe, Evangel. Gemeinderaum

### Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Abendkurs** LE 7204  
mit Vendula Schrage  
Mo. 1.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Englisch für Wiedereinsteiger

Ein kurzes Beratungsgespräch vor der Anmeldung – Tel. (0 29 74) 83 30 96 – ist sinnvoll.

Ein Antesten nach Absprache ist möglich.

**Abendkurs** LE 7205  
mit Christine Brenner  
Mi. 17.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Spanisch für Touristen

Eine erste Grundausrüstung fürs 'touristische Überleben' soll vermittelt werden. Sprachliches Zurechtkommen in folgenden klassischen Standardsituationen des Touristen werden geübt:

- Begrüßung/Vorstellung
- Nach dem Weg fragen
- Im Hotel/Restaurant
- Im Geschäft

**Wochenendseminar** LE 7602  
mit Annie Peñate Huerta

Fr., 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa., 6.3.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
4 Termine / 22 Ustd.

Der Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden statt!

Entgelt: 49,80 €  
Eslohe, Kurhaus

### Schwedisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LE 7705  
mit Seija Aho  
Di. 2.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Eslohe, Kurhaus

**Vormittagskurs** LE 7706  
mit Seija Aho  
Di. 2.3.10, 9.30 – 11.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Finnisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LE 7707  
mit Seija Aho  
Di. 2.3.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Eslohe, Kurhaus

## Kreativität

### Grundkurs Zeichnen für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs können die Grundlagen des Zeichnens erlernt werden.

Wie erfasse ich die Formen und Proportionen eines Gegenstandes und stelle ihn plastisch dar? Wie zeichne ich ein Stilleben und arbeite mit Schattierungen? Wie kann ich Materialien und Oberflächen darstellen und wie wird meine Zeichnung lebendig?

Wir werden mit verschiedenen Techniken arbeiten, angefangen mit der Bleistiftzeichnung. Dabei werden wir mit dem Zeichnen einfacher Gegenstände beginnen. Darauf aufbauend können wir uns Stilleben, Porträts, Natur- und Architekturstudien widmen.

Mitzubringen sind:

Bleistifte verschiedener Härtegrade, Anspitzer, Radiergummi, wenn möglich eine Sperrholzplatte ca 60 x 80 cm groß.

Papier kann bei der Kursleitung erworben werden.

**Abendkurs** LE 8102  
mit Susanne Varnholt  
Mo. 26.4.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 59,- €  
Eslohe, Evangel. Gemeinderaum

**Wochenendseminar** LE 8103  
mit Susanne Varnholt  
Fr., 28.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr,  
Sa., 29.5.10, 9.00 – 16.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 53,- €  
Eslohe, Evangel. Gemeinderaum

### Weiterbildung – preiswerter durch Ermäßigungen!

Natürlich kosten unsere Kurse Geld. Aber in bestimmten Situationen geht's doch preiswerter.

- Bildungsschecks: Arbeitnehmer, die sich aus beruflichen Gründen weiterbilden wollen können Bildungsschecks erhalten, durch die 50 % der Kursgebühren abgedeckt werden. Dies wird aus Mitteln des Landes und der EU finanziert.
- Familienpässe bzw. Familiengutscheine können Familien in manchen Städten bei der Stadtverwaltung erhalten. Diese erstattet Ihnen dann einen Teil des Entgelts, welches Sie an uns gezahlt haben.
- Ermäßigungen wegen Arbeitslosigkeit: Arbeitslose Teilnehmer/innen können einen Teil der Kursgebühr ermäßigt bekommen, wenn sie Kurse besuchen, die für ihre beruflichen Wiedereingliederung nützlich sind.
- Arbeitssuchende sollten vor Beginn eines Angebots mit ihren Fallmanagern bzw. Arbeitsvermittlern sprechen, ob die Förderung über einen so genannten Bildungsgutschein möglich ist.
- Interessenten mit nachweislich sehr geringen Einkommen können auf Antrag Ermäßigungen bekommen.
- Für einige unserer Gesundheitskurse werden die Kosten teilweise von den Krankenkassen getragen.

Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gern.

## Gesundheit und Entspannung

### Gewicht im Griff – Gesundes Essen lernen

Nach erfolgreicher Diät sind schnell die mühsam abtrainierten Pfunde wieder drauf? Schluss damit! Das Ziel dieses Kurses ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Veränderung des individuellen Ernährungsverhaltens. Im Vordergrund, steht Ihnen ein gesundes und ausgewogenes Essverhalten zu vermitteln, mit dem Sie Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren können. Es werden Ihnen Lebensmittel und Getränke vorgestellt, die in der gesunden Ernährung einen hohen Stellenwert haben.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. ist im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

**Abendkurs** LE 0110  
mit Laura Schumacher,  
Diätassistentin  
Do. 4.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Eslohe, Kurhaus

### Cholesterin natürlich senken

Nicht nur mit Medikamenten kann man seine Blutfettwerte reduzieren, auch natürliche Lebensmittel bieten einige vielversprechende Wirkstoffe gegen dieses Leiden.

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie durch gezielte Lebensmittelauswahl der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. sind im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

**Vortrag** LE 0111  
mit Laura Schumacher,  
Diätassistentin  
Do. 25.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Entgelt: 8,- €  
Eslohe, Kurhaus

### Diabetes mellitus Typ 2 – Abnehmen für bessere Zuckerwerte

Wenn die Pfunde purzeln, so hat das unmittelbare Auswirkungen auf den Blutzucker.

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, welche Lebensmittel den Blutzucker erhöhen, ob Diätprodukte wirklich sinnvoll sind und welche Rolle die Fette in der Diabeteskost spielen.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. ist im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

**Abendkurs** LE 0112  
mit Laura Schumacher,  
Diätassistentin  
Do. 22.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Eslohe, Kurhaus

### Abnehmen mit Schüssler-Salzen

**Abendkurs** LE 0113  
mit Johannes Hardebusch  
Di. 23.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Eslohe, Kurhaus

### Wirkung und Handhabung der Schüssler-Salze

Von den Grundlagen der Biochemie Dr. Schüsslers über die richtige Anwendung bietet der Kurs den richtigen Einstieg in diese Heilmethode. Durch das Erlernen der Anlitz-Diagnose kann jeder Laie Mängel an Mineralstoffen feststellen und durch Einnahme von entsprechenden Schüssler-Salzen beheben.

**Abendkurs** LE 0114  
mit Johannes Hardebusch  
Di. 9.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
3 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 20,60 €  
Eslohe, Kurhaus

### Schüssler-Salze – Aufbaukurs

**Abendkurs** LE 0115  
mit Johannes Hardebusch  
Di. 20.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
3 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 20,60 €  
Eslohe, Kurhaus

### Entspannungstechniken

Stress und Hektik bestimmen unseren Alltag immer mehr. Entspannungstechniken wie z. B. Atemübungen, Körperwahrnehmung, Meditation und positive Gedanken tragen zu einem größeren körperlichen Wohlbefinden bei.

**Abendkurs** LE 0203  
mit Rita Kersting  
Di. 4.5.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
3 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 22,40 €  
Eslohe, Kurhaus

### Yoga – Einführung

Yoga begegnet dem Menschen in seiner Vielseitigkeit und zeigt uns Mittel und Wege, wie wir aus der Unruhe und Reizüberflutung des heutigen Alltags herausfinden und wieder zu unserer Mitte zurückkehren können. Sowohl auf körperlicher als auch auf geistig/seelischer Ebene werden Spannungen abgebaut und das Wohlbefinden erhöht. Auf der Körperebene steht die Wirbelsäule als unser Zentrum im Mittelpunkt. Einfache Körperübungen, auf bestimmte Verbindung mit dem Atem ausgeführt, entspannen und kräftigen unseren Rücken und führen gleichzeitig unseren Geist zu mehr Ruhe und Klarheit.

**Vormittagskurs** LE 0204  
mit Anette Gastreich  
Di. 2.3.10, 10.00 – 11.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €  
Eslohe, Kurhaus

**Abendkurs** LE 0205  
mit Anette Gastreich  
Fr. 5.3.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €  
Eslohe, Kurhaus

### Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Chronische Rückenschmerzen sind Ursache Nummer eins für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und für Beschwerden im Alltag.

Der Kurs richtet sich vor allem an Personen, die durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf bereits unter Verspannungen und Rückenbeschwerden leiden oder vorbeugend tätig werden wollen. Die theoretischen und praktischen Schwerpunkte des Kurses liegen in der Vermittlung von funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Isomatte

**Abendkurs** LE 0307  
mit Gerhard Henke  
Di. 2.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Eslohe, Kurhaus

**Abendkurs** LE 0308  
mit Gerhard Henke  
Di. 2.2.10, 18.45 – 19.30 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Eslohe, Kurhaus

**Vormittagskurs** LE 0309  
mit Gerhard Henke  
Mi. 3.2.10, 9.30 – 10.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Eslohe, Kurhaus

[www.VHS-HSK.de](http://www.VHS-HSK.de)

**Ganz schnell und absolut praktisch – alle Kurse im Netz:**

Informieren, anmelden und Kontakt mit Ihrer vhs aufnehmen – mit wenigen Klicks! Alle Angebote werden ständig online aktualisiert.

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02981) 16 72

FAX-Anmeldung . . . . . (02981) 16 75

E-Mail . . . . . hallenberg@vhs-hsk.de

## Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag:  
14.00 – 16.00 Uhr

Von links nach rechts:  
Marianne Hoppe,  
Theresia Pape



## Gesellschaft und Kultur

### Gesetzliche Betreuung – eine Aufgabe für Sie?!

Gesetzliche Betreuung bedeutet, die Rechte und Interessen eines Menschen dort vertreten, wo dieser aufgrund von z.B. psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Demenzerkrankung selbst nicht mehr vermag. Möglicherweise wird die Unterstützung bei der Organisation des Alltages im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen gebraucht.

Im Mittelpunkt der gesetzlichen Betreuung steht der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Grundlage für das Handeln des gesetzlichen Betreuers bildet u.a. das Betreuungsrecht.

Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, wichtige Fragen zu diskutieren und praktische Hilfen für die Führung einer ehrenamtlichen Betreuung zu erhalten.

Die Teilnehmerzahl wird auf 15 begrenzt, um einer persönlichen Gesprächsatmosphäre Raum zu geben.

**Vortrag mit Gespräch** LH 1521  
mit Barbara Heusipp /  
Siegbert Garbes,  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V./  
Lebenshilfe für Behindert e.V.)  
Di. 9.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt sind. Ebenso kann in der späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“

Entscheidungen können anstehen hinsichtlich Vermögensangelegenheiten, Verträgen, Wohnungs- und Unterbringungsfragen, Gesundheits- und Behandlungsvorsorge oder Regelung für den Todesfall.

Die Teilnehmerzahl wird auf 15 begrenzt, um einer persönlichen Gesprächsatmosphäre Raum zu geben.

**Vortrag mit Gespräch** LH 1522  
mit Barbara Heusipp /  
Siegbert Garbes,  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V./  
Lebenshilfe für Behindert e.V.)  
Di. 16.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Tipps

Siehe auch Kursangebote in Winterberg:

- NLP für den Alltag
- Feng Shui

### Theaterprojekt zur Persönlichkeitsentwicklung für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

Die Schüler/innen lernen unterschiedliche Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und zur Kommunikationsfähigkeit. Die Basis des Theaterspiels liegt in den Bereichen Gestik und Mimik, Körperausdruck, sowie Sprache und Stimme. Durch verschiedene praktische Übungen und kreative Spiele gewinnen die Schüler/innen an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

**Wochenendkurs** LH 3121  
mit Marion Müller  
Sa. 13.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
Sa. 20.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Hesborn, Schule

## Erziehung Kommunikation

### Sport und Spiel für Mutter/ Vater und Kind (3 – 6 Jahre)

Die Eltern nehmen ihren Erziehungsauftrag wahr, in dem sie gemeinsam mit ihren Kindern deren Bewegungsmöglichkeiten in Geräteturnen und Gymnastik erweitern. Motorische Grundfertigkeiten werden spielerisch eingeübt.

**Nachmittagskurs** LH 2121  
mit Meike Hesse  
Di. 9.2.10, 15.00 – 15.45 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg, Turnhalle

### Miteinander sprechen, zueinander reden – Einführung in Kommunikation und Rhetorik

In gemeinsamer Diskussion werden Basiselemente der Rhetorik und Kommunikation erarbeitet. Themen sind:

Redehemmungen und Lampenfieber, Körpersprache, Mimik und Gestik, sprachlicher Ausdruck, Stilmittel, Aufbau und Gestaltung von Redebeiträgen.

Eigene Redebeiträge werden erarbeitet, präsentiert und gemeinsam konstruktiv bewertet.

**Wochenendseminar** LH 2221  
mit Ernst Vogel, Diplom Pädagoge  
Fr. 5.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Erleben und lernen.... das etwas andere Kindertraining (7-12 Jahre)

Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung geraten bei Kindern und Jugendlichen immer wieder aus dem Gleichgewicht. Die Kombination von Konzentrationsübungen, Wahrnehmungsübungen, Spielen und Spannungselementen verhilft den Teilnehmern, ihre Aufmerksamkeit zu verbessern und die eigene Mitte zu stärken.

Im Training wird neben der Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit auch logisches Denken trainiert. Dies führt zur Verbesserung des Gedächtnisses und schafft die Grundlage, sich mit Kreativität Problemen zu stellen. Mit viel Spaß werden somit optimale Lernbedingungen ermöglicht.

Inhalte:

- Auszüge aus dem Marburger Konzentrationstraining
- Aufgaben zur Förderung der Feinmotorik
- Übungen und Spiele zur Wahrnehmungsförderung
- Denktraining und Denkspiele
- Entspannungsübungen
- Positive Verstärkung
- Wald- und Naturerlebnisspiele

**Nachmittagskurs** LH 2222  
mit Brita Hurtienne  
Mo. 8.3.10, 16.00 – 17.30 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 76,40 €  
Hallenberg, Hof Trambach 2

## Walderlebnistag für Naturdetektive (7-12 Jahre)

Ein Tag, an dem die Teilnehmer bewusst auf der „Erlebnisebene Natur“ Lernerfahrungen zu Gruppendynamik, Kommunikationsfähigkeit, persönlichen und sozialen Kompetenzen sammeln und reflektieren können.

Gameboy, Nintendo, PC-Spiele oder LAN-Partys – virtuelle Spielwelten halten Kinder und Jugendliche heute immer öfter davon ab, in der freien Natur zu spielen. Nur noch wenige schaffen es, den Wald als Spiel- und Erlebnisraum für sich zu entdecken.

In der Gruppe werden verschiedene Aufgaben gelöst. Die Aufgaben erfordern viel Kreativität, Kooperation, Kommunikation und Vertrauen.

Es werden Situationen mit Erlebnischarakter herbeigeführt und pädagogisch genutzt, indem man den/die Betreffende/n sich gleichzeitig intensiv mit einem ausgewählten Thema beschäftigen lässt.

Somit werden Aktion und Spannung mit Körper- und Kopfarbeit verbunden.

Die Handlung und der damit verbundene Lerneffekt prägen sich durch erhöhte Intensität und ganzheitliche Sinnerfassung stark und vor allem nachhaltig ein.

Ziele dieser erlebnispädagogischen Aktionen sind:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Person / Grenzen erkennen und verschieben
- Gruppen als Raum der Auseinandersetzung / Teamfähigkeit
- Lebensqualität unter einfachen Bedingungen erfahren / Natur-, Partner- und Körpererfahrung
- Förderung von Kommunikation
- Kreativität
- Erproben von gemeinsamen Problemlösestrategien
- Spannung und Entspannung

### Wochenendseminar LH 2223

mit Brita Hurtienne  
Sa. 5.6.10, 10.00 – 17.00 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.  
Bitte Alter angeben  
zwecks Gruppeneinteilung!  
Entgelt: 36,- €  
Hallenberg, Hof Trambach 2

### Wochenendseminar LH 2224

mit Brita Hurtienne  
Sa. 10.7.10, 10.00 – 17.00 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.  
Bitte Alter angeben  
zwecks Gruppeneinteilung!  
Entgelt: 36,- €  
Hallenberg, Hof Trambach 2

## EDV und Naturwissenschaften

### Fit fürs Büro: Einführung in Office Programme

Sie haben EDV-Grundkenntnisse und möchten die essentiellen Zutaten für ein erfolgreiches Zusammenarbeiten zwischen den OpenOffice Programmen erlernen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundzüge der jeweiligen Programme zu erarbeiten und diese „im Verbund“ effektiv zu nutzen.

Ziele des Kurses: Die Teilnehmer

- beherrschen die wichtigsten Grundfunktionen der Textverarbeitung, ggf. auch das Erstellen von Serienbriefen
- können Tabellen erstellen, bearbeiten und in Diagramme umsetzen,
- können mit einfachen Formeln und Bezügen in Tabellen arbeiten,
- haben Kenntnisse im Erstellen von Präsentationen und
- können die Vorteile der einzelnen Programme in ihrem Zusammenwirken gezielt nutzen.

Auf Wunsch der Teilnehmer werden individuelle Kursinhalte erarbeitet. Des weiteren kann das Programm Outlook für die Büroorganisation angeboten werden.

### Abendkurs LH 5623

mit Axel Strube  
Di. 15.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 66,60 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Informieren Sie sich über weitere Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Medebach ab Seite 25
- Winterberg: ab Seite 58

## EDV-Grundlagen ab 50 Jahre

Teilnahmevoraussetzung: keine!

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

### Nachmittagskurs LH 5621

mit Christof Schmidt  
Mo. 1.2.10, 17.15 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt!

Entgelt: 99,- €

Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Erste Schritte im Internet

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse wie im EDV-Grundlagenkurs vermittelt

Kursinhalte:

### Zugang zum w.w.w.

- w.w.w. – was ist das?
- Hypertext, Hyperlink, w.w.w. Adresskonventionen
- Zugangsvoraussetzungen (Hardware, Software, Provider, Online-Dienste)
- Homepage
- Grundfunktionen eines Browsers

### Suchen im w.w.w.

- Suchmaschinen
- Formulieren von Suchanfragen
- Download

### E-Mail

- Voraussetzungen
- E-Mail empfangen, beantworten und neu verfassen
- Adresskonventionen Adressverwaltung
- Verwaltung von Mails in Ordnern
- Dateien anhängen

### Abendkurs LH 5622

mit Christof Schmidt  
Mi. 10.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt!

Entgelt: 58,50 €

Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

### Berufliche Weiterbildung 10-Finger-Tastschreiben am PC

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Sie lernen nach einer ganzheitlichen Methode die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbunden. Ziel: Blindes Bedienen der Tastatur und flüssiges Schreiben.

### Wochenendkurs LH 6321

mit Bettina Gerke

Sa. 27.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr

Sa. 6.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr

Sa. 13.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr

Sa. 20.3.09, 9.00 – 12.15 Uhr

4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 52,- €; Die Kursgebühr enthält eine Buchgebühr von 12,- €.

Winterberg, Gymnasium

### Berufliche Weiterbildung Buchführung und Bilanz I

Im Einzelnen werden behandelt:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz
- Eröffnung und Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten (doppelte Erfolgsermittlung)
- Buchungssätze (z.B. Warenverkehr, Skonto, USt., Personalkosten, Abschreibung, Privatentnahme, Privat einlagen)
- Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)

Die betrieblichen Tatbestände werden sowohl unter buchhalterischen, als auch unter betriebswirtschaftlichen Aspekten betrachtet.

Teilnehmerkreis: Selbständige und mitarbeitende Familienangehörige, Existenzgründer, Handwerker, die die Meisterprüfung ablegen wollen, Kaufmännische Auszubildende, Mitarbeiter aus allen Betriebsbereichen, Schüler der weiterführenden Schulen.

### Abendkurs LH 6521

mit Johannes Müller

Bei Interesse bitte anrufen!

Kurstermine werden bei ausreichender Nachfrage geplant!  
10 Termine / 30 Ustd.

Entgelt: 68,- €

Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Sprachen

### English Afternoon Tea

Möchten Sie die schönen Gewohnheiten des englischen Nachmittagstees kennen lernen und sich eine gemütliche Auszeit in der kalten Jahreszeit gönnen?

Lassen Sie sich mit Kuchen, Tee und Kaffee verwöhnen – natürlich verbunden mit „Basic English Conversation“.

(Anfängerkenntnisse vorausgesetzt, leichtes Niveau)

**Nachmittagskurs** LH 7221  
mit Christa Ranniko  
Mo. 22.2.10, 15.00 – 16.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €;  
geringer Unkostenbeitrag  
Hallenberg, „Kump“

### English for Tourists

Ein Kurs für Reiselustige mit wenigen Vorkenntnissen. Wir üben die wichtigsten Grundlagen

(Wortschatz, Grammatik und Redewendungen), um sich auf Reisen verständigen zu können.

**Abendkurs** LH 7222  
mit Christa Ranniko  
Mi. 5.5.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Tipp

Weitere Sprachkurse siehe unter Winterberg

## Kreativität Hauswirtschaft

### Hallenberger Kunstwerkstatt: Freie Malerei

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt!

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit, eigene Bildideen mit selbst mitgebrachten Materialien umzusetzen

und sich über den Austausch in der Gruppe neue Anregungen zu holen.

Kleine Mengen Arbeitsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis bereit gehalten.

Im Anschluss an die Kurszeit besteht die Möglichkeit, sich vor Ort zur Planung künftiger Aktivitäten zusammenzusetzen.

**Wochenendseminar** LH 8121  
mit Helga Schütt  
Sa. 16.1.10, 9.30 – 13.15 Uhr  
1 Termin / 5 Ustd.  
Entgelt: 20,- €  
Hallenberg, „Kump“

### Hallenberger Kunstwerkstatt: Bild-Variationen

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt!

Die Bildserie „Heuhaufen“ des Impressionisten Claude Monet steht Pate für dieses Wochenende, an dem ein gegenständliches oder abstraktes Bildmotiv in kleinem Format (z.B. 30 x 30) auf Keilrahmen

oder Malkarton entwickelt wird. Die Bild-Variationen beziehen sich dann entweder wie bei Monet auf die Farbgebung oder aber auf die Position von Bildelementen auf der Bildfläche.

Die Bild-Variationen können zu einem großen Bild oder zu einer Bildreihe komponiert werden.

Der Kurs ist in gleicher Weise für Jugendliche (ab etwa 14J.) wie für Erwachsene, mit und ohne

malerische Vorerfahrung, geeignet.

**Wochenendseminar** LH 8122  
mit Helga Schütt  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Hallenberg, „Kump“

### Hallenberger Kunstwerkstatt: Freie Malerei

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt!

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit, eigene Bildideen mit selbst mitgebrachten Materialien umzusetzen

und sich über den Austausch in der Gruppe neue Anregungen zu holen.

Kleine Mengen Arbeitsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis bereit gehalten.

Im Anschluss an die Kurszeit besteht die Möglichkeit, sich vor Ort zur Planung künftiger Aktivitäten zusammenzusetzen.

**Wochenendseminar** LH 8123  
mit Helga Schütt  
Sa. 20.3.10, 9.30 – 13.15 Uhr  
1 Termin / 5 Ustd.  
Entgelt: 20,- €  
Hallenberg, „Kump“

### Senioren-Ernährung

Fehl- und Mangelernährung sind zu einer der häufigsten Krankheiten im Alter geworden. In diesem Vortrag wird die optimale bedarfsgerechte Nährstoffversorgung erläutert. Nicht nur die Grundlagen und Anforderungen der Ernährung im Alter stehen im Focus, es kann auch auf die Ernährungsgestaltung demenziell erkrankter Menschen eingegangen werden.

**Vortrag mit Gespräch** LH 9221  
mit Silke Schliwa  
Di. 23.2.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Ernährungsumstellung von hyperaktiven Kindern

Dieser Kurs dient den Eltern als „Hilfe zur Selbsthilfe“ bei der Fragestellung „kann ich ein Änderungsverhalten meines Kindes durch Ernährungsumstellung erreichen“.

Es ist aktive Mitarbeit der Eltern gefragt: Führung eines Ernährungstagebuches während der gesamten Kursdauer, Durcharbeitung von Unterlagen, etc. Ergänzt wird der Kursinhalt durch Ernährungsvorträge sowie kurze Einzelberatungen oder auch Gruppendiskussionen auf freiwilliger Basis.

**Abendkurs** LH 9222  
mit Antje Brandner,  
Ernährungsberaterin  
Mi. 24.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
Mi. 10.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
Mi. 24.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
3 Termine / 5 Ustd.  
Entgelt: 17,50 €; 3,- €  
für Fotokopien  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine eigene Nähmaschine ist zum Kurs mitzubringen.

**Nachmittags-/Abendkurs** LH 9321  
mit Kerstin Felchner  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 6.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 12.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 13.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 16.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 17.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 23.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 24.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
8 Termine / 24 Ustd.  
Am 26.2.2010 um 19:30 bis  
20:30 Uhr Vorbesprechung  
im Feuerwehrhaus Hesborn.  
Entgelt: 68,- €  
Hesborn, Feuerwehrhaus

### Anmeldung & Abmeldung

Melden Sie sich bitte frühzeitig an. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung, ob diese stattfindet.

Teilen Sie uns bitte spätestens sieben Tage vor Kursbeginn mit, falls Sie sich abmelden müssen.

Sollten Sie sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, kann es passieren, dass das Kursentgelt fällig wird, obwohl Sie nicht am Kurs teilnehmen.

## Gesundheit und Entspannung

### Einführung in die Bachblütentherapie

Die Bachblütentherapie geht auf den homöopathischen Arzt Dr. Bach zurück. Im Vordergrund stehen die sogenannten negativen Seelenzustände, auf die mit Hilfe der Bachblüten Einfluss genommen wird. Es gibt insgesamt 38 Blüten, die helfen können, z.B. Angst zu überwinden, mit Wut, Eifersucht, übermäßigem Ehrgeiz u.v.m. fertig zu werden. Auch für den Laien ist dies eine Behandlungsform, die er ohne Nebenwirkungen einsetzen kann. Themen des Kurses sind: Besprechung der einzelnen Bachblüten / Wann werden sie eingesetzt? / Möglichkeiten und Grenzen der Bachblütentherapie. Bei Interesse stellen die Teilnehmer/innen selbst Bachblüten her.

**Abendkurs** LH 0121  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 14.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Körper

Dieser Vortrag zeigt die Vernetzung im Körper auf und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.

Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch können körperliche Erkrankungen nach sich ziehen, z. B. Herzerkrankungen, Allergien und Rückenschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Aber auch anders herum schwächen körperliche Erkrankungen die Zähne und den Zahnhalteapparat, z.B. bei einer Störung der Darmflora oder einer Dysbalance im Säuren-Basen-Haushalt. Selbst emotionale Belastungen können einen Zahnarztbesuch erforderlich machen, wenn die ganze Nacht das Problem „durchgekaut“ wird und wir uns „durchbeißen“ im Leben und eine „Knirscherschiene“ angefertigt werden muss. Gleichzeitig sollte die Stressbelastung mit naturheilkundlichen Maßnahmen verringert werden.

**Vortrag** LH 0123  
mit Brigitte Vogt / Axel Hofmann, Heilpraktikerin / Zahnarzt  
Mi. 19.5.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Gesund abnehmen – oder warum nehme ich nicht ab?

Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und nachher mehr Gewicht auf die Waage gebracht als vorher?

In diesem Vortrag werden Gründe vorgestellt, die das Abnehmen erschweren, und was man dagegen tun kann. So können neben Schilddrüsenerkrankungen auch seelische Probleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Abnehmen behindern. Es wird aufgezeigt, was beim Abnehmen zu beachten ist, damit die Gesundheit erhalten oder verbessert wird.

**Vortrag** LH 0122  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 17.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Podologische Fußbehandlung

Was ist eigentlich Podologie?  
Wer sollte sie in Anspruch nehmen?  
Wann ist eine Behandlung notwendig?  
Warum sollte man sie in Anspruch nehmen?

Der Vortrag richtet sich an Betroffene mit Haut- und Nagelveränderungen an Fuß und Bein.

Chirurgische Eingriffe wie Nagelextraktion (operative Nagelentfernung) bei eingewachsenen, entzündlichen Nägeln müssen nicht sein.

Moderne Therapien ermöglichen unbeschwertes Laufen und vermeiden einen mehrwöchigen Arbeitsausfall.

Sie erfahren außerdem, warum Vorerkrankungen wie Diabetes und Gefäßerkrankungen berücksichtigt werden müssen. Mit der richtigen Aufklärung und podologischen Behandlungen in Zusammenarbeit mit dem Arzt können z.B. auch Amputationen aufgehalten werden.

**Vortrag mit Gespräch** LH 0124  
mit Ursula Rebbert, Podologin  
Do. 22.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Naturheilverfahren bei Erkrankungen des Bewegungsapparats

Ca. 50% der Deutschen klagen regelmäßig über Rücken- oder Gelenkschmerzen. Mit fortschreitendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit behandlungsbedürftig zu werden – doch es sind zunehmend auch jüngere Menschen betroffen. An den 2 Abenden gibt es einen umfassenden Überblick über Naturheilverfahren (Osteopathie, Pflanzenheilkunde, Taping, Homöopathie, Schüssler Salze) und Informationen darüber, bei welchen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose bzw. Arthritis, Rheuma bzw. Weichteilrheuma, Bandscheibenschäden und Osteoporose) sich welche Verfahren bewährt haben. Zeit für die Beantwortung von Fragen ist mit eingeplant.

**Abendkurs** LH 0125  
mit Susanne Kühme, Heilpraktikerin  
Di. 16.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Möglichkeiten der Naturheilkunde bei Magen-Darmerkrankungen

Vorübergehende Bauchschmerzen und Blähungen kennen wohl die meisten. Doch jeder Fünfte in Deutschland leidet unter andauernden Problemen mit der Verdauung wie z. B. Refluxerkrankungen, Magenübersäuerung, Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür, Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Obstipationen. Vielfach werden diese Erkrankungen immer noch als peinlich empfunden. Zusammen mit Pflanzenheilkunde, Viszeraler Osteopathie, Darmsanierung, Homöopathie und Schüssler Salzen als Grundbausteine einer naturheilkundlichen Behandlung lassen sich die Beschwerden oft gut in den Griff bekommen. In diesem Vortrag werden darüber hinaus die besten Selbsthilfestrategien vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag wird gern auf Fragen eingegangen.

**Vortrag mit Gespräch!** LH 0126  
mit Susanne Kühme, Heilpraktikerin  
Di. 15.6.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Mit neuem Outfit älter werden!

Die Kenntnis vom typgerechten Haarschnitt und Haarstyling sowie der „richtigen“ Farbwahl der Kleidung verhilft zu einem guten äußerlichen Erscheinungsbild. Die Teilnehmer erhalten außerdem Pflegehinweise in Bezug auf Haare, Haut und Nägel.

**Abendkurs** LH 0127  
mit Huberta Seifert-Löffler  
Mi. 14.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

**Abendkurs** LH 0321  
mit Marianne Hoppe  
Mi. 24.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
8 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Hesborn, Schule

### Bodyforming / Fitness

Übungen zur Aktivierung der Muskulatur, des Herzkreislaufsystems und des Stoffwechsels. Für Personen, die ihr körperliches und geistiges Wohlempfinden steigern wollen.

**Abendkurs** LH 0322  
mit Annemarie Schüngel  
Mi. 17.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Hallenberg, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg, Turnhalle

### Seniorgymnastik für Frauen und Männer

Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule; Koordination, ganzheitliches Bewegungstraining auch mit Handgerät.

**Nachmittagskurs** LH 0323  
mit Silke Watzlawik  
Mo. 1.2.10, 17.15 – 18.15 Uhr  
12 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €  
Hallenberg, Seniorenzentrum St. Josef

„vhs auf Bestellung“ – „vhs vor Ort“  
Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02981) 16 72

FAX-Anmeldung . . . . . (02981) 16 75

E-Mail . . . . . medebach@vhs-hsk.de

### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag:  
14.00 – 16.00 Uhr



Von links nach rechts:  
Marianne Hoppe,  
Theresia Pape

## Gesellschaft und Kultur

### Gesetzliche Betreuung – eine Aufgabe für Sie?!

Gesetzliche Betreuung bedeutet, die Rechte und Interessen eines Menschen dort vertreten, wo dieser aufgrund von z.B. psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Demenzerkrankung selbst nicht mehr vermag. Möglicherweise wird die Unterstützung bei der Organisation des Alltages im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen gebraucht.

Im Mittelpunkt der gesetzlichen Betreuung steht der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Grundlage für das Handeln des gesetzlichen Betreuers bildet u.a. das Betreuungsrecht.

Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, wichtige Fragen zu diskutieren und praktische Hilfen für die Führung einer ehrenamtlichen Betreuung zu erhalten. Die Teilnehmerzahl wird auf 15 begrenzt, um einer persönlichen Gesprächsatmosphäre Raum zu geben.

**Vortrag mit Gespräch** LD 1521  
mit Barbara Heusipp /  
Siegbert Garbes,  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V./  
Lebenshilfe für Behindert e.V.)  
Mi. 21.4.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt sind. Ebenso kann in der späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“

Entscheidungen können anstehen hinsichtlich Vermögensangelegenheiten, Verträgen, Wohnungs- und Unterbringungsfragen, Gesundheits- und Behandlungsvorsorge oder Regelung für den Todesfall.

Die Teilnehmerzahl wird auf 15 begrenzt, um einer persönlichen Gesprächsatmosphäre Raum zu geben.

**Vortrag mit Gespräch** LD 1522  
mit Barbara Heusipp /  
Siegbert Garbes,  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V./  
Lebenshilfe für Behindert e.V.)  
Di. 27.4.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Anmeldung & Abmeldung

Melden Sie sich bitte frühzeitig an. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung, ob diese stattfindet. Teilen Sie uns bitte spätestens sieben Tage vor Kursbeginn mit, falls Sie sich abmelden müssen. Sollten Sie sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, kann es passieren, dass das Kursentgelt fällig wird, obwohl Sie nicht am Kurs teilnehmen.

### Theaterprojekt zur Persönlichkeitsentwicklung für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

Die Schüler/innen lernen unterschiedliche Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und zur Kommunikationsfähigkeit. Die Basis des Theaterspielens liegt in den Bereichen Gestik und Mimik, Körperausdruck, sowie Sprache und Stimme. Durch verschiedene praktische Übungen und kreative Spiele gewinnen die Schüler/innen an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

**Wochenendkurs** LD 3121  
mit Marion Müller  
Sa. 13.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
Sa. 20.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Hesborn, Schule

### Tipp

Siehe auch Kursangebote  
in Winterberg:

- NLP für den Alltag
- Feng Shui

## Erziehung Kommunikation

### Miteinander sprechen, zueinander reden – Einführung in Kommunikation und Rhetorik

In gemeinsamer Diskussion werden Basiselemente der Rhetorik und Kommunikation erarbeitet. Themen sind:

Redehemmungen und Lampenfieber, Körpersprache, Mimik und Gestik, sprachlicher Ausdruck, Stilmittel, Aufbau und Gestaltung von Redebeiträgen.

Eigene Redebeiträge werden erarbeitet, präsentiert und gemeinsam konstruktiv bewertet.

**Wochenendseminar** LD 2221  
mit Ernst Vogel, Diplom-Pädagoge  
Fr. 5.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Tipp

Siehe auch unter Hallenberg  
die Kurse LH 2222 bis LH 2224  
für Kinder von 7 bis 12 Jahren:

- Erleben und Lernen –  
das etwas andere Kindertraining
- Walderlebnistag für Naturdetektive

„vhs auf Bestellung“ – „vhs vor Ort“

Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.

## EDV und Naturwissenschaften

### Erste Schritte im Internet

(Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse wie z.B. im EDV-Grundlagenkurs vermittelt)

Zugang zum w.w.w.

- w.w.w. – was ist das?
  - Hypertext, Hyperlink, w.w.w. Adresskonventionen
  - Zugangsvoraussetzungen (Hardware, Software, Provider, Online-Dienste)
  - Homepage
  - Grundfunktionen eines Browsers
- Suchen im w.w.w.
- Suchmaschinen
  - Formulieren von Suchanfragen
  - Download

E-Mail

- Voraussetzungen
- E-Mail empfangen, beantworten und neu verfassen
- Adresskonventionen und Adressverwaltung
- Verwaltung von Mails in Ordnern
- Dateien anhängen

**Abendkurs** LD 5620

mit Axel Strube  
Di. 12.1.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 50,40 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Einführung ins Betriebssystem Windows

Dieser schnelle Anfängerkurs richtet sich an alle, die über einen Rechner mit dem Betriebssystem Windows XP verfügen und sich irgendwie nicht so richtig rantrauen. Was macht das Betriebssystem, wie wird Hardware installiert, wo und wie kann ich speichern, wie halte ich Ordnung auf dem Rechner, wie kann man einen Rechner wiederherstellen, wenn doch mal was passiert ist.

**Abendkurs** LD 5621

mit Axel Strube  
Mo. 1.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 29,60 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Arbeiten mit PC-Programmen

Teilnahmevoraussetzungen: Umgang mit Rechner, Tastatur und Maus.

Der EDV-Raum ist mit Windows XP und OpenOffice ausgerüstet.

Die Kursinhalte richten sich nach dem Teilnehmerbedarf:

- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Internet
- Bankgeschäfte
- ebay
- Präsentation

**Abendkurs** LD 5622

mit Axel Strube  
Mo. 22.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 61,20 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Fit fürs Büro: Einführung in Office Programme

Sie haben EDV-Grundkenntnisse und möchten die essentiellen Zutat für ein erfolgreiches Zusammenarbeiten zwischen den OpenOffice Programmen erlernen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundzüge der jeweiligen Programme zu erarbeiten und diese „im Verbund“ effektiv zu nutzen.

Ziele des Kurses: Die Teilnehmer

- beherrschen die wichtigsten Grundfunktionen der Textverarbeitung, ggf. auch das Erstellen von Serienbriefen
- können Tabellen erstellen, bearbeiten und in Diagramme umsetzen,
- können mit einfachen Formeln und Bezügen in Tabellen arbeiten,
- haben Kenntnisse im Erstellen von Präsentationen und
- können die Vorteile der einzelnen Programme in ihrem Zusammenwirken gezielt nutzen.

Auf Wunsch der Teilnehmer werden individuelle Kursinhalte erarbeitet. Des weiteren kann das Programm Outlook für die Büroorganisation angeboten werden.

**Abendkurs** LD 5623

mit Axel Strube  
Di. 15.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 66,60 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

### Berufliche Weiterbildung 10-Finger-Tast schreiben am PC

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Sie lernen nach einer ganzheitlichen Methode die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbunden. Ziel: Blindes Bedienen der Tastatur und flüssiges Schreiben.

**Wochenendkurs** LD 6321

mit Bettina Gerke  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 13.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 20.3.09, 9.00 – 12.15 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 52,- €;

Die Kursgebühr in Höhe von 52,- € enthält eine Buchgebühr von 12,- € Winterberg, Gymnasium

### Berufliche Weiterbildung Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware – Buchhalter 2009

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Buchführung und PC-Erfahrung.

Einrichten und praktische Handhabung einer Finanzbuchhaltung von der Beleg erfassung bis zur Gewinn- und Verlustrechnung bzw. Bilanz:

- Anlage von Firmenstammdaten (Bankverbindungen, Zahlungsziele, Formulare)
- Buchhaltungsstammdaten (Konten, Perioden, Steuersätze)
- Buchungstextstamm (GuV, Bilanz, betriebswirtschaftliche Auswertungen)
- Periodenabschlüsse
- Journaldruck
- Saldenlisten
- Umsatzsteuervoranmeldung.

**Abendkurs** LD 6522

mit Annette Kordes  
Bei Interesse bitte melden!  
Kurstermine werden bei ausreichender Nachfrage geplant!  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 54,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

### Berufliche Weiterbildung Buchführung und Bilanz I

Im Einzelnen werden behandelt:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz
- Eröffnung und Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten (doppelte Erfolgsermittlung)
- Buchungssätze (z.B. Warenverkehr, Skonto, USt., Personalkosten, Abschreibung, Privatentnahme, Privateinlagen)
- Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)

Die betrieblichen Tatbestände werden sowohl unter buchhalterischen, als auch unter betriebswirtschaftlichen Aspekten betrachtet.

Teilnehmerkreis: Selbständige und mitarbeitende Familienangehörige, Existenzgründer, Handwerker, die die Meisterprüfung ablegen wollen, Kaufmännische Auszubildende, Mitarbeiter aus allen Betriebsbereichen, Schüler der weiterführenden Schulen.

**Abendkurs** LD 6521

mit Johannes Müller  
Bei Interesse bitte anrufen!  
Kurstermine werden bei ausreichender Nachfrage geplant!  
10 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Sprachen

### English Afternoon Tea

Möchten Sie die schönen Gewohnheiten des englischen Nachmittagstees kennen lernen und sich eine gemütliche Auszeit in der kalten Jahreszeit gönnen?

Lassen Sie sich mit Kuchen, Tee und Kaffee verwöhnen – natürlich verbunden mit „Basic English Conversation“.

(Anfängerkenntnisse vorausgesetzt, leichtes Niveau)

**Nachmittagskurs** LD 7221

mit Christa Ranniko  
Mo. 22.2.10, 15.00 – 16.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €;  
geringer Unkostenbeitrag  
Hallenberg, „Kump“

**English for Tourists**

Ein Kurs für Reiselustige mit wenigen Vorkenntnissen. wir üben die wichtigsten Grundlagen

(Wortschatz, Grammatik und Redewendungen), um sich auf Reisen verständigen zu können.

**Abendkurs** LD 7222  
mit Christa Ranniko  
Mi. 5.5.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Tipp**

Weitere Sprachkurse  
siehe unter Winterberg

**Kreativität  
Hauswirtschaft****Hallenberger  
Kunstwerkstatt:  
Bild-Variationen**

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt !

Die Bildserie „Heuhaufen“ des Impressionisten Claude Monet steht Pate für dieses Wochenende, an

dem ein gegenständliches oder abstraktes Bildmotiv in kleinem Format (z.B. 30 x 30) auf Keilrahmen oder Malkarton entwickelt wird. Die Bild-Variation beziehen sich dann entweder wie bei Monet auf die Farbgebung oder aber auf die Position von Bildelementen auf der Bildfläche.

Die Bild-Variationen können zu einem großen Bild oder zu einer Bildreihe komponiert werden.

Der Kurs ist in gleicher Weise für Jugendliche (ab etwa 14J.) wie für Erwachsene, mit und ohne

malerische Vorerfahrung, geeignet.

**Wochenendseminar** LD 8121  
mit Helga Schütt  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Hallenberg, „Kump“

**Einführung in die Ölmalerei**

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt !

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Anfänger, die eine künstlerische Hilfestellung für eigenständiges Arbeiten suchen.

Von der einfachen Skizze bis zum fertigen Ölbild werden erste Einblicke in die Grundlagen und Techniken der Perspektive, Farbenlehre und Bildkomposition vermittelt.

**Abendkurs** LD 8122  
mit Jürgen Schmitz  
Di. 9.3.10, 19.30 – 21.30 Uhr  
6 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €;  
10,- € Kosten für Material  
(wenn nicht selbst mitgebracht)  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Orientalischer Tanz  
für Frauen**

**Abendkurs** LD 8521  
mit Birgit Stüber  
Do. 11.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
13 Termine / 26 Ustd.  
Entgelt: 60,- €  
Medebach, DRK-Heim

**Senioren-Ernährung**

Fehl- und Mangelernährung sind zu einer der häufigsten Krankheiten im Alter geworden. In diesem Vortrag wird die optimale bedarfsgerechte Nährstoffversorgung erläutert. Nicht nur die Grundlagen und Anforderungen der Ernährung im Alter stehen im Focus, es kann auch auf die Ernährungsgestaltung demenziell erkrankter Menschen eingegangen werden.

**Vortrag mit Gespräch** LD 9221  
mit Silke Schliwa  
Do. 18.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Ernährungsumstellung  
von hyperaktiven Kindern**

Dieser Kurs dient den Eltern als „Hilfe zur Selbsthilfe“ bei der Fragestellung „kann ich ein Änderungsverhalten meines Kindes durch Ernährungsumstellung erreichen“.

Es ist aktive Mitarbeit der Eltern gefragt: Führung eines Ernährungstagebuches während der gesamten Kursdauer, Durcharbeitung von Unterlagen, etc. Ergänzt wird der Kursinhalt durch Ernährungsvorträge sowie kurze Einzelberatungen oder auch Gruppendiskussionen auf freiwilliger Basis.

**Abendkurs** LD 9222  
mit Antje Brandner, Ernährungsberaterin  
Mi. 24.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
Mi. 10.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
Mi. 24.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
3 Termine / 5 Ustd.  
Entgelt: 17,50 €; 3,- €  
für Fotokopien  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Nähen für Anfänger  
und Fortgeschrittene**

Eine eigene Nähmaschine ist zum Kurs mitzubringen.

**Nachmittagskurs/ Abendkurs** LD 9321

mit Kerstin Felchner  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 6.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 12.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 13.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 16.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 17.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 23.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 24.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
8 Termine / 25 Ustd.  
Am 26.2.2010 um 19:30 bis  
20:30 Uhr Vorbesprechung im  
Feuerwehrhaus Hesborn.  
Entgelt: 68,- €  
Hesborn, Feuerwehrhaus

**Gesundheit und  
Entspannung****Einführung  
in die Bachblütentherapie**

Die Bachblütentherapie geht auf den homöopathischen Arzt Dr. Bach zurück. Im Vordergrund stehen die sogenannten negativen Seelenzustände, auf die mit Hilfe der Bachblüten Einfluss genommen wird. Es gibt insgesamt 38 Blüten, die helfen können, z.B. Angst zu überwinden, mit Wut, Eifersucht, übermäßigem Ehrgeiz u.v.m. fertig zu werden. Auch für den Laien ist dies eine Behandlungsform, die er ohne Nebenwirkungen einsetzen kann.

Themen des Kurses sind: Besprechung der einzelnen Bachblüten / Wann werden sie eingesetzt? / Möglichkeiten und Grenzen der Bachblütentherapie. Bei Interesse stellen die Teilnehmer/innen selbst Bachblüten her.

**Abendkurs** LD 0121  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 14.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Gesund abnehmen – oder  
warum nehme ich nicht ab?**

Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und nachher mehr Gewicht auf die Waage gebracht als vorher?

In diesem Vortrag werden Gründe vorgestellt, die das Abnehmen erschweren, und was man dagegen tun kann. So können neben Schilddrüsenerkrankungen auch seelische Probleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Abnehmen behindern. Es wird aufgezeigt, was beim Abnehmen zu beachten ist, damit die Gesundheit erhalten oder verbessert wird.

**Vortrag** LD 0122  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 17.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung !  
Entgelt: 5,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

**Informieren Sie sich  
über weitere Kursangebote  
in Ihrer Nähe:**

- Hallenberg ab Seite 21
- Winterberg: ab Seite 58

## Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Körper

Dieser Vortrag zeigt die Vernetzung im Körper auf und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.

Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch können körperliche Erkrankungen nach sich ziehen, z. B. Herzerkrankungen, Allergien und Rückenschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Aber auch anders herum schwächen körperliche Erkrankungen die Zähne und den Zahnhalteapparat, z.B. bei einer Störung der Darmflora oder einer Dysbalance im Säuren-Basen-Haushalt. Selbst emotionale Belastungen können einen Zahnarztbesuch erforderlich machen, wenn die ganze Nacht das Problem „durchgekaut“ wird und wir uns „durchbeißen“ im Leben und eine „Knirscherschiene“ angefertigt werden muss. Gleichzeitig sollte die Stressbelastung mit naturheilkundlichen Maßnahmen verringert werden.

**Vortrag** LD 0123

mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin/  
Axel Hofmann, Zahnarzt  
Mi. 19.5.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Naturheilverfahren bei Erkrankungen des Bewegungsapparats

Ca. 50% der Deutschen klagen regelmäßig über Rücken- oder Gelenkschmerzen. Mit fortschreitendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, behandlungsbedürftig zu werden – doch es sind zunehmend auch jüngere Menschen betroffen. An den zwei Abenden gibt es einen umfassenden Überblick über Naturheilverfahren (Osteopathie, Pflanzenheilkunde, Taping, Homöopathie, Schüssler Salze) und Informationen darüber, bei welchen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose bzw. Arthritis, Rheuma bzw. Weichteilrheuma, Bandscheibenschäden und Osteoporose) sich welche Verfahren bewährt haben. Zeit für die Beantwortung von Fragen ist mit eingeplant.

**Abendkurs** LD 0125

mit Susanne Kühme,  
Heilpraktikerin  
Di. 2.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Podologische Fußbehandlung

Was ist eigentlich Podologie?

Wer sollte sie in Anspruch nehmen?

Wann ist eine Behandlung notwendig?

Warum sollte man sie in Anspruch nehmen?

Der Vortrag richtet sich an Betroffene mit Haut- und Nagelveränderungen an Fuß und Bein.

Chirurgische Eingriffe wie Nagelextraktion (operative Nagelentfernung) bei eingewachsenen, entzündlichen Nägeln müssen nicht sein.

Moderne Therapien ermöglichen unbeschwertes Laufen und vermeiden einen mehrwöchigen Arbeitsausfall.

Sie erfahren außerdem, warum Vorerkrankungen wie Diabetes und Gefäßerkrankungen berücksichtigt werden müssen. Mit der richtigen Aufklärung und podologischen Behandlungen in Zusammenarbeit mit dem Arzt können z.B. auch Amputationen aufgehalten werden.

**Vortrag mit Gespräch** LD 0124

mit Ursula Rebbert, Podologin  
Di. 23.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Möglichkeiten der Naturheilkunde bei Magen-Darmerkrankungen

Vorübergehende Bauchschmerzen und Blähungen kennen wohl die meisten. Doch jeder Fünfte in Deutschland leidet unter andauernden Problemen mit der Verdauung wie z. B. Refluxerkrankungen, Magenübersäuerung, Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür, Zöliakiespruh, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Obstipationen. Vielfach werden diese Erkrankungen immer noch als peinlich empfunden. Zusammen mit Pflanzenheilkunde, Viszeraler Osteopathie, Darmsanierung, Homöopathie und Schüssler Salzen als Grundbausteine einer naturheilkundlichen Behandlung lassen sich die Beschwerden oft gut in den Griff bekommen. In diesem Vortrag werden darüber hinaus die besten Selbsthilfestrategien vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag wird gern auf Fragen eingegangen.

**Vortrag mit Gespräch!** LD 0126

mit Susanne Kühme,  
Heilpraktikerin  
Di. 8.6.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Mit neuem Outfit älter werden!

Die Kenntnis vom typgerechten Haarschnitt und Haarstyling sowie der „richtigen“ Farbwahl der Kleidung verhilft zu einem guten äußerlichen Erscheinungsbild. Die Teilnehmer erhalten außerdem Pflegehinweise in Bezug auf Haare, Haut und Nägel.

**Abendkurs** LD 0127

mit Huberta Seifert-Löffler  
Do. 15.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

## Durch Hatha Yoga zum eigenen Selbst

**Abendkurs** LD 0221

mit Dorothea Weis  
Mi. 3.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

## Aerobic und Tai Bo

Schulung der Koordinationsfähigkeit, Ausdauertraining und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

**Abendkurs** LD 0327

mit Dagmar Sobczak  
Di. 2.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medelon, Pfarrheim

**Abendkurs** LD 0328

mit Dagmar Sobczak  
Di. 2.2.10, 20.15 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medelon, Pfarrheim

## Nordic Walking-Technik

Hier erlernen Sie die Nordic Walking-Technik und mit gezieltem Training erreichen Sie eine Senkung des Ruhepuls, Stabilisierung des Blutdrucks, verbesserte Sauerstoffaufnahme und Verbesserung der Durchblutung. Koordinationsübungen verbessern die Gehirnleistung und eine gute Nordic Walking-Technik schont die Gelenke.

3 Paar Stöcke sind vorhanden

**Abendkurs** LD 0329

mit Maria Müller  
Di. 20.4.10, 18.30 – 20.00 Uhr  
4 Termine / 8 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.  
Entgelt: 27,20 €  
Medebach, Niederstraße 8

## Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Chronische Rückenschmerzen sind Ursache Nummer eins für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und für Beschwerden im Alltag.

Der Kurs richtet sich vor allem an Personen, die durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf bereits unter Verspannungen und Rückenbeschwerden leiden oder vorbeugend tätig werden wollen. Die theoretischen und praktischen Schwerpunkte des Kurses liegen in der Vermittlung von funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

**Abendkurs** LD 0321

mit Sigrun Schäfer  
Do. 4.2.10, 18.30 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medelon, Pfarrheim

**Abendkurs** LD 0322

mit Sigrun Schäfer  
Do. 4.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medelon, Pfarrheim

**Nachmittagskurs** LD 0323

mit Sigrun Schäfer  
Fr. 19.2.10, 17.00 – 17.45 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

**Abendkurs** LD 0324

mit Sigrun Schäfer  
Fr. 19.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

**Nachmittagskurs** LD 0325

mit Mechtild Kuhnhenne  
Di. 2.2.10, 17.30 – 18.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medebach, DRK-Heim

## Gymnastik mit Musik

**Abendkurs** LD 0326

mit Mechtild Kuhnhenne  
Di. 2.2.10, 18.30 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Medebach, DRK-Heim

Kursinformation & Platzreservierung . . . (0291) 94 11 47

FAX-Anmeldung . . . . . (0291) 94 11 48

E-Mail . . . . . meschede@vhs-hsk.de

### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Mo, Mi und Do:  
14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr



## Kommunikation

### Info-Abend: Kita macht Musik: Singen und Musizieren in Kindertageseinrichtungen

Sie erhalten alle notwendigen Informationen zu dem im Februar 2010 beginnenden Lehrgang (s. LM 2109).

**Einzelveranstaltung** LM 2108  
mit Peter Sölken, Dr. /  
Udo Müller / Hiltrud Siebert  
Do. 18.2.10, 19.00 – 19.45 Uhr  
1 Termin / 1 Ustd.  
Entgelt: entgeltfrei  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 7

### „Kita macht Musik“: Singen und Musizieren in Kindertageseinrichtungen

Die Förderung musikalischer Aktivitäten von Kindern im Vorschulalter entspricht dem Wunsch vieler Eltern, Erzieherinnen und Erzieher. Singen und Musizieren, in Verbindung mit Bewegung, haben nachweislich einen positiven Effekt auf die Persönlichkeitsentwicklung und Konzentrationsfähigkeit von Kindern. In diesem Lehrgang, den die vhs in Kooperation mit der Musikschule des HSK durchführt, entwickeln Erzieherinnen, Erzieher und andere Fachkräfte in sozialen Berufen ihr eigenes musikalisches Potential und erhalten praktische Hilfestellung, wie sie Kindern im Alltag elementare musikalische Anregungen geben können. Sie sollen ihr eigenes musikalisches Handlungsrepertoire erweitern und Kindern eine Umgebung schaffen, die diese mit möglichst vielen Sinnen für Musik sensibilisiert.

Der Unterrichtsort kann auch in eine Kindertageseinrichtung im Raum Meschede verlegt werden.

**Abendlehrgang** LM 2109  
mit Hiltrud Siebert  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 18.30 Uhr  
120 Ustd.  
Der Lehrgang findet donnerstags von 18.00 – 20.15 Uhr und teilweise samstags von 9.00 – 18.30 Uhr statt.  
Entgelt: 321,- €  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 7

## Gesellschaft und Kultur

### Literatur im modernen Russland

In Russland gibt es in den letzten Jahrzehnten eine interessante Prosa-Literatur, in der insbesondere Schriftstellerinnen einen wichtigen Platz einnehmen. Das gilt z.B. für Viktorija Tokarewja „Glücksvogel“ und „Eine Liebe für das ganze Leben“, sowie für Ludmilla Ulitzkaja „Sonetschka“ und „Die Lügen der Frauen“, auch für Polina Daschkowa „Russische Orchidee“ und für Alexandra Marinina „Auf fremdem Terrain“ (Krimi). Aber auch Männer seien genannt: z.B. Andrej Kurkow „Picknick auf dem Eis“ und „Petrowitsch“, ebenso Wladimir Kaminer „Russendisco“. Die Eigenart der russischen Literatur heute soll sich uns in Lektüren und Gesprächen erschließen. Alle Titel sind als Taschenbuch erhältlich.

**Abendkurs** LM 3150  
mit Dr. Erika Richter  
Do. 25.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.  
Entgelt: 27,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

### Erwerbsminderung: Was wäre, wenn.....?

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 den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbstätigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen.

**Vortrag** LM 1550  
mit Dirk Brauns  
Do. 25.2.10, 18.15 – 20.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Entgelt: entgeltfrei  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 5

### Altersvorsorge: Ein Thema, das jeden angeht!

Die seit Jahrzehnten rückläufige Geburtenrate sowie die deutlich steigende allgemeine Lebenserwartung machen die Altersvorsorge für weite Teile der Bevölkerung zu einer der wichtigsten Aufgaben für die Zukunft.

Sie erhalten einen Überblick über die Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung, zugleich werden aber auch Wege für eine zusätzliche private bzw. betriebliche Altersvorsorge aufgezeigt.

Der Vortrag dient als Hilfestellung zur Planung der eigenen Altersvorsorge.

**Vortrag** LM 1551  
mit Dirk Brauns  
Do. 6.5.10, 18.15 – 20.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Entgelt: entgeltfrei  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 5

### Einbürgerungstest für Migrantinnen und Migranten

Migrantinnen und Migranten, die sich in Deutschland einbürgern lassen möchten, benötigen – je nach den ausländerrechtlichen Voraussetzungen – den Nachweis eines bestandenen Einbürgerungstests. Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge führt die vhs-Hochsauerlandkreis diesen Test durch. Interessenten fordern bitte die gesonderten Anmeldeunterlagen in der Geschäftsstelle Meschede an: Tel. 0291/941147.

**Prüfung** LM 1650  
mit Udo Müller /  
Elke Neuhaus-Schuh  
Sa. 13.3.10, 14.30 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldeschluss: Di., 9.2.2010  
Entgelt: 25,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

**Prüfung** LM 1651  
mit Udo Müller /  
Elke Neuhaus-Schuh  
Fr. 18.6.10, 14.30 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldeschluss: Di., 18.05.2010  
Entgelt: 25,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

### Anmeldung & Abmeldung

Bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte schicken Sie die Anmeldekarte an die zuständige Geschäftsstelle.

Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn.

Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn.

## Starke Eltern, starke Kinder: Mehr Freude mit Kindern

Erziehung ist Beispiel und Liebe. Erziehungsarbeit kann manchmal sehr aufreibend und anstrengend sein. Ziel des Elternkurses ist mehr Offenheit, Klarheit und Humor in den Erziehungsalltag zu bringen, das Selbstwertgefühl der Eltern als Erziehende zu stärken und die Kommunikation in der Familie zu verbessern. Elternkurse informieren über allgemeine Erziehungsthemen und machen Spaß.

Ein kostenloser Info-Abend zu dem Kurs findet am Donnerstag, 25.3.2010, 19:30-21:00 Uhr, im gleichen Raum statt.

**Abendlehrgang** LM 2150  
mit Nina Cabello /  
Daniela Juraschek  
Do. 22.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 4

## Dozentinnen/Dozenten gesucht!

Für das neue Weiterbildungsangebot ab Herbst 2010 sucht die vhs in Meschede noch Dozentinnen/Dozenten, insbesondere zu folgenden Themenbereichen:

Buchführung und Bilanz, Berufs- und Arbeitspädagogik, CAD, Nahrungszubereitung, Rhetorik, Psychologie, Sprachen (auch berufsbezogen).

Interessierte wenden sich bitte bis März 2010 an die vhs-Geschäftsstelle Meschede:  
Udo Müller, Tel.: (0291) 94 11 49.

## Einführungsseminar zur Vorbereitung auf die Tätigkeit als Tagespflegeperson

„Tagespflegepersonen“ im Sinne dieses Einführungsseminars bezeichnet Frauen und Männer, die bereit sind, gegen Entgelt die (Klein-) Kinder anderer Eltern zu betreuen. Besser bekannt ist diese Tätigkeit unter dem Begriff „Tagesmutter/-vater“. Um diese Tätigkeit ausüben zu können, benötigen Sie die Erlaubnis des örtlich zuständigen Jugendamtes. Sie setzt die Teilnahme an einem solchen Seminar voraus. Inhaltlich erhalten Sie einen ersten Überblick über pädagogische und rechtliche Aspekte dieser Tätigkeit: Motivation, Aufgaben und Alltag der Tagesmutter, Situationen des Kindes in 2 Familien, Konfliktbewältigung, Erziehungsstile, rechtliche und finanzielle Grundlagen. Der Lehrgang findet in Kooperation mit dem Verein „kfd-Tagesmütter Meschede e.V.“ statt. Bei Aufnahme einer Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater besteht die Möglichkeit, daß das örtliche Jugendamt das Lehrgangsentgelt ganz oder teilweise erstattet.

Letzter Unterrichtstag: 17.3.2010

Anmeldeschluss: Fr. 5.2.2010

**Wochenendseminar** LM 2151  
mit Karin Liefländer / Marianne  
Arenhövel / Barbara Kürpick / Melanie  
Humpert  
Mi. 17.2.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
9 Termine / 31 Ustd.  
Der Lehrgang findet mittwochs  
von 19:30 – 21:45 Uhr und samstags  
von 14:00 – 17:30 Uhr statt.  
Entgelt: 110,- €  
Brilon, Familienzentrum  
„Lummerland“ Am Döselberg 1

**Wochenendseminar** LM 2152  
mit Karin Liefländer /  
Angelika Schlüter /  
Barbara Kürpick / Melanie Humpert  
Fr. 23.4.10, 18.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 110,- €  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 7

## Sicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit

Wir schauen hinter die Fassaden sicher auftretender bzw. wirkender Leute. Es werden praxisnah Grundlagen in Rhetorik und Kommunikation vermittelt. Die Körpersprache als ein Mittel, um sicher aufzutreten bzw. die Situation für sich zu deuten, gehört ebenfalls zu den Kursinhalten: Wie wirke ich auf andere und was kann ich dazu beitragen, dass dieser Eindruck positiv verstärkt wird? Präsentationsmittel und -techniken, auch mit den „neuen Medien“, runden den Inhalt ab.

Auf der Internetseite „www.SABTA.de“ können weitere Informationen zu diesem Kursangebot abgefragt werden.

**Wochenendseminar** LM 2255  
mit Thomas Paul  
Fr. 19.3.10., 19.00 – 21.30 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr und  
13.00 – 17.00 Uhr  
So. 21.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 48,40 €  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

## Raus aus dem Alltag: ein Tag zur Besinnung für Frauen

Kraft schöpfen, entspannen, Ruhe finden, sich austauschen:

Körper- und Atemübungen des Yoga, geführte Meditationen und auch Zeit für Gespräche machen es möglich, alltägliche Anforderungen und Ansprüche hinter sich zu lassen und einen Tag zu erleben, der stärkend wirkt.

Voraussetzungen sind keine nötig; der Tag ist für alle Frauen geeignet!

**Tagesveranstaltung** LM 2260  
mit Ludmilla Köhne  
So. 28.2.10, 10.00 – 15.45 Uhr  
1 Termin / 7 Ustd.  
Entgelt: 21,30 €  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Wer rastet, der rostet“ – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen: Ein Übungsprogramm verbessert Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung und regt gleichzeitig Fantasie und Kreativität an. Sie erlernen Merkhilfen und erhalten Anregungen, wie Sie Ihre grauen Zellen in Schwung bringen können. Koordinations- und Entspannungsübungen unterstützen die Einheiten.

**Vormittagskurs** LM 2265  
mit Mechthild Albers  
Di. 20.4.10, 10.15 – 11.45 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 38,40 €  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 3

## Feng Shui: Harmonie für Mensch, Haus und Garten

In diesem Seminar erfahren Sie, was sich hinter den Geheimnissen des alten chinesischen Erfahrungswissens verbirgt. Feng Shui ist wie eine Akupunktur für Ihr direktes Lebensumfeld, die den Fluss der Lebensenergie (Chi) verbessert. Die Regeln lassen sich leicht in der eigenen Wohnung und Garten anwenden.

Durch das Seminar erhalten Sie ein umfassendes Grundlagenwissen des Feng Shui. Sie lernen, wie eine optimale Gestaltung und Platzierung Ihrer Arbeits- und Schlafplätze Ihre Gesundheit, Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen sowie Ihre berufliche Situation fördern kann. Des Weiteren wird gezeigt, wie Sie Störenergien (Sha) vermeiden oder abwehren können. Auch Einsatzmöglichkeiten des Feng Shui für den Garten werden besprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Tagesseminar** LM 2550  
mit Michael Pawlas  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 14.15 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 3

## EDV und Naturwissenschaften

### PC-Kennenlernkurs für Seniorinnen und Senioren

In dem Einführungskurs bauen wir zunächst Angst und Vorbehalte gegenüber dem Computer ab. Sie lernen erste Schritte am PC kennen, z.B. Windows, die Textverarbeitung Word oder die Tabellenkalkulation Excel und erhalten einen Einblick in das Internet.

**Nachmittagskurs** LM 5650  
mit Anne Schemme  
Fr. 26.2.10, 14.00 – 16.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

**Nachmittagskurs** LM 5651  
mit Werner Ramme  
Fr. 16.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

### EDV für den Hausgebrauch

Die Frau von heute und natürlich auch der Mann, kommen am Computer nicht mehr vorbei. Mit Word und Excel bekommen Sie Ihr Haushaltsbuch in den Griff, Rezepte werden erfasst und bleiben griffbereit, Benzinabrechnungen werden Ihnen vor Augen gehalten. Auch gestalterische Aufgaben wie Einladungskarten und Grußkarten werden lösbar.

Für Ihre weiteren Themenwünsche sind wir offen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Nachmittagskurs** LM 5654  
mit Anne Schemme  
Sa. 20.2.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
15 Termine / 45 Ustd.  
Entgelt: 139,50 €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

### EDV-Grundlagen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word.
- Sie ordnen Dateien und Ordner.
- Sie passen Windows an.
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internet-Seiten.
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

**Nachmittagskurs** LM 5655  
mit Werner Ramme  
Mo. 22.2.10, 17.00 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

**Wochenendseminar** LM 5656  
mit Peter Nieswand  
Fr. 26.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr  
So. 28.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

**Abendkurs** LM 5657  
mit Olaf Drefßler  
Mo. 31.5.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

### EDV-Grundlagen für Migrantinnen

Gleiche Lerninhalte wie bei Kurs LM 5655.

**Vormittagskurs** LM 5658  
mit Ümüs Dursun  
Mo. 26.4.10, 8.30 – 10.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

### Word-Grundlagen

Gestalten Sie Ihre gesamten Texte ansprechend mit Word! Im Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung vertraut:

- Sie schreiben einen Brief mit Word.
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten.
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken.
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente.
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen.
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente.
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word.

**Nachmittagskurs** LM 5660  
mit Gudrun Quandt  
Di. 23.2.10, 17.00 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

**Abendkurs** LM 5661  
mit Andreas Beer  
Mo. 19.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

**Wochenendseminar** LM 5662  
mit Gudrun Quandt  
Fr. 07.05.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 08.05.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr  
So. 09.05.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

### Word-Grundlagen für Migrantinnen

Gleiche Lerninhalte wie bei Kurs LM 5660.

**Vormittagskurs** LM 5663  
mit Ümüs Dursun  
Mo. 7.6.10, 8.30 – 10.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

### Excel-Grundlagen

Sie lernen, einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, zu editieren, zu berechnen und auszugeben.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln.
- Sie gestalten und formatieren Tabellen.
- Sie erlernen die Techniken des Ausdrucks (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung).
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min., Max., Mittelwert, Bedingungsfunction Wenn...)

**Abendkurs** LM 5670  
mit Ralf Scheffer  
Di. 20.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

**Wochenendseminar** LM 5671  
mit Martina Kracht  
Fr. 11.06.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 12.06.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr  
So. 13.06.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

### Haben Sie Fragen zu einer Veranstaltung?

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

## Gestalten und Präsentieren mit Power Point

Sie erhalten Kenntnisse, um Präsentationsgrafiken und Bildschirmpräsentationen selbst erstellen zu können:

- Erstellen einer neuen Präsentation
- Erstellen und Verändern von Textobjekten, Zeichenobjekten, Diagrammen, Organigrammen
- Aufbau und Gestaltung einer Bildschirmpräsentation
- Druckgestaltung

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagen- und Windows-Kenntnisse.

### Wochenendseminar LM 5675

mit Martina Kracht  
Fr. 19.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr;  
So. 21.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

### Abendkurs LM 5676

mit Olaf Dreßler  
Mo. 10.5.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

## Access-Grundlagen

Teilnahme-Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs „EDV-Grundlagen“.

Kursinhalte:

- Sie lernen den Aufbau und die Merkmale einer Datenbank kennen.
- Sie geben Daten in Formulare und Tabellen ein und üben das Bearbeiten, Suchen, Filtern, Abfragen und Ausgeben.
- Sie nutzen Indizierungen.
- Sie stellen Beziehungen zwischen Tabellen her.
- Sie wenden Abfragetechniken an.
- Sie erstellen einfache Formulare und Berichte.

### Wochenendseminar LM 5680

mit Martina Kracht  
Fr. 16.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr  
So. 18.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

## Outlook-Grundlagen

Sie erhalten einen Einblick in den Aufbau der Leistungsmerkmale und der Einsatzmöglichkeiten von Outlook: Grundlegende Kenntnisse der wichtigsten Ansichten und ihrer Funktionen; die Fähigkeit, Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben und E-Mails zu verwalten.

### Abendkurs LM 5683

mit Olaf Dreßler  
Di. 20.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

## Einführung in die elektronische Bildbearbeitung: Photoshop für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Hobby-Fotografen, die ihre digitalen Bilder am Computer nachbearbeiten und verbessern wollen. Sie lernen: Bearbeitung von Farbe, Belichtung, Helligkeit, Schärfe, Kontrast, Behebung von Bildfehlern, Reduzierung von Bildrauschen, Retouchieren von Portraits, Fotomontage, fotografische Spezialeffekte, Präsentation Ihrer Bilder im Internet.

### Nachmittagskurs LM 5685

mit Andreas Beer  
Mo. 19.4.10, 17.00 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

## Den Windows-Explorer richtig nutzen

„Ordnung im PC halten, ja, das wäre schön“ und ist tatsächlich möglich. Mit dem Explorer können Sie Dateien und Ordner erstellen, benennen, sortieren, kopieren, speichern und vieles mehr. Der Kurs richtet sich an alle Interessenten/innen, die Windows bereits kennen, aber mehr Sicherheit im Umgang mit den eigenen Daten im PC gewinnen möchten. Die Kenntnisse aus diesem Kurs sind eine wichtige Basis für den sinnvollen Umgang mit den Programmen Excel, Word, Access usw..

### Abendkurs LM 5688

mit Ralf Scheffer  
Di. 8.6.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 24,20 €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

## Open Office.org: Grundlagen

Open Office.org ist ein freies und kostenloses Office-Paket mit Programmen zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und zum Zeichnen. Es ist eine gute Alternative zum Microsoft-Officepaket und für den privaten Gebrauch oder auch für Kleingewerbliche völlig ausreichend.

Im Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken dieser Programme vertraut gemacht: Briefe schreiben, Texte bearbeiten und gestalten, drucken, Tabellen erstellen, bearbeiten und drucken, Präsentationen und Zeichnungen erstellen, bearbeiten und drucken.

### Abendkurs LM 5690

mit Olaf Dreßler  
Mo. 22.2.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

### Wochenendseminar LM 5691

mit Olaf Dreßler  
Fr. 16.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr  
So. 18.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
6 Termine / 30 Ustd.  
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.  
Entgelt: 99,- €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

## Go online! Das Internet selbstständig und sicher nutzen!

Entdecken Sie die Möglichkeiten, Informationen schnell zu beschaffen, mit anderen Menschen zu kommunizieren, einzukaufen und vieles mehr. Was das Internet zu bieten hat und auf was zu achten ist, wird der Inhalt dieses Kurses sein.

- Sie lernen die Voraussetzungen für den Zugang ins World Wide Web kennen.
- Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Internet Browser.
- Sie erhalten Informationen zur Bekämpfung von Viren und Würmern, erfahren Wichtiges zu den Themen Datenschutz, Firewall.
- Sie lernen, Internetseiten aufzurufen, anzuschalten und auf andere Seiten zu wechseln.
- Sie erhalten einen Überblick über die Benutzung von Suchmaschinen.
- Es geht die Post ab! Sie erfahren die Handhabung mit einem elektronischen Briefkasten (E-Mail).
- Sie lernen den bargeldlosen Zahlungsverkehr „Online Banking“ kennen.
- Sie erlernen das Kopieren, Speichern und Drucken von Internetinhalten sowie das Downloaden von Bildern, Fotos und Cliparts.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse am PC.

### Wochenendseminar LM 5695

mit Peter Nieswand  
Fr. 12.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 13.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr;  
So. 14.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

### Nachmittagskurs LM 5696

mit Andreas Beer  
Mo. 31.5.10, 17.00 – 19.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

## Wir möchten noch besser werden!

Deshalb nehmen wir Anregungen und auch Beschwerden gern entgegen. Sie können sich direkt an uns wenden (Kontaktadressen siehe jeweilige Geschäftsstelle und Leitung vhs Hochsauerlandkreis) oder aber über unsere Homepage: [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de)

## Firmenschulungen

Auf Wunsch ist die Volkshochschule nicht nur behilflich, ein firmenbezogenes Weiterbildungsangebot mit der Firmenleitung bzw. Personalabteilung zusammen zu stellen, sondern diese Angebote auch zu organisieren bzw. durchzuführen: Innerhalb und außerhalb des Betriebsgeländes, innerhalb und außerhalb der Arbeitszeit, werktags oder am Wochenende, je nach Wunsch und Notwendigkeit. Personalentwicklung, Gesprächsführung, Deutsch als Fremdsprache, Fremdsprachen, MS-Office sind Beispiele möglicher Schulungsthemen.

Interessierte Firmen setzen sich bitte mit der vhs-Geschäftsstelle Meschede in Verbindung: Udo Müller, Tel. (0291) 94 11 49.

## Möbelbau mit moderner Beschlagtechnik

Sie bauen aus Holzwerkstoffplatten ein (zerlegbares) Möbelstück mit Schubkasten und Türe und verwenden dabei moderne Beschläge (Topfscharniere, Metallauszüge, Exzenterverbinder). Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die verschiedenen Plattenwerkstoffe, lieferbare Holzarten und die verschiedenen Beschlagarten. So können Sie Korpusmöbel z. B. für die Küche, fürs Arbeits- oder Kinderzimmer und vieles mehr selber bauen. Die Materialkosten betragen 50,- Euro.

### Wochenendseminar LM 5950 mit Frank Siegert

Fr. 19.2.10, 17.30 – 21.15 Uhr;  
Sa. 20.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr und  
12.30 – 17.45 Uhr  
2 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 73,- €

Meschede, Tischlerei der Benediktinerabtei, Klosterberg 11

## Richtiges Arbeiten mit der Tischkreissäge

Die Tischkreissäge ist die am meisten verbreitete stationäre Holzbearbeitungsmaschine, was nicht zuletzt an den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieses Gerätes liegt. Im Kurs werden die wichtigsten Arbeitsgänge theoretisch und praktisch vorgeführt, geübt und unter Beachtung sicherer Arbeitstechniken von den Kursteilnehmer/innen selbst durchgeführt, wie z. B. Besäumen, Formatieren, Gehrungsschnitte, Nuten, Falzen, Schlitzn sowie Zapfen und Keile schneiden. Sie werden sehen, dass eine Tischkreissäge sehr vielseitig einsetzbar ist, wenn Sie die richtigen Kniffe und Tricks kennen. Mit den vorgestellten Möglichkeiten können u. a. Rahmenverbindungen mit Schlitz und Zapfen, Kreuzüberlappungen sowie Gehrungsecken sicher und exakt hergestellt werden. Die Materialkosten betragen 20,- Euro.

### Tagesveranstaltung LM 5951 mit Helmut Siegert

Sa. 06.3.10, 9.00 – 12.00 und  
12.30 – 17.45 Uhr  
1 Termin / 11 Ustd.

Entgelt: 54,- €  
Meschede, Tischlerei der Benediktinerabtei, Klosterberg 11

## Bau eines Gartenklappstuhls / Liegestuhls

Sie bauen einen Gartenklappstuhl aus massiven Lärchenholz, der sich gut verstauen lässt und mit dem Sie auch witterungsunabhängig sind. Die wesentlichen Arbeitsgänge werden mit der Oberfräse, der Tischkreissäge, dem Akkuschauber und der Kantenfräse ausgeführt. Die Materialkosten betragen 48,- Euro.

### Wochenendseminar LM 5952 mit Frank Siegert

Fr. 19.3.10, 17.30 – 21.15 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9.00 – 12.00 und  
12.30 – 17.45 Uhr  
2 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 73,- €

Meschede, Tischlerei der Benediktinerabtei, Klosterberg 11

## Bau eines kleinen Tisches

In massiver Stollenkonstruktion wird ein kleiner Tisch mit zweiseitig schräg zulaufenden Füßen und form-gefrästen Zargen von jedem Kursteilnehmer gebaut. Sie erfahren alle dazu nötigen Arbeitsschritte, von der Planung bis zur Fertigstellung, in Theorie und Praxis. Außerdem erlernen und vertiefen Sie die richtige Anwendung von Elektrowerkzeugen (Hand- und Tischkreissäge, Oberfräse, Handschleifmaschinen, Pendelstichsäge) sowie die Anwendung von Schablonen zum Sägen und Fräsen! Die Materialkosten betragen 20,- Euro.

### Tagesveranstaltung LM 5953 mit Helmut Siegert

Sa. 24.4.10, 9.00 – 12.00 und  
12.30 – 17.45 Uhr  
1 Termin / 11 Ustd.

Entgelt: 54,- €  
Meschede, Tischlerei der Benediktinerabtei, Klosterberg 11

## Holzoberflächenbehandlung: Oberflächentechnik bei Holzwerkstoffen

In diesem Kurs werden wir uns ausschließlich mit der richtigen Bearbeitung (Schleifen mit verschiedenen Handschleifmaschinen und dem richtigen Schleifmittel) und der anschließenden Behandlung (Beizen, Ölen, Wachsen, Lasieren, Lackieren) von Holzoberflächen beschäftigen. Die Materialkosten betragen 20,- Euro.

### Abendkurs LM 5954 mit Frank Siegert

Mi. 5.5.10, 17.30 – 21.00 Uhr  
3 Termine / 12 Ustd.

Entgelt: 56,- €  
Meschede, Tischlerei der Benediktinerabtei, Klosterberg 11

## Tipps zur Gartengestaltung

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühlzone machen oder ihn mit neuen Ideen umgestalten?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik.

Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Tricks kann ich meinen Garten interessanter gestalten? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen auf's Papier?

### Abendkurs LM 5960 mit Michael Pawlas

Mi. 3.3.10, 18.15 – 20.30 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.

Entgelt: 19,40 €  
Meschede, Begegnungszentrum, Koldingstr. 16, Raum 2

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

### Trainingsmaßnahme für junge Erwachsene ab 18: „Fit für die Ausbildung“

Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmer(innen), die mindestens 18 Jahre alt sind und Schwierigkeiten in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik haben. Darüber hinaus üben wir uns in Gesprächsführung, überlegen, welche interessanten Berufe es gibt und wie man den Berufsabschluss erreichen kann.

Der Lehrgang kann auch als Vorbereitung zur Teilnahme am Hauptschulabschlusslehrgang genutzt werden.

Eine vorherige Beratung bei der VHS ist erforderlich:

0291/9022677 (Frau Heutger-Berost) oder 0291/911149 (Herr Müller).

Der Lehrgang wird aus Mitteln der Europäischen Union gefördert und ist für Bezahler von Arbeitslosengeld kostenfrei.

### Vormittagskurs LM 6750 mit Jutta Heutger-Berost / Udo Müller / u.a.

Mo. 26.4.10, 8.30 – 12.45 Uhr /  
220 Ustd.

montags bis freitags  
Entgelt: entgeltfrei  
Meschede, Schulungszentrum  
Winziger Platz 2, Raum 4

### Vorbereitungslehrgang zum Hauptschulabschluss, Klasse 9/10 (1. Semester)

Dieser Lehrgang bereitet auf die Prüfung zum Hauptschulabschluss nach Klasse 9 oder 10 vor, die im Juni 2011 stattfindet. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Informatik.

Interessierte können sich ab sofort in der vhs-Geschäftsstelle Meschede oder bei der Lehrgangsführung, Frau Heutger-Berost, Tel. (0291) 902 26 77, vormerken lassen.

### Vormittagskurs LM 6751 mit Marita Korte-Exner / Heike Pippel / Vaclava Schrage / Roswitha Janas / Elke Neuhaus-Schuh / Jutta Heutger-Berost

Do. 1.7.10, 8.30 – 14.30 Uhr  
86 Termine / 616 Ustd.  
montags bis freitags

Entgelt: entgeltfrei  
Meschede, Schulungszentrum  
Winziger Platz 2, Raum 4

## Sprachen

### Lesen und Schreiben lernen von Anfang an

Diesen Lehrgang führt die vhs Hochsauerlandkreis für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge nach dem Zuwanderungsgesetz durch.

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Personen mit Migrationshintergrund, aber auch Deutsche können ggfs. nach Rücksprache teilnehmen.

Der Gesamtlehrgang umfasst 9 Stufen zu je 100 Unterrichtsstunden Deutsch.

Danach schließen sich 45 Unterrichtsstunden über Geschichte, Politik, Kultur und Recht der Bundesrepublik Deutschland an (Orientierungskurs).

Sowohl der Deutsch-Unterricht als auch der Orientierungskurs enden mit einer Prüfung, die im Rahmen der Europäischen Sprachenzertifikate dem Niveau „Start Deutsch 2 (A2)“ entspricht.

Für die Teilnehmer(innen) ist der Kurs je nach Status/Einkommenssituation kostenlos oder anteilig bzw. voll (abschnittsweise in Raten) zu zahlen.

Um die Kostenfrage zu klären und eventuell auch schon bestehende Grundkenntnisse festzustellen, ist eine persönliche Beratung und Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle in Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Zimmer 164/166, erforderlich.

Eine Anmeldung ist, je nach Kenntnisstand, zu den jeweiligen Stufen möglich. Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor Stufenbeginn!

### 1. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Stufe IX

**Nachmittagskurs** LM 7150  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Do. 14.1.10, 13.30 – 16.45 Uhr  
25 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 1. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Ori-Kurs

**Nachmittagskurs** LM 7151  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Mo. 22.2.10, 13.30 – 16.45 Uhr  
11 Termine / 45 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 1. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: A2-Prüfung

**Prüfung** LM 7152  
mit Nataliya Pachkovska / Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl  
9.00 – 10.30 Uhr  
schriftliche Prüfung  
11.00 – 12.30 Uhr  
mündliche Prüfung  
1 Termin / 4 Ustd.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

### 2. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Stufe I

**Vormittagskurs** LM 7154  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Mo. 8.3.10, 8.30 – 11.45 Uhr  
25 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 2. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Stufe II

**Vormittagskurs** LM 7155  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Mo. 26.4.10, 8.30 – 11.45 Uhr  
25 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 2. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Stufe III

**Vormittagskurs** LM 7156  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Di. 8.6.10, 8.30 – 11.45 Uhr  
25 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 2. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an: Stufe IV

**Vormittagskurs** LM 7157  
mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk  
Di. 13.7.10, 8.30 – 11.45 Uhr  
25 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

### 2. Integrationskurs: Orientierungskurs

**Nachmittagskurs** LM 7159  
mit Blerina Akhauer-Gjinollari / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Mi. 27.1.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
9 Termine / 45 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 2. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

**Prüfung** LM 7160  
mit Hans-Joachim Stappert / Patricia Bravo Alvarado  
9.00 – 10.30 Uhr  
schriftliche Prüfung  
11.15 – 14.15 Uhr  
mündliche Prüfung  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

### 3. Integrationskurs: Stufe III

**Vormittagskurs** LM 7162  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Di. 2.2.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 3. Integrationskurs: Stufe IV

**Vormittagskurs** LM 7163  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Do. 4.3.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 3. Integrationskurs: Stufe V

**Vormittagskurs** LM 7164  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Do. 15.4.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage; Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 3. Integrationskurs: Stufe VI

**Vormittagskurs** LM 7165  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Mo. 17.5.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 3. Integrationskurs: Orientierungskurs

**Vormittagskurs** LM 7166  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter  
Fr. 18.6.10, 8.00 – 12.00 Uhr  
9 Termine / 45 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### 3. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

**Prüfung** LM 7167  
mit Hans-Joachim Stappert / Patricia Bravo Alvarado  
9.00 – 10.30 Uhr  
schriftliche Prüfung  
11.15 – 14.15 Uhr  
mündliche Prüfung  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt auf Anfrage; Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

### Integrationskurs für Ausländer/-innen und Spätaussiedler/-innen

Die vhs Hochsauerlandkreis führt für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse nach dem neuen Zuwanderungsge-  
setz durch. Diese Lehrgänge dienen dem Erwerb ausreichender Kennt-  
nisse der deutschen Sprache und der Vermittlung von Alltagswissen  
sowie von Kenntnissen der Rechts-  
ordnung, der Kultur und der Ge-  
schichte in Deutschland. Der  
Deutsch-Unterricht gliedert sich in 6  
Stufen zu je 100 Unterrichtsstun-  
den. Jeder/jede Teilnehmer/Teilneh-  
merin beginnt in der Stufe, die dem  
jeweiligen Kenntnisstand entspricht.  
Den Abschluss bildet ein Orientie-  
rungskurs, der in weiteren 45 Unter-  
richtsstunden über Geschichte, Kul-  
tur, Politik und Recht der Bundesre-  
publik Deutschland informiert. So-  
wohl der Deutsch-Unterricht als  
auch der Orientierungskurs enden  
mit einer Prüfung. Im Fach Deutsch  
wird im Rahmen der Europäischen  
Sprachenzertifikate auf dem Niveau  
„A 2/B 1“ geprüft.

Werden beide Prüfungsteile bestan-  
den, stellt das Bundesamt für Migra-  
tion zusätzlich eine Urkunde aus,  
die z. B. bei Einbürgerungsanträgen  
nützlich sein kann.

Für die Teilnehmer/innen ist der  
Kurs je nach Status entweder kos-  
tenlos oder anteilig bzw. voll (ab-  
schnittsweise in Raten) zu zahlen.

Um die Kostenfrage zu klären und  
um festzustellen, welche Vorkennt-  
nisse der deutschen Sprache bei den  
einzelnen Teilnehmer/innen beste-  
hen, ist eine persönliche Beratung  
und Anmeldung in der vhs-Ge-  
schäftsstelle in Meschede, Kreis-  
haus, Steinstr. 27, Zimmer 164/166,  
erforderlich.

Grundsätzlich kann jede/r Auslän-  
der/in und Spätaussiedler/in an  
dem Lehrgang teilnehmen.

Eine Anmeldung ist – je nach  
Kenntnisstand – zu den jeweiligen  
Stufen möglich.

Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wo-  
chen vor Stufenbeginn!

#### 4. Integrationskurs: Stufe I

**Nachmittagskurs** LM 7169  
mit Viktor Zacharias / Julia  
Leszczyk / Nataliya Pachkovska  
Mo. 22.2.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage;  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

#### 4. Integrationskurs: Stufe II

**Nachmittagskurs** LM 7170  
mit Viktor Zacharias / Julia  
Leszczyk / Janina Vorhof  
Mo. 22.3.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

#### 4. Integrationskurs: Stufe III

**Nachmittagskurs** LM 7171  
mit Viktor Zacharias / Julia  
Leszczyk / Janina Vorhof  
Mo. 3.5.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

#### 4. Integrationskurs: Stufe IV

**Nachmittagskurs** LM 7172  
mit Viktor Zacharias / Julia  
Leszczyk / Janina Vorhof  
Di. 8.6.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

#### 4. Integrationskurs: Stufe V

**Nachmittagskurs** LM 7173  
mit Viktor Zacharias / Julia  
Leszczyk / Janina Vorhof  
Di. 6.7.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 2

#### 5. Integrationskurs: Stufe I

**Nachmittagskurs** LM 7175  
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /  
Hans-Joachim Stappert /  
Horst Dieter Wolter  
Mo. 3.5.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 3

#### 5. Integrationskurs: Stufe II

**Nachmittagskurs** LM 7176  
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /  
Hans-Joachim Stappert /  
Horst Dieter Wolter  
Di. 8.6.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 3

#### 5. Integrationskurs: Stufe III

**Nachmittagskurs** LM 7177  
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /  
Hans-Joachim Stappert /  
Horst Dieter Wolter  
Di. 6.7.10, 13.30 – 17.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet  
montags bis freitags statt.  
Entgelt auf Anfrage  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kolpingstr. 16, Raum 3

### Deutsch als Fremdsprache: Test „Deutsch A1 / A2“

Dieser Test ist für diejenigen Migrantin-  
nen und Migranten gedacht, die einen  
Nachweis deutscher Sprachkenntnisse  
für die Ausländerbehörde benötigen.

**Test** LM 7178  
mit Nataliya Pachkovska /  
Hans-Joachim Stappert  
Sa. 13.3.10, 14.30 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldeschluss: Dienstag,  
2.3.2010  
Entgelt: 50,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

**Test** LM 7179  
mit Nataliya Pachkovska /  
Patricia Bravo Alvarado  
Sa. 19.6.10, 14.30 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldeschluss: Dienstag,  
8.06.2010  
Entgelt: 50,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

### Deutsch als Fremdsprache: Probepfprüfung „Zertifikat Deutsch (B1)“

**Probepfprüfung** LM 7181  
mit Elke Neuhaus-Schuh /  
Udo Müller  
So. 14.3.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
1 Termin / 5 Ustd.  
Anmeldeschluss: Dienstag,  
2.3.2010  
Entgelt: 40,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

**Probepfprüfung** LM 7182  
mit Elke Neuhaus-Schuh / Udo  
Müller  
Fr. 18.6.10, 15.00 – 19.00 Uhr  
1 Termin / 5 Ustd.  
Anmeldeschluss: Dienstag,  
8.06.2010  
Entgelt: 40,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,  
Haupteingang

### Bei Einbürgerung notwendig:

#### 1. Zertifikats-Prüfung „Deutsch (B1)“

Zertifikat Deutsch (B1)“ ist im Rahmen der europäischen Sprachenzertifikate  
eine Prüfung auf mittlerem Niveau: Sie richtet sich an Migrantinnen und Mi-  
granten, die ihre Sprachkenntnisse nachweisen möchten/müssen (z. B. zur Ein-  
bürgerung) und schon recht gut die deutsche Sprache beherrschen.

Die vhs bietet dazu mehrere Prüfungstermine an. Ebenso gibt es als Vorberei-  
tung verschiedene „Probepfprüfungen“. Interessenten melden sich bitte in der  
Geschäftsstelle Meschede an! (0291 / 94 – 1147)

#### 2. Einbürgerungstests

Ab dem 01.09.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informatio-  
nen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

## Deutsch als Fremdsprache: Prüfung „Zertifikat Deutsch (B1)“

„Zertifikat Deutsch (B1)“ baut im Rahmen der Europäischen Sprachenzertifikate auf die Prüfung „Start Deutsch 2 (A 2)“ auf, d.h., die Prüfungsanforderungen im schriftlichen und mündlichen Teil sind höher.

Wer seine Deutsch-Kenntnisse auf diesem Niveau nachweisen möchte (z.B. Au Pair) oder muss (z.B. bei der Einbürgerung), kann sich zu dieser Prüfung anmelden. Ein vorheriger Kursbesuch bzw. der Nachweis einer bestandenen Grundprüfung (A 2) ist zur Prüfungsteilnahme nicht erforderlich. Für viele ist der Prüfungsablauf sehr ungewohnt. Um die Anforderungen und den Ablauf kennen zu lernen, bietet die vhs Hochsauerlandkreis deshalb „Probepfahrungen“ an. Sie ersetzen nicht die eigentliche Prüfung! Interessenten fordern bitte die gesonderten Informations- und Anmeldeunterlagen in der vhs-Geschäftsstelle an: Tel.: 0291/941147. Die Anmeldefristen müssen Sie unbedingt beachten!

Anmeldeschluss ist Freitag, 22.1.2010.

### Prüfung LM 7184

mit Hans-Joachim Stappert / Nataliya Pachkovska  
Fr. 12.3.10, 9.00 – 12.30 Uhr  
Sa. 13.3.10, ab 9.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Anmeldeschluss: Freitag, 22.1.2010  
Entgelt: 95,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

### Prüfung LM 7185

mit Patricia Bravo Alvarado / Nataliya Pachkovska  
Fr. 18.06.10, 9.00 – 12.30 Uhr  
Sa. 19.06.10, ab 9.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Anmeldeschluss: Dienstag, 27.4.2010  
Entgelt: 95,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

### Anmeldung & Abmeldung

Bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte schicken Sie die Anmeldekarte an die zuständige Geschäftsstelle. Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn. Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn.

## Deutsch als Fremdsprache: Prüfung „Zertifikat Deutsch (B2)“

Die „B2“-Prüfung ist nach der „Zertifikat Deutsch/B1“-Prüfung die nächsthöhere Prüfungsstufe.

### Prüfung LM 7187

mit Heike Pippel / Patricia Bravo Alvarado  
Fr. 25.06.10, 9.00 – 12.30 Uhr  
Sa. 26.06.10, ab 9.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 07.05.2010  
Entgelt: 95,- €  
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

## Englisch als Auffrischung I

### Abendkurs LM 7251

mit Petya Staneva-Tsitroudis  
Mo. 22.2.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: New Headway  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

### Vormittagskurs LM 7252

mit Sylvia Kullack  
Di. 23.2.10, 8.30 – 10.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: New Headway  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

## Englisch als Auffrischung IV

### Vormittagskurs LM 7255

mit Andreas Beer  
Fr. 19.2.10, 10.15 – 11.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: New Headway intermediate  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

## Englisch als Auffrischung VI

### Abendkurs LM 7257

mit Christiena Kirchoff  
Di. 23.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

## English Conversation

Sie vertiefen und festigen Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Als „Einstiegsvoraussetzung“ bringen Sie bitte Sprachfertigkeiten mit, die dem Niveau „10. Schuljahr“ entsprechen.

### Abendkurs LM 7260

mit Norbert Vogtmann  
Di. 23.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, St. Walburga-Realschule, An Klocken Kapelle

## E-mail English

Sie erlernen hier das Schreiben von emails für den Beruf, aber auch für Alltagssituationen. Sie sollten über grundlegende Englischkenntnisse verfügen (Niveau A2).

### Abendkurs LM 7261

mit Sylvia Kullack  
Mo. 22.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Lehrbuch: Macmillan, Email English  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

## Französisch als Auffrischung II

### Abendkurs LM 7350

mit Dorothee Schlinkert  
Mi. 17.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

## Español:

### Curso de Conversación II

¡Participe en el segundo curso de conversación! Lea y converse sobre reportajes, historias, costumbres en España y en Latinoamérica. Siga desarrollando el vocabulario, aplique mejor la gramática, aprenda nuevas expresiones, dichos, proverbios. Esperamos que usted haya entendido esta explicación. ¡Si es así ... participe!

### Abendkurs LM 7650

mit Patricia Bravo Alvarado  
Di. 23.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

## Spanisch als Fremdsprache: Prüfung „Zertifikat B1“

### Prüfung LM 7660

mit Horst Dieter Wolter  
Sa. 24.4.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
1 Termin / 5 Ustd.  
Anmeldeschluss: Freitag, 05.3.2010  
Entgelt: 95,- €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

## Niederländisch: Wil je Nederlands leren?

Dieses Kompakt-Wochenendseminar vermittelt Grundkenntnisse für Freizeit, Studium und Beruf. Themenbezogen erarbeiten wir ein solides Grundvokabular, Basisprinzipien der Grammatik und Rechtschreibung. Themen, wie sich vorzustellen, Lebensmittel einzukaufen, Zimmer zu reservieren, Ausflüge zu planen, Informationen anzufordern und sich zu orientieren sind Schwerpunkte. Landeskundliche und kulinarische Aspekte werden nicht fehlen. Wörterbuch, falls vorhanden, bitte mitbringen. Unterlagen sind zu Beginn des ersten Veranstaltungstages bei der Dozentin für 8,- Euro erhältlich.

### Wochenendseminar LM 7750

mit Eva Verheijen  
Fr. 05.3.10, 18.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 06.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.15 – 17.15 Uhr  
So. 07.3.10, 9.00 – 13.15 Uhr  
3 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 42,20 €  
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

## Bildungsberatung bei der vhs:

Anlässe, sich im Rahmen von „Weiterbildung“ beraten zu lassen, gibt es viele:

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignete ist?
- Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
- Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
- Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
- Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?

Die vhs berät Sie gerne rund um alle Fragen zur Weiterbildung und hilft ggfs. auf Wunsch auch bei der Organisation.

Ihr Ansprechpartner, mit dem Sie bitte einen Termin vereinbaren, ist: Udo Müller, Tel.: (0291) 94 11 49.

## Kreativität

### Florale Ideen zu Frühling und Ostern

Mit Blick auf Frühlings- und Osterdekoration lernen Sie auf einfache Weise mit Pflanzen und Blumen umzugehen: Unkomplizierte Bindereien, Blumen in Vasen, kombiniert mit anderen Materialien. Die Förderung der eigenen Kreativität und Unterstützung Ihres Gespürs für Farben sind Ziele dieses Kurses.

**Abendkurs** LM 8250  
mit Christel Deventer  
Do. 4.3.10, 18.15 – 20.30 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.  
Entgelt: 22,40 €  
Meschede, Städt. Realschule,  
Schederweg

### Didgeridoo, der klingende Stock Australiens

In diesem Seminar haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, ein Didgeridoo, Klang- und Schwirrhölzer zu bemalen und spielen zu lernen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger/-innen, für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, mit und ohne eigenem Instrument vorgesehen. Wenn Sie ein Instrument im Seminar erwerben, betragen die Materialkosten je nach Ausführung ab 65,- Euro incl. Farben, Versiegelung und schriftlichem Begleitmaterial, ansonsten ca. 10,- Euro.

**Wochenendseminar** LM 8650  
mit Ulrich Soppa  
Fr. 12.3.10, 17.00 – 21.45 Uhr  
Sa. 13.3.10, 9.30 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 14 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 4

## Hauswirtschaft

### Hinweis zu den Kursen im Bereich „Nahrungszubereitung“:

In der Regel werden die notwendigen Lebensmittel vom Kursleiter/von der Kursleiterin gesammelt eingekauft und mitgebracht. Die Kosten werden umgelegt (ca. 2,00 bis 4,00 Euro/Abend und Teilnehmer/in).

### Gesunde und abwechslungsreiche Küche für den Alltag

Gesund und abwechslungsreich soll es sein, aber stundenlang am Herd zu stehen, ist im Alltag oftmals nicht möglich. Gemeinsam wollen wir neue Rezepte kennenlernen: Sie erhalten nützliche Tipps rund um das Kochen von gesunden und vollwertigen Gerichten, die sich auch im hektischen Alltag einfach umsetzen lassen.

**Abendkurs** LM 9250  
mit Denise Henke  
Mi. 3.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 38,40 €  
Meschede, Berufskolleg,  
Dünnefeldweg

### Kochen mit dem Thermomix

In diesem Kurs lernen Sie die einfache Zubereitung von verschiedenen Gerichten im Thermomix.

**Abendkurs** LM 9251  
mit Eva Lutter  
Mi. 3.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
3 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Meschede, Katholische  
Hauptschule, Schederweg

### Zuschneiden und Nähen I für Anfänger(innen)

Schneidern ist Kreativität. Eigene Ideen umzusetzen, Kleidung selbst zu gestalten ist etwas Besonderes.

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, unterschiedliche Nähte und Säume, Kanten- und Einfassarbeiten sowie das Einsetzen eines Reißverschlusses. Als Übungsarbeit stellen wir zunächst eine Bistro-Schürze her. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, einen Rock oder eine Hose anzufertigen.

**Abendkurs** LM 9350  
mit Rita Weiden  
Mo. 22.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
8 Termine / 32 Ustd.  
Entgelt: 68,80 €  
Meschede, Berufskolleg,  
Dünnefeldweg

### Zuschneiden und Nähen II für Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen

Sie können Ihre erlernten Techniken anwenden und erweitern.

Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- Schnittgewinnung aus Modezeitungen
- Fachgerechter Zuschnitt nach individuellen Maßen
- Rationelle Verarbeitung
- Hinführung zum selbstständigen Arbeiten.

**Nachmittagskurs** LM 9351  
mit Rita Weiden  
Mi. 17.2.10, 17.00 – 20.00 Uhr  
8 Termine / 32 Ustd.  
Entgelt: 84,80 €  
Meschede, Berufskolleg,  
Dünnefeldweg

## Gesundheit und Entspannung

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Wie helfe ich meinem Kind, wenn es einen Fremdkörper verschluckt hat? Was ist zu tun bei Vergiftungen oder stark blutenden Wunden? Das richtige Verhalten in Notfällen, Wiederbelebnungsmaßnahmen sowie verschiedene Verbandstechniken werden besprochen und geübt. Daneben werden Themen wie „Asthma, Pseudo-Krupp, Fieberkrämpfe etc.“ und Möglichkeiten der Unfallprävention zur Sprache kommen.

**Abendkurs** LM 0150  
mit Monika Fritz  
Mo. 3.5.10, 18.15 – 21.30 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,80 €  
Meschede, Schulungszentrum,  
Winziger Platz 2, Raum 5

### Einführung in das Autogene Training

Ziel des Kurses ist es, über die Grundübungen des Autogenen Trainings (AT) zu einer ganzkörperlichen Entspannung zu kommen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des AT vegetative Störungen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen beheben und wie Sie mit dem AT Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. Ergänzend wird das Progressive Muskelentspannungstraining (PM) dem AT gegenüber gestellt.

**Abendkurs** LM 0252  
mit Roland Elsaesser  
Do. 18.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Meschede, Katholische  
Hauptschule, Schederweg

### Wir beraten Sie gerne!

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignete ist?
- Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
- Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
- Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
- Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?

Zu diesen und vielen anderen Fragen beraten wir Sie gern.

Wenden Sie sich bitte an Ihre vhs – Geschäftsstelle! Wir vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.

## Reiki: 1. Grad

Reiki ist eine Methode zur Energieübertragung durch das Handauflegen und zählt zu den alternativen Heilmethoden. An diesem zweitägigen Workshop erhalten Sie eine qualifizierte Reikiausbildung nach der traditionellen Form.

Kursinhalte sind u.a.:

- Was ist Reiki? Theorie, Hintergrund und Geschichte.
- Wie wirkt Reiki?
- Wie wende ich Reiki an?
- Grundpositionen für die Behandlung an sich selber und an anderen werden erlernt und praktiziert.
- Weitere Einsatzmöglichkeiten von Reiki in Theorie und Praxis.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Wochenendseminar LM 0253

mit Ulrike Gaedtker  
Sa. 13.3.10, 9.00 – 12.45 Uhr  
und 13.30 – 18.00 Uhr;  
So. 14.3.10, 9.00 – 12.45 Uhr  
und 13.30 – 18.00 Uhr  
2 Termine / 22 Ustd.

Entgelt: 60,80 €  
Meschede, Begegnungszentrum,  
Kölpingstr. 16, Raum 2

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist die Bezeichnung für eine Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen, die durch ihren fließenden Bewegungsablauf, ihre ausgeglichene Atmung und geistige Konzentration gekennzeichnet sind.

Durch den harmonischen Fluss der Bewegungen und seine meditative Wirkung auf den Geist trägt Tai Chi zur Kräftigung des gesamten Organismus bei. Zentrierung, Entspannung und steigende Beweglichkeit folgen ebenfalls schon nach kurzer Zeit des Übens.

Die Bewegungserfahrung des Tai Chi Chuan wird durch Meditationsübungen im Stil des Zazen ergänzt. Zazen bedeutet dabei, in einer Haltung tiefer Konzentration „einfach“ in Stille zu sitzen.

### Wochenendkurs LM 0254

mit Kai Michael Görl  
Sa. 27.2.10 9.00 – 12.15 Uhr  
und 13.00 – 16.15 Uhr;  
So. 28.2.10, 9.00-12.15 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.

Entgelt: 36,80 €  
Meschede, Karate-Shudoin Dojo,  
Emhildisstraße 1

### Anmeldung & Abmeldung

Bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte schicken Sie die Anmeldekarte an die zuständige Geschäftsstelle.

Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn. Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn.

## Karate Grundkurs für Mädchen ab 15

„Stopp, ich wehre mich“ ist ein Lernziel für Mädchen: Sie lernen, sich gegen Angriffe durch andere zu wehren, gefährliche Situationen zu erkennen, zu vermeiden bzw. sich in gefährlichen Situationen richtig zu verhalten.

Natürlich erfolgt die Übung spielerisch und angstfrei.

Inhalte des Wochenendes sind:

Den Charakter formen, das Selbstbewusstsein stärken, Konzentration und Koordination fördern, auf negative Situationen positiv reagieren.

### Wochenendkurs LM 0350

mit Kai Michael Görl  
Sa. 24.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
und 13.00 – 16.15 Uhr;  
So. 25.4.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.

Entgelt: 36,80 €  
Meschede, Karate-Shudoin Dojo,  
Emhildisstraße 1

## Thailändische Yoga-Gymnastik

Dieser Einführungskurs in den thailändischen Yoga beginnt erst mit Bewegungsübungen, um darauf aufbauend die eigentlichen speziellen Übungen des Thai-Yoga nachvollziehen zu können. Dabei gehen diese thailändischen Übungen in ihren Anwendungsbereichen über die des üblichen Yoga hinaus: Stehen hier die Reduzierung von Migräne und die Bewältigung von Stress, z.B. am Arbeitsplatz, im Vordergrund, eignet sich Thai-Yoga auch als Therapie bei Rückenbeschwerden und als Diät-Therapie für bestimmte Körperzonen (z. B. Oberarme, Oberschenkel, Bauch).

### Abendkurs LM 0352

mit Chutima Steinmetz  
Do. 25.2.10, 17.15 – 18.45 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €

Meschede, Emhildis-Grundschule,  
Am Rautenschemm

## Rückenfit und mehr

Einseitige und gleichförmige Tätigkeiten im Haushalt oder Berufsalltag, wie z.B. langes Sitzen vor dem PC, lösen oft schmerzhaft Muskelverspannungen und Wirbelsäulenprobleme aus. In diesem Kurs werden über Dehnung und Kräftigung, Körperhaltung, Bewegungen und Bewegungsübergänge geschult. Elemente aus der klassischen Physiotherapie sowie dem modernen Beinachsen-Training und dem Pilatesprogramm werden herangezogen, um einen Ausgleich zu den Zwangshaltungen zu schaffen. Der Einsatz von z. B. Pezzibällen, Nordic-Walking-Stöcken und Therabändern macht das Training abwechslungsreich und bietet auch Übungen für den Hausgebrauch. Abgerundet werden die Übungsabende mit Musik und Entspannung.

### Abendkurs LM 0354

mit Sabine Bette-Landgraf  
Do. 18.2.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.

Entgelt: 80,- €  
Meschede, Städt. Gymnasium,  
Turnhalle, Schederweg

## Asiatische Ausgleichs- und Rückengymnastik

Gerade auch für Berufstätige mit einseitigen, monotonen Handlungsabläufen ist es wichtig, ein Übungsprogramm zu kennen, um geistige Ruhe zu erlangen, vermehrt Sauerstoff aufzunehmen, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und um die Gelenkigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Bestandteile des Kurses sind „Die Alltagsübungen des Weges der fünf Himmelsrichtungen“ (Atemtechnik und Meditation), „Asien Aerobic“ (ein ruhiger Bewegungsablauf, der nicht strapaziert), Augengymnastik sowie Elemente aus der klassischen Rückenschule, zur Vorbeugung und Behebung von Rückenbeschwerden.

### Abendkurs LM 0356

mit Veronika Berger  
Mo. 22.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.

Entgelt: 56,- €  
Meschede, Städt. Realschule,  
Schederweg

## Meditativ – folkloristische Kreistänze

Tanz ist Leben mit Körper, Geist und Seele, mit Hand und Fuß. Im Tanz können Sie sich sammeln und konzentrieren, auf Mitte und Kern des Kreises und auf sich selbst. Wir erlernen Tänze aus verschiedenen Kulturkreisen: Vom deutschen Volkstanz bis zum Square.

### Abendkurs LM 0357

mit Kornelia Friebe  
Mo. 22.2.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.

Entgelt: 56,- €  
Meschede, Katholische  
Hauptschule, Schederweg

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen Grundbestandteile des Karate-Trainings: Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Des Weiteren lernen wir ein besseres Körpergefühl, Selbstwahrnehmung und Ausdrucksstärke zu entwickeln durch Meditation, Respekt und Disziplin.

### Wochenendkurs LM 0358

mit Kai Michael Görl  
Sa. 29.05.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
und 13.00 – 16.15 Uhr;  
So. 30.05.10, 9.00-12.15 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.

Entgelt: 36,80 €  
Meschede, Karate-Shudoin Dojo,  
Emhildisstraße 1

## Salsa-Aerobic für Frauen ab 35

Sie sind seit einiger Zeit sportlich ungeübt und haben Verspannungen aufgrund einseitiger oder gleichförmiger Tätigkeiten z.B. im Berufsalltag?

Lassen Sie sich von der Vitalität und Lebensfreude lateinamerikanischer Musik mitreißen!

Verbessern Sie mit Salsa-Aerobic nicht nur Ihre Kondition und Koordination, sondern genießen Sie Körperbewusstsein und Körpergefühl. Im Einklang von Musik und Bewegung erleben Sie Aufwärm- und Dehnübungen, die die Beweglichkeit fördern sowie die Muskulatur kräftigen. Der Kurs hilft Ihnen, den Körper in Form zu bringen und Problemzonen anzugehen. Jeder Abend endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase. Für Personen mit Knie- oder Hüftbeschwerden eignet sich dieser Kurs nur bedingt.

### Abendkurs LM 0359

mit Anne Isenberg  
Di. 2.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.

Entgelt: 51,20 €  
Meschede, Emhildis-Grundschule,  
Am Rautenschemm, Turnhalle

Kursinformation & Platzreservierung . . (02974) 83 30 96

FAX-Anmeldung . . . . . (02974) 83 30 98

E-Mail . . . . . schmalleberg@vhs-hsk.de

## Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Mo, Mi und Do:  
14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Ursula Brettmann,  
Stefan Hesse



## Kommunikation

### Grenzen setzen – Freiraum schaffen Pferdegestütztes Seminar für Frauen

Inhalte des Seminars:

- Meine Rolle als Mutter (Führungskompetenz – Stärken und Schwächen)
- Mein Selbstbild (Wie sehe ich mich und wie möchte ich sein?)
- Meine persönlichen Verhaltens- und Stressmuster kennenlernen
- Stärken erkennen und ausbauen / mit Schwächen leben lernen
- Kommunikation über Körpersprache (körperlich, bewusst, unbewusst)
- Schaffen von eigenen Freiräumen (ohne schlechtes Gewissen)
- Sich und andere besser einschätzen (Selbst-/Fremdbild-Abgleich)

Es sind keine Erfahrungen im Umgang mit Pferden erforderlich. Reiter/innen haben gegenüber Nichtreitern/innen keinen Vorteil. Das Pferd dient lediglich als Medium und Katalysator.

**Vormittagskurs** LC 2005  
mit Brita Hurtienne  
Di. 2.3.10, 9.30 – 11.45 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

**Vormittagskurs** LC 2006  
mit Brita Hurtienne  
Di. 1.6.10, 9.30 – 11.45 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

**Abendkurs** LC 2007  
mit Brita Hurtienne  
Di. 2.3.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

**Abendkurs** LC 2008  
mit Brita Hurtienne  
Di. 1.6.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

### Persönliche Wirkung erleben und entwickeln Kommunikation bedeutet: Senden und Empfangen – das Pferd als Spiegel

Inhalte des Seminars:

- Beobachten und Beurteilen
- Selbstbild, Fremdbild
- Umgang mit unbekanntem Anforderungen
- Persönlicher Führungsstil
- Mut zum Vertrauen
- Distanz und Nähe
- Barrieren überwinden, Ziele erreichen

Es sind keine Erfahrungen im Umgang mit Pferden erforderlich. Reiter/innen haben gegenüber Nichtreitern/innen keinen Vorteil. Das Pferd dient lediglich als Medium und Katalysator.

**Wochenendseminar** LC 2009  
mit Brita Hurtienne  
Fr.: 19.3.2010,  
17.00 – 20.00 Uhr,  
Sa.: 20.3.2010,  
10.00 – 17.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

**Wochenendseminar** LC 2010  
mit Brita Hurtienne  
Fr.: 11.6.2010,  
17.00 – 20.00 Uhr,  
Sa.: 12.6.2010,  
10.00 – 17.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,- €  
Schmalleberg, Lenninghof 45

### Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum Sorpese?

Das Bildungszentrum Sorpese steht auch anderen Bildungsträgern, Firmen und Vereinen sowie Chören für Seminare, Tagungen und Proben offen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter  
Tel: (02935) 802 60 oder auf der Internetseite

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kursinhalt:

Wie helfe ich meinem Kind, wenn es einen Fremdkörper verschluckt hat?

Was ist zu tun bei Vergiftungen, Verbrennungen oder stark blutenden Wunden?

Das richtige Verhalten in Notfällen, Wiederbelebensmaßnahmen sowie verschiedene Verbandstechniken werden besprochen und geübt. Daneben werden Themen wie Asthma, Pseudo-Krupp, Fieberkrampf etc. und Möglichkeiten der Unfallprävention zur Sprache kommen.

Die Dozentin ist Sozialpädagogin und Erste-Hilfe-Ausbilderin beim Malteser Hilfsdienst.

**Abendkurs** LC 2101  
mit Monika Fritz  
Di. 27.4.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,80 €  
Schmalleberg, Gymnasium

### Ermutigung als Lernhilfe

Eine ermutigende Erziehung hat eine große Bedeutung für die Entwicklung der Kinder. Wichtig ist es, den Blick auf die Stärken zu richten, um so dem Kind zu zeigen, welche Fähigkeiten und Qualitäten es hat. Schulkinder brauchen viel Selbstvertrauen und somit ständige Ermutigung. Lernbereitschaft und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!

**Vortrag** LC 2104  
mit Rita Kersting  
Mo. 8.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Entgelt: 8,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

### Kinder stärken

Die Entwicklung und Förderung von Kindern stellt für Eltern, Lehrer und Erzieher eine immer größere Herausforderung dar. 'Pisa' und andere Lernstandserhebungen erhöhen den Druck auf unsere Kinder und uns selbst ganz enorm.

Dieser Kurs will Wege zeigen, wie Kinder gestärkt werden, um die Anforderungen zu schaffen. Den Eltern, Lehrern und Erziehern wird gezeigt, wie sie die Kinder unterstützen können und den Druck von sich selbst nehmen.

**Abendkurs** LC 2105  
mit Roger Krönke  
Mi. 21.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Schmalleberg, Gymnasium

## 'Nein-Sagen' will gelernt sein Wege zu einer gesunden Lebenseinstellung

Nein-Sagen will gelernt sein...  
Schritt für Schritt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein  
Eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!

**Vortrag** LC 2202  
mit Gudrun Pape,  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Di. 26.1.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Entgelt: 8,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Rhetorik – Grundlagen

Lehrbuch (14,- EUR vom Dozenten) nicht im Kursentgelt enthalten.

**Abendkurs** LC 2212  
mit Christoph Dahms  
Mi. 17.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 79,50 €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Assessmentcentertraining

**Tagesseminar** LC 2213  
mit Dahms Privatinstitut  
für Rhetorik  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 44,50 €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Präsentations- und Vortragstechniken

**Tagesseminar** LC 2214  
mit Dahms Privatinstitut  
für Rhetorik  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 44,50 €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Zeitmanagement

**Kurzzeitseminar** LC 2215  
mit Dahms Privatinstitut  
für Rhetorik  
Fr. 23.4.10, 17.00 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 33,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Berufliche Weiterbildung Umgang mit Kunden in Stresssituationen

**Tagesseminar** LC 2216  
mit Dahms Privatinstitut  
für Rhetorik  
Sa. 29.5.10, 9.00 – 16.45 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 44,50 €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Tiergestütztes Konzentrations- training für Kinder zwischen 7 – 12 Jahren

Inhalte des Seminars:

- Einüben eines reflexiven Arbeitsstiles
- Förderung des Selbstbewusstseins/  
Stärkung des Zutrauens in eigene Fähigkeiten
- Entspannungsübungen
- Wahrnehmungstraining
- Stärkung von Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft
- Einüben von sozialen Regeln und Achtsamkeit gegenüber anderen innerhalb der Gruppe
- Selbstwertstärkender Umgang mit Fehlern

Es sind keine Erfahrungen im Umgang mit Pferden erforderlich. Reiter/innen haben gegenüber Nichtreiter/innen keinen Vorteil. Das Pferd dient lediglich als Medium und Katalysator.

**Nachmittagskurs** LC 2217  
mit Brita Hurtienne  
Di. 2.3.10, 15.00 – 16.30 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Schmallenberg, Lenninghof 45

**Nachmittagskurs** LC 2218  
mit Brita Hurtienne  
Di. 18.5.10, 15.00 – 16.30 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Schmallenberg, Lenninghof 45

## Kommunikationstraining

Wie kann ich Gespräche besser steuern?  
Wie kann ich Kritik üben ohne andere zu verletzen?

Wie kann ich mit verärgerten oder aggressiven Menschen umgehen?

**Abendkurs** LC 2219  
mit Britta Julius-Schneider  
Do. 15.4.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Schmallenberg, Gymnasium

**Wochenendseminar** LC 2220  
mit Britta Julius-Schneider  
Fr., 16.4.10, 18.00 – 21.00 Uhr,  
Sa., 17.4.10, 9.00 – 16.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 39,80 €  
Schmallenberg,  
Katharina-Zell-Haus

## Sehen, hören oder lieber fühlen NLP für den Alltag

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) verdeutlicht das Zusammenspiel zwischen dem Geist, den Sinnen, dem Körper (Neuro) und der Sprache (Linguistik), welches unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst (Programmieren).

Leicht verständliche Theorie und nachvollziehbare praktische Übungen geben Ihnen einen Einblick in die Arbeitsweisen des NLP. Wir widmen uns u. a. folgenden Themenbereichen: Ziele finden und erreichen, Blockaden auflösen, emotionale Zustände positiv verändern, eigene Glaubenssätze verändern, Arbeit am eigenen Selbstbild, Konflikte konstruktiv lösen. Neben NLP Formaten arbeiten wir u. a. mit Methoden wie The Work (Byran Katie) oder dem Antreiber Modell (Taibi Kahler).

Die Übungen werden sowohl in individueller Arbeit als auch in Zweier-, Klein- und Großgruppenarbeit durchgeführt. Im Spiegel der „Anderen“ können Feedback und Reflexion ebenfalls als wichtige Werkzeuge zu emotionaler Kompetenz genutzt werden.

„Learning by Doing“ mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre.

**Abendkurs** LC 2221  
mit Brita Hurtienne  
Di. 2.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 75,- €  
Schmallenberg, Lenninghof 45

**Abendkurs** LC 2222  
mit Brita Hurtienne  
Di. 18.5.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 75,- €  
Schmallenberg, Lenninghof 45

[www.VHS-HSK.de](http://www.VHS-HSK.de)

**Ganz schnell und absolut praktisch – alle Kurse im Netz:**

Informieren, anmelden und Kontakt mit Ihrer vhs aufnehmen – mit wenigen Klicks! Alle Angebote werden ständig online aktualisiert.

## EDV und Naturwissenschaften

### EDV – Grundlagen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

**Abendkurs** LC 5615  
mit Carola Feindt  
Mo. 22.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!  
Entgelt: 99,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

**Abendkurs** LC 5616  
mit Carola Feindt  
Di. 27.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 99,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

### EDV – Grundlagen für Teilnehmer ab 50 Jahre

**Nachmittagskurs** LC 5617  
mit Carola Feindt  
Mo. 22.2.10, 17.15 – 18.45 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!  
Entgelt: 72,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

**Nachmittagskurs** LC 5618  
mit Carola Feindt  
Mo. 26.4.10, 17.15 – 18.45 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!  
Entgelt: 72,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

### EDV – Grundlagen für Teilnehmer ab 50 Jahre – Fortsetzung

Hier sollen vor allem Wünsche der Teilnehmer aufgegriffen werden.

Für alle geeignet, die einen Grundlagenkurs besucht haben.

Mögliche Themen:

Word, Excel, Internet ...

**Nachmittagskurs** LC 5619  
mit Carola Feindt  
Di. 27.4.10, 17.15 – 18.45 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 72,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

**Nachmittagskurs** LC 5620  
mit Carola Feindt  
Mo. 7.6.10, 17.15 – 19.30 Uhr  
7 Termine / 20 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!  
Entgelt: 72,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

### Word – Grundlagen

Gestalten Sie Ihre gesamten Texte ansprechend mit Word! In Laufe dieses Kurses werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung vertraut:

- Sie schreiben einen Brief mit Word
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

**Abendkurs** LC 5621  
mit Carola Feindt  
Di. 23.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 99,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

**Abendkurs** LC 5622  
mit Carola Feindt  
Mo. 26.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
10 Termine / 30 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!  
Entgelt: 99,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

### Berufliche Weiterbildung Workshop: Word im Büro

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Word

In diesem Workshop sollen inhaltliche Wünsche und Vorschläge der Teilnehmer/Innen aufgegriffen und behandelt werden.

Mögliche Themen sind z. B.:

- Serienbriefe
- Dokumentvorlagen
- Textbausteine

**Wochenendseminar** LC 5623  
mit Carola Feindt  
Fr., 18.5.2010, 19.00 – 22.00 Uhr,  
Sa., 19.5.2010, 9.00 – 16.00 Uhr.  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 50,40 €  
Schmallenberg, Hauptschule

### Excel I – Kompakt

Die Teilnehmenden lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln
- Sie gestalten und formatieren Tabellen
- Sie erlernen die Techniken des Ausdrucks (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn)

**Abendkurs** LC 5624  
mit Hartmut Lübke  
Mo. 12.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Dieser Kurs findet montags bis donnerstags in zwei aufeinanderfolgenden Wochen statt!  
Entgelt: 82,80 €  
Schmallenberg, Hauptschule

### Internet – Grundlagen

Teilnahmevoraussetzungen: Inhalte des EDV-Grundlagenkurses

**Zugang zum w.w.w.**

- w.w.w. – was ist das?
- Hypertext, Hyperlink, w.w.w. Adresskonventionen
- Zugangsvoraussetzungen (Hardware, Software, Provider, Online-Dienste)
- Homepage
- Grundfunktionen eines Browsers

**Suchen im w.w.w.**

- Suchmaschinen
- Formulieren von Suchanfragen
- Download
- Serviceleistungen der Online-Dienste

E-Mail

- Voraussetzungen
- e-Mail empfangen, beantworten und neu verfassen
- Adresskonventionen und Adressverwaltung
- Favoritenliste anlegen, verwalten
- Verwaltung von Mails in Ordnern

**Sicherheit im Internet**

**Abendkurs** LC 5625  
mit Carola Feindt  
Di. 9.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 50,40 €  
Schmallenberg, Hauptschule

## Internet für Senioren ab 60

Alle reden vom Internet. Sie würden auch gern einmal surfen, chatten und mailen, wissen aber nicht, wie man einen Computer bedient? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Schritte in die Welt des Computers und ins Internet zu unternehmen. Sie werden sehen, es macht Spaß!

Inhalte:

- Grundlagen der PC-Bedienung
- Umgang mit dem Internet-Explorer
- Informationen suchen und finden
- E-Mails versenden und empfangen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

**Wochenendseminar** LC 5626  
mit Hartmut Lübke

Fr., 28.5.2010, 15.15 – 17.45 Uhr,  
Sa., 29.5.2010, 13.30 – 16.45 Uhr,

Fr., 11.6.2010, 15.15 – 17.45 Uhr,  
Sa., 12.6.2010, 13.30 – 16.45 Uhr  
4 Termine / 14 Ustd.

Das Seminar findet an zwei Wochenenden statt!

Entgelt: 61,20 €

Schmallenberg, Hauptschule

## ebay – erfolgreich kaufen und verkaufen

**Wochenendseminar** LC 5627  
mit Hartmut Lübke

Fr. 7.5.10, 18.00 – 21.45 Uhr  
2 Termine / 10 Ustd.

Fr., 7.5.2010, 18.00 – 21.45 Uhr,  
Sa., 8.5.2010, 8.00 – 12.30 Uhr.

Entgelt: 45,- €

Schmallenberg, Hauptschule

## Motorsägens Schulung – Grundkurs

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Neben dem richtigen Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzkleidung, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettenschärfen mit der Feile und den rechten Umgang mit unterschiedlichen Tragehilfen beim Brennholz.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene und vollständige Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Lederhandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzzeile) und eine Motorsäge. Eine Ausleihe der Kleidung ist nicht möglich. Alle Teilnehmenden erhalten einen Nachweis, der auf die Anforderungen der Berufsgenossenschaft abgestimmt ist und dazu befähigt liegendes Holz zu sägen.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und 12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Genauer Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben.

Um mobil zu sein, sollte jeder Teilnehmer eine Mitfahrmöglichkeit haben oder mit dem eigenen PKW kommen!

Mindestalter: 16 Jahre

**Tagesseminar** LC 5901

mit Holger Dreeskornfeld  
Sa. 24.4.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.

Entgelt: 55,- €

Schmallenberg, Gymnasium

## Herbstprinz, Zitronenapfel und co. – Apfelbäume selbst veredeln!

In den letzten Jahren besinnen sich Gartenbesitzer wieder auf den Wert alter Apfelsorten, die häufig eine robuste Baumgesundheit, hervorragende Lagerfähigkeit oder auch schlichtweg einen unverwechselbaren Geschmack aufweisen. Im Seminar wird ihnen die alte Kunst des Veredelns nahe gebracht, die für die Sortenerhaltung von zentraler Bedeutung ist, da sich Obstbäume nur auf diese Weise vermehren lassen. Nach einführenden theoretischen Erläuterungen werden mit praktischen Übungen Fertigkeiten erlernt, um künftig selbst erfolgreich Obstbäume veredeln zu können. Die im Seminar eigenhändig hergestellten jungen Apfelbäume können unmittelbar mitgenommen werden und wachsen zu Hause erfahrungsgemäß problemlos an.

**Wochenendkurs** LC 5902

mit Axel Blume / Jörg Langanki  
Sa. 20.3.10, 10.00 – 15.00 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.

Auf Wunsch zusätzliche Unterlagen und Edelreiser: 4,50 Eur.

Entgelt: 25,- €; Auf Wunsch zusätzliche Unterlagen und Edelreiser: 4,50 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

## Berufliche Weiterbildung Zehn-Finger-Tastschreiben am PC

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Sie lernen nach einer ganzheitlichen Methode die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbunden. Ziel: Blindes Bedienen der Tastatur und flüssiges Schreiben.

**Nachmittagskurs** LC 6302

mit Bettina Gerke  
Di. 23.2.10, 17.30 – 20.45 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Die Kursgebühr in Höhe von 52,- € enthält das Kurs-Entgelt und eine Buchgebühr von 12,- €.

Entgelt: 52,- €

Schmallenberg, Hauptschule

## Berufliche Weiterbildung Buchführung und Bilanz – Einführung

Der Kurs verdeutlicht Ihnen die Systematik der Buchungsschritte von der Eröffnungsbilanz bis hin zur Schlussbilanz. Behandelt wird die buchhalterische Erfassung aller üblichen, täglich vorkommenden Geschäftsvorfälle.

Im einzelnen werden behandelt:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz
- Eröffnung und Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten (doppelte Erfolgsermittlung)
- Buchungssätze (z. B. Warenverkehr, Skonto, Mwst., Personalkosten, Abschreibung)
- Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)

Die betrieblichen Tatbestände werden nicht nur von der buchhalterischen (steuerlichen) Seite betrachtet, sondern auch unter betriebswirtschaftlichen Aspekten. Hier gibt es in vielen Fällen gravierende Unterschiede.

Teilnehmerkreis:

- Selbständige und mitarbeitende Familienangehörige
- Existenzgründer
- Handwerker, die die Meisterprüfung ablegen wollen
- Kaufmännische Auszubildende
- Mitarbeiter/innen aus allen Betriebsbereichen

**Abendkurs** LC 6501

mit Norbert Löcherbach  
Di. 2.2.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 60 Ustd.

Entgelt: 179,- €

Schmallenberg, Gymnasium

## Alle Angebote per Newsletter!

In Zukunft können wir Sie auch „zwischen durch“, zwei- bis dreimal im Jahr, mit aktuellen Informationen und neuen Programmangeboten per Newsletter versorgen. Wenn Sie daran Interesse haben, senden Sie bitte eine Mail an:

newsletter@vhs-hsk.de

Sie werden damit in unseren Newsletter-Verteiler aufgenommen.

## Sprachen

### Deutsch Vertiefung

Deutsch Grundkenntnisse werden für die Teilnahme vorausgesetzt!

Eine kurze telefonische Beratung, Tel. 02974/833096, ist vor der Anmeldung sinnvoll.

**Abendkurs** LC 7106  
mit Inka Rademacher  
Mi. 3.3.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

### Lesen lernen leicht gemacht! Alphabetisierungskurs

Der Kurs wendet sich an Lernende, deren Leselernprozess während der Schulzeit gescheitert ist oder die bisher keine Chance hatten, eine Schule zu besuchen.

Lesen und Schreiben sind eng aufeinander bezogen, dabei gehen die Inhalte von den Erfahrungen und Bedürfnissen der Teilnehmer aus. Zentrales Anliegen wird der Abbau von Barrieren und Ängsten und der Aufbau von Motivation und Freude am Lernen sein. Laute und Buchstaben gehören zusammen: Inhaltlich geht es um die Einführung des alphabetischen Prinzips, um das Identifizieren, Unterscheiden und Wiedererkennen von Lauten und Buchstaben. Im nächsten Schritt kann die Synthese von erarbeiteten Buchstaben und Lauten zur Bildung von Wörtern immer in enger Anbindung an das Schreiben eingeübt werden. Im Mittelpunkt steht das individuelle Üben im Rahmen einer kooperierenden Gruppe.

Da sich der Kurs an Nichtleser wendet – Erwachsene und junge Erwachsene – ist es wichtig, dass sie von Lesenden auf diese Chance aufmerksam gemacht werden!

**Abendkurs** LC 7107  
mit Ingrid Schlicht-Olbrich  
Di. 2.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
20 Termine / 40 Ustd.  
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 84,- €  
Schmallenberg, Hauptschule

### Integrationskurs – Abschnitt 1

Die vhs Hochsauerlandkreis führt für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Diese Kurse dienen dem Erwerb ausreichender Kenntnisse der deutschen Sprache und der Vermittlung von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland.

Sie umfassen daher vor allem einen Sprachkurs mit bis zu 600 Ustd. Umfang und einen Orientierungskurs von 45 Ustd., die jeweils mit einer Prüfung enden. Für die Teilnehmer/innen ist der Kurs je nach Status entweder kostenlos oder anteilig bzw. voll (abschnittsweise) zu bezahlen.

Dieser Kurs in Schmallenberg wird in Form eines Vollzeitkurses angeboten, montags bis freitags von 8.30 – 12.30 Uhr.

Wichtig:

Grundsätzlich können auch alle Ausländer(innen), die nicht förderungsfähig sind, an diesem Kurs (z.B. mit oder ohne Prüfung) teilnehmen – dann aber als Selbstzahler.

Nähere Informationen unter Tel. (02974)83 30 96.

**Vormittagskurs** LC 7108  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl /  
Patricia Bravo Alvarado  
Mo. 12.4.10, 8.30 – 12.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt!  
Entgelt: Auf Anfrage  
Akademie Bad Fredeburg

### Integrationskurs – Abschnitt 2

**Vormittagskurs** LC 7109  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl /  
Patricia Bravo Alvarado  
Mo. 10.5.10, 8.30 – 12.30 Uhr  
20 Termine / 100 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis freitags statt!  
Entgelt: Auf Anfrage  
Akademie Bad Fredeburg

### Englisch I für Anfänger/ innen ohne Vorkenntnisse

**Abendkurs** LC 7218  
mit Renate Müller  
Mo. 22.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

### Englisch Lektüre

**Abendkurs** LC 7219  
mit Renate Müller  
Di. 23.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

### Englisch für Wiedereinsteiger

**Abendkurs** LC 7220  
mit Peter Petersen  
Do. 18.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 0 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

### „Welcher Kurs ist für mich der Richtige?“

Interessenten, die in ihrer Schulzeit Englisch gelernt haben und jetzt wieder anfangen bzw. auffrischen möchten, also „Quereinsteiger“, die nicht die Kursfolge Englisch I, II, III ... durchlaufen, haben sicherlich Schwierigkeiten, sofort den passenden Kurs in unserem Angebot zu finden.

Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, ist es für Sie unbedingt sinnvoll, sich vor Beginn des Kurses kurz telefonisch beraten zu lassen: Tel. 02974/833096 (Stefan Hesse)!

Wir sind darum bemüht, mit Ihnen zusammen den passenden Kurs zu finden.

Ein unverbindliches Antesten ist dabei nach Absprache grundsätzlich möglich!

### Englisch für Auffrischler

**Abendkurs** LC 7221  
mit Stefan Hesse  
Mo. 8.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 53,60 €  
Schmallenberg, Gymnasium

### Berufliche Weiterbildung Englisch für das Büro

Dieser Kurs richtet sich an Damen und Herren, die in Bereichen wie Sekretariat, Sachbearbeitung und Empfang eines Unternehmens tätig sind. Voraussetzung für diesen Kurs sind Vorkenntnisse von ca. 6 Jahren Schulenglisch.

Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung von beruflichen Kompetenzen wie z. B. der Umgang mit Besuchern, Telefonaten, Korrespondenz per E-Mail, Memos, Fax und Briefe mit entsprechendem Wortschatz und Redewendungen. Die wesentlichen Grundzüge der hierfür erforderlichen Grammatik werden in diesem Kontext in kompakter Form behandelt und aufgefrischt.

**Abendkurs** LC 7222  
mit Silvia Schauerte  
Di. 23.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 83,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

### Berufliche Weiterbildung Englisch für Einkauf und Verkauf

Einkäufer und Verkäufer decken in einem Unternehmen zwar unterschiedliche Aufgabenbereiche ab, doch benötigen beide verhandlungssichere Englischkenntnisse, um ihre Ziele zu erreichen. Beide betreuen internationale Kunden, sie verhandeln mit ausländischen Zulieferern, besuchen europäische Fachmessen, formulieren Anfragen und Angebote und kümmern sich um Beschwerden. Alle diese verschiedenen Punkte werden in diesem Kurs mit Hilfe eines speziell darauf zugeschnittenen Lehrbuchs abgedeckt werden.

**Abendkurs** LC 7223  
mit Silvia Schauerte  
Mi. 10.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Firmenschulungen

Auf Wunsch ist die Volkshochschule behilflich, ein firmenbezogenes Weiterbildungsangebot mit der Firmenleitung bzw. Personalabteilung zusammen zu stellen und zu organisieren bzw. durchzuführen: Innerhalb und außerhalb des Betriebsgeländes, innerhalb und außerhalb der Arbeitszeit, werktags oder am Wochenende, je nach Wunsch und Notwendigkeit. Deutsch als Fremdsprache, Fremdsprachen (vor allem Wirtschaftsenglisch), MS-Office sind Beispiele möglicher Schulungsthemen. Interessierte Firmen setzen sich bitte mit der vhs-Geschäftsstelle Schmalleberg in Verbindung: Stefan Hesse, 02974/833096.

## Französisch I für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Abendkurs** LC 7303  
mit N. N.  
Di. 23.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Spanisch I für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Abendkurs** LC 7604  
mit Friederike Marcos-Rubinat  
Mo. 1.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Leichte Spanisch Lektüre

**Abendkurs** LC 7605  
mit Patricia Bravo Alvarado  
Mo. 22.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Polnisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7714  
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempfl  
Sa. 6.3.10, 10.00 – 13.00 Uhr  
3 Termine / 21 Ustd.  
Entgelt: 47,90 €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Russisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7715  
mit Alla Hacke  
Di. 13.4.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Niederländisch I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

**Abendkurs** LC 7716  
mit Tiny Brouwers  
Mo. 1.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Portugiesisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7717  
mit Nathaly Nückel  
Di. 23.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Portugiesisch für Touristen

Sie reisen nach Portugal als Tourist oder geschäftlich, – in jedem Fall hilft Ihnen dieser kompakte Intensivkurs für aktives Portugiesisch, die wichtigsten Wörter und Sätze auf Portugiesisch zu verstehen, zu sagen, zu lesen und zu schreiben, z. B.:

- Begrüßung/Kennenlernen ...
- Unterwegs/im Flughafen, im Taxi ...
- Auskunft/Telefon/Tankstelle ...
- Krankheitsfall/Unfall/Apotheke ...
- Theater/Museen/Freizeit ...
- Portugiesische Küche

**Abendkurs** LC 7718  
mit Nathaly Nückel  
Di. 23.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Türkisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7719  
mit Ali Solmaz  
Mi. 17.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Türkisch für Touristen

Eine erste Grundausrüstung fürs 'touristische Überleben' soll vermittelt werden. Sprachliches Zurechtkommen in folgenden klassischen Standardsituationen des Touristen werden geübt:

- Begrüßung/Vorstellung
- Nach dem Weg fragen
- Im Hotel/Restaurant
- Im Geschäft

**Abendkurs** LC 7720  
mit Ali Solmaz  
Mi. 3.3.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 38,40 €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Schwedisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7721  
mit Seija Aho  
Mo. 22.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Schwedisch Schnupperkurs am Vormittag

**Vormittagskurs** LC 7722  
mit Seija Aho  
Do. 25.2.10, 9.30 – 11.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Akademie Bad Fredeburg

## Finnisch Schnupperkurs

**Abendkurs** LC 7723  
mit Seija Aho  
Mi. 24.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Kreativität

## Grundkurs Zeichnen für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen

Mitzubringen sind: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Anspitzer, Radiergummi, wenn möglich eine Sperrholzplatte ca 60 x 80 cm groß. Papier kann bei der Kursleitung erworben werden.

**Abendkurs** LC 8102  
mit Susanne Varnholt  
Mi. 3.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

**Abendkurs** LC 8103  
mit Susanne Varnholt  
Fr. 7.5.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmalleberg, Gymnasium

## Patchwork handgenäht

Dieser Kurs findet einmal monatlich statt!

Ab Mai findet der Kurs jeweils am 1. Dienstag des Monats statt!

**Abendkurs** LC 8402  
mit Bettina Haberland-Michel  
Di. 13.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
12 Termine / 36 Ustd.  
Dieser Kurs findet einmal monatlich statt!  
Entgelt: 94,40 €  
Niederberndorf 3

## Gesellschaftstanz im kleinen Kreis für Fortgeschrittene

Ein kurzes telefonisches Beratungsgespräch (Tel.: 02974/833 096) ist vor der Anmeldung sinnvoll!

**Abendkurs** LC 8501  
mit Karl Josef Fischer  
Mo. 1.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
4 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 34,- €  
Bad Fredeburg, Hauptschule

## Wir beraten Sie gerne!

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignete ist?
- Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
- Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
- Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
- Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?

Zu diesen und vielen anderen Fragen beraten wir Sie gern.

Wenden Sie sich bitte an Ihre vhs – Geschäftsstelle! Wir vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.

## Digital-Fotokurs und Bildbearbeitung – Einführung

Grundlage für die Bildbearbeitung am PC ist das Programm Adobe Photoshop elements 6.0. Die Teilnehmer erhalten kostenlos eine Testversion dieses Programms auf CD.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Bildgestaltung und der Aufnahmetechnik
- Belichtungsmessung und Belichtungssteuerung
- der Einsatz der Zoom-Brennweiten
- Bildspeicherung und -archivierung
- Bildnachbearbeitung am PC
- Bildpräsentation – auf Papier oder als Diashow auf CD

### Wochenendseminar mit Hartmut Lübbe

LC 8802

Fr., 16.4.2010, 18.00 – 22.00 Uhr,

Sa., 17.4.2010, 8.30 – 12.30 Uhr,

Fr., 23.4.2010, 18.00 – 22.00 Uhr,

Sa., 24.4.2010, 8.30 – 12.30 Uhr.

4 Termine / 20 Ustd.

Der Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden statt!

Entgelt: 56,- €

Schmallenberg, Hauptschule

## Ostergefühle

Floristik rund um Ei und Hase. Ostern mit allen Sinnen: riechen, sehen, schmecken, fühlen, erleben. Frische Floristik mit neuen Ideen und Techniken schnell und leicht umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte beachten Sie, dass neben den Kursgebühren auch Kosten für Material und Zubehör anfallen!

Bitte mitbringen:

scharfes Messer, Rosenschere, Band-/Papierschere, Kombizange und evtl. Schürze

### Abendkurs mit Gerhild Hermanns

LC 8904

Mi. 10.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr

3 Termine / 9 Ustd.

Entgelt: 29,60 €

Schmallenberg, Hohe Fohr 2a

## Gesundheit und Entspannung

### Gewicht im Griff – Gesundes Essen lernen

Nach erfolgreicher Diät sind schnell die mühsam abtrainierten Pfunde wieder drauf? Schluss damit! Das Ziel dieses Kurses ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Veränderung des individuellen Ernährungsverhaltens. Im Vordergrund steht, Ihnen ein gesundes und ausgewogenes Essverhalten zu vermitteln, mit dem Sie Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren können. Es werden Ihnen Lebensmittel und Getränke vorgestellt, die in der gesunden Ernährung einen hohen Stellenwert haben.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. ist im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

### Abendkurs mit Laura Schumacher, Diätassistentin

LC 0110

Mi. 3.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr

2 Termine / 4 Ustd.

Entgelt: 16,40 €

Schmallenberg, Gymnasium

### Cholesterin natürlich senken

Nicht nur mit Medikamenten kann man seine Blutfettwerte reduzieren, auch natürliche Lebensmittel bieten einige vielversprechende Wirkstoffe gegen dieses Leiden.

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie durch gezielte Lebensmittelauswahl der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. sind im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

Eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!

### Vortrag mit Laura Schumacher, Diätassistentin

LC 0111

Mi. 24.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd.

Entgelt: 8,- €

Schmallenberg, Gymnasium

## Diabetes mellitus Typ 2 – Abnehmen für bessere Zuckerwerte

Wenn die Pfunde purzeln, so hat das unmittelbare Auswirkungen auf den Blutzucker.

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, welche Lebensmittel den Blutzucker erhöhen, ob Diätprodukte wirklich sinnvoll sind und welche Rolle die Fette in der Diabeteskost spielen.

Eine Lebensmittelumlage für Kostproben in Höhe von ca. 2,- Eur. ist im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

### Abendkurs mit Laura Schumacher, Diätassistentin

LC 0112

Mi. 21.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr

2 Termine / 4 Ustd.

Entgelt: 16,40 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Abnehmen mit Schüssler-Salzen

### Abendkurs mit Johannes Hardebusch

LC 0113

Do. 25.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr

2 Termine / 4 Ustd.

Entgelt: 16,40 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Wirkung und Handhabung der Schüssler-Salze

### Abendkurs mit Johannes Hardebusch

LC 0114

Do. 11.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr

3 Termine / 6 Ustd.

Entgelt: 20,60 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Schüssler-Salze – Aufbaukurs

### Abendkurs mit Johannes Hardebusch

LC 0115

Do. 22.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr

3 Termine / 6 Ustd.

Entgelt: 20,60 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Kräuter, Tee und Wickel

Das umfangreiche Wissen der Generationen vor uns im Bezug auf Krankheitsbewältigung ist in den letzten Jahren zum großen Teil verlorengegangen. Heute herrscht oft große Rat- und Hilflosigkeit bei der Selbstanwendung von Kräutern, Tee und Wickeln. Der Kurs vermittelt fundiertes und leicht anwendbares Wissen zu Erkrankungen und deren natürliche Behandlung. Er gibt Sicherheit und Vertrauen in deren einfache und bewährte Anwendungsmöglichkeiten.

### Abendkurs mit Roger Krönke

LC 0116

Mi. 3.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd.

Entgelt: 20,60 €

Schmallenberg, Gymnasium

## Zum Umgang mit Patientenverfügungen

Eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!

### Vortrag mit Dr. Eugen Engels, prakt. Arzt

LC 0117

Do. 11.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd.

Entgelt: 8,- €

Schmallenberg, Gymnasium

## (Fast) alles über Zecken und Borrelien

Von Jahr zu Jahr nimmt die Zeckenpopulation zu, damit auch die Häufung von Zeckenbissen und die Möglichkeit der Übertragung von Krankheitserregern. Die Zecke und ihr Lebensraum werden dargestellt, vorbeugende Maßnahmen und praktische Tipps der Zeckenentfernung erörtert und auf Diagnose und Therapie der von der Zecke übertragenen Erkrankungen, wie Borreliose und FSME, eingegangen.

Eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!

### Vortrag mit Dr. Eugen Engels

LC 0118

Do. 18.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd.

Entgelt: 8,- €

Schmallenberg, Gymnasium

## Autogenes Training

Hektik und Stress bestimmen immer mehr unseren Alltag. Die Übungen des Autogenen Trainings verhelfen zu einer ganzkörperlichen Entspannung und wirken sich beruhigend auf das vegetative Nervensystem aus. Störungen wie Unruhe, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche werden behoben. Durch Ruhe und Gelassenheit gelangt das körperliche und seelische Wohlbe- finden in Einklang.

**Abendkurs** LC 0203  
mit Rita Kersting  
Di. 9.3.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Akademie Bad Fredeburg

## Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine sich rasch ent- wickelte Methode, mit einem unüber- schaubaren Spektrum an diagnosti- schen und therapeutischen Möglichkei- ten. Der Kurs soll die Geschichte der Kinesiologie und deren Entwicklung auf- zeigen.

Grundlage aller kinesiologischen Arbeit ist der Muskeltest. Der Muskeltest soll si- cher erlernt werden. Darauf aufbauend werden einige Korrekturen erlernt, die es dem Anwender ermöglichen, ver- schiedene gesundheitliche Störungen bei sich und anderen positiv zu beein- flussen oder zu beheben. So z. B. Energiemangel, Ängste oder Allergien.

**Abendkurs** LC 0204  
mit Roger Krönke  
Mi. 10.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Yoga – Einführung

Im Kursentgelt ist ein Anteil an der Raummiete enthalten.

Bitte mitbringen: Isomatte  
**Abendkurs** LC 0205  
mit Anette Gastreich  
Do. 18.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 62,40 €  
Schmallenberg,  
Katharina-Zell-Haus

**Abendkurs** LC 0206  
mit Anette Gastreich  
Do. 18.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 62,40 €  
Schmallenberg,  
Katharina-Zell-Haus

## Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Bitte mitbringen: Isomatte  
**Abendkurs** LC 0310  
mit Conny Ludewig-Hermes  
Mo. 1.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

**Abendkurs** LC 0311  
mit Conny Ludewig-Hermes  
Di. 2.2.10, 17.30 – 18.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

**Abendkurs** LC 0312  
mit Conny Ludewig-Hermes  
Mi. 3.2.10, 18.30 – 19.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Wirbelsäulengymnastik für Männer – Einführung in ein Präventivprogramm

Bitte mitbringen: Isomatte  
**Abendkurs** LC 0313  
mit Conny Ludewig-Hermes  
Di. 2.2.10, 18.15 – 19.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Fitness-Mix

Mitzubringen ist eine Iso-Matte und evtl. etwas zum Trinken.

**Abendkurs** LC 0314  
mit Kathrin Mazrekaj  
Di. 2.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Gymnastik für Bauch – Beine – Po

Bitte mitbringen: Isomatte!  
**Abendkurs** LC 0316  
mit Kathrin Mazrekaj  
Di. 2.2.10, 19.00 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Schmallenberg, Gymnasium

## Weiterbildung – preiswerter durch Ermäßigungen!

Natürlich kosten unsere Kurse Geld. Aber in bestimmten Situationen geht's doch preiswerter.

- Bildungsschecks: Arbeitnehmer, die sich aus beruflichen Gründen weiterbil- den wollen können Bildungsschecks erhalten, durch die 50 % der Kursgebüh- ren abgedeckt werden. Dies wird aus Mitteln des Landes und der EU finanziert.
- Familienpässe bzw. Familiengutscheine können Familien in manchen Städ- ten bei der Stadtverwaltung erhalten. Diese erstattet Ihnen dann einen Teil des Entgelts, welches Sie an uns gezahlt haben.
- Ermäßigungen wegen Arbeitslosigkeit: Arbeitslose Teilnehmer/innen können einen Teil der Kursgebühr ermäßigt bekommen, wenn sie Kurse besuchen, die für ihre beruflichen Wiedereingliederung nützlich sind.
- Arbeitsuchende sollten vor Beginn eines Angebots mit ihren Fallmanagern bzw. Arbeitsvermittlern sprechen, ob die Förderung über einen so genannten Bildungsgutschein möglich ist.
- Interessenten mit nachweislich sehr geringen Einkommen können auf Antrag Ermäßigungen bekommen.
- Für einige unserer Gesundheitskurse werden die Kosten teilweise von den Krankenkassen getragen.

Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gern.

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02933) 40 70

FAX-Anmeldung . . . . . (02933) 57 87

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

### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Montag bis Mittwoch:  
14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Von links nach rechts:  
Monika Bergmann  
Klaus-Rainer Willeke  
Angelika Zöllner



### Gestärkt aus Krisen hervorgehen – der Resilienzfaktor

Manche Menschen geben angesichts schwieriger Lebensumstände auf, andere gehen gestärkt aus solchen Krisen hervor. Woran liegt das? Neuesten Forschungsergebnissen zufolge hängt es von der Resilienz, unserer inneren Widerstandskraft ab, ob wir erfolgreich mit Herausforderungen umgehen können. Es geht darum, diese kennen zu lernen, sein eigenes Verhalten zu analysieren und die eigene Resilienz zu stärken. Im Kurs enthalten ist ein Test zur Bestimmung des eigenen Resilienzfaktors.

**Wochenendkurs** LS 2253  
mit Ulrike Sprenger  
Fr. 26.2.10, 19.00 – 22.00 Uhr  
Sa. 27.2., 10.00 – 13.00 Uhr  
Reflexionsabend:  
Fr. 19.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
3 Termine / 11 Ustd.  
Entgelt: 28,90 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Gesellschaft und Kultur

### Grundzüge des Arbeitsrechtes

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die einzelnen Kündigungsgründe, die zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses führen können. Die einzelnen Arten der Kündigungsmöglichkeiten werden anhand von praktischen Fallbeispielen erläutert.

**Einzelveranstaltung** LS 1501  
mit Martin Bradenbrink,  
Rechtsanwalt, Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Mo. 8.3.10, 17.00 – 19.00 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**Einzelveranstaltung** LS 1502  
mit Martin Bradenbrink,  
Rechtsanwalt, Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Mo. 19.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

### Das Erbrecht

Der Vortrag vermittelt Grundzüge des Erbrechts und der Testamentgestaltung und darüber hinaus einen vertiefenden Einblick in mögliche testamentarische Gestaltungsmöglichkeiten.

**Einzelveranstaltung** LS 1503  
mit Thomas Wesendahl, Rechtsanwalt und Notar  
Mi. 17.3.10, 17.00 – 18.30 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**Einzelveranstaltung** LS 1504  
mit Thomas Wesendahl, Rechtsanwalt und Notar  
Mi. 14.4.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

### Toskana und Elba

Die Toskana verzaubert mit ihrer unvergleichlichen Natur: weite, von Zypressen markierte, wellenförmige Hügelflächen der Crete Senesi, die Weinberge der Chianti-Region, Wanderfreuden in den Apuanischen Alpen mit riesigen Marmorsteinbrüchen, weite Sandstrände an der Versilia-Küste und das Inselerlebnis Elba. In Harmonie dazu bieten die toskanischen Stadtstaaten eine weltweite einmalige kulturelle Vielfalt – von jährlich 3 Millionen Gästen bewundert.

**Diavortrag** LS 4102  
mit Dieter Freigang  
Do. 18.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Entgelt: 6,- €  
Sundern, Realschule

## Kommunikation Psychologie Pädagogik

### Gehirntraining für Senioren (MAT) für Einsteiger

Lernen Sie einfache Übungen nach der wissenschaftlich anerkannten Methode „Mentales Aktivierungstraining (MAT)“ kennen, um Ihr Gehirn leistungsfähig zu halten oder noch leistungsfähiger zu machen.

**Vormittagskurs** LS 2250  
mit Gabi Vogt  
Mi. 14.4.10, 9.00 – 10.30 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Sundern, alte Johanneschule

### Gehirntraining für Senioren (MAT) mit Vorkenntnissen

**Vormittagskurs** LS 2251  
mit Gabi Vogt  
Mo. 22.2.10, 9.00 – 10.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 38,40 €  
Sundern, alte Johanneschule

### Nein sagen ohne Schuldgefühle

Wir alle schämen uns nach einer ausgeprägten Identität. Wir wollen nicht ausgenutzt werden und doch sensibel sein für die Bedürfnisse anderer. Wir wollen nicht etwas auf Grund von Druck tun, aber wir wollen auch nicht andere verletzen. Dazu ist es wichtig, klare Grenzen zu haben und setzen zu können.

**Abendkurs** LS 2254  
mit Ulrike Sprenger  
Do. 11.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 25,10 €  
Sundern, alte Johanneschule

### Schlagfertigkeitstraining - Grundlagen

Seminarinhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern

**Wochenendkurs** LS 2255  
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 15.45 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.  
Entgelt: 39,70 €; Zusätzliche Kosten:  
Trainingsbuch 14,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Selbstverteidigung mit Worten für Frauen

Ein Angriff mit Worten kann genauso verletzend sein wie ein Stoß ins Gesicht. Viele Menschen sind erst einmal sprachlos. Stunden später fällt die „ideale“ Antwort ein! Noch schlimmer kann die spontane aber vehemente Retourkutsche sein. Damit kommen Menschen in Teufels Küche und die Eskalation zu einem handfesten Konflikt ist vorprogrammiert.

Kursinhalte:

Schweigen ist nicht gleich mundtot!  
Die Kunst unter Feuer „cool“ zu bleiben.  
Unfaire Angriffe erkennen, entlarven und kontern.

**Wochenendseminar** LS 2256  
mit Linda Langeheine  
Sa. 29.5.10, 9.30 – 16.30 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Charisma ist lernbar!

Wer in der ersten Reihe steht und seine Wirkungskraft weiter erhöhen möchte lernt in dem Training, die eigene Person noch wirksamer als Überzeugungsfaktor einzusetzen. Die eigene Person als Überzeugungsfaktor: Stimme, Wortwahl, Körpersprache. Kongruenz zwischen Inhalt, Ausdruck und persönlichem Auftreten; Glaubwürdigkeit und Authentizität. Aufspüren und Stärken der persönlichen Erfolgs- und Überzeugungsstrategien.

**Wochenendseminar** LS 2257  
mit Linda Langeheine  
Sa. 3.7.10, 9.30 – 16.30 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.  
Entgelt: 65,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Berufliche Weiterbildung Qualifizierung zur Tagesmutter – Erweiterungskurs

In diesem Lehrgang können sich Frauen zur Tätigkeit als Tagesmutter qualifizieren und ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

**Vormittagskurs** LS 2505  
mit Dozententeam  
Mi. 14.4.10, 8.30 – 11.45 Uhr  
11 Termine / 44 Ustd.  
Der Kurs findet mittwochs, donnerstags und freitags statt.  
Entgelt: 96,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Entspannter sein hilft (Groß und Klein)

Dieses Angebot richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern. Leider sind auch Kinder in dem Alter häufig schon „gestresst“. Der erste Schritt der kindliche Unruhe (Reizüberflutung) zu begegnen ist: selbst Ruhe ausstrahlen. Der Kurs gibt Einblick in mögliche Entspannungstechniken so wie Impulse für die Entspannungsarbeit mit Kindern.

**Vormittagskurs** LS 2550  
mit Silke Jürgens  
Do. 4.2.10, 10.00 – 11.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Die Kunst des Vorlesens

In diesem Workshop bereiten sich ehrenamtliche Lesepaten auf ihre Tätigkeit vor.

Lerninhalte:

- Wie lernen Kinder Sprache, sprechen und lesen?
- Kinder- und Jugendliteratur heute
- Beginn der Vorleserunde
- Vorlesen heißt auch zuhören!
- Wie klingt eine Prinzessin, wie ein Frosch?
- Planung der Tätigkeit

**Kompaktkurs** LS 2552  
mit Karin Kotsch  
Fr., 5.3.10, 10.00 – 15.00 Uhr  
Sa, 6.3.10, 10.00 – 15.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
In Zusammenarbeit mit der Stadt Sundern (Ehrenamtsbüro)  
Entgelt: entgeltfrei  
Rathaus Sundern

## Fit für die Schule

Für Ihr zukünftiges Schulkind oder für Schulkinder der 1. oder 2. Klasse können Sie viel tun, um Ihrem Kind den Schulalltag zu erleichtern. Dabei sind es nicht „rigide Lernprogramme“, die das Schulkind unterstützen, sondern wichtige Alltagserfahrungen und eine positive Einstellung seiner Eltern. Zudem ist es gerade im Vorfeld der Schule wichtig, Entwicklungs-, Verhaltens- und Wahrnehmungsdefizite zu erkennen und dem Kind gezielte Erfahrungsräume zu eröffnen, damit die weitestgehend reduziert werden können. Denn eine gute Wahrnehmung wirkt Schul- und Verhaltensproblemen entgegen!

**Einzelveranstaltung** LS 2555  
mit Kerstin Lympius  
Mi. 17.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Kraft der Gedanken

Machen Sie Gebrauch von dem vielleicht größten Wunder der Schöpfung, Ihrem Denk- Instrument. Es hat eine unglaubliche Kapazität, denn selbst wenn Sie ein Genie sind, nutzen Sie maximal 10% seines Potenzials und der weitaus größere Teil wartet betriebsbereit darauf, dass Sie ihn entdecken und nutzen, dass Sie von der natürlichen Kraft ihrer Gedanken weiten Gebrauch machen. Fangen Sie an, mit Hilfe Ihrer Gedanken Ihr Leben positiv zu ändern. Es spielt eine unvorstellbare Rolle, was, wie und woran Sie denken. Lenken Sie Ihre positiven Gedanken und Sie können somit einen großen Teil Ihres Lebensglücks selbst gestalten.

**Einzelveranstaltung** LS 2556  
mit Kerstin Lympius  
Mi. 24.3.10, 19.45 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Anmeldung erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## EDV und Naturwissenschaften

### EDV – Grundlagen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können
- Sie erhalten erste Einblicke in weitere Anwendungsprogramme z.B. Excel

**Abendkurs** LS 5651  
mit Paul-Josef Schmitz  
Di. 2.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 82,80 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

**Abendkurs** LS 5652  
mit Hartmut Lübbe  
Mi. 3.2.10, 16.45 – 19.00 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 82,80 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

**Abendkurs** LS 5653  
mit Paul-Josef Schmitz  
Di. 13.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 82,80 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## EDV-Grundlagen für Senioren/innen

Funktionsweise eines PC

- Windows/Desktop
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Internet

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

### Wochenendseminar LS 5654

mit Paul-Josef Schmitz  
Fr, 26.2.10, 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa, 27.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
und  
Fr, 5.3.10, 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa, 6.3.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 61,20 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Frauen erobern PC und Internet

Folgende Inhalte werden als Angebot vorgehalten:

- Grundlagen der EDV
- Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten des Internets
- Suchmöglichkeiten und arbeitsplatzorientierte Suchstrategien
- Kommunikation mit Hilfe des Internets
- Einweisung in die wichtigsten MS-Office-Anwendungsprogramme

Die Inhalte der Unterrichtsstunden orientieren sich an den Bedürfnissen der anwesenden Teilnehmerinnen.

### Vormittagskurs LS 5655

mit Dozententeam  
Mo. 1.2.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
7 Termine / 21 Ustd.  
Entgelt: 56,70 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

### Vormittagskurs LS 5656

mit Dozententeam  
Mo. 12.4.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
7 Termine / 21 Ustd.  
Entgelt: 56,70 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## WORD – für Einsteiger mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm WORD gründlich kennen. Auch Anwender mit ersten Vorkenntnissen können in diesem Kurs ihr Wissen vertiefen.

### Abendkurs LS 5657

mit Paul-Josef Schmitz  
Di. 9.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 66,60 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

### Abendkurs LS 5658

mit Paul-Josef Schmitz  
Di. 18.5.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
Entgelt: 66,60 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Excel 1 – Kompakt

Die Teilnehmer/innen lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.

Kursinhalte:

- Sie bearbeiten Zellen, Zeilen, Spalten und Formeln
- Sie gestalten und formatieren Tabellen
- Sie erlernen die Techniken des Ausdrucks (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeilen, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn)

### Abendkurs LS 5659

mit Hartmut Lübbe  
Mo. 8.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Dieser Kurs findet an verschiedenen Tagen montags bis donnerstags in drei aufeinander folgenden Wochen statt.  
Entgelt: 82,80 €  
Bildungszentrum Sorpese, EDV-Raum

## Excel 2 – Vertiefung

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Excel

Inhalte:

- Formeln: Tabellen, Mappen verknüpfen, Detektiv einsetzen.
- Gliederung
- Diagramme
- Datenbanken
- Microsoft Query
- Analyse (Pivot-Tabellen)
- Datenaustausch
- Datenbankfunktion
- Makros

Formatierungen: Automatisch formatieren, mit Formelvorlagen arbeiten.

Im Anschluss an diesen Kurs kann das europäische Computer-Zertifikat Xpert „Tabellenkalkulation“ erworben werden.

### Abendkurs LS 5660

mit Hartmut Lübbe  
Mo. 1.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
8 Termine / 24 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 82,80 €; Prüfungsgebühren auf Anfrage  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Excel 3 – Vertiefung

Excel-Anwender/innen mit erheblichen Vorkenntnissen sowie Teilnehmer/innen der Excel-Vertiefungskurse lernen weitere Funktionen und Möglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen:

- Einrichtung zusätzlicher Komponenten (Add-Ins)
- Datenbank-Management
- weitere Einsatzmöglichkeiten von Pivot-Tabellen
- Trendanalysen, Mehrfachoptionen und Zielwertsuche
- Einsatzmöglichkeiten des Solvers
- Szenario-Manager
- Diagramme – weitere Möglichkeiten
- Arbeiten mit Matrizen
- Arbeiten mit Excel im Team (Netzwerk)
- Kommunikation mit anderen Anwendungen (MS Word, MS Access u.a.)
- Automatisierungsmöglichkeiten
- Excel individuell nutzen (Änderung der Grundeinstellung, Makro-Programmierung)

Die Teilnehmer/innen können auch Excel-Anwendungsprobleme aus dem privaten oder beruflichen Bereich besprechen und klären lassen, soweit dies mit dem Kursprogramm thematisch vereinbar ist.

### Abendkurs LS 5661

mit Hartmut Lübbe  
Mo. 26.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.  
Entgelt: 58,50 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Computer? Kinderleicht!

Zusammen mit ihren Kindern im Alter ab 8 Jahren unternehmen die Eltern die ersten „Gehversuche“ in die Computervelt. Vom Grundschulalter über das Studium bis ins Berufsleben ist der Computer als Spielgerät und Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken. Der Kurs vermittelt „kindgerecht“ Kenntnisse über die Bestandteile und Funktionsweisen von Computern, den Gebrauch von Schreib-, Rechen-, und Malprogrammen bis hin zu sinnvollen Spielen. Eltern arbeiten mit ihrem Kind an einem PC. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Nachmittagskurs LS 5662

mit Hartmut Lübbe  
Mi. 14.4.10, 16.45 – 19.00 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 58,50 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Berufliche Weiterbildung Fit fürs Büro – für Wiedereinsteiger/innen in den Beruf

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/innen, die nach einer Pause (Kindererziehung, Arbeitslosigkeit) wieder in den Beruf zurück kehren und den sicheren Umgang mit den Office-Programmen Word, Excel und Powerpoint erlernen wollen. Die Teilnehmer erlernen die Erfassung und professionelle Gestaltung von Texten mit Word. Berechnungen und Statistiken werden mit Excel unkompliziert durchgeführt. Durch überzeugende, professionell gestaltete PowerPoint – Präsentationen können Texte und Daten anschaulich aufbereitet werden.

Mit Outlook werden Terminplanung, Adress- und Kontaktverwaltung und der Umgang mit E-Mails erlernt.

Außerdem erlernen die Teilnehmer, wie man im Internet schnell gewünschte Informationen findet.

Computerkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich.

### Vormittagskurs LS 5663

mit Hartmut Lübbe  
Do. 28.1.10, 8.30 – 11.30 Uhr  
8 Termine / 32 Ustd.

Der Kurs findet donnerstags und freitags von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

Entgelt: 104,40 €  
Bildungszentrum Sorpesee,  
EDV-Raum

### Vormittagskurs LS 5664

mit Hartmut Lübbe  
Do. 15.4.10, 8.30 – 11.30 Uhr  
8 Termine / 32 Ustd.

Der Kurs findet donnerstags und freitags von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

Entgelt: 104,40 €  
Bildungszentrum Sorpesee,  
EDV-Raum

### Vormittagskurs LS 5665

mit Hartmut Lübbe  
Do. 10.6.10, 8.30 – 11.30 Uhr  
8 Termine / 32 Ustd.

Der Kurs findet donnerstags und freitags von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

Entgelt: 104,40 €  
Bildungszentrum Sorpesee,  
EDV-Raum

## Power Point – Einführung

Das Programm PowerPoint ist eine moderne, leistungsfähige Computer Software, mit deren Hilfe Präsentationen und Präsentationsmaterialien auf Papier, Overhead-Folie und Bildschirm erstellt und vorgeführt werden können.

In diesem Seminar werden die Grundfunktionen des Präsentationsprogramms PowerPoint praxisorientiert an vielen Beispielen erarbeitet.

Ziel des Kurses ist es, eine eigene PowerPoint Präsentation zu erstellen. Erste Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

### Wochenendkurs LS 5666

mit Hubertus Becker  
Fr. 19.2.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa. 20.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.

Entgelt: 29,60 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Berufliche Weiterbildung Arbeiten mit Outlook

Sie erhalten einen Einblick in den Aufbau, die Leistungsmerkmale sowie die Einsatzmöglichkeiten von Outlook: Grundlegende Kenntnisse der wichtigsten Ansichten und ihrer Funktionen. Sie erwerben die Fähigkeit, Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben und E-Mails zu verwalten.

### Wochenendkurs LS 5667

mit Hubertus Becker  
Fr. 9.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.

Fr. 9.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
Sa. 10.4.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
und

Fr. 16.4.10, 18.00 – 20.15 Uhr  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 11.15 Uhr  
Entgelt: 50,40 €

Bildungszentrum Sorpesee,  
EDV-Raum

## Einführung in das Internet

Teilnahmevoraussetzungen:

PC-Grundkenntnisse

- Zugang zum w.w.w.
- w.w.w. – was ist das?
- Zugangsvoraussetzungen (Hardware, Software, Provider, Online-Dienste)
- Suchmaschinen und Suchanfragen
- Download
- Serviceleistungen der Online-Dienste
- E-Mail empfangen, beantworten und neu verfassen
- Verwaltung von Mails in Ordnern
- Dateien anhängen
- Online-Banking
- Tipps/Probleme (Installation, Kosten, Sicherheit)

### Wochenendkurs LS 5668

mit Paul-Josef Schmitz  
Fr. 16.4.10, 17.00-20.00 Uhr  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.

Entgelt: 29,60 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Internet für Senioren ab 60 – Einführung

Der Kurs vermittelt erste Einblicke ins Internet, mit dem wir in bisher nie gekanntem Umfang einfache, schnelle und billige Möglichkeiten haben, Kontakte in alle Welt zu knüpfen. Sie lernen, E-Mails an Verwandte und Freunde zu verschicken und z.B. auch Bilder und Dokumente mitzuschicken. Teilnehmer/innen, die noch kein eMail-Konto haben, können einen solchen Zugang im Verlauf der Kurse unter Anleitung des Kursleiters einrichten. Neben der Möglichkeit im Internet zu „surfen“ und zu „chatten“ werden im Kurs auch die technischen Zugangsvoraussetzungen, die damit verbundenen Kosten und die erforderlichen Schutzvorkehrungen (z.B. Antivirenprogramme) besprochen. EDV-Grundkenntnisse (Betriebssystem Windows, Mausbedienung) sollten vorhanden sein.

### Wochenendseminar LS 5669

mit Hartmut Lübbe  
Fr. 12.3.10, 17.00 – 20.00 Uhr  
So. 13.3.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
und Fr. 19.3.10, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9:00 – 12:00 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 61,20 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Kaufen und Verkaufen im Internet am Beispiel von eBay

Mehr als 60 Mio. Artikel werden weltweit per eBay angeboten. Nutzen auch Sie das vielfältige Angebot oder die riesige Käuferschaft für eigene Verkaufsauktionen. Lernen Sie, wie man richtig und effizient auf den Wunschartikel bietet oder selbst Artikel anbietet. Sie erfahren, wie man Fehler beim Kaufen und Verkaufen vermeidet. Am Freitagabend melden Sie sich (wenn Sie wollen) bei eBay an, am Samstagvormittag lernen Sie, wie man mit wenig Aufwand mit einem Digitalbild eines Artikels bei eBay einsteigt. Sie sollten eine E-Mail-Adresse haben und über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

### Wochenendseminar LS 5670

mit Hartmut Lübbe  
Fr. 5.2.10, 20.00 – 22.15 Uhr  
Sa. 6.2.10, 9:00 – 12.45 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.

Entgelt: 29,60 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Alles aus dem Internet (Workshop)

Das Internet – unendliche Weiten...! Alles kostenlos aus dem Internet: Software, Anwendungen, Dienstleistungen. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Probleme auf.

### Wochenendkurs LS 5671

mit Stefan Nolte  
Sa. 8.5.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 8 Ustd.

Entgelt: 37,60 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Ins Internet – mit Sicherheit

Sicherheit im Internet. Kinder- und Jugendschutz im Internet. Wissem Sie, was Ihre Kinder im Internet machen? Einfache Regeln für die Sicherheit im Internet. Online-Banking mit Sicherheit. Was tun im Ernstfall?

### Abendkurs LS 5672

mit Stefan Nolte  
Mo. 1.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.

Der Kurs findet Montag und Mittwoch statt.  
Entgelt: 24,20 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Wir möchten noch besser werden!

Deshalb nehmen wir Anregungen und auch Beschwerden gern entgegen. Sie können sich direkt an uns wenden (Kontaktdaten siehe jeweilige Geschäftsstelle und Leitung vhs Hochsauerlandkreis) oder aber über unsere Homepage: [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de)

## Die eigene Homepage

Erste Schritte zur eigenen Homepage. Grundlagen und Tipps zur Erstellung der Homepage. Erstellung ohne Programmierkenntnisse. Rechtliche Grundlagen einer eigenen Homepage.

**Abendkurs** LS 5673

mit Stefan Nolte  
Mo. 8.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Entgelt: 50,40 €  
Sundern, Hauptschule,  
EDV-Raum

## Tipps zur Gartengestaltung

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühlzone machen oder ihn mit neuen Ideen umgestalten?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik. Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Ideen kann ich meinen Garten interessanter gestalten? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen aufs Papier?

**Wochenendkurs** LS 5950

mit Michael Pawlas, Dipl. Ing. (FH) Landschaftsarchitektur  
Sa. 27.2.10, 9.30 – 14.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Herbstprinz, Zitronenapfel und co- – Apfelbäume selbst veredeln!

In den letzten Jahren besinnen sich Gartenbesitzer wieder auf den Wert alter Apfelsorten, die häufig eine robuste Baumgesundheit, hervorragende Lagerfähigkeit oder auch schlichtweg einen unverwechselbaren Geschmack aufweisen. Im Seminar wird ihnen die alte Kunst des Veredelns nahe gebracht, die für die Sortenerhaltung von zentraler Bedeutung ist, da sich Obstbäume nur auf diese Weise vermehren lassen. Nach einführenden theoretischen Erläuterungen werden mit praktischen Übungen Fertigkeiten erlernt, um künftig selbst erfolgreich Obstbäume veredeln zu können.

**Wochenendkurs** LS 5951

mit Axel Blume / Jörg Langanki  
Sa. 13.3.10, 10.00 – 15.00 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 25,- €; Auf Wunsch zusätzliche Unterlagen und Edelreiser: 4,50 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Mein Haus spart!

Angesichts steigender Energiepreise und der wachsenden Notwendigkeit, sparsam mit Energie umzugehen, können Sie an diesem Abend erfahren, wie Ihnen Ihr Haus helfen kann, Geld zu sparen. Gebäudesanierung, Innovationen auf dem Heizungsmarkt, Heizungserneuerung, Energieausweis – das sind nur einige der Themen dieser Veranstaltung. Selbstverständlich erfahren Sie auch, wie Ihnen der Staat mit Fördermitteln bei Ihrem Vorhaben behilflich ist.

**Einzelveranstaltung** LS 5952

mit Johannes Spruth, Energieberater Verbraucherzentrale NRW in Arnsberg  
Di. 2.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldung ist erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Motorsägenschulung – Grundkurs

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Neben dem richtigen Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzkleidung, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettenschärfen mit der Feile und den rechten Umgang mit unterschiedlichen Tragehilfen beim Brennholz.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene und vollständige Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Lederhandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. Eine Ausleihe der Kleidung ist nicht möglich. Alle Teilnehmenden erhalten einen Nachweis, der auf die Anforderungen der Berufsgenossenschaft abgestimmt ist und dazu befähigt liegendes Holz zu sägen.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und 12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Genauer Ort für den praktischen Teil wird noch bekannt gegeben.

Um mobil zu sein, sollte jeder Teilnehmer eine Mitfahrmöglichkeit haben oder mit dem eigenen PKW kommen!

Mindestalter: 16 Jahre

**Wochenendkurs** LS 5953

mit Thomas Heimann  
Fr. 15.1.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 55,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Motorsägenschulung – Grundkurs

**Wochenendkurs** LS 5954

mit Holger Dreeskornfeld  
Sa. 23.1.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 55,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Motorsägenschulung – Erweiterungskurs (Fällung unter einfachen Verhältnissen)

Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten. Hierzu gehört unter anderem das Fällen von schwächeren Bäumen ('Brennholzbäume') unter einfachen Verhältnissen. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältige Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt.

**Tagesseminar** LS 5955

mit Thomas Heimann  
Sa. 16.1.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 90,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**Tagesseminar** LS 5956

mit Holger Dreeskornfeld  
Sa. 30.1.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
1 Termin / 9 Ustd.  
Entgelt: 90,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

### Firmenschulungen

Auf Wunsch ist die Volkshochschule behilflich, ein firmenbezogenes Weiterbildungsangebot mit der Firmenleitung bzw. Personalabteilung zusammen zu stellen und zu organisieren bzw. durchzuführen: Innerhalb und außerhalb des Betriebsgeländes, innerhalb und außerhalb der Arbeitszeit, werktags oder am Wochenende, je nach Wunsch und Notwendigkeit. Deutsch als Fremdsprache, Fremdsprachen (vor allem Wirtschaftsenglisch), MS-Office sind Beispiele möglicher Schulungsthemen.

Interessierte Firmen setzen sich bitte mit der vhs-Geschäftsstelle Sundern in Verbindung:

Klaus-Rainer Willeke, (02933) 40 70.

### Berufliche Weiterbildung Die individuelle Bewerbung

Sie wollen oder müssen sich bewerben, haben aber schon lange keine Bewerbung mehr geschrieben. Wir bieten eine individuelle Beratung – keine Gruppenveranstaltung – und erstellen mit Ihnen die persönlich auf Sie und den/die betreffenden Betrieb/e zugeschnittenen Unterlagen: Anschreiben, Lebenslauf, Foto, Bewerbungsmappe.

#### Einzelberatung LS 6955

mit Hubertus Becker

Mi. 10.2.10, 16.00 – 17.30 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.

Das Angebot gilt durchgehend. Terminvereinbarungen sind jederzeit individuell möglich.

Entgelt: 79,- €

Sundern, alte Johanneschule

### Berufliche Weiterbildung Zehn-Finger-Tastanschreiben am PC (Kompakt)

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Bei nur 5 Treffen lernen Sie nach einer ganzheitlichen Methode die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziations-techniken verbunden. Nach einigen Übungsphasen sollen Sie in der Lage sein, die Tastatur blind zu bedienen und flüssig zu schreiben.

Dieses Trainingsprogramm basiert auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend der kognitive Gehirnteil (logisches, analytisches und abstraktes Denken) angesprochen wird, aktiviert das neue Trainingsprogramm zusätzlich den mentalen Teil (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). Lernen Sie das 10 Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand. Gearbeitet wird allein am PC. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Kompaktkurs LS 6351

mit Maria Meinke  
Di. 23.2.10, 16.30 – 18.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 38,- €; Zusätzliche Kosten: 12,- € für das Übungsbuch  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

#### Kompaktkurs LS 6352

mit Maria Meinke  
Do. 25.2.10, 16.30 – 18.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 38,- €; Zusätzliche Kosten: 12,- € für das Übungsbuch  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

#### Kompaktkurs LS 6353

mit Maria Meinke  
Di. 13.4.10, 16.30 – 18.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 38,- €; Zusätzliche Kosten: 12,- € für das Übungsbuch  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

#### Kompaktkurs LS 6354

mit Maria Meinke  
Do. 15.4.10, 16.30 – 18.45 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 38,- €; Zusätzliche Kosten: 12,- € für das Übungsbuch  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

### Berufliche Weiterbildung Existenzgründung

#### Teil I

- 3 Phasen einer Existenzgründung (Vorphase, Konzeptphase, Realisierungsphase)
- Unternehmenskonzept
- Fragen einer nebenberuflichen Gründung
- Gewerbeanmeldung / Freiberufliche Tätigkeit
- Pflichtmitgliedschaften (Berufsgenossenschaft, IHK, Handwerkskammer) und weitere Voraussetzungen wie HR-Eintragung, Genehmigungen, Zulassungen, Ausbildung, Ausbildereignung.

#### Teil II

- Einführung in die doppelte Buchführung
- Umgang mit dem Finanzamt, Einführung in die Umsatzsteuerproblematik, welche Steuern muss ein Unternehmen entrichten? Steuertermine

#### Teil III

- Rechtsvorschriften, Wahl der Rechtsform
- Finanzierung des Vorhabens, Fördermittel, Vorbereitung auf das Bankgespräch
- Standortfaktor, Räumlichkeiten
- Versicherungen

#### Teil IV

- Marketing
- Umgang mit Kunden, Kundenbindung, Telefonkontakte, Beschwerden
- Einführung in das Thema Franchising
- Besprechung individueller Fragen der Teilnehmer

#### Wochenendseminar LS 6956

mit Thomas Henke,  
Dipl. Wirtschaftsjurist (FH)  
Sa. 20.2.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 16 Ustd.

Termin des Kurses auf Anfrage.

Entgelt: 40,- €

Sundern, alte Johanneschule

## Sprachen

### Deutsch für Fortgeschrittene

Sprechen – Lesen – Grammatik – Medien

#### Abendkurs LS 7150

mit Anna Leutz

Di. 23.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.

Entgelt: 46,- €

Sundern, alte Johanneschule

### Englisch-Fitness-Training

Für Teilnehmer mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1.

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse so rasch und stressfrei wie möglich auffrischen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der suggestopädischen Unterrichtsmethode, dem Lernen mit allen Sinnen. Lassen Sie sich auf eine „Sprachreise“ in die fünf Sinne ein, bei der mittels Musik, Rhythmus, Bewegung und Entspannung alle Sinne in den Lernprozess einbezogen werden. Eingeübt werden typische Situationen des Alltags- und Berufslebens, z.B. Telefonieren, nach dem Weg fragen, Restaurantbesuche, Small Talk, Ratschläge erteilen etc.

#### Intensivwoche LS 7250

mit Gaby Bald-Varnholt  
Mo. 12.4.10, 9.00 – 14.00 Uhr  
5 Termine / 30 Ustd.

Der Kurs findet von montags bis freitags statt.

Entgelt: 105,- €

Sundern, alte Johanneschule

### Englisch für Touristen

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die ihren Urlaub in einem englischsprachigen Land planen.

#### Abendkurs LS 7251

mit Melina Struwe

Mo. 1.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 38,40 €

Sundern, alte Johanneschule

## Französisch für Fortgeschrittene

Wir lesen Stücke aus einem Lehrbuch und eine kleine Lektüre. Wir sprechen und erzählen über Alltägliches und Erlebtes. In jeder Stunde gibt es grammatikalische Übungen.

**Abendkurs** LS 7352  
mit Therese Rohe  
Di. 12.1.10, 18.30 – 20.00 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 53,60 €  
Sundern, alte Johannesschule

## Spanisch für Touristen

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit keinen oder geringen Spanischkenntnissen, die einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land planen.

**Abendkurs** LS 7651  
mit Annie Peñate Huerta  
Mo. 1.2.10, 18.30 – 20.00 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 46,- €  
Sundern, alte Johannesschule

## Niederländisch für Anfänger

Einführung in die „Nachbarsprache Niederländisch“ für Freizeit, Studium und Beruf. Sie erhalten auch Informationen zur Niederländisch-Zertifikatsprüfung.

**Wochenendkurs** LS 7751  
mit Eva Verheijen  
Sa. 06.2.10, 9.00 – 17.15 Uhr  
So. 07.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
2 Termine / 13 Ustd.  
Entgelt: 32,70 €  
Sundern, alte Johannesschule

## Bei Einbürgerung notwendig:

### 1. Zertifikats-Prüfung „Deutsch (B1)“

Zertifikat Deutsch (B1)“ ist im Rahmen der europäischen Sprachenzertifikate eine Prüfung auf mittlerem Niveau: Sie richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die ihre Sprachkenntnisse nachweisen möchten/müssen (z. B. zur Einbürgerung) und schon recht gut die deutsche Sprache beherrschen.

Die vhs bietet dazu mehrere Prüfungstermine an. Ebenso gibt es als Vorbereitung verschiedene „Probepfahrungen“. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle Meschede an! Tel.: (0291) 94 11 47)

### 2. Einbürgerungstests

Ab dem 01.09.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

## Kreativität

### Acrylmalerei

In diesem Kurs lernen Sie eine große Bandbreite der Acryltechnik kennen. Weitere Materialien wie Kreide und Strukturpaste werden einbezogen und bieten Möglichkeiten zum Experimentieren.

**Abendkurs** LS 8150  
mit Elke Frommhold  
Do. 18.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, alte Johannesschule

### Malen mit Pastellkreide

Einfache Technik! Kraftvolle Farben! Diese Malerei macht einfach Spaß!

**Abendkurs** LS 8151  
mit Elke Frommhold  
Mo. 26.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, alte Johannesschule

### Kalligraphie: Einführung in die Kunst des schönen Schreibens

In diesem Seminar werden verschiedene klassische Schriftarten vermittelt. Elemente chinesischer und japanischer Schriftzeichen sowie arabischer Schrift können zur Erweiterung der Gestaltungsmöglichkeiten hinzugenommen werden.

Einzel oder durch Kombination, Variation und Veränderung der Ursubstanz entstehen Schriftbilder, die bei der Gestaltung von z. B. Sinnsprüchen, Initialen, Karten für verschiedene Anlässe oder freier Schrift in Verbindung mit Malerei, Einmaligkeit geradezu selbstverständlich machen. Das Seminar eignet sich zum Einstieg in das Thema und zur Erweiterung vorhandener Kenntnisse.

**Wochenendkurs** LS 8160  
mit Reinhard Schmidt  
Sa. 13.3.10, 13.30 – 18.15 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €; zusätzliche Materialkosten 12,50 €.  
Sundern, alte Johannesschule

### Schmuckkreationen

Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Deshalb verarbeiten wir auch Silber, Kupfer und Messing. Vom Entwurf über die Gestaltung bis zum Handwerk erlangen die Teilnehmer/innen Einblicke in die Vielfältigkeit der Schmuckgestaltung. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an der Umsetzung eigener Ideen.

Gemäß dem Motto „Learning by doing!“ werden die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks am eigenen Werkstück (z.B. Ring, Anhänger, Ohring, Brosche) erlernt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Abendkurs** LS 8251  
mit Frank Liebich,  
Goldschmiedemeister  
Di. 23.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.

Hagen, Heimkeweg 2,  
Goldschmiedewerkstatt

### Wochenendkurs

mit Frank Liebich,  
Goldschmiedemeister  
Sa. 20.3.10, 10.00 – 16.00 Uhr  
So. 21.3.10, 10.00 – 13.45 Uhr  
2 Termine / 13 Ustd.  
Entgelt: 39,20 €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.

Hagen, Heimkeweg 2,  
Goldschmiedewerkstatt

### Orientalischer Tanz für Einsteiger und Mittelstufe

Ein Kurs für Einsteiger und Mittelstufe. Die anmutige Alternative! Musik und Tanz unterschiedlicher Epochen und Länder öffnen uns den Blick für die reiche Kultur des Orients. Wirbelsäule und Selbstbewusstsein werden aufgerichtet.

**Vormittagskurs** LS 8552  
mit Monika Kukulenz  
Mi. 3.2.10, 9.15 – 10.45 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 80,- €  
Sundern, Tanzschule Hoffmann

### Afrikanisches Trommeln

Die Kraft und die Lebensfreude afrikanischer Musik basiert auf dem Rhythmus der Trommel. Dieser Workshop ist als erste Einführung in die Kunst westafrikanischen Trommeln gedacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir lernen hier auf den klassischen und weit verbreiteten Percussion-Instrumenten Westafrikas einfache Rhythmen und Liederfolgen aus dem Senegal, der Elfenbeinküste und aus Mali kennen.

Trommeln werden vom Dozenten mitgebracht und können gegen ein Entgelt von 5,- € für dieses Wochenende ausgeliehen werden.

**Wochenendseminar** LS 8650  
mit Mamadou Beye Diop  
13.3.10, 11.00 – 15.00 Uhr  
14.3.10, 11.00 – 15.00 Uhr  
2 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 45,- €  
Sundern, alte Johannesschule

### Digital-Fotokurs und Bildbearbeitung – Einführung

Das Fotografieren mit der Digitalkamera wird immer beliebter. Aber mit dem Druck auf den Auslöser ist es nicht getan. Wie bei der analogen Kamera sollten Sie sich schon vor der Aufnahme über einige wichtige Punkte im Klaren sein.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Bildgestaltung und der Aufnahmetechnik
- Belichtungsmessung und Belichtungssteuerung
- der Einsatz der Zoom-Brennweiten
- Bildspeicherung und -archivierung
- Bildnachbearbeitung am PC
- Bildpräsentation – auf Papier oder als Diashow auf CD.

Am Sonntag Vormittag wird im Rahmen eines Fotospaziergangs die Aufnahmetechnik bei Landschafts-, Portrait-, Makro- und Gegenlicht-Fotos praktisch geübt. Grundlage für die Bildbearbeitung am PC ist das Programm Adobe Photoshop elements 6.0. Die Teilnehmer erhalten eine Testversion dieses Programms auf CD.

**Wochenendseminar** LS 8851  
mit Hartmut Lübke  
Fr, 19.2.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa, 20.2.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
So, 21.2.10, 10.00 – 11.30 Uhr  
und  
Fr, 5.3.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa, 6.3.10, 9.00 – 12.00 Uhr  
5 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 52,20 €  
Bildungszentrum Sorpesee,  
Langscheid

## Digital-Fotokurs und Bildbearbeitung – Vertiefung

Die Teilnehmer/-innen erlernen weitere Möglichkeiten der Bildbearbeitung und Optimierung des Programms Adobe Photoshop elements 6.0 kennen, insbesondere die Verwendung der Ebenentechnik, Funktionen des Organizers, das Herstellen von Fotocollagen sowie verschiedene Möglichkeiten der Farb- und Kontraststeuerung sowie die Beseitigung von perspektivischen Verzerrungen. Der Kurs beinhaltet (entsprechend dem mehrheitlichen Wunsch der Teilnehmer/-innen) einen praktischen Workshop -Portraitfotos mit künstlicher Beleuchtung (eigenes Blitzgerät bzw. Studioblitzanlage)- oder abendliche Lichtstimmungen und -experimente.

**Wochenendseminar** LS 8852  
mit Hartmut Lübke  
Fr, 4.6.10, 20.00 – 22.15 Uhr  
Sa, 5.6.10, 8.30 – 12.15 Uhr  
und  
Fr, 18.6.10, 20.00 – 22.15 Uhr  
Sa, 19.6.10, 8.30 – 12.15 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 48,40 €  
Bildungszentrum Sorpesse

## Floristik: Osternest & Co

Zum Osterfest fertigen wir interessante Nester, Türkränze oder Tischdekorationen an. Diese Kunstwerke werden garantiert die Aufmerksamkeit Ihrer Gäste auf sich ziehen.

**Vormittagskurs** LS 8950  
mit Rita Pavone  
Di. 2.3.10, 10.00 – 12.15 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 22,40 €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.  
Sundern, alte Johanneschule

**Abendkurs** LS 8951  
mit Rita Pavone  
Di. 2.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 22,40 €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.  
Sundern, alte Johanneschule

## Spargelvariationen

In diesem Kurs lernen sie nicht nur verschiedene Spargelvariationen sondern auch raffinierte Beilagen dazu kennen.

Ein Kurs nicht nur für Männer.

**Kochkurs** LS 9252  
mit Siegfried Tekath  
Di. 20.4.10, 19.00 – 22.00 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €  
Sundern, Hauptschule

## Gesundheit und Entspannung

### Richtige Ernährung in den Wechseljahren

Die sogenannten Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit der besonderen Belastung. Die hormonellen Veränderungen führen oftmals zu körperlichen aber auch seelischen Belastungen und Symptomen. Nachdem verschreibungspflichtige Hormonpräparate zunehmend in die Kritik geraten, gewinnen Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen zunehmend an Bedeutung. Sie sollen Beschwerden lindern oder sogar beseitigen. Doch was ist von derartigen Produkten zu halten?

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und wertvolle Informationen rund um eine gesunde Ernährung in den Wechseljahren, denn in dieser Zeit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden der betroffenen Frauen.

**Abendveranstaltung** LS 0151  
mit Martina Bahde, Diplom-Oecotrophologin  
Di. 13.4.10, 18.00 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 4 Ustd.  
Eine (telefonische) Anmeldung ist erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

### Abnehmen – aber richtig!!

Gewichtsreduktionskurs für Männer und Frauen

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihr Gewicht in den Griff bekommen wollen. Im Vordergrund steht dabei eine gesunde und wertvolle Ernährung, die zur Reduzierung des Körpergewichts führt und dazu dient, das neue Gewicht dauerhaft zu halten. Die Teilnehmer/-innen erhalten Informationen rund um eine gesunde Ernährung und einfache alltags-taugliche Tipps zur Umsetzung der Expertenempfehlungen. Gemeinsam werden Rezepte für leckere Gerichte ausprobiert. Beim gesunden Abnehmen hilft Sport und Bewegung! Sie fördern nicht nur die gute Laune, sondern helfen auch tatsächlich dabei, überflüssige Pfunde schneller zu verlieren.

**Abendkurs** LS 0152  
mit Martina Bahde, Diplom-Oecotrophologin  
Mo. 1.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 58,40 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Akute Erkrankungen homöopathisch behandeln

1. Abend: Grundlagen der Homöopathie
2. Abend: Akute Erkrankungen homöopathisch behandeln, Teil I
3. Abend: Akute Erkrankungen homöopathisch behandeln, Teil II
4. Abend: Erste Hilfe mit Homöopathie

**Abendkurs** LS 0153  
mit Rita Bruchhage /  
Hiltrud Wiggeshoff  
Mi. 14.4.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
4 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,80 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Erste Hilfe am Säugling und Kind

Wie helfe ich meinem Kind, wenn es einen Fremdkörper verschluckt hat? Was ist zu tun bei Vergiftungen oder stark blutenden Wunden? Das richtige Verhalten in Notfällen sowie verschiedene Verbandstechniken werden besprochen und geübt. Daneben werden Themen wie „Asthma, Pseudo-Krupp etc.“ oder Möglichkeiten der Unfallprävention zur Sprache kommen.

Die Dozentin ist Sozialpädagogin und Erste-Hilfe-Ausbilderin beim Malteser Hilfsdienst.

**Abendkurs** LS 0154  
mit Monika Fritz  
Mo. 31.5.10, 19.00 – 22.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,80 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Traditionelle Chinesische Medizin – Die 5 Elemente Ernährung-

Ernährung nach der chinesischen Medizin ist kein Kochen mit chinesischen Lebensmitteln oder nach exotischen Rezepten, sondern es geht darum, die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin in unsere Vollwerternährung einzubringen. Wir erfahren bei diesem Vortrag nicht nur viel über die Wirkung unterschiedlicher Lebensmittel, sondern lernen auch unser erworbenes Wissen anzuwenden.

**Einzelveranstaltung** LS 0155  
mit Kerstin Lympius  
Mi. 3.3.10, 19.45 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Eine (telefonische) Anmeldung ist erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Kinesiologie – Dein Körper weiß die Antwort

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Energiearbeit mit dem menschlichen Körper, die das physische, emotionale und energetische Wohlbefinden stärkt. Man nimmt den Muskeltest als Feedbacksystem. Hierbei hat der Kinesiologe die Möglichkeit, Stressoren, die zu Energieblockaden im Menschen geführt haben, zu identifizieren. Dabei kann es sich um eine Vielzahl unterschiedlicher Ursachen handeln, wie Ängste oder körperliche Unausgewogenheiten. In diesem Vortrag wird die Kinesiologie und ihre vielfältigen Anwendungen vorgestellt. Seien Sie neugierig.

**Einzelveranstaltung** LS 0156  
mit Kerstin Lympius  
Mi. 14.4.10, 19.45 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Eine (telefonische) Anmeldung ist erforderlich.  
Entgelt: 5,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Stressabbau in Beruf und Alltag: Autogenes Training – Einführung – Teil 1

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, sich geistig und körperlich zu entspannen und zu erholen. Bei regelmäßigem Üben hilft es uns, im Alltagsstress gelassen zu bleiben, Körper, Seele und Geist in ein gutes Gleichgewicht zu bringen, so dass psychosomatische stressabhängige Beschwerden verhindert bzw. mit der Zeit abgebaut werden.

**Abendkurs** LS 0251  
mit Monika Kukulenz  
Di. 2.2.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €; Bei Buchungen von Teil 1 und Teil 2 übernimmt die Krankenkasse anteilig die Kursgebühr.  
Sundern, alte Johanneschule

## Stressabbau in Beruf und Alltag: Autogenes Training – Einführung – Teil 2

**Abendkurs** LS 0252  
mit Monika Kukulenz  
Di. 13.4.10, 18.15 – 19.45 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €; Bei Buchungen von Teil 1 und Teil 2 übernimmt die Krankenkasse anteilig die Kursgebühr.  
Sundern, alte Johanneschule

**Yoga – Balance**

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, über den Hatha-Yoga-Weg in Theorie und Praxis einen bewussten Zugang zum eigenen Körper, Geist und inneren Selbst zu finden. Jeder Teilnehmer kann über meditative Atemübungen, Körperstellungen und Entspannungstechniken seine gesundheitlichen Kräfte steigern. Sie lernen nach Ihren eigenen Maßstäben diese Techniken anzuwenden.

**Abendkurs** LS 0254  
mit Cornelia Dramm  
Di. 2.2.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**Tai Chi Chuan – Einführung**

Tai Chi Chuan sind alte chinesische Bewegungskünste. Die weichen, fließenden Bewegungen führen zu einem Entspannungseffekt, zu harmonischer Atmung und zu geistiger Konzentrationsfähigkeit. Bewegungsapparat und Muskulatur werden flexibler und gelenkiger. Herz, Kreislauf und die Psyche werden positiv beeinflusst. Ganz langsam werden Sie an die Tai Chi Chuan-Übungen herangeführt.

**Abendkurs** LS 0255  
mit Kerstin Lympius  
Mi. 3.3.10, 18.30 – 19.30 Uhr  
9 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, alte Johanneschule

**Qi Gong – Einführung**

Qi Gong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungsmeditation. Als Teil der chinesischen Medizin verkörpert Qi Gong den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung, leibliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie ganz einfache Gesundheitsübungen aus den Entspannungsbe- reich, die Körper und Geist mit Energie anreichern und Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Ihr Nervensystem wird beruhigt, Ihr Kreislauf gestärkt, Verspannungen gelöst, die Atmung verbessert sich. Diese eleganten Übungen sind schnell und leicht zu erlernen.

**Vormittagskurs** LS 0256  
mit Kerstin Lympius  
Do. 4.3.10, 10.00 – 11.00 Uhr  
9 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, alte Johanneschule

**Pilates für Einsteiger**

Durch die sanfte Trainingsmethode stärkt man Muskelgruppen im Bauch und Rückenbereich, die sonst nicht zum Einsatz kommen. Pilates ist ein ideales Bauch – Beine – Po-Training, bedingt durch die starke Anspannung der steifen Rumpfmuskulatur.

**Abendkurs** LS 0350  
mit Joanna Stachowicz  
Mo. 1.2.10, 19.00 – 19.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**Abendkurs** LS 0351  
mit Joanna Stachowicz  
Mo. 1.2.10, 20.00 – 20.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, alte Johanneschule

**„Fit von Kopf bis Fuß“**

Kommen Sie mit auf einen Erlebnis- spaziergang in der Natur.

Unter dem Motto „Fit von Kopf bis Fuß“ werden alle Sinne trainiert und der Kopf wird aktiviert.

Mit abwechslungsreichen Übungen wäh- rend des Gehens kommt Ihre mentale Fitness auf Hochtouren und wirkt dem Hirnalterungsprozess entgegen.

**Vormittagskurs** LS 0356  
mit Gabi Vogt  
Fr. 21.5.10, 9.00 – 10.30 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, Parkplatz Tennishalle

**Abendkurs** LS 0357  
mit Gabi Vogt  
Di. 18.5.10, 17.30 – 19.00 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, Parkplatz Tennishalle

**Rückengymnastik – Einführung**

Durch dieses Programm lernen die Teil- nehmer u.a. funktionelle Dehn- und Lo- ckerungsübungen, die vor allem für Per- sonen geeignet sind, denen durch ein- seitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf, eine Über- lastung des Rückens und somit Span- nungsschmerzen und Rückenbeschwer- den drohen. Dem wird entgegengewirkt durch gezielte Kräftigung der Körperhal- temuskulatur.

**Abendkurs** LS 0358  
mit Marianne Hoffmann  
Mo. 1.2.10, 19.15 – 20.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, Turnhalle  
Johanneschule

**Vormittagskurs** LS 0359  
mit Marianne Hoffmann  
Mi. 3.2.10, 9.00 – 9.45 Uhr  
8 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Sundern, Sporthalle

**Vormittagskurs** LS 0360  
mit Marianne Hoffmann  
Mi. 14.4.10, 9.00 – 9.45 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Sundern, Sporthalle

**Vormittagskurs** LS 0361  
mit Marianne Hoffmann  
Mi. 3.2.10, 10.00 – 10.45 Uhr  
8 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Sundern, Sporthalle

**Vormittagskurs** LS 0362  
mit Marianne Hoffmann  
Mi. 14.4.10, 10.00 – 10.45 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Sundern, Sporthalle

**Rückengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm**

**Abendkurs** LS 0363  
mit Bernadette Brännich  
Mo. 1.2.10, 19.15 – 20.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Stockum, Turnhalle

**Rückengymnastik für Männer – Einführung**

**Abendkurs** LS 0364  
mit Bernadette Brännich  
Mo. 1.2.10, 20.45 – 21.30 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Stockum, Turnhalle

**Fitnessgymnastik**

Bewegungsmangel und einseitige Kör- perbeanspruchung sind charakteris- tisch für viele moderne Arbeitsplätze. In diesem Kurs haben Sie die Möglich- keit, einen Ausgleich zu schaffen durch ge- zielte Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke, zur Entwicklung von Mus- kelpower und -dehnfähigkeit und durch Verbesserung des Haltungsgefühls.

**Vormittagskurs** LS 0365  
mit Daniela Zöllner  
Di. 12.1.10, 8.30 – 9.30 Uhr  
15 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Langscheid, Haus des Gastes

**Fitnessgymnastik für Bauch, Oberschenkel und Po**

Übungsprogramm zur Entwicklung ei- ner guten körperlichen Leistungsfähig- keit. Motorische Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden ausgebildet.

**Abendkurs** LS 0366  
mit Bernadette Brännich  
Mo. 1.2.10, 20.00 – 20.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Stockum, Turnhalle

**Nordic Walking – Einführung**

Nordic-Walking eignet sich für jeden, unabhängig vom Trainingsniveau, Fit- nesszustand, Geschlecht und Alter. Ver- bessert den Gesundheitszustand, stärkt die Abwehrkräfte, trainiert das Herz, den Kreislauf und die Ausdauer.

Die Stöcke werden zur Verfügung ge- stellt.

**Nachmittagskurs** LS 0367  
mit Jacek Pochopien  
Mo. 12.4.10, 17.00 – 18.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Sundern, Parkplatz Tennishalle  
Settmecke

## Gymnastik für Ältere

**Nachmittagskurs** LS 0368  
mit Margit Titz  
Do. 4.2.10, 16.30 – 17.15 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, Marienschule

## Herz-Kreislauftraining

Für Anfänger und Wiedereinsteiger gedachtes kreislaufstärkendes Training in der Halle um fit in die Sommer- und Schönwettersaison zu starten. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit durch abwechslungsreiche Bewegungsspiele und formen in der Halle mit viel Spaß in Schwung zu kommen und die Freude an Bewegung (wieder) zu entdecken. Wir vermeiden Überanstrengung und ermitteln den individuellen Belastungsplus um so jedem Teilnehmer zu ermöglichen gesundheitsfördernd zu üben.

**Abendkurs** LS 0369  
mit Margit Titz  
Di. 2.2.10, 20.00 – 20.45 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Sundern, Marienschule

## Komm mit – bleib fit im Wasser

**Vormittagskurs** LS 0451  
mit Gabi Vogt  
Do. 4.2.10, 8.00 – 8.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.  
Langscheid, Haus des Gastes

**Vormittagskurs** LS 0452  
mit Gabi Vogt  
Do. 4.2.10, 9.00 – 9.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.  
Langscheid, Haus des Gastes

**Vormittagskurs** LS 0453  
mit Gabi Vogt  
Do. 4.2.10, 10.00 – 10.45 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 44,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.  
Langscheid, Haus des Gastes

## Wassergymnastik für Frauen

**Nachmittagskurs** LS 0454  
mit Beate Reichelt  
Mi. 3.2.10, 15.45 – 16.30 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 65,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

## Aquarobic

**Nachmittagskurs** LS 0455  
mit Beate Reichelt  
Mi. 3.2.10, 17.15 – 18.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 65,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

**Nachmittagskurs** LS 0456  
mit Beate Reichelt  
Mi. 3.2.10, 16.30 – 17.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Entgelt: 65,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

## Wir beraten Sie gerne!

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignetste ist?
  - Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
  - Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
  - Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
  - Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?
- Zu diesen und vielen anderen Fragen beraten wir Sie gerne.  
Wenden Sie sich bitte an Ihre vhs – Geschäftsstelle! Wir vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.

## X-TRA

### X-TRA

... ist eine gemeinsame Initiative des Jugendbüros und der Volkshochschule in Sundern.

## Acrylmalerei für Kinder (ab 9 Jahre)

Auf die Pinsel, fertig, los... und mit viel Spaß. Wilde Tiere, Landschaften, Blumen oder ganz Abstraktes auf die Leinwand zaubern. Dieser Kurs wird bunt.

**Nachmittagskurs** LS 0850  
mit Elke Frommhold  
Mi. 3.3.10, 16.00 – 18.15 Uhr  
4 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €; Eigenes Material ist bei diesem Kurs erforderlich.  
Sundern, alte Johanneschule

## Malen mit Pastellkreide (9-14 Jahre)

Einfache Technik! Kraftvolle Farben! Diese Malerei macht einfach Spaß!

**Nachmittagskurs** LS 0851  
mit Elke Frommhold  
Mi. 28.4.10, 16.00 – 18.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 29,60 €  
Sundern, alte Johanneschule

## Gestalten mit Ton (ab 8 Jahre)

Unter Anleitung lernen Kinder den kreativen Umgang mit Ton. Es werden Figuren und fantasievolle Gestalten hergestellt. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet, die Spaß haben am spielerischen Umgang mit Ton.

**Nachmittagskurs** LS 0852  
mit Brigitte Scharfe  
Mo. 1.2.10, 15.30 – 17.30 Uhr  
6 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 20,- €; Die Kosten für den Ton und das Brennen sind im Preis enthalten.  
Sundern, D.-Bonhoeffer-Schule

**Nachmittagskurs** LS 0853  
mit Brigitte Scharfe  
Mo. 12.4.10, 15.30 – 17.30 Uhr  
6 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 20,- €; Die Kosten für den Ton und das Brennen sind im Preis enthalten.  
Sundern, D.-Bonhoeffer-Schule

## English Summer Camp (5. und 6. Schuljahr)

Spielerisches Training von Vokabeln, Grammatik und Konversation.

**Ferienkurs** LS 0854  
mit Melina Struwe  
Mo. 16.8.10, 9.30 – 12.00 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Kompaktkurs von Montag bis Freitag in den Sommerferien.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## English Summer Camp (7. und 8. Schuljahr)

Spielerisches Training von Vokabeln, Grammatik und Konversation.

**Ferienkurs** LS 0855  
mit Susan Kaiser-Geue  
Mo. 23.8.10, 9.30 – 12.00 Uhr  
5 Termine / 15 Ustd.  
Kompaktkurs von Montag bis Freitag in den Sommerferien.  
Entgelt: 44,- €  
Sundern, alte Johanneschule

## Zehn-Finger-Tastschreiben am PC

Der Kurs stellt die gleichen Leistungsanforderungen wie ein Maschinenschreibkurs. Er vermittelt gleichzeitig eine Einführung im Umgang mit dem PC und dem Textverarbeitungsprogramm Word XP. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Buch: Tastschreiben und situationsbezogene Textverarbeitung mit WORD 2002 aus Office XP, Best.-Nr.: ISBN 3-8045-7195-6, Preis: 16,95 €

**Nachmittagskurs** LS 0856  
mit Maria Meinke  
Mo. 22.2.10, 16.30 – 18.45 Uhr  
13 Termine / 39 Ustd.  
Entgelt: 82,10 €  
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

## Entspannt durch Schul- und Prüfungszeit (ab 15 Jahre)

„Träum nicht, pass lieber auf...“ Den Spruch kennt ihr bestimmt. Dabei sind (Tag-)Träume und Fantasie gut nutzbar, um Stress zu reduzieren. Gelenkte Fantasiereisen und bildhafte Vorstellungen sprechen das Unterbewusstsein an, können innere Stärken bewusst machen und zu mehr Gelassenheit führen.

**Nachmittagskurs** LS 0859  
mit Silke Jürgens  
Mo. 1.2.10, 16.30 – 18.00 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €  
Sundern, alte Johanneschule

### Osterhasen, Osterlamm und Osterzopf

Das neue Kursangebot richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die Spaß daran haben, selbst zu backen und neue Rezepte kennen zu lernen, mit denen dann die Familie zum Osterfest verwöhnt werden kann. Die Rezepte sind einfach, so dass sie auch zu Hause problemlos und ohne fachliche Anleitung gebacken werden können.

**Wochenendkurs** LS 0860  
mit Martina Bahde  
Fr. 19.3.10, 15.30 – 18.30 Uhr  
Sa. 20.3.09, 10.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €; Die Kosten für die Lebensmittel werden umgelegt.  
Sundern, Hauptschule Küche

### „Kochen macht Spaß“ Ferien-Koch-Spaß für Kinder (ab 9 Jahre)

Mit Freunden gemeinsam Kochen – das macht Spaß! Auch zu Hause helfen Kinder beim Kochen gerne mit. Meistens bleibt im Alltag kaum Zeit dazu. Neben ein paar nützlichen Tipps rund um eine gesunde und vollwertige Ernährung erhalten Kinder einfache Rezepte, die sich auch im Alltag umsetzen lassen.

**Ferienkurs** LS 0861  
mit Martina Bahde  
Mo. 29.3.10, 11.00 – 14.00 Uhr  
3 Termine / 12 Ustd.  
Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.  
Entgelt: 31,20 €; Die Kosten für die Lebensmittel werden umgelegt.  
Sundern, Hauptschule Küche

### „Nicht schon wieder Eintopf!“ Ferien-Koch-Spaß für Jugendliche (ab 14 Jahre)

Wer kennt das nicht: irgendwie gibt es zu Hause immer das gleiche zu essen. Da nimmt so manche(r) den Kochlöffel lieber einmal selber in die Hand. Doch dann ist guter Rat teuer: Was soll man kochen? Schnell und einfach soll es sein, aber vor allen Dingen lecker! Der Kurs richtet sich an Jugendliche, die Spaß am Kochen haben oder bekommen wollen. Neben ein paar nützlichen Tipps rund um eine vollwertige Ernährung wollen wir in der Gruppe gemeinsam (neue) Rezepte kennen lernen und ausprobieren.

**Ferienkurs** LS 0862  
mit Martina Bahde  
Mo. 29.3.10, 15.00 – 18.00 Uhr  
3 Termine / 12 Ustd.  
Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.  
Entgelt: 36,80 €; Die Kosten der Lebensmittel werden durch die Teilnehmer geteilt.  
Sundern, Hauptschule Küche

### Schwimmen für Kinder ab dem 5. Lebensjahr

**Nachmittagskurs** LS 0863  
mit DLRG Sundern  
Di. 9.2.10, 17.30 – 18.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.  
Entgelt: 55,- €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

**Nachmittagskurs** LS 0864  
mit DLRG Sundern  
Di. 9.2.10, 18.15 – 19.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.  
Entgelt: 55,- €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

**Nachmittagskurs** LS 0865  
mit DLRG Sundern  
Di. 13.4.10, 17.30 – 18.15 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.  
Entgelt: 55,- €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

**Nachmittagskurs** LS 0866  
mit DLRG Sundern  
Di. 13.4.10, 18.15 – 19.00 Uhr  
15 Termine / 15 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.  
Entgelt: 55,- €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.  
Hachen, Schwimmbad

### Geheimschriften (ab 8 Jahre)

Hast du schon mal von den Schriftzeichen der alten Ägypter gehört? Oder der Maya-Indianer? Alte Schriftsymbole wurden neu entdeckt und übersetzt. Lerne alte Geheimschriften kennen und erfinde selber welche.

**Nachmittagskurs** LS 0867  
mit Melina Struwe  
Mo. 8.3.10, 16.00 – 18.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldung nur über das Jugendbüro.  
Entgelt: 5,- €; Das Entgelt wird vor Ort eingesammelt.  
Sundern, Werkwaggon am Jugendcafé Gammon

### Das alte Ägypten

Geheimnisvolle Pyramiden, beeindruckende Pharaonen, gruselige Mumien und prunkvolle Gräber. Lerne alle Geheimnisse des alten Ägyptens kennen und bastle Pharaonenschmuck, Papyrusrollen und Amulette.

**Ferienkurs** LS 0868  
mit Melina Struwe  
Mo. 29.3.10, 10.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Der Kurs findet montags bis mittwochs statt.  
Entgelt: 15,- €; Das Entgelt wird vor Ort eingesammelt.  
Sundern, Werkwaggon am Jugendcafé Gammon

### Färben in Batiktechnik (ab 8 Jahre)

Wir färben Stoffe in Batik-Technik, das bedeutet im Eintauchbad. Wir behandeln die Stoffe mit Abbinde- oder Wachsschmelzen und erzielen dabei tolle Muster.

Ihr könnt alles mitbringen, was ihr einfärben möchtet (T-Shirts, Hosen, Einkaufstaschen etc.). Der Stoff muss aus Baumwolle sein.

**Nachmittagskurs** LS 0869  
mit Melina Struwe  
Mo. 10.5.10, 15.00 – 17.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Anmeldung nur über das Jugendbüro.  
Entgelt: 5,- €; Das Entgelt wird vor Ort eingesammelt.  
Sundern, Werkwaggon am Jugendcafé Gammon

### Aktionskunst (ab 8 Jahre)

Das große Kunst-Chaos-Mega-Event!

Tragt einen Schutzanzug und bewerft euch gegenseitig und Leinwände mit farbgeladenen Wasserbomben.

Schutzanzüge werden zur Verfügung gestellt, trotzdem tragt darunter alte Kleidung. Ihr solltet keine Berührungsängste haben. Von dem Ergebnis erhaltet ihr ein Foto.

**Nachmittagskurs** LS 0870  
mit Melina Struwe  
Mo. 14.6.10, 15.00 – 18.00 Uhr  
1 Termin / 4 Ustd.  
Anmeldung nur über das Jugendbüro.  
Entgelt: 5,- €; Das Entgelt wird vor Ort eingesammelt.  
wird noch bekannt gegeben

### Worauf man sich sonst noch freuen kann...

Weitere Infos und Anmeldungen im Jugendbüro der Stadt Sundern (02933 81112). Das Entgelt wird jeweils vor Ort eingesammelt.

- **GPS-Geochoaching** (11 – 14 Jahre), 23.04.2010, 15.00 – 18.00 Uhr  
Sport- und Jugendcampingplatz Langscheid, 6 €
- **Fun Games** (12 – 14 Jahre), 26.04.2010, 16.00 – 18.00 Uhr  
Sport- und Jugendcampingplatz Langscheid, 5 €  
Wer schon mal „Schlag den Raab“ gesehen hat, weiß, worum es geht.
- **Kletterpark Soest** (8 – 15 Jahre), 16.04.2010, 15.00 – 20.00 Uhr  
Abfahrt / Rückkehr: Rathaus Sundern, 10 €
- **Action für Jungs mit Übernachtung** (9 – 12 Jahre), 02. – 03.06.2010,  
Uhrzeit und Ort kommen noch, 10,00 €
- **Fußballfahrt:** BvB Dortmund – Hannover 96, 20.02.2010, 12 €

Führung durch den **Sorpedamm** (ab 10 Jahre), 17.05.2010, ab 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Kraftwerk Sorpedamm

# WINTERBERG

HAGENSTR. 19 • 59955 WINTERBERG

Kursinformation & Platzreservierung . . . (02981) 16 72

FAX-Anmeldung . . . . . (02981) 16 75

E-Mail . . . . . winterberg@vhs-hsk.de

## Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:  
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag:  
14.00 – 16.00 Uhr



Von links nach rechts:  
Marianne Hoppe,  
Theresia Pape

## NLP für den Alltag – Sehen, hören oder fühlen

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) verdeutlicht das Zusammenspiel zwischen dem Geist, den Sinnen, dem Körper (Neuro) und der Sprache (Linguistik), welches unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst (Programmieren).

Im NLP geht es vor allem um die Entfaltung unserer persönlichen Stärken und zwar sowohl

im Beruf als auch im Privatleben. Es bietet uns eine Vielfalt an Methoden um uns unsere Gefühle, sowie unser Verhalten und unsere Denkmuster bewusst zu machen.

In diesem Kurs unternehmen wir gemeinsam einen Streifzug durch die Methoden und Techniken des NLP.

Leicht verständliche Theorie und nachvollziehbare praktische Übungen geben Ihnen einen Einblick in die Arbeitsweisen des NLP.

Wir widmen uns u. a. folgenden Themenbereichen:

Ziele finden und erreichen, Blockaden auflösen, emotionale Zustände positiv verändern, eigene Glaubenssätze verändern, Arbeit am eigenen Selbstbild, Konflikte konstruktiv lösen.

Neben NLP Formaten arbeiten wir u. a. mit Methoden wie The Work (Byran Katie) oder dem Antreiber

Modell (Taibi Kahler).

Die Übungen werden sowohl in individueller Arbeit als auch in Zweier-, Klein- und Großgruppenarbeit durchgeführt. Im Spiegel der „Anderen“ können Feedback und Reflexion ebenfalls als wichtige Werkzeuge zu emotionaler Kompetenz genutzt werden.

„Learning by Doing“ mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre.

**Abendkurs** LW 2222

mit Brita Hurtienne  
Mo. 8.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 76,40 €  
Winterberg, Gymnasium

## Gesellschaft und Kultur

### Was ist Islam?

Dieser Vortrag vermittelt Einblick in die Welt des Islam aus islamischen Quellen. Anhand von Kuran-Belegen zur Erschaffung der Menschen, Adam und Eva, der Kette der Propheten erfahren wir Grundsätze des Islam. Hierbei werden Unterschiede zum Christentum als auch Gemeinsamkeiten deutlich.

**Vortrag mit Gespräch** LW 1621  
mit Christiane Moussa  
Do. 28.1.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Winterberg, Gymnasium

### Theaterprojekt zur Persönlichkeitsentwicklung für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

Die Schüler/innen lernen unterschiedliche Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und zur Kommunikationsfähigkeit. Die Basis des Theaterspiels liegt in den Bereichen Gestik und Mimik, Körperausdruck, sowie Sprache und Stimme. Durch verschiedene praktische Übungen und kreative Spiele gewinnen die Schüler/innen an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

**Wochenendkurs** LW 3121  
mit Marion Müller  
Sa. 13.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
Sa. 20.3.10, 13.15 – 18.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Hesborn, Schule

## Erziehung Kommunikation

### Sport und Spiel für Mutter/ Vater und Kind (5 – 6 Jahre)

Die Eltern nehmen ihren Erziehungsauftrag wahr, in dem sie gemeinsam mit ihren Kindern deren Bewegungsmöglichkeiten in Geräterturnen und Gymnastik erweitern.

Eltern lernen gemeinsam mit ihren Kindern ein fröhliches, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot kennen. Ziel ist es, einen Erfahrungsraum für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und die motorischen Grundfertigkeiten – kriechen, laufen, klettern, balancieren, springen etc. – spielerisch einzuüben.

**Nachmittagskurs** LW 2121  
mit Marianne Hoppe  
Mo. 1.2.10, 16.15 – 17.00 Uhr  
7 Termine / 7 Ustd.  
Entgelt: 21,30 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

### Tipp

Siehe auch unter Hallenberg die Kurse LH 2222 bis LH 2224 für Kinder von 7 bis 12 Jahren:

- Erleben und Lernen – das etwas andere Kindertraining
- Walderlebnistag für Naturdetektive

### Miteinander sprechen, zueinander reden – Einführung in Kommunikation und Rhetorik

In gemeinsamer Diskussion werden Basiselemente der Rhetorik und Kommunikation erarbeitet. Themen sind:

Redehemmungen und Lampenfieber, Körpersprache, Mimik und Gestik, sprachlicher Ausdruck, Stilmittel, Aufbau und Gestaltung von Redebeiträgen.

Eigene Redebeiträge werden erarbeitet, präsentiert und gemeinsam konstruktiv bewertet.

**Wochenendseminar** LW 2221  
mit Ernst Vogel, Diplom Pädagoge  
Fr. 16.4.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
Sa. 17.4.10, 9.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Winterberg, Gymnasium

### Anmeldung & Abmeldung

Melden Sie sich bitte frühzeitig an. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung, ob diese stattfindet. Teilen Sie uns bitte spätestens sieben Tage vor Kursbeginn mit, falls Sie sich abmelden müssen. Sollten Sie sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, kann es passieren, dass das Kursentgelt fällig wird, obwohl Sie nicht am Kurs teilnehmen.

### Selbstverteidigung für weibliche Teilnehmer ab 13 Jahre

Die waffenlose Selbstverteidigung ist im Grunde genommen eine Sache der Technik. Aber Technik allein reicht nicht aus. In diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten aufzeigen, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und in Mut und Sicherheit zu verwandeln. Dies geschieht sowohl durch die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken als auch in der Auseinandersetzung mit hemmenden Blockaden, die gerade Frauen aufgrund ihrer Erziehung daran hindern, sich sowohl verbal als auch körperlich zur Wehr zu setzen.

**Wochenendkurs** LW 2521  
mit Wolfgang Häger  
Sa. 20.2.10, 14.30 – 16.00 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 30,80 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

### Feng Shui – Harmonie für Mensch, Haus und Garten

In diesem Seminar erfahren Sie, was sich hinter den „Geheimnissen“ des alten chinesischen Erfahrungswissen verbirgt. Feng Shui ist wie eine Akupunktur für Ihr direktes Lebensumfeld, die den Fluss der Lebensenergie (Chi) verbessert. Die Regeln lassen sich leicht in der eigenen Wohnung und im Garten anwenden.

Sie erhalten ein umfassendes Grundlagenwissen des Feng Shui. Sie lernen, wie eine optimale Gestaltung und Platzierung Ihrer Arbeits- und Schlafplätze Ihre Gesundheit, Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen sowie Ihre berufliche Situation fördern kann. Des Weiteren wird gezeigt, wie Sie Störenergien (Sha) vermeiden oder abwehren können. Auch Einsatzmöglichkeiten des Feng Shui für den Garten werden besprochen.

**Wochenendseminar** LW 2522  
mit Michael Pawlas, Dipl.-Ing.,  
ausgebildeter Feng-Shui-Berater  
Sa. 17.4.10, 9.30 – 14.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Winterberg, Gymnasium

### Feng Shui – Aufbaukurs: Intensivkurs für Anwender

Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Grundkurses oder früherer Kurse, bzw. Teilnehmer mit Vorkenntnissen im klassischen Feng Shui. Das Seminar baut auf dem Basiswissen des Grundkurses auf. Sie erfahren wie Farben auf den Menschen wirken und wie der gezielte Einsatz von Formen, Materialien und Pflanzen ganz individuell zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität verhilft.

Des Weiteren lernen Sie, wie Sie Ihre guten Richtungsenergien errechnen, die guten Orte Ihres Hauses ausfindig machen und mit Hilfe eines Kompasses Arbeitsplätze und Betten optimal ausrichten. An Hand von praktischen Übungsaufgaben werden die Lehrinhalte angewendet und gefestigt.

**Wochenendseminar** LW 2523  
mit Michael Pawlas, Dipl.-Ing.,  
ausgebildeter Feng-Shui-Berater  
Sa. 12.6.10, 9.30 – 14.45 Uhr  
1 Termin / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Winterberg, Gymnasium

### Einführung in die Farb- und Stilberatung

In diesem Kurs wird den Fragen nachgegangen:

Welcher Farbtyp (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp) bin ich?

Wie kleide und schminke ich mich dementsprechend typgerecht (Farb- und Stilharmonien)?

**Abendkurs** LW 2524  
mit Huberta Seifert-Löffler  
Mo. 22.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr  
1 Termin / 4 Ustd.  
Entgelt: 15,60 €  
Winterberg, Gymnasium

## EDV und Naturwissenschaften

### Mathematik: Auffrischung und Nacharbeitung von Schulwissen zur Anwendung in Beruf und (Schul-)Alltag

Kursinhalte sind:

- Rechnen (Strichrechnung und Punkt-rechnung) im Bereich der ganzen Zahlen, der Brüche und der Dezimalzahlen
- Dreisatz, Prozentrechnung, Zinsrechnung
- Lineare Gleichungen, Geraden, Schnittpunkte (zeichnerisch und rechnerisch)
- Potenzen, Wurzeln einschließlich zugehöriger Graphen
- Pythagoras, Berechnung am Quadrat, Rechteck, Würfel und Pyramide

Je nach Bedürfnis der Kursteilnehmer können Programmpunkte herausgenommen oder weitere hinzugefügt werden. Die Kursthemen werden anschaulich und praxisorientiert vermittelt. Die mathematischen Zusammenhänge werden einleuchtend begründet und an Hand von Textaufgaben verdeutlicht.

**Nachmittagskurs** LW 5121  
mit Lothar Schnabel  
Di. 2.2.10, 16.00 – 17.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Die Uhrzeit kann mit den Teilnehmern abgesprochen werden.  
Entgelt: 68,- €  
Winterberg, Gymnasium

### Website-Erstellung mit dem CMS-System Joomla

Voraussetzungen: Gute Windows- und Internetkenntnisse, Kenntnisse in HTML bzw.

Programmierkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

Joomla ist ein so genanntes Content Management System (CMS), mit dem sich auf einfache Art und Weise die Inhalte einer Website gestalten lassen. Es eignet sich ausgezeichnet für kleinere und mittlere Auftritte.

Joomla ist sehr einfach zu bedienen und sorgt damit für schnellen Erfolg beim Anwender. Ein weiteres Merkmal ist seine Flexibilität. Mit Hilfe einer Fülle von Erweiterungen lassen sich viele zusätzliche Funktionalitäten in Joomla integrieren.

Kursziel ist die eigenständige Konfiguration, Administrierung und Arbeit mit Joomla.

Inhalte:

- Installation von Joomla
- Aufbau des CMS: Frontend, Backend
- Erstellung neuer Inhalte
- Bilder und Tabellen einfügen
- Menüs erstellen
- Bildgalerien einfügen
- Templates (Vorlagen) verwenden

**Wochenendkurs** LW 5621  
mit Meinolf Menke  
Fr. 5.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 14.00 Uhr  
Fr. 19.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9.00 – 14.00 Uhr  
4 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 66,60 €  
Siedlinghausen, Hauptschule

### Wir beraten Sie gerne!

- Sie möchten wissen, welcher Kurs, z. B. in diesem Programmheft, für Sie der geeignete ist?
- Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?
- Sie möchten sich auf eine spätere Berufstätigkeit vorbereiten?
- Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen weitere Qualifikationen?
- Sie wollen eine Schulung für Ihre Firma, für einen Verein oder eine andere Gruppe organisieren?

Zu diesen und vielen anderen Fragen beraten wir Sie gern.

Wenden Sie sich bitte an Ihre vhs – Geschäftsstelle! Wir vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.

## Wandern und Radfahren mit GPS

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich schon immer mal mit der Satellitennavigation beschäftigen wollten. Planen Sie Ihre Wanderungen am heimischen Computer, archivieren Sie Ihre Touren, führen Sie Wanderungen GPS unterstützt durch.

Theorie – Arbeiten am PC am Freitag:

- Funktionsweise von GPS
- Einführung in die Handhabung eines GPS-Gerät
- PC-Programme / Dateiformate etc.
- Stichwörter, Tracks und Wegpunkte
- Fundus Internet – Download von GPS-Routen

Praxis – mit Wanderung am Samstag:

- Planen und Erstellen eigener Touren am Computer
- Eingabe von Wegpunkten am GPS-Gerät während einer Wanderung
- Track-back-Funktion in der Praxis
- Nach- und Aufbereitung der Wanderung am PC

GPS-Geräte sind mitzubringen oder können für ca. 12,- Euro ausgeliehen werden.

### Wochenendseminar LW 5622

mit Meinolf Menke  
Fr. 23.4.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
Sa. 24.4.10, 9.00 – 14.00 Uhr  
2 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 32,30 €  
Siedlinghausen, Hauptschule

## Einführung in die digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Grundkenntnisse im Bereich Windows haben und eine eigene Digitalkamera besitzen oder die reale Fotos digital erfassen und bearbeiten möchten.

Sie lernen Schritt für Schritt ihre Bilder zu verändern und zu optimieren.

Sie lernen Fotos optimal zu archivieren, diese auf CD zu brennen, zu drucken oder per E-Mail zu versenden.

Im Kurs wird das kostenlose Programm Picasa3 eingesetzt. Individuelle Fragen und Lösungen – auch zu anderen Programmen – werden ebenfalls erörtert.

### Kurs LW 5623

mit Axel Strube  
Do. 25.2.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 29,60 €  
Siedlinghausen, Hauptschule

## Fit fürs Büro: Einführung in Office mit Word, Excel und PowerPoint

Sie haben EDV-Grundkenntnisse und möchten die essentiellen Zutaten für ein erfolgreiches

Zusammenarbeiten zwischen den Programmen WORD, EXCEL und PowerPoint erlernen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundzüge der jeweiligen Programme zu erarbeiten und diese „im Verbund“ effektiv zu nutzen.

Ziele des Kurses: Die Teilnehmer

- beherrschen die wichtigsten Grundfunktionen der Textverarbeitung, ggf. auch das Erstellen von Serienbriefen
- können Tabellen erstellen, bearbeiten und in Diagramme umsetzen,
- können mit einfachen Formeln und Bezügen in Tabellen arbeiten,
- haben Kenntnisse im Erstellen von Präsentationen und
- können die Vorteile der einzelnen Programme in ihrem Zusammenwirken gezielt nutzen.

Auf Wunsch der Teilnehmer wird der Kurs so angepasst, dass individuelle Kursinhalte erarbeitet werden.

Des Weiteren kann das Programm Outlook für die Büroorganisation angeboten werden.

### Abendkurs LW 5624

mit Axel Strube  
Di. 11.5.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 66,60 €  
Siedlinghausen, Hauptschule

## Tipps zur Gartengestaltung

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühlzone machen oder ihn mit neuen Ideen umgestalten?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik.

Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Ideen kann ich meinen Garten interessanter gestalten? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen aufs Papier?

### Abendkurs LW 5921

mit Michael Pawlas  
Mo. 1.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
2 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 19,40 €  
Winterberg, Gymnasium

## Kaufmännisches Büro-kommunikation

### Berufliche Weiterbildung 10-Finger-Tastschreiben am PC

Computerschreiben ist eine Basisqualifikation, die jeder Schüler und Erwachsene beherrschen sollte. Sie lernen nach einer ganzheitlichen Methode die 10-Finger-Technik kennen. Ergebnisse der Hirnforschung werden mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbunden. Ziel: Blindeg Bedienen der Tastatur und flüssiges Schreiben.

### Wochenendkurs LW 6320

mit Bettina Gerke  
Sa. 9.1.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 16.1.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 23.1.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 30.1.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 52,- €; Die Kursgebühr in Höhe von 52,- € enthält das Kurs-Entgelt und eine Buchgebühr von 12,- €.

Winterberg, Gymnasium

### Wochenendkurs LW 6321

mit Bettina Gerke  
Sa. 27.2.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 13.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
Sa. 20.3.10, 9.00 – 12.15 Uhr  
4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 52,- €; Die Kursgebühr in Höhe von 52,- € enthält das Kurs-Entgelt und eine Buchgebühr von 12,- €.

Winterberg, Gymnasium

## Berufliche Weiterbildung Buchführung und Bilanz I

Im Einzelnen werden behandelt:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz
- Eröffnung und Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten (doppelte Erfolgsermittlung)
- Buchungssätze (z.B. Warenverkehr, Skonto, USt., Personalkosten, Abschreibung, Privatentnahme, Privateinlagen)
- Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)

Die betrieblichen Tatbestände werden unter buchhalterischen und betriebswirtschaftlichen Aspekten betrachtet.

Teilnehmerkreis: Selbständige und mitarbeitende Familienangehörige, Existenzgründer, Handwerker, die die Meisterprüfung ablegen wollen, Kaufmännische Auszubildende, Mitarbeiter aus allen Betriebsbereichen, Schüler der weiterführenden Schulen.

### Abendkurs LW 6521

mit Johannes Müller  
Bei Interesse bitte anrufen!  
Kurstermine werden bei ausreichender Nachfrage geplant!  
10 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Winterberg, Gymnasium

## Berufliche Weiterbildung Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware – Buchhalter 2009

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Buchführung und PC-Erfahrung.

Einrichten und praktische Handhabung einer Finanzbuchhaltung von der Belegerfassung bis zur Gewinn- und Verlustrechnung bzw. Bilanz:

- Anlage von Firmenstammdaten (Bankverbindungen, Zahlungsziele, Formulare)
- Buchhaltungsstammdaten (Konten, Perioden, Steuersätze)
- Buchungstextstamm (GuV, Bilanz, betriebswirtschaftliche Auswertungen)
- Periodenabschlüsse
- Journaldruck
- Saldenlisten
- Umsatzsteuervoranmeldung.

### Abendkurs LW 6522

mit Annette Kordes  
Bei Interesse bitte melden!  
Kurstermine werden bei ausreichender Nachfrage geplant!  
6 Termine / 18 Ustd.  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!  
Entgelt: 54,- €  
Medebach, Verbundschule  
Medebach-Hallenberg

Informieren Sie sich über weitere

### Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 21
- Medebach ab Seite 25

**Berufliche Weiterbildung  
Existenzgründung**

**Teil I**

- nebenberufliche Gründung
- Neugründung, Betriebsübernahme, Franchising
- Gewerbeanmeldung
- Pflichtmitgliedschaften z.B. IHK
- Rechtsvorschriften

**Teil II**

- doppelte Buchführung, Einnahme- und Überschussrechnung
- Umgang mit dem Finanzamt
- Versicherungen
- Inkasso

**Teil III**

- 3 Phasen einer Existenzgründung
- Unternehmenskonzept
- Wahl der Rechtsform
- Finanzierung, Fördermittel
- Vorbereitung auf das Bankgespräch

**Teil IV**

- Standortfaktoren, Räumlichkeiten
- Marketing
- Kundenbindung, Telefonkontakte, Beschwerden

**Wochenendseminar** LW 6921  
mit Thomas Henke,  
Dipl. Wirtschaftsjurist (FH)  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 17.00 Uhr  
So. 7.3.10, 9.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 44,- €  
Winterberg, Gymnasium

**Sprachen**

**Deutsch als Fremdsprache  
für Fortgeschrittene**

**Nachmittagskurs** LW 7121  
mit Lothar Schnabel  
Mo. 1.2.10, 15.30 – 17.00 Uhr  
20 Termine / 40 Ustd.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt !  
Entgelt: 128,- €  
Winterberg, Gymnasium

**English Afternoon Tea**

Möchten Sie die schönen Gewohnheiten des englischen Nachmittagstees kennen lernen und sich eine

gemütliche Auszeit in der kalten Jahreszeit gönnen?

Lassen Sie sich mit Kuchen, Tee und Kaffee verwöhnen – natürlich verbunden mit „Basic English Conversation“.

(Anfängerkenntnisse vorausgesetzt, leichtes Niveau)

**Nachmittagskurs** LW 7221  
mit Christa Ranniko  
Mo. 22.2.10, 15.00 – 16.30 Uhr  
5 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 27,- €; geringer Unkostenbeitrag  
Hallenberg, „Kump“

**English for Tourists**

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in englisch-sprachigen Ländern

**Abendkurs** LW 7222  
mit Marcella Kahl  
Do. 15.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
9 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 42,20 €  
Winterberg, Gymnasium

**Französisch für Touristen**

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in französisch-sprachigen Ländern.

**Abendkurs** LW 7321  
mit Marcella Kahl  
Mi. 14.4.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
9 Termine / 18 Ustd.  
Entgelt: 42,20 €  
Winterberg, Gymnasium

**Berufliche Weiterbildung  
Niederländisch I –  
Fortsetzung**

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

**Abendkurs** LW 7721  
mit Brigit Nagel  
Mo. 22.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Winterberg, Gymnasium

**Berufliche Weiterbildung  
Niederländisch  
für Fortgeschrittene**

**Abendkurs** LW 7722  
mit Brigit Nagel  
Do. 18.2.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine / 30 Ustd.  
Entgelt: 68,- €  
Winterberg, Gymnasium

**Kreativität  
Hauswirtschaft**

**Hallenberger  
Kunstwerkstatt:  
Bild-Variationen**

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt !

Die Bildserie „Heuhaufen“ des Impressionisten Claude Monet steht Pate für dieses Wochenende, an

dem ein gegenständliches oder abstraktes Bildmotiv in kleinem Format (z.B. 30 x 30) auf Keilrahmen

oder Malkarton entwickelt wird.

Die Bild-Variationen beziehen sich dann entweder wie bei Monet auf die Farbgebung oder aber auf die

Position von Bildelementen auf der Bildfläche.

Die Bild-Variationen können zu einem großen Bild oder zu einer Bildreihe komponiert werden.

Der Kurs ist in gleicher Weise für Jugendliche (ab etwa 14 Jahre) wie für Erwachsene, mit und ohne

malerische Vorerfahrung, geeignet.

**Wochenendkurs** LW 8121  
mit Helga Schütt  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 6.3.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Hallenberg, „Kump“

**Einführung in die Ölmalerei**

Die Materialliste wird mit der Kurszusage verschickt !

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Anfänger, die eine künstlerische Hilfestellung für eigenständiges Arbeiten suchen.

Von der einfachen Skizze bis zum fertigen Ölbild werden erste Einblicke in die Grundlagen und Techniken der Perspektive, Farbenlehre und Bildkomposition vermittelt.

**Abendkurs** LW 8122  
mit Jürgen Schmitz  
Di. 9.3.10, 19.30 – 21.30 Uhr  
6 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €; 10,- € Kosten für Material (wenn nicht selbst mitgebracht)  
Winterberg, Gymnasium

**Orientalischer Tanz**

Wie tanzen auf ein fröhliches schwingvolles Musikstück im libanesischen Stil. Mit der Begleitung von Zimbeln geben wir der Choreographie den richtigen Pepp. Alternativ kann auch ohne Zimbel getanzt werden.

**Abendkurs** LW 8521  
mit Birgit Stüber  
Mo. 8.3.10, 20.00 – 21.30 Uhr  
12 Termine / 24 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Winterberg, Gymnasium,  
Turnhalle

**Linedance für Anfänger I**

Für Teilnehmer mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Linedance ist, wie der Name bereits sagt, eine in Reihen neben- und hintereinander getanzte Variante des Westernntanzes. Die Tänze bestehen aus festgelegten, sich wiederholenden Schritten und Figuren, die synchron von der Gruppe nach Country- und aktuellen Popsongs vorgeführt werden.

Über den Geselligkeitswert hinaus findet eine Begegnung mit dem kulturellen Erbe der amerikanischen Einwanderer statt, deren eine Wurzel der irische Riverdance ist.

Linedance schult die Konzentration, Koordination und Kondition und ist für jedes Alter geeignet.

**Abendkurs** LW 8522  
mit Barbara Wirsing-Kremser  
Di. 2.3.10, 18.00 – 19.00 Uhr  
6 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,- €  
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Foyer

**Linedance für Anfänger II**

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen; Neueinstieg ist auch möglich.

**Abendkurs** LW 8523  
mit Barbara Wirsing-Kremser  
Di. 11.5.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 40,- €  
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Foyer

**Linedance  
für Fortgeschrittene I**

**Nachmittagskurs** LW 8524  
mit Barbara Wirsing-Kremser  
Di. 2.3.10, 16.30 – 18.00 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Foyer



## Linedance für Fortgeschrittene II

**Abendkurs** LW 8525  
mit Barbara Wirsing-Kremsler  
Di. 11.5.10, 16.30 – 18.00 Uhr  
8 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 40,- €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Foyer

## Afro-Jazz-Tanz für Frauen

Die Bewegungen dieses Tanzes sind leicht und doch anspruchsvoll. Sie steigern sich und formen sich zu einer Choreografie. Afro-Jazztanz ist zudem auch ein gutes „Fitnessstraining“. Durch die Wiederholungen einzelner Parts kann jeder seinen eigenen Rhythmus und eigene Bewegungen finden. Die Musik stammt aus Westafrika.

**Wochendseminar** LW 8526  
mit Susanne Gueye-Beine  
Sa. 6.3.10, 15.00 – 18.00 Uhr  
So. 7.3.10, 15.00 – 18.00 Uhr  
2 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 24,- €  
Winterberg

## Senioren-Ernährung

Fehl- und Mangelernährung sind zu einer der häufigsten Krankheiten im Alter geworden. In diesem Vortrag wird die optimale bedarfsgerechte Nährstoffversorgung erläutert. Nicht nur die Grundlagen und Anforderungen der Ernährung im Alter stehen im Focus, es kann auch auf die Ernährungsgestaltung demenziell erkrankter Menschen eingegangen werden.

**Vortrag mit Gespräch** LW 9221  
mit Silke Schliwa  
Mi. 3.3.10, 18.30 – 20.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Winterberg, Gymnasium

## Ernährungsumstellung von hyperaktiven Kindern

Dieser Kurs dient den Eltern als Hilfe zur Selbsthilfe bei der Fragestellung: „Kann ich ein Änderungsverhalten meines Kindes durch Ernährungsumstellung erreichen?“.

Es ist aktive Mitarbeit der Eltern gefragt: Führung eines Ernährungstagebuches während der gesamten Kursdauer, Durcharbeitung von Unterlagen etc.. Ergänzt wird der Kursinhalt durch Ernährungsvorträge sowie kurze Einzelberatungen oder auch Gruppendiskussionen auf freiwilliger Basis.

**Abendkurs** LW 9222  
mit Antje Brandner, Ernährungsberaterin  
Mi. 24.2.10, 19.30 – 20.15 Uhr  
Mi. 10.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
Mi. 24.3.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
3 Termine / 5 Ustd.  
Entgelt: 17,50 €; 3,- € für Fotokopien  
Winterberg, Gymnasium

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine eigene Nähmaschine ist zum Kurs mitzubringen.

**Nachmittagskurs/Abendkurs** LW 9321  
mit Kerstin Felchner  
Fr. 5.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 6.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 12.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 13.3.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 16.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 17.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
Fr. 23.4.10, 19.00 – 21.15 Uhr,  
Sa. 24.4.10, 14.00 – 16.15 Uhr,  
8 Termine / 24 Ustd.  
Vorbesprechung am 26.2.2010!  
Entgelt: 68,- €  
Winterberg, Gymnasium

## Gesundheit und Entspannung

### Homöopathie für meine Familie

In diesem Kurs, auch für Neueinsteiger, werden sowohl Grundkenntnisse der Homöopathie vermittelt als auch eine homöopathische Hausapotheke zusammengestellt, die den Bedürfnissen aller Familienmitglieder im Rahmen von Notfallversorgung und Behandlungen bei akuten Beschwerden entspricht.

Fragen zur Dosierung, Potenz und dem Behandlungsverlauf werden ausreichend Raum gegeben. Einzelne Arzneimittel werden ausführlich erläutert, so dass eine größere Verordnungssicherheit entsteht.

Es besteht auch die Möglichkeit, den Kurs bei Bedarf in weiteren Modulen fortzusetzen, so dass sich nach und nach ein umfangreicher Wissensschatz der Homöopathie für den familiären Gebrauch aufbauen kann.

**Vormittagskurs** LW 0120  
mit Christina Azarli, Heilpraktikerin  
Fr. 19.2.10, 9.30 – 11.00 Uhr  
6 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 33,20 €  
Winterberg, Edith-Stein-Haus

### Einführung in die Bachblütentherapie

Die Bachblütentherapie geht auf den homöopathischen Arzt Dr. Bach zurück. Im Vordergrund stehen die sogenannten negativen Seelenzustände, auf die mit Hilfe der Bachblüten Einfluss genommen wird. Es gibt insgesamt 38 Blüten, die helfen können, z.B. Angst zu überwinden, mit Wut, Eifersucht, übermäßigem Ehrgeiz u.v.m. fertig zu werden. Auch für den Laien ist dies eine Behandlungsform, die er ohne Nebenwirkungen einsetzen kann.

Themen des Kurses sind: Besprechung der einzelnen Bachblüten / Wann werden sie eingesetzt? / Möglichkeiten und Grenzen der Bachblütentherapie. Bei Interesse stellen die Teilnehmer/innen selbst Bachblüten her.

**Abendkurs** LW 0121  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 14.4.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Winterberg, Gymnasium

### Gesund abnehmen – oder warum nehme ich nicht ab?

Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und nachher mehr Gewicht auf die Waage gebracht als vorher?

In diesem Vortrag werden Gründe vorgestellt, die das Abnehmen erschweren, und was man dagegen tun kann. So können neben Schilddrüsenerkrankungen auch seelische Probleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Abnehmen behindern. Es wird aufgezeigt, was beim Abnehmen zu beachten ist, damit die Gesundheit erhalten oder verbessert wird.

**Vortrag** LW 0122  
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin  
Mi. 17.3.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Winterberg, Gymnasium

### Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Körper

Dieser Vortrag zeigt die Vernetzung im Körper auf und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.

Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch können körperliche Erkrankungen nach sich ziehen, z. B. Herzkrankungen, Allergien und Rückenschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Aber auch anders herum schwächen körperliche Erkrankungen die Zähne und den Zahnhalteapparat, z.B. bei einer Störung der Darmflora oder einer Dysbalance im Säuren-Basen-Haushalt. Selbst emotionale Belastungen können einen Zahnarztbesuch erforderlich machen, wenn die ganze Nacht das Problem „durchgekaut“ wird und wir uns „durchbeißen“ im Leben und eine „Knirscherschiene“ angefertigt werden muss. Gleichzeitig sollte die Stressbelastung mit naturheilkundlichen Maßnahmen verringert werden.

**Vortrag** LW 0123  
mit Brigitte Vogt / Axel Hofmann, Heilpraktikerin / Zahnarzt  
Mi. 19.5.10, 19.30 – 21.45 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Winterberg, Gymnasium

„vhs auf Bestellung“ –  
„vhs vor Ort“

Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.

## Podologische Fußbehandlung

Was ist eigentlich Podologie?  
Wer sollte sie in Anspruch nehmen?  
Wann ist eine Behandlung notwendig?  
Warum sollte man sie in Anspruch nehmen?

Der Vortrag richtet sich an Betroffene mit Haut- und Nagelveränderungen an Fuß und Bein.

Chirurgische Eingriffe wie Nagelextraktion (operative Nagelentfernung) bei eingewachsenen, entzündlichen Nägeln müssen nicht sein.

Moderne Therapien ermöglichen unbeschwertes laufen und vermeiden einen mehrwöchigen Arbeitsausfall.

Sie erfahren außerdem, warum Vorerkrankungen wie Diabetes und Gefäßerkrankungen berücksichtigt werden müssen. Mit der richtigen Aufklärung und podologischen Behandlungen in Zusammenarbeit mit dem Arzt können z.B. auch Amputationen aufgehalten werden.

**Vortrag mit Gespräch** LW 0124  
mit Ursula Rebbert, Podologin  
Mi. 5.5.10, 19.00 – 21.15 Uhr  
1 Termin / 3 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 5,- €  
Winterberg, Gymnasium

## Wirkung und Handhabung der Schüssler-Salze

Von den Grundlagen der Biochemie Dr. Schüsslers über die richtige Anwendung bietet der Kurs den richtigen Einstieg in diese Heilmethode. Durch das Erlernen der Antlitz-Diagnose kann jeder Laie Mängel an Mineralstoffen feststellen und durch Einnahme von entsprechenden Schüssler-Salzen beheben.

**Abendkurs** LW 0125  
mit Johannes Hardebusch  
Mi. 3.3.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
3 Termine / 6 Ustd.  
Entgelt: 20,60 €  
Winterberg, Gymnasium

## Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sorpesece steht auch anderen Bildungsträgern, Firmen und Vereinen sowie Chören für Seminare, Tagungen und Proben offen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel: (02935) 802 60 oder auf der Internetseite [www.Bildungszentrum-Sorpesece.de](http://www.Bildungszentrum-Sorpesece.de)

## Naturheilverfahren bei Erkrankungen des Bewegungsapparats

Ca. 50% der Deutschen klagen regelmäßig über Rücken- oder Gelenkschmerzen. Mit fortschreitendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit behandlungsbedürftig zu werden – doch es sind zunehmend auch jüngere Menschen betroffen. An den 2 Abenden gibt es einen umfassenden Überblick über Naturheilverfahren (Osteopathie, Pflanzenheilkunde, Taping, Homöopathie, Schüssler Salze) und Informationen darüber, bei welchen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose bzw. Arthritis, Rheuma bzw. Weichteilrheuma, Bandscheibenschäden und Osteoporose) sich welche Verfahren bewährt haben. Zeit für die Beantwortung von Fragen ist mit eingeplant.

**Abendkurs** LW 0126  
mit Susanne Kühme, Heilpraktikerin  
Di. 13.4.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
2 Termine / 4 Ustd.  
Entgelt: 16,40 €  
Winterberg, Gymnasium

## Möglichkeiten der Naturheilkunde bei Magen-Darmerkrankungen

Vorübergehende Bauchschmerzen und Blähungen kennen wohl die meisten. Doch jeder Fünfte in Deutschland leidet unter andauernden Problemen mit der Verdauung, wie z. B. Refluxerkrankungen, Magenübersäuerung, Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür, Zöliakie-Spruh, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Obstipationen. Vielfach werden diese Erkrankungen immer noch als peinlich empfunden. Zusammen mit Pflanzenheilkunde, Viszeraler Osteopathie, Darmsanierung, Homöopathie und Schüssler Salzen als Grundbausteine einer naturheilkundlichen Behandlung lassen sich die Beschwerden oft gut in den Griff bekommen. In diesem Vortrag werden darüber hinaus die besten Selbsthilfestrategien vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag wird gern auf Fragen eingegangen.

**Vortrag mit Gespräch!** LW 0127  
mit Susanne Kühme, Heilpraktikerin  
Di. 22.6.10, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin / 2 Ustd.  
Telefonische Anmeldung!  
Entgelt: 4,- €  
Winterberg, Gymnasium

## Mit neuem Outfit älter werden!

Die Kenntnis vom typgerechten Haarschnitt und Haarstyling sowie der „richtigen“ Farbwahl der Kleidung verhilft zu einem guten äußerlichen Erscheinungsbild. Die Teilnehmer erhalten außerdem Pflegehinweise in Bezug auf Haare, Haut und Nägel.

**Vormittagskurs** LW 0128  
mit Huberta Seifert-Löffler  
Mo. 3.5.10, 9.30 – 11.45 Uhr  
3 Termine / 9 Ustd.  
Entgelt: 26,90 €  
Siedlinghausen, Haus des Gastes

## Hatha-Yoga

Ziele des regelmäßig angewandten Yoga sind innere Ausgeglichenheit und Steigerung des Wohlbefindens. Im Yoga findet Körperschulung unter Einbeziehung von Geist und Seele statt. Die Übungen (Asanas) lehren die Teilnehmer/innen u.a. Entspannung von Körper und Geist, Regulierung des Atems, Kontrolle der Gedanken und Gefühle. Es wird eine innere Harmonie angestrebt, die ein ausgeglicheneres Leben ermöglicht.

**Abendkurs** LW 0221  
mit Esther Westpfahl  
Mo. 8.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Winterberg, Kurhaus St. Ursula

**Abendkurs** LW 0222  
mit Esther Westpfahl  
Mi. 10.2.10, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Winterberg, Kurhaus St. Ursula

## Reiki-Schnupperkurs

Reiki kann von jedem erlernt werden. Reiki ist eine uralte Form des Tibetischen Heilens, die im 19ten Jahrhundert vom japanischen Arzt Mikao Usui wieder entdeckt wurde. Im Usui-System wird Energie durch Auflegen der Hände weitergegeben. Dies kann an sich selber oder an anderen praktiziert werden. Es geschieht spontan und ohne Manipulation von Seiten des Behandelnden. Durch die Übertragung von Reiki werden die Selbst-Heilungskräfte geweckt. Reiki wirkt auf der physischen, mentalen, und emotionalen Ebene. Reiki kräftigt Körper und Geist, löst Blockaden auf, reinigt von Giften, gleicht die Kraftzentren (Chakren) aus.

Es geht im Kurs darum, einen Einstieg in Reiki zu finden. Dazu gehört eine Einstimmung durch Gruppengespräch und Meditation und eine theoretische Einführung. Es wird flexibel auf die Gruppendynamik eingegangen. Am zweiten Tag erfolgt Einzelarbeit und während dessen Arbeiten ist

Fachliteratur durch die Restgruppe.

**Wochenendseminar** LW 0223  
mit Huberta Seifert-Löffler  
Sa. 27.2.10, 14.30 – 18.15 Uhr  
So. 28.2.10, 9.00 – 12:45 Uhr  
2 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Siedlinghausen, Haus des Gastes

## Judo für Frauen – Anfängerkurs

Judo ist zunächst eine Sportart japanischen Ursprungs — im Grunde genommen eine sanfte Form der Selbstverteidigung.

Es handelt sich um einen Zweikampfsport, bei dem neben den konditionellen Komponenten-Konzentration, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit wichtig sind. Neben den sportlichen Aspekten werden im Judo die allg. Motorik geschult, der Gleichgewichtssinn sowie die Verantwortung für den Partner.

Judo teilt sich auf in Falltechniken, Wurftechniken und Bodentechniken (Halte-/Hebel- und Würgetechniken).

**Abendkurs** LW 0320  
mit Wolfgang Häger  
Di. 23.2.10, 19.00 – 20.00 Uhr  
6 Termine / 8 Ustd.  
Entgelt: 27,20 €  
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Turnhalle

## Bewegungsförderung für Kinder (3-6 Jahre)

Durch verschiedene Bewegungsanreize der Spiel- und Sportgeräte werden Aufmerksamkeit, Fantasie, Gleichgewicht und Feinmotorik der Kinder entwickelt und gefördert. Bewegungsgeschichten und thematisches Turnen sind Bestandteil des Kurses.

**Nachmittagskurs** LW 0321  
mit Bettina Gerke  
Mo. 1.2.10, 15.00 – 15.45 Uhr  
14 Termine / 14 Ustd.  
Entgelt: 41,60 €  
Niedersfeld, Grundschule,  
Turnhalle

## Bewegungsförderung für Kinder (7-10 Jahre)

Mit ausgewählten Übungen zum Spielen und Turnen werden Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft gezielt realisiert. Das Turnen erfolgt vorrangig an Geräten.

**Nachmittagskurs** LW 0322  
mit Bettina Gerke  
Mo. 1.2.10, 16.00 – 16.45 Uhr  
14 Termine / 14 Ustd.  
Entgelt: 41,60 €  
Niedersfeld, Grundschule,  
Turnhalle

## Ü 60 – Ganzheitliche Gesundheitsprävention

Das Übungsprogramm ist speziell auf diese Zielgruppe abgestimmt:

Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden.

Inhalte:

- Wirbelsäulengymnastik
- Herz-Kreislauf-Training
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Entspannung
- altersspezifische Ernährung (Theorie)
- mentales Aktivierungstraining z.B. durch Tanzelemente
- gruppenspezifische Übungselemente

**Nachmittagskurs** LW 0323  
mit Mechthild Kruk  
Di. 2.2.10, 16.15 – 17.15 Uhr  
15 Termine / 20 Ustd.  
Entgelt: 56,- €  
Siedlinghausen, Hauptschule,  
Turnhalle

## Gymnastik für Frauen ab 55 Jahre

Das Übungsprogramm ist speziell auf diese Zielgruppe abgestimmt; es aktiviert den ganzen Körper, die Atmung und das Gedächtnis durch Koordinations- und Konzentrationsübungen. Bewegung ist ebenso notwendig zur Vermeidung von Venenleiden und Osteoporose.

Es geht zum einen um die Stärkung gesunderhaltender körperlicher Faktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

**Abendkurs** LW 0324  
mit Rita Bundkirchen  
Mi. 3.2.10, 18.15 – 19.00 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

## Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Vermittlung von funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

**Abendkurs** LW 0325  
mit Heike Grossmann  
Di. 9.3.10, 18.30 – 19.15 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Altastenberg, Haus des Gastes

**Abendkurs** LW 0326  
mit Heike Grossmann  
Di. 9.3.10, 19.15 – 20.00 Uhr  
10 Termine / 10 Ustd.  
Entgelt: 32,- €  
Altastenberg, Haus des Gastes

**Abendkurs** LW 0327  
mit Angelika Wagner  
Mi. 3.2.10, 19.00 – 19.45 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

**Abendkurs** LW 0328  
mit Angelika Wagner  
Mi. 3.2.10, 19.45 – 20.30 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

**Abendkurs** LW 0329  
mit Marianne Hoppe  
Do. 14.1.10, 18.15 – 19.15 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Züschen, Grundschule, Turnhalle

## Fitnessgymnastik

Motorische Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden ausgebildet. Aufwärmübungen mit Aerobic – Elementen, Dehnübungen zum Abschluss.

**Abendkurs** LW 0330  
mit Bettina Gerke  
Mo. 11.1.10, 20.00 – 20.45 Uhr  
17 Termine / 17 Ustd.  
Entgelt: 48,80 €  
Niedersfeld, Grundschule,  
Turnhalle

## Fit mit Musik

Kursinhalte:

- Intensivgymnastik für Bauch, Beine, Po
- Schrittkombinationen mit Aerobic-Elementen
- Stretching und Entspannungsübungen zum Ausklang

**Abendkurs** LW 0331  
mit Elisabeth Hanfland  
Mi. 17.2.10, 19.30 – 20.30 Uhr  
9 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €  
Siedlinghausen, Hauptschule,  
Turnhalle

## Bodyforming / Fitness

Kursinhalte:

- Intensivgymnastik für Bauch, Beine, Po
- Schrittkombinationen mit Aerobic-Elementen
- Stretching und Entspannungsübungen zum Ausklang

**Abendkurs** LW 0332  
mit Jutta Kleinsorge  
Fr. 19.2.10, 19.00 – 20.00 Uhr  
12 Termine / 16 Ustd.  
Entgelt: 46,40 €  
Winterberg, Schule am Kahlen  
Asten, Turnhalle

## Nordic Walking-Technik

Hier erlernen Sie die gelenkschonende Nordic Walking-Technik und mit gezieltem Training erreichen Sie eine Senkung des Ruhepuls, Stabilisierung des Blutdrucks, verbesserte Sauerstoffaufnahme und Verbesserung der Durchblutung. Koordinationsübungen verbessern die Gehirnleistung.

**Abendkurs** LW 0333  
mit Maria Müller  
Mo. 19.4.10, 18.30 – 20.00 Uhr  
4 Termine / 8 Ustd.  
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.  
Entgelt: 27,20 €  
Elkeringhausen, Bushaltestelle

## Aqua fit

Ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten stellt einen wichtigen Schutzfaktor für die Gesundheit dar.

Sie lernen Übungsformen kennen, welche die Beweglichkeit fördern, den Kreislauf aktivieren und die Muskelkraft erhöhen.

Durch die Eigenschaften des Mediums Wasser werden die Gelenke und der Bewegungsapparat geschont.

Die Verbindung von theoretischer Kenntnisvermittlung und körperlicher Erfahrung fördert die Motivation zu regelmäßiger körperlicher Betätigung.

**Nachmittagskurs** LW 0421  
mit Christel Peis  
Mo. 8.2.10, 16.30 – 17.15 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €; zuzüglich Eintrittsgeld  
Siedlinghausen, Hallenbad

**Nachmittagskurs** LW 0422  
mit Christel Peis  
Mo. 8.2.10, 17.15 – 18.00 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €; zuzüglich Eintrittsgeld  
Siedlinghausen, Hallenbad

**Abendkurs** LW 0423  
mit Christel Peis  
Mo. 8.2.10, 18.00 – 18.45 Uhr  
12 Termine / 12 Ustd.  
Entgelt: 36,80 €; zuzüglich Eintrittsgeld  
Siedlinghausen, Hallenbad

## Wir möchten noch besser werden!

Deshalb nehmen wir Anregungen und auch Beschwerden gern entgegen. Sie können sich direkt an uns wenden (Kontaktdaten siehe jeweilige Geschäftsstelle und Leitung vhs Hochsauerlandkreis) oder aber über unsere Homepage:

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