

vhs

HSK

Bestwig
Eslohe
Hallenberg
Medebach
Meschede
Schmallenberg
Sundern
Winterberg
Bildungszentrum
Sorpesee



Kursprogramm 1. Halbjahr 2011

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

www.bildungszentrum-sorpesee.de





Vorwort



Sehr geehrte Damen und Herren,
 das Jahr 2011 hat gerade erst begonnen. Es konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen, denen sich nicht nur die Bürgerinnen und Bürger, sondern Unternehmen, Verwaltungen und die Politik im HSK stellen müssen.

Eine besondere Herausforderung ist dabei der demographische Wandel im HSK. Die Folgen beobachten wir bereits jetzt überall im HSK: Überlegungen zur Zusammenlegung von Schulen, Fachkräftemangel, schwierige Ärzteversorgung – die Bevölkerungsentwicklung hat viele Aspekte.

Sie führt unter anderem auch dazu, dass die Erwerbsbevölkerung abnimmt, sich deren Durchschnittsalter erhöht, und die beruflich orientierte Weiterbildung sowie die Integration von Migranten an Bedeutung zunimmt. Unsere wirtschaftlich agile Region braucht aber auch zukünftig genügend gut qualifizierte Fachkräfte. Hier sind Grund- und Schlüsselqualifikationen, wie sie auch die Volkshochschule vermittelt, sehr gefragt.

Gleichzeit entstehen neue Anforderungen an Eigenständigkeit, Lebensqualität aber auch an pflegerische Kompetenzen im Alter. Im Zusammenwirken mit heimischer Wirtschaft, Kommunen und Vereinen kann die Volkshochschule hier wichtige Beiträge in Bereichen wie

- dem Ausbau von Angeboten für Berufsrückkehrer/innen
- der Entwicklung von Angeboten zur geistigen Fitness und zur Förderung der Eigenständigkeit im Alter,
- der Qualifizierung in pflegerischen Tätigkeiten

leisten.

Ich bin sicher, dass wir uns auch diesen Herausforderungen optimistisch stellen werden und möchte Sie in diesem Zusammenhang ermutigen, das Weiterbildungsangebot der vhs Hochsauerlandkreis intensiv zu nutzen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr

Dr. Karl Schneider
 Landrat

Inhalt

Geschäftsbedingungen	2
Die vhs Hochsauerlandkreis	2
Bildungszentrum Sorpesee	4
Studienfahrten	12
Bestwig	13
Eslohe	17
Hallenberg	20
Medebach	24
Meschede	28
Schmallenberg	39
Sundern	46
Winterberg	58
Kursangebote Brilon, Marsberg, Olsberg	16

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 des Veranstaltungsentgelts

Veranstaltungen, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl haben, können mit einem entsprechend erhöhten Veranstaltungsentgelt 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

Das Veranstaltungsentgelt wird bei der Teilnahme am Lastschriftverfahren nach Veranstaltungsbeginn fällig. 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. Das Veranstaltungsentgelt 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 und 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:

© 2010 Eul-Gombert & Gombert GmbH,
51465 Bergisch Gladbach, In der Mühlenwiese 11

Fotos: Rendel Freude, Siegbert Bussmann

Titelfoto: Heinz Krischer

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



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

Studienfahrten



Ulrike Ermes-Breitkopf
(02935) 8 02 55
breitkopf@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



Angelika Zöllner
(02974) 83 30 96
zoellner@vhs-hsk.de

Sundern

Franz-Josef-Tiggis-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

Hauptschulabschlüsse und Qualifizierungsprojekte



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

Berufsbildungsakademie der VHSen im HSK e.V.

Adresse

In den Röhrwiesen 3, 59846 Sundern
FAX (02933)909 97 91

Geschäftsführung

Hubertus Becker (02933)909 97 88
becker@bba-hsk.de

Verwaltung

Susanne Schmitz (02933) 909 97 89
schmitz@bba-hsk.de

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

FAX-Anmeldung (02935) 8 02 64

E-Mail 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 Bierhaus-Mölders,
Diana Robaszkiwicz*



Hinweis für Interessenten an Kursen im Bildungszentrum Sorpesee

Sie haben sicherlich mitbekommen, dass über die Zukunft des Bildungszentrums Sorpesee diskutiert wird und positive Lösungen gesucht werden. Bei Ihren Planungen können Sie davon ausgehen, dass die hier veröffentlichten Weiterbildungsangebote der vhs Hochsauerlandkreis im Bildungszentrum in gewohnter Qualität und im gewohnten Ambiente stattfinden.

Gesellschaft, Politik, Umwelt

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 und Berufsleben 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.

Die Teilnehmenden können während dieses Seminar das Xpert Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Basic“ erwerben (zusätzliche Prüfungsgebühr).

2 Tage Seminar ML-1303
mit Christina Wetter-El Sayed Auf
Do. 24.3.11, 10.00 bis
Fr. 25.3.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 162,- € o. Übern.;
167,- € im DZ;
179,- € im EZ

„Gewaltfreie Kommunikation“

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.
- Potenzielle 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“, Selbsteinfühlung, das vier Schritte Modell, „Tanzparkett“ usw. unterstützen Sie dabei, die Sprache von „Herz zu Herz“ zu erlernen.

Weitere Informationen unter:
www.gewaltfrei-kommunizieren.com

Wochenende ML-1305
mit Dorothea Heimann
Fr. 18.2.11, 18.00 bis
So. 20.2.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 181,- € o. Übern.;
191,- € im DZ;
215,- € im EZ

Erfolgreich anlegen und investieren

Erst die Finanz-, und dann die Schuldenkrise mit ihren Auswirkungen auf private Sparer und Anleger.

Dieses Seminar bietet Ihnen einen umfassenden und leicht verständlichen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt.

Den Teilnehmenden wird gezeigt, wie die weltweiten wirtschaftlichen Entwicklungen Anlagechancen bieten, aber auch Risiken beinhalten:

- Von Aktien bis Zertifikaten: Was ist wirklich gut und sicher?
- Was hilft gegen drohende Inflation?
- Braucht man für ein Vermögen hohe Einnahmen?
- Beispielrechnungen aus der Praxis (Zinsszins, Inflation, Cost Average etc.)

Mit dem „Rüstzeug“ aus dem Seminar werden Sie zukünftig gut informiert, die besseren und sicheren Anlageentscheidungen treffen.

Wochenende ML-1402
mit Alexander Wiepen
Sa. 12.3.11, 15.00 bis
So. 13.3.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 107,50 € o. Übern.;
112,50 € im DZ;
124,50 € im EZ

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 ML-1600
mit Susanne Rolf-Dietrich
Mo. 2.5.11, 11.00 bis
Mi. 4.5.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 298,- € o. Übern.;
308,- € im DZ;
332,- € im EZ

Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Frauensache?

Das bisschen machen wir doch mit links...?

Wollen Sie nach der Familienphase zurück in den Beruf? Sind Sie bereit für den Start? Haben Sie Klarheit über Ihre Wünsche und Ziele und haben Sie ein gutes Gefühl dabei? Freut sich die ganze Familie auf die neue Chance?

Sind Sie im Job und meistern die Doppelbelastung oder tragen Sie jetzt die „Mehrfachbelastung“ auf Ihrem Rücken?

Lassen Sie uns gemeinsam in diesem Workshop Ihren Wünschen, Zielen und Dingen auf die Spur kommen, die Ihnen in Ihrem Alltag wichtig sind. Mit praktischen Tipps lernen Sie einfache Pfade kennen, wie Ihre Wünsche Wirklichkeit werden können. Schrittweise nehmen wir mögliche Hindernisse in den Blick und entwickeln Möglichkeiten, die Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Tagesseminar ML-1601
mit Michaele Sülzle
Sa. 28.5.11, 9.30 – 17.00 Uhr
Entgelt: 65,- € o. Übern.;

Leben mit hochbegabten Kindern – Seminar für Familien

Ein Wochenende für Familien mit hochbegabten Kindern im Alter von 10 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 2011.

Das Entgelt für Kinder beträgt 91,50 €.

Wochenende ML-1602
mit Barbara Teeke / u.a.
Fr. 17.6.11, 18.00 bis
So. 19.6.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 100,50 € o. Übern.;
110,50 € im DZ;
134,50 € im EZ

Was für Eltern braucht mein Kind?

In vielen Familien kommt es häufig zu Konflikten, weil Eltern und Kinder so unterschiedlich sind und dies einfach nicht wahrhaben wollen. Den Verhaltensstil unserer Kinder zu erkennen, ist erst der Anfang. Zu wissen, wie Sie selbst sind und wie Sie über sich denken, ist wichtig dafür, wie Sie mit Ihren Kindern umgehen. In diesem Seminar wird Ihnen ein praktisches und einfaches Modell vorgestellt, das Ihnen hilft,

- die natürlichen Veranlagungen Ihrer Kinder zu erkennen,
- Ihren Verhaltensstil und Ihre Bedürfnisse mit denen Ihrer Kinder zu vergleichen,
- die Kommunikation zwischen Ihnen und ihren Kindern zu verbessern,
- Konfliktursachen zu verringern.

Sie lernen, mit unterschiedlichen Kindern auf unterschiedliche Weise umzugehen, gemäß ihrer individuellen Veranlagung. So können Ihre Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, weil sie wissen, dass sie verstanden, geliebt und respektiert werden. Ihre Kinder entwickeln durch Ihre Unterstützung eine größere Toleranz gegenüber verschiedenartigen Menschen, denen sie im Laufe ihres Lebens begegnen werden.

Tagesseminar ML-1603
mit Michaela Sülzle
Sa. 14.5.11, 9.30 – 17.00 Uhr
Entgelt: 65,- € o. Übern.;

Englisch ab dem Vorschulalter

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 Interesse, Kindern die englische Sprache und Kultur zu vermitteln? Sie suchen Inspiration und praktische Vorschläge? Dieses Praxisseminar mit MoMouse gibt Ihnen Anregungen für viele Themenbereiche. Wir üben gemeinsam Tänze, Spiele, Reime und Lieder. MoMouse ist mit dabei. Und Sie möchten die Kleinsten mit englischer Literatur begeistern? Hier kommen Froggy und seine Freunde zum Einsatz und werden Gross und Klein in den Bann nehmen.

Tagesseminar ML-1606
mit Antje Page
Fr. 18.3.11, 9.00 – 17.00 Uhr
Entgelt: 113,- € o. Übern.;

Stress und Burnout: seelische Gesundheit im Beruf und Privatleben

Vielleicht fragen Sie sich: Betrifft das auch mich?

Wenn Sie...

- öfters müde, abgespannt 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 ML-1706
mit Birgit Bosch
Fr. 8.4.11, 18.00 bis
So. 10.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 134,- € o. Übern.;
144,- € im DZ;
168,- € im EZ

Kompetenztraining für Führungskräfte

Zwischen Burnout und Boreout

- Burnout als Folge persönlicher und äußerer Faktoren
- Strategien, um Burnout vorzubeugen und Burnout-Symptome abzubauen
- Acht Boreout-Strategien: So täuschen unterforderte Mitarbeiter Stress vor
- Prophylaxe: Tipps, wie Führungskräfte verhindern können, dass ihre Mitarbeiter in die Überforderungs- bzw. Unterforderungs-Falle tappen.

Wochenende ML-1711
mit Linda Langeheine
Sa. 22.1.11, 10.00 bis
So. 23.1.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 151,50 € o. Übern.;
156,50 € im DZ;

Wochenende ML-1712
mit Linda Langeheine
Sa. 26.3.11, 10.00 bis
So. 27.3.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 151,50 € o. Übern.;
156,50 € im DZ;
168,50 € im EZ

Umgang mit belastenden Situationen – Emotionstraining

Gelassenheit siegt!

Sie sind unfairen Fragen, Vorwürfen und Angriffen nicht hilflos ausgesetzt. Sie haben immer Chancen und Möglichkeiten, sich angemessen zur Wehr zu setzen.

Die Inhalte dieses Seminars:

- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aktiv stärken
- Auf Vorwürfe angemessen reagieren
- Mit Beschwerden richtig umgehen
- Selbstbehauptung: Grenzen setzen
- Trainieren Sie „Annäherungsverhalten“ statt „Vermeidungsverhalten“
- Anti-Ärger-Strategien

Wochenende ML-1716
mit Linda Langeheine
Sa. 2.4.11, 10.00 bis
Fr. 3.4.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 151,50 € o. Übern.;
156,50 € im DZ;
168,50 € im EZ

Wechselspannung – Bildungsurlaub

Schneller, höher, weiter. Der Spagat zwischen berufs- und Privatleben wird immer schwieriger. Die wachsenden Leistungsanforderungen und der Zeitdruck beeinflussen das Privatleben maßgeblich. Privater Stress, beispielhaft bei Konflikten, wird ebenso in den Arbeitsalltag hineingetragen wie beruflicher Stress ins Privatleben. Bei einer zu starken „Wechselspannung“ sind Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Leistungsabfall und gesundheitliche Einschränkungen (Krankheiten) die Konsequenz. Gleichzeitig strebt jeder nach mehr Lebensqualität, die letztlich eine optimale Symbiose zwischen Beruf, Familie und genügend Zeit für die Selbstverwirklichung beinhaltet.

Setzen Sie ihre persönlichen Stressauslöser auf der einen Seite und Ihre „Energiespender“ und „Motivatoren“ auf der anderen Seite in ein gesundes Verhältnis. Mehr Lebensqualität können Sie gewinnen, wenn Sie in der Lage sind, beide Seiten einzuordnen und damit umzugehen. Wenn Sie einen Weg zu mehr Lebensqualität suchen, dann bietet Ihnen dieses Seminar Lösungsansätze.

Wochenseminar ML-1718
mit Michaela Sülzle
Mo. 9.5.11, 14.00 bis
Fr. 13.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übern.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ



Fortbildung für Kursleitende – Deutsch als Fremdsprache

Wir kommunizieren mit unserem Körper, mit Händen, Füßen, Körperbewegungen, Augen, Körperspannung. Diese Kommunikation ist wirkungsvoller als die verbale, denn sie wirkt direkt auf unser Nervensystem, ohne den Umweg über den Verstand. Die Körpersprache ist die Sprache, die ankommt.

Als Kursleiter/in ist es wichtig zu wissen, dass unsere Körpersprache Denkprozesse von Lernenden beeinflussen kann. Wir können durch unsere Körpersprache unseren Teilnehmer/innen dazu verhelfen, konzentrierter zu werden, mehr mit den Augen zu lernen, oder mehr über das Hören, mehr über das Fühlen.

Wir werden an diesem Tag auf humorvolle, präzise und überraschende Art und Weise die Wirkungsweise von Nonverbaler Kommunikation erfahren und trainieren.

Susanne Siringhaus ist Ausbilderin in Train the Trainer, Expertin in Nonverbaler Kommunikation und Coach.

Wochenende ML-1756
mit Susanne Siringhaus
Fr. 11.2.11, 18.00 bis
Sa. 12.2.11, 15.00 Uhr
Entgelt: 92,- € o. Übern.;
97,- € im DZ;
109,- € im EZ

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 oder Tel: (02935) 8 02 14.

Englisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in kleinen Gruppen für Teilnehmende, die in ihrer Schulzeit keinen systematischen Englischunterricht hatten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf: 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“.

Wochenendseminar ML-4602
mit Antje Page
Mo. 21.2.11, 14.00 bis
Fr. 25.2.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übern.;
357,- € im DZ;
405,- € 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 Kommunikation in Alltag und Beruf.

Das Training wird in kleinen homogenen Gruppen von etwa 8 Personen durchgeführt. 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.

Wochenendseminar ML-4607
mit Marlena Metcalf / Dr. Jürgen Schmidt-Güth / John Walsh
Mo. 14.2.11, 14.00 bis
Fr. 18.2.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übern.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ

Wochenendseminar ML-4608
mit Marlena Metcalf / Dr. Jürgen Schmidt-Güth / John Walsh
Mo. 23.5.11, 14.00 bis
Fr. 27.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übern.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ

Englisch für den Beruf – Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet Ihnen ein intensives Sprachtraining in einer kleinen Gruppe von etwa 6 Teilnehmenden auf Ihrem individuellen sprachlichen Niveau mit dem Ziel, vor allem die mündliche Kommunikation im Beruf zu trainieren. Unterrichtsinhalte sind je nach Vorkenntnissen Situationen wie Telefonate, Bestellungen, Präsentationen, Verhandlungen, Besuche im Ausland, „social language“ im Beruf.

Am Abend findet ein englischsprachiges landeskundliches Abendprogramm für die gesamte Gruppe statt. Mindestvoraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse, die 2 Jahren Unterricht entsprechen.

Wochenendseminar ML-4612
mit Marlena Metcalf / Dr. Jürgen Schmidt-Güth / John Walsh
Mo. 7.2.11, 14.00 bis
Fr. 11.2.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 407,- € o. Übern.;
427,- € im DZ;
475,- € im EZ

Wochenendseminar ML-4613
mit Marlena Metcalf / Dr. Jürgen Schmidt-Güth / John Walsh
Mo. 16.5.11, 14.00 bis
Fr. 20.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 407,- € o. Übern.;
427,- € im DZ;
475,- € im EZ

Discussions

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 ML-4609
mit John Walsh
Sa. 12.2.11, 10.00 bis
So. 13.2.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 150,- € o. Übern.;
155,- € im DZ;
167,- € im EZ

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 gern.

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

Berufliche Weiterbildung: Englisch für den Beruf – Zertifikatskurs B 2

Englischkenntnisse für neue berufliche Herausforderungen.

Ziel dieser Kompaktmaßnahme ist Sicherheit und Flüssigkeit im mündlichen und schriftlichen Gebrauch der englischen Sprache für Ihre berufliche Tätigkeit in einer überschaubaren Zeit.

Sie erreichen das Niveau der international anerkannten Zertifikatsprüfung „English for Business Purposes“, Level B2 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Am letzten Seminarwochenende kann diese mündliche und schriftliche Prüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Vorkenntnisse, die etwa 6 Jahren Schulenglisch entsprechen. (Level B1)

Termine: Eine Intensivwoche von Montag, 6.6., 14.00 Uhr bis Freitag, 10.6.2011, 14.30 Uhr und vier Wochenenden von freitags, 18.00 Uhr bis sonntags 13.00 Uhr und zwar vom

- 11. bis 13. Februar,
- 4. bis 6. März,
- 8. bis 10. April
- 1. bis 3. Juli

Kompaktkurs ML-4619

mit Dr. Jürgen Schmidt-Güth
Fr. 11.2.11, 18.00 – 3.7.11,
13.00 Uhr

Entgelt: 1234,- € o. Übers.;
1294,- € im DZ;
1438,- € 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 ML-4802

mit Francoise Olivier
Mo. 4.4.11, 14.00 bis
Fr. 8.4.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 329,- € o. Übers.;
349,- € im DZ;
397,- € im EZ

Italienisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen: im Hotel, im Restaurant, beim Arzt, am Telefon...

Mit kreativen Methoden, ansprechendem Material, modernen Medien und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache Situationen zu meistern und in Italien zu „überleben“.

Wochenseminar ML-4905

mit Carola Peter
Mo. 28.3.11, 14.00 bis
Fr. 1.4.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übers.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ

Japanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – 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.

Für dieses Seminar sind leichte Vorkenntnisse, die etwa 40 Unterrichtsstunden entsprechen, erforderlich.

Wochenseminar ML-4A02

mit Sebastian Erfurth
Mo. 11.4.11, 14.00 bis
Fr. 15.4.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 407,- € o. Übers.;
427,- € im DZ;
475,- € im EZ

Spanisch für Anfänger – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe von 7 bis 9 Personen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation 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 ML-4M02

mit Annie Peñate Huerta
Mo. 21.3.11, 14.00 bis
Fr. 25.3.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übers.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ

Spanisch Mittelstufe – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe von 7 bis 9 Personen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen und beruflichen Situationen. Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die etwa 3 bis 4 Jahren Unterricht entsprechen, sind herzlich willkommen. Sie können ihre Sprachpraxis in abwechslungsreichen Übungsformen und auch ihre Grammatikkenntnisse erweitern.

Wochenseminar ML-4M04

mit Annie Peñate Huerta
Mo. 2.5.11, 14.00 bis
Fr. 6.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übers.;
357,- € im DZ;
405,- € 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 ML-4M06

mit Annie Peñate Huerta
Fr. 11.3.11, 18.00 bis
So. 13.3.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 134,- € o. Übers.;
144,- € im DZ;
168,- € im EZ

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Bildungsurlaub

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe von 7 bis 9 Personen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation 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“. Voraussetzung: Vorkenntnisse, die etwa 40 Ustd. entsprechen.

Wochenseminar ML-4M07

mit Annie Peñate Huerta
Mo. 6.6.11, 14.00 bis
Fr. 10.6.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 337,- € o. Übers.;
357,- € im DZ;
405,- € im EZ

Thailändisch für Anfänger – Bildungsurlaub

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 ML-4Q50

mit Rawiwan Kaldrack
Mo. 2.5.11, 14.00 bis
Fr. 6.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 392,- € o. Übers.;
412,- € im DZ;
460,- € 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 ML-4Q52

mit Rawiwan Kaldrack
Mo. 14.3.11, 14.00 bis
Fr. 18.3.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 392,- € o. Übers.;
412,- € im DZ;
460,- € im EZ

Arbeit, Beruf

PC-Einsteiger ab 50 – Bildungsurlaub

Dieses Seminar ist die Fortsetzung einer Einführung in das Arbeiten mit einem Computer.

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

Wir vertiefen die Kenntnisse der Textverarbeitung und den Umgang mit dem Programm Excel.

Zusätzlich haben Sie jederzeit Zugang zum Internet. Chancen und Risiken dieses Mediums lernen Sie Schritt für Schritt kennen. Darüber hinaus können Wünsche und/oder Probleme der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Wochenseminar ML-5102
mit Gudrun Quandt
Mo. 11.7.11, 14.00 bis
Fr. 15.7.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 314,- € o. Übern.;
334,- € im DZ;
382,- € im EZ

PC Workshop für Frauen

Dieser Workshop ist eine Fortsetzung der Workshops aus den Vorjahren.

Teilnehmerinnen, die neu einsteigen wollen, sind nach Rücksprache herzlich willkommen.

Wochenende ML-5105
mit Susanne Kittling
Fr. 21.1.11, 18.00 bis
So. 23.1.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 152,- € o. Übern.;
162,- € im DZ;
186,- € im EZ

Excel – Bildungsurlaub

Die Teilnehmer/innen lernen, 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)
- Formeln: Tabellen, Mappen verknüpfen, Detektiv einsetzen.
- Gliederung, Diagramme, Datenbanken, Microsoft Query, Analyse (Pivot-Tabellen), Datenaustausch, Datenbankfunktion, Makros

Formatierungen: Automatisch formatieren, mit Formelvorlagen arbeiten. Am Ende dieses Seminars kann das europäische Computer-Zertifikat Xpert „Tabellenkalkulation“ erworben werden.

Wochenseminar ML-5108
mit Hartmut Lübbe
Mo. 28.3.11, 14.00 bis
Fr. 1.4.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 397,- € o. Übern.;
417,- € im DZ;
465,- € im EZ

Professionelle digitale Bildbearbeitung – Modul II

Adobe Photoshop – Fortgeschrittenentechniken

Erarbeitung analoger Handwerkstechniken und Vertiefung und Erweiterung der Inhalte aus Modul I

Wochenende ML-5111
mit Thorsten Bradt
Fr. 28.1.11, 18.00 bis
So. 30.1.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 162,- € o. Übern.;
172,- € im DZ;

Professionelle digitale Bildbearbeitung – Modul III

Adobe Photoshop – Highend-Techniken
Hochwertige Montagen und Compositings

Weitere Inhalte sind u.a.:

- Automatisierungen (Beispiel: Stapelverarbeitung),
- individuelle Arbeitsumgebung unter Photoshop (inklusive Erstellung eigener Paletten)
- Umgang mit Farbe (besonders im Lab-Farbmodus, der auch das Bearbeiten so genannter imaginärer Farben zulässt)
- Bildveredelungstechniken mit Hilfe der diversen Ebenenmodi.

Wochenende ML-5112
mit Thorsten Bradt
Fr. 18.2.11, 18.00 bis
So. 20.2.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 162,- € o. Übern.;
172,- € im DZ;
196,- € im EZ

HDRI mit digitaler Fotoschule

HDRI: High Dynamic Range Imaging
Über die HDRI-Technik wird eine noch relativ neue Methode bezeichnet, den gesamten Kontrastumfang eines Fotos nicht nur digital zu erfassen und zu bearbeiten, sondern eben auch Daten höchster qualitativer Güte auszugeben. Häufig wird HDRI als ein Quantensprung dargestellt, vergleichbar mit demjenigen von der Schwarzweiß- zur Farbfotografie. Auf der Basis vorgefertigter Belichtungsreihen und der Erläuterung deren fototechnischer Hintergründe wird angezeigt, was ambitionierte Hobbyfotografen, Profifotografen oder auch Computergrafiker wissen müssen, um zukünftig die entsprechenden Highend-Techniken umzusetzen. Dieses Kompakt-Seminar präsentiert sich als professioneller Workshop für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits über fundierte Kenntnisse in der Elektronischen Bildbearbeitung verfügen. Es ist darüber hinaus eine Einladung an all diejenigen, die in der Vergangenheit zumindest das erste Adobe Photoshop-Module an der VHS HSK belegt haben oder über die entsprechenden Fachkenntnisse verfügen. (Kamera mitbringen!)

Wochenende ML-5113
mit Thorsten Bradt
Fr. 6.5.11, 18.00 bis
So. 8.5.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 162,- € o. Übern.;
172,- € im DZ;
196,- € im EZ

Layout digital – Bildungsurlaub

Kreative Gestaltung am Computer mit Adobe Illustrator, InDesign, Photoshop u.a.

Ziel dieses Seminars ist es, die Teilnehmenden mit den Essentialen einer professionellen Gestaltung vertraut zu machen. Dabei werden sie ein konkretes Designprojekt am Beispiel eines fiktiven Produkts und einer fiktiven Kampagne umsetzen – druckreif und webfähig!

Weitere konkrete Inhalte:

- Grundmuster des kreativen Gestaltens (Grafikdesign)
- Designprozesse visualisieren
- Interface
- Ideen-, Arbeits-, Wirkungsraum
- Elemente und Objekte, Struktur und Organisation, Wahrnehmung des Layouts

Wochenseminar ML-5116
mit Thorsten Bradt
Mo. 27.6.11, 14.00 bis
Fr. 1.7.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 417,- € o. Übern.;
437,- € im DZ;
485,- € im EZ

Professionelle digitale Bildbearbeitung – Modul I

Adobe Photoshop – das Handwerkszeug / der Einstieg:

Im ersten Modul erlernen die Teilnehmenden den fachlich fundierten Umgang mit dem Standardwerkzeug in der digitalen Bildbearbeitung. Sämtliche Prozeduren sind dabei auf Programme von Drittherstellern übertragbar.

Aus dem Inhalt:

- Beleuchtungs- und Farbkorrekturen (z.B. Tonwert- oder Gradationskorrektur, Farbton/Sättigung)
- Scharfzeichnungstechniken
- Umgang mit Ebenen (Folien)
- Maskierungsmodus (Schutzfolie)
- Editierung von pixelgenauen Auswahlen
- Farbmanagement
- Ausgabetechniken

Grundkenntnisse in Microsoft Windows sind erforderlich, Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung sind es nicht.

Wochenende ML-5117
mit Thorsten Bradt
Fr. 3.6.11, 18.00 bis
So. 5.6.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 162,- € o. Übern.;
172,- € im DZ;
196,- € im EZ

Professionelle digitale Bildbearbeitung – Modul II

Adobe Photoshop – Fortgeschrittenentechniken

Erarbeitung analoger Handwerkstechniken und Vertiefung und Erweiterung der Inhalte aus Modul I

Wochenende ML-5118
mit Thorsten Bradt
Fr. 8.7.11, 18.00 bis
So. 10.7.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 197,- € o. Übern.;
207,- € im DZ;
231,- € im EZ

Digitale Fotoschule: Makrofotografie

First Steps – Das Einsteiger Seminar

Erste anspruchsvolle Schritte in Richtung gekonnter Digitalfotografie unter fachkundiger Anleitung.

Inhalte:

- Bildaufbau und Gestaltungslehre
 - Fototechnik und praktisches Fotografieren
 - Bildveredelung per Computersoftware
- Erforderlich sind eine (einfache) Digitalkamera und Computerkenntnisse im Bereich Microsoft Windows.

Tagesseminar ML-5119
mit Thorsten Bradt
So. 13.3.11, 10.00 – 17.30 Uhr
Entgelt: 70,- € o. Übern.;

Bildershow und Bilderpräsentationen

Für den Fall, dass Sie Ihre Urlaubsbilder einmal ganz anders präsentieren möchten als in Form von klassischen Fotoabzügen, stehen eine ganze Reihe von hochwertigen Programmen, teils kostenlos, teils kostenpflichtig, zur Verfügung, mit denen Sie relativ unkompliziert Bildershow bzw. -präsentationen erstellen können. Nur: Was macht eigentlich eine hochwertige, nicht dem Schema F folgende Präsentation aus? Zielrichtung der Veranstaltung ist es, Ihnen zunächst den technischen Umgang mit eben diesen klassischen Werkzeugen zu vermitteln. Daneben wird jedoch besonders erörtert, wie Sie stilgerecht Ihre Bilddaten präsentieren – visuell und ggf. mit entsprechender Audio-Unterstützung. Am Ende der Veranstaltung können Sie Shows und Präsentationen erstellen, die hochwertigen grafischen Kriterien genauso genügen wie sie unkompliziert auf Ausgabegeräten wie zum Beispiel einem DVD-Player abzuspielen sind.

Tagesseminar ML-5120
mit Thorsten Bradt
So. 6.2.11, 10.00 -17.30 Uhr
Entgelt: 70,- € o. Übern.;

Gekonntes Präsentieren und strategische Kommunikation – Bildungsurlaub

Planung – Umsetzung – Präsentation

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden zu ermöglichen, von der Planungsphase bis zur praktischen Umsetzung einer Präsentation, die professionellen Maßstäben genügen soll, sämtliche notwendigen Techniken kennen zu lernen und selbst praktisch zu erproben.

An erster Stelle steht die Planungsphase auf der Grundlage von Mind- und ConceptMapping-Verfahren, die es ermöglichen, komplexe Sachverhalte innerhalb eines relativ überschaubaren zeitlichen Rahmens grafisch abzubilden und darauf basierend einen Handlungsablauf zu entwickeln. Die Zielgruppenanalyse ist Bestandteil der Planungsphase.

Der zweite Teil umfasst das Erstellen einer Präsentation, und zwar mit Microsoft PowerPoint sowie sonstigen computergestützten Hilfswerkzeugen (Bildbearbeitung, Grafikenentwicklung, Anfertigen spezifischer Diagrammtypen usw.). Im Mittelpunkt stehen kommunikationspsychologische Aspekte wie etwa eine geschickte Farbwahl. Es werden aktuelle und auch gänzlich neue Standards aufgezeigt, die ihre Wirkung sicher nicht verfehlen werden.

Der dritte Teil ist die Präsentationsvorbereitung mit den erforderlichen rhetorischen Anforderungen an den Präsentierenden. Am Beispiel gängiger Kommunikationsmodelle werden die folgenden Inhalte besprochen und in Form kleinerer Übungssequenzen trainiert:

- Basiselemente des Sprechens
- Stimme und Sprechweise
- Körpersprache
- Vortragsvorbereitung

Wochenseminar ML-5155
mit Thorsten Bradt
Mo. 14.3.11, 14.00 bis
Fr. 18.3.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 397,- € o. Übern.;
417,- € im DZ;
465,- € im EZ

Kultur, Gestalten

Literaturseminar: Fjodor Dostojewskij

Die Begegnung mit Leo Tolstoi in seinem Gedenkjahr 2010 reizt zur Beschäftigung mit seinem Zeitgenossen, dem ebenso großen und berühmten Schriftsteller Fjodor Dostojewski (1821 – 1881), der ein viel leid- und spannungsvolleres Leben im zaristischen Reich zu bewältigen hatte. Aus dem ausgedehnten Romanwerk wählen wir: „Schuld und Sühne“ (heute neu übersetzt: Verbrechen und Strafe), „Der Idiot“, „Die Sanfte“ evtl. wenn die Zeit reicht „Die Brüder Karamazow“.

Wochenende ML-2105
mit Dr. Erika Richter
Sa. 21.5.11, 15.00 bis
So. 22.5.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 56,- € o. Übern.;
61,- € im DZ;
73,- € im EZ

Von der Schönheit der Bauformen

Kapitelle und Säulen in der christlichen Baukunst des Mittelalters

Schönster Schmuck der Architektur sind in der christlichen Baukunst von Anfang an die Kapitelle, die den Übergang von Säulen und Pfeilern zu Bögen, Rippen und Gewölben vermitteln.

Eine antike Tradition, die schon bei den Ägyptern im 3. vorchristlichen Jahrtausend ihren Ursprung hat und sich über Griechen und Römer fortsetzt, spielt auch vom 4. Jahrhundert an in der christlichen Baukunst eine bedeutende Rolle. Vor allem Römische Tradition wird übernommen und über die ganze Zeit des Mittelalters fortgeführt und zu hoher Blüte gebracht. In Romanik und Gotik erleben wir die Höhepunkte dieser Entwicklung.

In einem großen Bogen über 12 Jahrhunderte hinweg soll in diesem Seminar diese Entwicklung an gewichtigen Beispielen aufgezeigt und die ungemein große Vielfalt der Kapitelle und Säulen dargestellt werden.

Wochenende ML-2301
mit Gerhard Munkelt
Fr. 28.1.11, 15.00 bis
Sa. 29.1.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 56,- € o. Übern.;
61,- € im DZ;
73,- € im EZ

Wochenende ML-2302
mit Gerhard Munkelt
Sa. 29.1.11, 15.00 bis
So. 30.1.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 56,- € o. Übern.;
61,- € im DZ;
73,- € im EZ



Pilgern im Zeichen der Muschel

Pilgern im Zeichen der Muschel auf der Heidenstraße

Auf den Spuren der Jakobuspilger im Sauerland von Niederhelden über Dünschede, Burg Schnellenberg, Helden, Niederhelden (Rundweg), ca. 12 km.

Start: 10 Uhr auf dem Parkplatz gegenüber Landhotel Struck, Repetalstr. 245, Attendorn-Niederhelden, Ende: 17 Uhr.

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 eine Pilgerwanderung von ca. 12 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. Anfahrt mit eigenem PKW, eigene Rucksackverpflegung, Jakobusmuschel mitbringen, wenn vorhanden.

Tagesveranstaltung ML-2312
mit Annemarie Schmoranzer
Sa. 16.4.11, 10.00 – 17.00 Uhr
Entgelt: 8,- € o. Übern.;

Tagesveranstaltung ML-2313
mit Annemarie Schmoranzer
Sa. 30.4.11, 10.00 – 17.00 Uhr
Entgelt: 8,- € o. Übern.;

Round Dance Phase IV-V

Wir wollen beliebte Tanzchoreographien verschiedener Rhythmen der Phase IV oder V anbieten. Sie werden in Workshops erarbeitet. Die neuen Figuren und Trouble Spots werden in Clinic-Form vorweg genommen und geübt.

Da Susie und Gert-Jan als Organisatoren, Cuer und Teacher des European Square und Round Dance College von Cham bekannt sind, sollen beliebte Cham-Tänze zum Lernen/Auffrischen angeboten werden. Aber auch ECTA-Repertoire-Tänze und neuere Highlights aus den USA stehen zur Auswahl.

Gute Vorkenntnisse in der Phase IV-V sind gewünscht. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Abends werden freies Tanzen, Wiederholen der Workshop-Tänze und Requests angeboten.

Wochenseminar ML-2927
mit Susie Rotscheid / Gert-Jan Rotscheid / Regine Pretzell
Mi. 22.6.11, 14.00 bis
So. 26.6.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 273,- € o. Übern.;

Round Dance Intro Phase IV – More Phase IV

Intro Phase IV – More Phase IV
Round Dancer mit Vorerfahrung in Phase II-III haben hier die Gelegenheit, ihre Kenntnisse in Twostep, Rumba, Cha Cha, Jive, Walzer, Foxtrot und Quickstep 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, Foxtrot: diamond turns, telemark to semi; Foxtrot: closed impetus, feather, feather finish, half natural turn, reverse turn, three step; Quickstep: I Wanta Quickstep) sollten ebenfalls bekannt sein. Weitere Phase IV-Figuren und vorwiegend ECTA-Repertoire-Tänze werden gelehrt.

Wochenseminar ML-2929
mit Regina Kolshorn / Manfred Evers
Sa. 30.7.11, 14.00 bis
Mi. 3.8.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 295,- € o. Übern.;

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Zur Musik „Habibi Ya Eini“ von Nourhanna aus Bellydance Superstars Vol. III erarbeiten wir uns die klassische Choreografie von Alitza aus einem ihrer Bühnenprogramme.

Wochenende ML-2936
mit Monika Kukulenz
Fr. 25.3.11, 18.00 bis
So. 27.3.11, 16.00 Uhr
Entgelt: 123,- € o. Übern.;

Tanz Dich in Balance!

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele“

nach Martha Graham
Durch Tanz und Bewegung lassen wir all unsere Spannungen leicht los, der Körper wird weich und elastisch, wir werden insgesamt „weich“. Unser Körper zeigt uns alles, was wir in unserem Leben tun, und ist nach D.H. Lawrence „intelligenter als unser Intellekt“.

An diesem Wochenende lädt die Referentin ein, durch freien Tanz und Übungen, die zum eigenen Tanz hinführen, die innere Balance zu finden. Dieses Tanzen ist an den „5-Rhythmen-Tanz“ nach Gabriel Roth angelehnt: Flowing/Staccato/Chaos/Lyrical/Stillness – Begriffe, die Inhalte des Tanzes beschreiben.

Die Teilnehmer lernen, sich zu beobachten und ihre Gefühle anzunehmen, so wie sie sind. Ein körperlich aktives Wochenende.

Wochenende ML-2937
mit Susanne Beine
Fr. 3.6.11, 18.00 bis
So. 5.6.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 149,- € o. Übern.;

Gesundheit

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: Entspannung Ein Programm erhalten Sie auf Anfrage ab September 2010.

Wochenende ML-3114
mit Susanne Hain / u.a.
Fr. 1.4.11, 18.00 bis
So. 3.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 136,- € o. Übern.;

Power & Entspannung Wochenende

Bewegungsmangel und Stress sind zwei Hauptgründe für körperliches und seelisches Unwohlbefinden. Mit diesem Seminar wird daher eine Doppelstrategie verfolgt:

Im Power-Teil steht ein etwas intensiveres, aber gesundheitsorientiertes Training des Körpers im Vordergrund. Schwerpunkte bilden dabei die aerobe Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training) sowie ein Training zur Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken):

- Bodyfitness/-styling,
- Nordic Walking, (bei schlechtem Wetter Aquagymnastik).

Der Entspannungs-Teil wendet sich gezielt dem Thema der Stressbewältigung zu. Im Vordergrund steht dabei die praktische Erprobung verschiedener Entspannungstechniken:

- Progressive Muskelrelaxation (Jacobson)
- Übungen nach Feldenkrais
- Atemübungen, Fantasiereisen, Massagen, Sauna-Besuch

Das Seminar ist auch für Anfänger geeignet.

Wochenende ML-3124
mit Tanja Eisentraut
Fr. 8.4.11, 18.00 bis
So. 10.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 134,- € o. Übern.;

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 ML-3402

mit Manus Terbeek
Mo. 21.2.11, 14.00 bis
Fr. 25.2.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 291,- € o. Übern.;
311,- € im DZ;
359,- € im EZ

Wochenseminar ML-3403

mit Manus Terbeek
Mo. 6.6.11, 14.00 bis
Fr. 10.6.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 291,- € o. Übern.;
311,- € im DZ;
359,- € 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 ML-3405

mit Manus Terbeek
Fr. 8.4.11, 18.00 bis
So. 10.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 134,- € o. Übern.;
144,- € im DZ;
168,- € im EZ

Behandeln und begleiten mit Schüssler-Salzen

Ob Erkältungen, Verletzungen oder auch chronische Erkrankungen – durch Ausgleich über den Mineralstoffhaushalt mit den biochemischen Heilmitteln nach Dr. Schüssler ist es möglich, den Körper zu stabilisieren bevor er krank wird oder ihn sanft zu heilen. Diese Behandlungsmethode hat keinerlei Nebenwirkungen. Es ist eine Heilmethode, mit der es möglich ist, die körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden etwas über die Entdeckung, die Herstellung und die Anwendung der Schüssler Salze. Die 12 Hauptminerale werden einzeln und mit ihrem Wirkungsbereich vorgestellt. Auch einige der Zusatzminerale werden ausführlicher besprochen sowie ihre Anwendung und Dosierung.

Wochenende ML-3411

mit Sabine Rösler-Mohnke
Fr. 11.2.11, 18.00 – 13.2.11,
13.00 Uhr
Entgelt: 134,- € o. Übern.;
144,- € im DZ;
168,- € im EZ

In Resonanz mit mir selbst und der Natur

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

Wir wollen gemeinsam in diesen Tagen 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-Kennlernen“ der Natur ein wichtiger Faktor.

Folgende Elemente werden nach Wünschen der Teilnehmenden angeboten: Heilkräuter-Exkursionen (gegebenenfalls mit ornithologischen Studien), 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 (u.a.Yoga-Nidra), Massagen, Fußreflex-Therapie, Aufladetechniken in und mit der Natur, Yoga-Übungen incl. Klänge und Töne.

Wochenende ML-3420

mit Lucas Wilkmann
Fr. 13.5.11, 18.00 bis
So. 15.5.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 144,- € o. Übern.;
154,- € im DZ;
178,- € im EZ

Selbstverwirklichung, Gesundheit und Erfolg

2 Wochenendseminare – Teil 1

Vom Bewusstwerden über den eigenen Gesundheitszustand bis zu energetischen Übungen zur Optimierung der Lebenskraft.

Dieses Seminar ist eine Mischung aus Information und praktischer Anwendung von Techniken aus dem Yoga, Tai Chi und Qi Gong, die der Entspannungen und der verbesserten Konzentration dienen.

Die Themen sind:

- Entwicklung einer eigenen Gesundheitsphilosophie
- Das persönliche Selbstheilungspotenzial
- Möglichkeiten der Heilung
- Das Leben selbst gestalten
- Energetische Übungen zur Optimierung der Lebenskraft
- Mechanismen der biologischen Energie resonanz
- Psychosomatische Regulation durch Erlebnisverarbeitung

Das gesamte Seminar besteht aus zwei Wochenendterminen, Teil 2 findet vom 8. bis 10. April zu den gleichen Zeiten statt. Beide Seminare dienen auch als Basisseminar für eine spätere Ausbildung zum Gesundheitsberater.

Wochenende ML-3421

mit Karl-Ludwig Sommer
Fr. 11.3.11, 18.00 bis
So. 13.3.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 172,- € o. Übern.;
182,- € im DZ;
206,- € im EZ

Wochenende ML-3422

mit Karl-Ludwig Sommer
Fr. 8.4.11, 18.00 bis
So. 10.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 172,- € o. Übern.;
182,- € im DZ;
206,- € im EZ

Selbstverwirklichung, Gesundheit und Erfolg – Bildungsurlaub

Vom Bewusstwerden über den eigenen Gesundheitszustand bis zu energetischen Übungen zur Optimierung der Lebenskraft.

Dieses Seminar ist eine Mischung aus Information und praktischer Anwendung von Techniken aus dem Yoga, Tai Chi und Qi Gong, die der Entspannungen und der verbesserten Konzentration dienen.

Die Themen sind:

- Entwicklung einer eigenen Gesundheitsphilosophie
- Das persönliche Selbstheilungspotenzial
- Möglichkeiten der Heilung
- Das Leben selbst gestalten
- Energetische Übungen zur Optimierung der Lebenskraft
- Mechanismen der biologischen Energie resonanz
- Psychosomatische Regulation durch Erlebnisverarbeitung

Das Seminar dient auch als Basisseminar für eine spätere Ausbildung zum Gesundheitsberater.

Wochenende ML-3425

mit Karl-Ludwig Sommer
Mo. 16.5.11, 14.00 bis
Fr. 20.5.11, 14.30 Uhr
Entgelt: 348,- € o. Übern.;
368,- € im DZ;
416,- € im EZ

Fasten mit Früchten

Das Fasten mit Früchten und Samen gelingt uns leicht! Das Programm mit Qi Gong, 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. Dies ist für viele ein Einstieg in eine neue Ernährungsweise und den Umgang mit dem Essen.

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

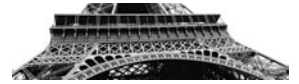
Wochenseminar ML-3703

mit Susanne Beine
Sa. 26.3.11, 14.00 bis
Fr. 1.4.11, 13.00 Uhr
Entgelt: 387,- € o. Übern.;
417,- € im DZ;
489,- € 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



vhs Hochsauerlandkreis



vhs Hochsauerlandkreis
Förderkreis vhs
Bildungszentrum Sorpesee
Ulrike Ermes-Breitkopf
Tel.: (02935) 8 02 55
breitkopf@vhs-hsk.de

- **Fit in den Frühling** 13.3. bis 20.3.2011
Aufatmen im gesunden Nordseeklima, Erholung und Gesundheitsprogramm am Meer und die Schönheiten der Insel Föhr genießen und erleben. 7-tägige Reise mit Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit Gabi Vogt
- **Dresden mit Opernbesuch** 5.5. bis 8.5.2011
Dresden mit Stadtrundgang und Innenbesichtigung der Frauenkirche. Besuch der Oper „Die Zauberflöte“ von W.A. Mozart in der Semperoper. 4-tägige Busreise mit Mathildis Schmitz-Hengesbach
- **London im Frühling** 6.5. bis 9.5.2011
Trafalgar Square, National Gallery und St. Martin-in-the-Fields Church, Buckingham Palace, Besichtigung des Tower of London, Themse-Bootsfahrt nach Kew Gardens. 4-tägige Flugreise ab Dortmund mit Marlena Metcalf
- **Toskana** 8.5. bis 15.5.2011
Besuch und Besichtigungen u.a. in Florenz – Fiesole – Lucca – Pisa – Siena – Arezzo. 8-tägige Flugreise ab Münster mit Carola Peter
- **Schottland: Von trutzigen Burgen zu romantischen Schlössern** 28.5. bis 4.6.2011
Eine Reise durch die lieblichen östlichen Lowlands und Highlands mit Edinburgh, St. Andrews, Dufftown, Pitlochry, Balmoral. Ein Streifzug durch die schottische Geschichte, Kultur, Literatur und Musik. 8-tägige Busreise mit Petra Bierhaus-Mölders und Antje Page
- **Südafrika: Die Welt in einem Land** 21.8. bis 4.9.2011
Höhepunkte der Reise: Fahrt auf der Panorama-Route, Pirschfahrt im Krüger-Nationalpark, Kapstadt mit Tafelberg, Ausflug zum Kap der Guten Hoffnung. 15-tägige Studien- und Erlebnisreise, Reisebegleitung: Diana Robaskiewicz
- **Kirchen, Klöster und alte Städte in der Oberpfalz und in Niederbayern** 25.8. bis 29.8.2011
Bau- und kulturgeschichtliche Studienfahrt in das Land um Regensburg und Straubing. 5-tägige Busreise mit Gerhard Munkelt

Tagesexkursion der VHS des Hochsauerlandkreises:

- **Zeche Zollverein - Gasometer Oberhausen mit Ausstellung**
Tagesfahrt Anfang / Mitte April 2011 mit Mathildis Schmitz-Hengesbach

Vorankündigung 2012

- **Israel – biblische Rundreise**
Reisezeit Mitte Februar
Eine Rundreise durch das Heilige Land. Jerusalem, Nazareth, baden im Toten Meer, Tiberias, Kapernaum und See Genezareth. Reisebegleitung: Ulrike Ermes-Breitkopf
Tagesfahrten in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Werl-Wickede-Ense und Arnsberg
- **Bilder einer Metropole – Die Impressionisten in Paris** Samstag, den 22.1.2011
Tagesfahrt zum Museum Folkwang nach Essen mit Wolfgang Klesse
- **Napoleon und Europa – Traum und Trauma** Samstag, den 16.4.2011
Tagesfahrt nach Bonn zur Ausstellung und zum Palais Schaumburg mit Ursula Stopsack

VHS Arnsberg

Tel.: (02932) 97 28 13

vhs@arnsberg.de

- **Braunkohlegebiet Niederrhein** Donnerstag, 5.5.2011
Leitung: Dr. Wolfgang Pohl
- **Auf den Spuren von Marco Polo. Seidenstraße.** 19.8. bis 3.9.2011
Leitung: Dr. Gerhard Brüser und Hong-Xia Zheng
- **Zentralasien. Usbekistan. Buchara – Chiwa – Taschkent – Samarkand.** 24.9. bis 1.10.2011 (1. Fahrt)
1.10. bis 8.10.2011 (2. Fahrt)
Leitung: Dr. Gerhard Brüser

VHS Brilon – Marsberg – Olsberg

Tel.: (02961) 64 16

- **Argentinien - Brasilien** 26. 2. bis 8.3.2011
- **Provence – Côte d'Azur** 18. bis 27. 4. 2011 (Osterferien)
- **Wanderstudienreise La Tuscia – Natur und Kultur in Mittelitalien** 14. bis 21.5.2011
- **Pfingstfestspiele Salzburg** 10. bis 13.6.2011
- **Flusskreuzfahrt St. Petersburg – Moskau** 4. bis 14.7.2011
- **Krakau – die alte polnische Königsstadt** 29.8. bis 4.9.2011
- **Indonesien: Java und Bali** 22.10. bis 4.11.2011 (Herbstferien)
- **Advent in Baden-Baden** (1. Hälfte Dezember 2011)
- **Flusskreuzfahrt St. Petersburg – Moskau** 4. bis 14.7.2011
- **Krakau – die alte polnische Königsstadt** 29.8. bis 4.9.2011
- **Indonesien: Java und Bali** 22.10. bis 4.11.2011 (Herbstferien)
- **Advent in Baden-Baden** (1. Hälfte Dezember 2011)
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

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*



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!

Gesellschaft, Politik, Umwelt

Grundlagenlehrgang 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. Bei Aufnahme einer Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater besteht die Möglichkeit, dass das örtliche Jugendamt das Lehrgangsentgelt ganz oder teilweise erstattet.

Letzter Unterrichtstag: Sa.18.7.2011

Anmeldeschluss: Di.7.06.2011

Lehrgang MB-1651
mit Katrin Peus / Barbara Kürpick / Melanie Humpert / Reinhold Hopp
Fr. 17.6.11, 19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine / 30 Ustd.
Der Lehrgang findet freitags und samstags statt.
Fr. 19.00-21.15 Uhr
Sa. 8.30-12.30 Uhr
Entgelt: 110,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

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 MB-1751
mit Thomas Paul
Fr. 1.4.11, 19.00 – 21.30 Uhr;
Sa. 2.4.11, 9.00 – 12.15 und
13.00 – 17.00 Uhr;
So. 3.4.11, 9.00 – 12.15 Uhr
3 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 55,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

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.

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 „Zertifikat Deutsch (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.

1. Integrationskurs: Stufe III

Vormittagskurs MB-4402
mit Dalia Michalk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gemp /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Mi. 19.1.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

1. Integrationskurs: Stufe IV

Vormittagskurs MB-4403
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gemp /
Dalia Michalk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Mi. 16.2.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

1. Integrationskurs: Stufe V

Vormittagskurs MB-4404
mit Dalia Michalk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gemp /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Do. 17.3.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

1. Integrationskurs: Stufe VI

Vormittagskurs MB-4405
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf /
Dalia Michalk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Do. 14.4.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

1. Integrationskurs: Orientierungskurs

Vormittagskurs MB-4406
mit Dalia Michalk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Do. 26.5.11, 8.00 – 12.00 Uhr
9 Termine / 45 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

1. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

Prüfung MB-4407
mit Elisabeth Paetsch / Patricia Bravo Alvarado
Freitag 10.06.2011 von
9.00-11.15 schriftl. Prüfung
12.00-15.45 mündl. Prüfung
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

2. Integrationskurs: Stufe I

Vormittagskurs MB-4410
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf /
Dalia Michalk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Mo. 20.6.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

2. Integrationskurs: Stufe II

Vormittagskurs MB-4411
mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf /
Dalia Michalk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari
Di. 19.7.11, 8.00 – 12.00 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt auf Anfrage
Bestwig, Rathaus,
vhs-Unterrichtsraum

Englisch als Auffrischung I

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die vor Zeiten mind. 5 Jahre Schulenglisch gelernt haben, inzwischen wieder vieles vergessen haben und noch einmal von vorne anfangen möchten.

Abendkurs MB-4651
mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Mi. 16.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Englisch als Auffrischung II

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie unter www.vhs-hsk.de im Selbsttest 40 Punkte erreichen (bei den Englischkursen den Link „Test“ anklicken).

Abendkurs MB-4652
mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Mi. 16.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Spanisch – Konversationskurs

Der Kurs richtet sich an Spanischinteressierte mit Sprachkenntnissen, die in etwa einem 3-jährigen VHS-Kursbesuch entsprechen. Nach gemeinsamer Absprache lesen wir eine Lektüre, eine spanische Zeitung, diskutieren und wiederholen dabei grammatische Strukturen und Vokabeln.

Abendkurs MB-4M51
mit Maria Concha-Munoz
Do. 17.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Arbeit, Beruf**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 MB-5155
mit Matthias Meyer
Mo. 14.2.11, 17.00 – 19.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang,
EDV-Raum

Vormittagskurs MB-5156
mit Ümüs Dursun
Mo. 14.3.11, 8.30 – 10.45 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang,
EDV-Raum

Nachmittagskurs MB-5157
mit Matthias Meyer
Mo. 23.5.11, 17.00 – 19.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang,
EDV-Raum

PC-Kennenlernkurs für Seniorinnen und Senioren

In dem Einführungskurs bauen wir zunächst Angst und Vorbehalt 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 MB-5151
mit Werner Ramme
Fr. 6.5.11, 14.00 – 16.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 58,50 €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang,
EDV-Raum

Nachmittagskurs MB-5153
mit Matthias Meyer
Mo. 4.7.11, 17.00 – 19.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 58,50 €
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...)

Nachmittagskurs MB-5160
mit Werner Ramme
Mi. 30.3.11, 17.00 – 19.15 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!

Word 2007: Grundlagen an Ihrem eigenen Notebook

Gestalten Sie Ihre Texte und Grafiken ausschließlich mit Word 2007 an Ihrem eigenen Notebook.

Sie werden mit den Grundtechniken der Textverarbeitung in Word 2007 vertraut gemacht.

- Sie schreiben einen Brief mit Word 2007
- Sie gestalten und formatieren einen Text
- Sie fügen eine Grafik ein und bearbeiten diese
- Sie lernen die Kopf- u. Fußzeile kennen und fügen eine Falzmarke ein
- Sie erstellen Tabellen und Listen
- Sie lernen den Seriendruck an Dokumenten und Etiketten kennen
- Sie beschriften Etiketten und Umschläge
- Sie nutzen die Zeichensymboleiste in allen Variationen

Teilnahmevoraussetzung: Eigenes Notebook mit Word 2007; PC-Grundlagen- und Windows- Kenntnisse.

Abendkurs MB-5165
mit Werner Ramme
Mo. 14.2.11, 19.30 – 21.45 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

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 MB-5166
mit Werner Ramme
Di. 15.2.11, 17.00 – 19.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 99,- €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

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 Word 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 MB-5180
mit Ümüs Dursun
Mo. 14.2.11, 8.30 – 10.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 58,50 €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

Abendkurs MB-5181
mit Ümüs Dursun
Di. 10.5.11, 19.30 – 21.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 58,50 €
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.

Abendkurs MB-5170
mit Olaf Dreßler
Mo. 9.5.11, 19.30 – 21.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 58,50 €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

Bildbearbeitung mit Picasa

Picasa ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das im Internet als kostenloser Download zur Verfügung steht. Mit diesem Programm können Sie:

- Fotos organisieren,
- Fotos bearbeiten und optimieren,
- Bildeffekte (z.B. Sepia, s/w, Farbverlauf) schaffen,
- Filme erstellen.

Abendkurs MB-5175
mit Martina Kracht
Mi. 30.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 50,40 €
Bestwig, Rathaus, Haupteingang, EDV-Raum

Gesundheit

Rückenfit und mehr

Einseitige und gleichförmige Tätigkeiten im Haushalt oder Berufsalltag, wie z.B. langes Sitzen vor dem PC, lösen oft schmerzhafte Muskelverspannungen aus. Ziel des Kurses ist es, ein natürliches Muskelkorsett zu schaffen, welches den Rücken stützt. Erreicht werden soll dies über Mobilisations-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsbungen. Elemente aus der klassischen Physiotherapie dem Beinachsentraining und Qi Gong sowie der Einsatz von verschiedenen Übungsgeräten und Musik machen das Training abwechslungsreich. Dieser Kurs ist als förderungswürdig von den Krankenkassen anerkannt.

Vormittagskurs MB-3251
mit Sabine Bette-Landgraf
Mi. 9.2.11, 9.35 – 11.05 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 83,- €
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.

Ruck Zuck typgerecht geschminkt

Hier lernen Sie unter fachlicher Anleitung einer Visagistin und Make up Stylistin ein für Sie typgerechtes Make up aufzutragen, das die Persönlichkeit unterstreicht und noch mehr Ausstrahlung schenkt. Ein ebenmäßiger Teint, ausdrucksstarke Augen und verführerische Lippen: wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ungeschminkt und mit halbfreier Kleidung zu kommen. Für Verbrauchsmaterialien bitte 5 € mitbringen.

MB-3553

mit Claudia Raifarh
Do. 10.2.11, 18.15 – 21.30 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Make up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich bei den meisten Frauen die Haut und das Hautbild. Ob Fältchen, Pigmentflecken, Schlupflider oder nicht mehr ganz straffe Gesichtskonturen: Reife Haut stellt an ein gutes Make up ganz eigene Ansprüche. Erfahren Sie in diesem Kurs durch praktische Übungen, wie Sie Ihren Teint zum Strahlen und Ihre Augen zum Leuchten bringen. Materialkosten pro Teilnehmer 5 €.

MB-3554

mit Claudia Raifarh
Do. 17.2.11, 18.15 – 21.30 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Gesichtspflege und Schminken für Teens ab 16

Hast Du Lust an Farben, Schminke und Make up? Probierst Du gerne aus und wüsstest gern mehr darüber? Dann bist Du hier richtig! Eine Visagistin zeigt Dir, wie es geht. Wir sprechen über Hautpflege und erlernen Schminktechniken für einen Nude-Look und Smokey Eyes. Bringe doch einfach Deine eigenen Schminksachen mit und dann gehts los!

MB-3556

mit Claudia Raifarh
Do. 16.6.11, 17.00 – 20.15 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Bestwig, Rathaus, Seiteneingang,
VHS-Raum

Kursangebote der VHS Brilon Marsberg Olsberg

Weitere Kurse finden Sie im Internet: www.vhs-bmo.de

**Geschäftsstelle
Brilon**

Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon
Tel.: (02961) 64 16

**Geschäftsstelle
Olsberg**

Hauptstr. 73a, Hauptstr. 73a
Tel.: 02962 3080

**Geschäftsstelle
Marsberg**

Casparistr. 2, 34431 Marsberg
Tel.: (02992) 12 80

Creative Writing

Schreiben lernen: Für Studenten und alle, die beruflich oder privat schreiben wollen oder müssen. Das Seminar vermittelt Techniken, mit denen man die Leere im Kopf überwinden und seine Gedanken in Worte zu fassen lernt. Ein Training mit vielen praktischen Übungen.

Peter Lohmann
Beginn: Sa, 7.5.2011,
9.00 – 16.00, 24,30 €
Brilon, VHS-Haus,
Kreuziger Mauer 31

**Existenzgründerseminar:
Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?**

Dieses Seminar soll Existenzgründern und allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich eingehend mit Inhalten und Fakten der Selbstständigkeit zu befassen. Denn nicht zuletzt ist ein Mangel an ausreichendem Wissen ein ausschlaggebendes Moment, warum junge Unternehmen wieder vom Markt verschwinden.

Jürgen Arnold
Beginn: Sa, 22.1.2011 9.00 – 16.00,
71,40 € (Kleingruppe)
Brilon, VHS-Haus,
Kreuziger Mauer 31

**Speedreading: Workshop:
Effizienter lesen und behalten**

Die Menge an wichtigen Informationen, die schnell aufgenommen und sicher erinnert werden müssen, nimmt kontinuierlich zu. Diese Aufgabe kann in der Zukunft nur durch effiziente Lese-, Merk- und Arbeitstechniken erfolgreich gelöst werden. Wir vermitteln den Teilnehmenden die bewährten Methoden der Lese- und Memotechnik in moderner Form, sodass sie auf die heutigen Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind.

Christoph Dahms
Beginn: Sa, 12.2.2011 9.00 – 16.00
56,00 € (inkl. Skript)
Brilon, VHS-Haus,
Kreuziger Mauer 31

**Bildungsurlaub: An English
Business Week A1/A2**

Eine Veranstaltung nach den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer mit englischen Grundkenntnissen (ca. 3 - 4 Jahre) Schulenglisch), die im Beruf mit Englisch zu tun haben und dafür eine solide sprachliche Basis benötigen.

Richarda Clark-Gülicher
4 Veranstaltungen = 32 Ustd.,
91,60 € (inkl. Arbeitsunterlagen)
Bigge, VHS-Geschäftsstelle
Montag, 18. bis Donnerstag,
21. April 2011, 9.00 - 16.00 Uhr

**Comunicación fácil –
einfache Unterhaltung
auf Spanisch A1/A2**

Es geht „einfach“ darum, bereits erworbene Grundkenntnisse (ca. 2 Jahre VHS - Kurse o.a.) zu praktizieren: Einfache, gelenkte Gespräche zu ausgewählten Themen und gezielte Übungen, um die Grammatik aufzufrischen.

Ulrike Gartmann-Ermert
8 Abende = 11 Ustd., 35,60 €
(Durchführungsgarantie ab 6 Teilnehmern)
Bigge, VHS-Geschäftsstelle
9. Februar 2011, 19.30 – 20.30
Uhr, mittwochs

**Die richtigen Dinge richtig
tun – Zeitmanagement und
Arbeitsmethodik**

Kennen auch Sie das Gefühl, am Ende eines Tages nicht das erreicht zu haben, was man sich vorgenommen hatte? Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie hetzen sich nur noch ab - und neben all dem Dringenden bleibt das Wichtige auf der Strecke?

Dr. Susanne Watzke-Otte
1 Veranstaltung = 8 Ustd., 48,30 €
Bigge, VHS-Geschäftsstelle
Samstag, 12. März 2011,
9.30 - 16.30 Uhr

**Digitale
Spiegelreflex-Fotografie**

Teilnahmevoraussetzungen:
EDV-Grundkenntnisse
1 Nachmittag = 5 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Hauptschule
Samstag, 19. Februar 2011,
14.00 - 17.45 Uhr

**Schlagfertigkeit und
Rhetorik im Berufsalltag**

2 Veranstaltungen = 12 Ustd.
Marsberg, Bürgerhaus
Freitag, 18. März 2011,
18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 19. März 2011,
9.00 – 16.00 Uhr

Astronomie

4 Abende = 12 Ustd., 24,00 €
Marsberg, Hauptschule
23. März 2011, 18.30 – 20.45 Uhr

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

Dienstag:
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag:
14.00 – 16.00 Uhr



Stefan Hesse,
Angelika Zöllner

Finnisch Schnupperkurs

Abendkurs ME-4781
mit Seija Aho
Di. 1.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Eslohe, Kurhaus

Schwedisch Schnupperkurs

Abendkurs ME-4K81
mit Seija Aho
Di. 15.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Eslohe, Kurhaus

Schwedisch Schnupperkurs am Vormittag

Vormittagskurs ME-4K82
mit Seija Aho
Di. 15.2.11, 9.30 – 11.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Eslohe, Kurhaus

Spanisch für Touristen

Wochenendkurs ME-4M81
mit Annie Peñate Huerta
Fr. 1.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 2.4.11, 9.00 – 16.00 Uhr
Fr. 8.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 9.4.11, 9.00 – 16.00 Uhr
4 Termine / 22 Ustd.
Entgelt: 52,- €
Eslohe, Kurhaus

Gesellschaft, Politik, Umwelt

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 ME-1780
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mi. 23.3.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Eslohe, Kurhaus

Schlagfertigkeitstraining

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

Tagesseminar ME-1781
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mo. 4.4.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
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 Begaubungen 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.

Tagesseminar ME-1782
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mo. 2.5.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Eslohe, Kurhaus

Sprachen

Deutsch für Ausländer/innen

Vormittagskurs ME-4480
mit Inka Rademacher
Di. 15.3.11, 10.00 – 11.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 48,- €
Eslohe, Kurhaus

Englisch I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Abendkurs ME-4681
mit Christine Brenner
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Eslohe, Kurhaus

Englisch für Auffrischler

Ein kurzes Beratungsgespräch vor der Anmeldung ist für neue Teilnehmer/innen sinnvoll. Tel: 02974/833096.

Abendkurs ME-4682
mit Christine Brenner
Mi. 16.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Eslohe, Kurhaus

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.

EDV

EDV – Grundlagen für Teilnehmer ab 50 Jahre

Abendkurs ME-5183
mit Manfred Mänz
Mo. 14.3.11, 17.15 – 18.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 72,- €
Eslohe, Realschule, EDV Raum

Abendkurs ME-5184
mit Manfred Mänz
Mo. 9.5.11, 17.15 – 18.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 72,- €
Eslohe, Realschule, 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 Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Abendkurs ME-5181
mit Jörg Conze
Di. 15.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 99,- €
Eslohe, Realschule, EDV Raum

Abendkurs ME-5182
mit Jörg Conze
Di. 3.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 99,- €
Eslohe, Realschule, EDV Raum

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 ME-5185
mit Jörg Conze
Mo. 2.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Eslohe, Realschule, oberer Eingang

Excel – Grundlagen

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen.

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 Fußzeile, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn)

Abendkurs ME-5186
mit Manfred Mänz
Mo. 14.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
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

Abendkurs ME-5187
mit Jörg Conze
Di. 22.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 50,40 €
Eslohe, Realschule, EDV Raum

Berufliche Weiterbildung: Zehn-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.

Nachmittagskurs ME-5481
mit Kristin Hellermann
Di. 1.2.11, 16.45 – 19.00 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €; inklusive 12,-€ für Arbeitsbuch.
Eslohe, Hauptschule

Nachmittagskurs ME-5482
mit Kristin Hellermann
Di. 8.3.11, 16.45 – 19.00 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €; inklusive 12,-€ für Arbeitsbuch.
Eslohe, Hauptschule

Kultur, Gestalten

Zeichnen – das kann doch jeder!

Jeder Mensch, der schreiben kann, verfügt über genug Fingerfertigkeit, um zeichnen zu lernen. Man braucht nur etwas Motivation und Ausdauer. Wer zeichnen lernen will, muss zuerst seine Umgebung mit anderen Augen sehen, beobachten lernen und seine Wahrnehmung schulen, um die Dinge des täglichen Lebens auf einem Stück Papier festhalten zu können.

Zeichnen kann man schon ganz minimalistisch mit dem Bleistift, Farbstift, Tusche und Tinte, Kohle oder in Mischtechniken und damit die unterschiedlichsten Effekte erzielen.

Ob Lieblingsgegenstand oder Stilleben, Naturstudien oder Eigenkomposition, wir experimentieren mit verschiedenen Techniken.

Wer möchte, kann einen oder mehrere Gegenstände mitbringen.

Abendkurs ME-2581
mit Susanne Varnholt
Mo. 28.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €
Eslohe, Evangel. Gemeinderaum

Wochenendkurs ME-2582
mit Susanne Varnholt
Fr. 6.5.11, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 7.5.11, 9.00 – 16.00 Uhr
2 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 50,- €
Eslohe, Evangel. Gemeinderaum

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

Gesundheit

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 ME-3280
mit Gerhard Henke
Di. 1.2.11, 18.00 – 18.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Eslohe, Kurhaus

Abendkurs ME-3281
mit Gerhard Henke
Di. 1.2.11, 18.45 – 19.30 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Eslohe, Kurhaus

Vormittagskurs ME-3282
mit Gerhard Henke
Mi. 2.2.11, 9.30 – 10.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
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.

Abendkurs ME-3180
mit Anette Gastreich
Fr. 18.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Eslohe, Kurhaus

Vormittagskurs ME-3181
mit Anette Gastreich
Di. 22.2.11, 10.00 – 11.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Eslohe, Kurhaus

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Abendkurs ME-3480
mit Johannes Hardebusch
Di. 15.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
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 Antlitz-Diagnose kann jeder Laie Mängel an Mineralstoffen feststellen und durch Einnahme von entsprechenden Schüßler-Salzen beheben.

Abendkurs ME-3481
mit Johannes Hardebusch
Di. 22.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Eslohe, Kurhaus

Schüßler-Salze – Aufbaukurs

Abendkurs ME-3482
mit Johannes Hardebusch
Di. 10.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Eslohe, Kurhaus

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 ME-3780
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Do. 10.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
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,- €. sind im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

Abendkurs ME-3781
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Do. 24.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
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,- € ist im Kurs zu entrichten und nicht im Entgelt enthalten.

Abendkurs ME-3782
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Do. 7.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Eslohe, Kurhaus

Gesunde Säuglingsernährung

Was? Ab wann? Was ist zu tun?

Abendkurs ME-3783
mit Bettina Pletzinger, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
Di. 22.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Eslohe, Kurhaus

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Abendkurs ME-3784
mit Bettina Pletzinger, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
Di. 10.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Eslohe, Kurhaus

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, Politik, Umwelt

Kräuterpädagogische Ausbildung

Die Zielgruppe:

Bevorzugt werden Teilnehmer mit naturkundlichen Grundkenntnissen und aus pädagogischen und therapeutischen Berufsfeldern, die als Multiplikatoren wirken können.

Die Lernziele im Einzelnen:

- Selbständige Planung und Durchführung von Kräuterwanderungen und Kräuterkursen
- Einsatz für naturkundliche Bildung im außerschulischen Bereich
- Grundkenntnisse der einheimischen Flora
- Vermittlung biologischer Grundlagen und Zusammenhänge
- Kenntnisse pflanzlicher Inhaltsstoffe heimischer Gift- und Heilpflanzen
- Vegetationskunde: Kenntnis regelhafter Vergesellschaftung von Pflanzenarten
- Erkennung von Lebensraumtypen
- Kräuter in Haus, Küche, Garten, für Gesundheit und Wohlbefinden
- Einführung in Marketing, Werbung und Kalkulation

Zeitlich-thematische Gliederung:

Biologische Grundlagen (10 Kurstage)
2011: 9./10. April; 18./19. Juni; 17./18. September
2012: 5./6. Mai; 2./3. Juni
Heil- und Giftpflanzen (8 Kurstage)
2011: 7./8. Mai; 16./17. Juli
2012: 7./8. Juli; 25./26. August
Pädagogische Grundlagen (2 Kurstage)
2012: 22./23. September (in der SGV Wanderakademie Arnsberg)
Marketing (2 Kurstage)
2011: 22./23. Oktober
Abschlussprüfung (2 Tage)
2012: 2./3. Oktober

Wochenendkurs MH-1051
mit Dr. rer.nat. Sigrun Machemer-Röhnisch / Birgitta Schlinkert / Friedrich Ricke / Dr.rer.nat. Katharina Vogelsang / Heike Schulte / Barbara Lütteken
Der Kurs findet samstags und sonntags jeweils von 9 bis 18 Uhr ab April 2011 statt.
22 Termine / 198 Ustd.
und 2 Prüfungstage
Entgelt: 900,- €
Hallenberg, „Kump“

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 MH-1551
mit Barbara Heusipp / Siegbert Garbes, (Sozialdienst kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für Behinderte e.V.)
Di. 12.4.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Hallenberg, Verbundschule Medebach-Hallenberg

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 MH-1552
mit Barbara Heusipp / Siegbert Garbes, (Sozialdienst kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für Behinderte e.V.)
Mi. 8.6.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Hallenberg, Verbundschule Medebach-Hallenberg

Informieren Sie sich über weitere Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Medebach ab Seite 24
- Winterberg: ab Seite 58

Konzentrationstraining am Lernort Bauernhof – teilweise tiergestützt (Pferd und Kleintiere)

Der Kurs ist für Kinder von 6 bis 11 Jahren; die Gruppengröße beträgt 6 Kinder. Ziel des Trainings in Anlehnung an das Marburger Konzentrationstraining:

- Stärken des Selbstbewusstseins und der Ressourcen der Kinder
- Abbau von Ängsten und Lernblockaden
- Förderung und Steigerung der sozialen Kompetenzen
- besserer Umgang mit Frustrationen und Konflikten
- Tiere und Natur erleben, Zusammenhänge in der Natur begreifen
- Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau von Vertrauen
- spielerisches Lernen mit allen Sinnen

Nachmittagskurs MH-1752
mit Marion Spies, zertifizierte MKT-Trainerin
Mo. 14.3.11, 15.30 – 17.00 Uhr
5 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 53,- €
Hallenberg, Hof Trambach 2

Lese- Rechtschreibschwäche (für Eltern und Interessierte)

Wenn Kinder in der Schule Probleme beim Schreiben und Lesen haben, liegt dem oft eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche zugrunde, die – bei mangelnder oder fehlender Intervention – oft leider dramatische Auswirkungen auf das (Schul-)Leben dieser Schülerinnen und Schüler haben kann. Eine Legasthenie oder LRS sollte daher so früh wie möglich diagnostiziert und die schwach ausgeprägten Fähigkeiten entsprechend gefördert werden. Besorgte Eltern wissen leider oft nicht, an wen sie sich wenden können. Diese Veranstaltung soll hier Abhilfe schaffen.

Im Vortrag erhalten Eltern praxisnahes Grundlagenwissen sowie Informationen und Hilfen, wie sie Indizien für eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche bei ihrem Kind jeden Alters selbst erkennen können und welche Schritte sie im Anschluss gehen sollten. Es wird ebenfalls darüber informiert werden, wie Eltern Lehrkräften gegenüber der Thematik begegnen können sowie über Fördermöglichkeiten im Umkreis und Methoden und Trainings, die zuhause durchgeführt werden können.

Vortrag MH-1652
mit David Gerlach
Di. 10.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Hallenberg, Verbundschule Medebach-Hallenberg

Vorbereitungslehrgang auf die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Grundlagenlehrgang MW-1651 (siehe unter Winterberg) vom 11.5.11 bis 4.6.11
mittwochs von 19.30 - 21.45 Uhr und
samstags von 14.00 – 18.00 Uhr
8 Termine / 30 Ustd.
im Winterberger Gymnasium

Legasthenie – Vortrag für Lehrer und Erzieher

Je nach Studie sind mindestens 5% der mitteleuropäischen Kinder lese- und/oder rechtschreibschwach. Damit hat rein statistisch jede Klasse mindestens eine Schülerin oder einen Schüler, der hier besonderer Förderung bedarf. Für viele Betroffenen stellt eine Legasthenie oder LRS eine besondere Belastung dar, die so früh wie möglich diagnostiziert und deren eingeschränkte Leistungen entsprechend gefördert werden sollten. Der Vortrag richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Fächer sowie an Erzieher oder Mitglieder ähnlicher Berufe, in denen mit Kindern jeden Alters im schriftsprachlichen Bereich gearbeitet wird.

Vortrag MH-1653
mit David Gerlach
Do. 12.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Einführung in die Farb- und Stilharmonien

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

In diesem Kurs wird den folgenden Fragen nachgegangen und an Beispielen demonstriert:

Welche Farbtypen (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp) gibt es?

Wie kleidet und schminkt man sich dementsprechend typgerecht (Farb- und Stilharmonien)?

Abendkurs MH-1751
mit Huberta Seifert-Löffler
Mi. 6.7.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 26,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Sprachen

Weitere Sprachkurse:

Deutsch für Ausländer,
Niederländisch und Spanisch
siehe unter Winterberg

Basic English Conversation

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Bei diesem Intensivkurs steht das Sprechen über Alltags- und Reisetheemen im Mittelpunkt. Dabei gewinnen die Teilnehmer mehr Sicherheit und erweitern ihren Wortschatz.

Abendkurs MH-4651
mit Christa Ranniko
Mi. 6.4.11, 19.30 – 21.00 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 40,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

English for Tourists

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in englisch-sprachigen Ländern

Abendkurs MH-4652
mit Marcella Kahl
Mo. 14.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Französisch für Touristen

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in französisch-sprachigen Ländern.

Abendkurs MH-4851
mit Marcella Kahl
Do. 17.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Arbeit, Beruf

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

Wochenendkurs

MH-5052
mit Thomas Henke, Dipl. Wirtschaftsjurist (FH)
Sa. 26.3.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 2.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 9.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
3 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 56,60 €
Hallenberg, 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.

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
- 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

MH-5151
mit Christof Schmidt
Mo. 21.2.11, 17.15 – 19.30 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt!
Entgelt: 99,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Internet für Anfänger

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 und Adressverwaltung
- Verwaltung von Mails in Ordnern
- Dateien anhängen

Abendkurs

MH-5152
mit Christof Schmidt
Mi. 30.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt!
Entgelt: 58,50 €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

„vhs auf Bestellung“ – „vhs vor Ort“

Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.

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.

Abendkurs MH-5153

mit Axel Strube

Mo. 16.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Der Kurs findet montags und donnerstags statt!

Entgelt: 58,50 €

Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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.

Abendkurs MH-5154

mit Axel Strube

Mo. 2.5.11, 18.30 – 20.00 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.

Der Kurs findet montags und donnerstag statt!

Entgelt: 29,60 €

Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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 MH-5251

mit Annette Kordes

Bei Interesse bitte anrufen !

6 Termine / 18 Ustd.

Entgelt: 66,60 €

Medebach

Berufliche Weiterbildung: Buchführung und Bilanz I

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

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)

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

Abendkurs MH-5551

mit Annette Kordes

Bei Interesse bitte anrufen!

10 Termine / 30 Ustd.

Entgelt: 89,- €

Hallenberg

Kultur, Gestalten

Workshop: Zeichnen – „Unterwegs mit dem Skizzenbuch“

Mit dem Skizzenbuch als Begleiter wollen wir unsere Umgebung erkunden. Für den Anfänger sind oft kleine Szenen zum Üben wertvoll: die Scheune mit Zaun, ein landwirtschaftliches Fahrzeug, Kühe auf der Weide. Dabei lässt sich der Formenreichtum meist auf einfache Grundformen zurückführen. So üben wir z.B. an Gegenständen wie Stein, Muschel und Holzstück Elemente wie Masse und Strichführung. Zeichnen ist auch ein „Modellieren“ mit dem Stift. Indem er Formen abtastet, Massen verteilt, behält der Zeichner stets das große Ganze im Auge.

Weitere Inhalte sind u.a. Komposition für ein Skizzenblatt, Plastizität, Schraffieren. In den vier Tagen wird uns das Skizzenbuch ein verlässlicher Schlüssel zur Schule des Sehens. Wir werden sowohl im Freien unterwegs als auch im Raum arbeiten.

Wochenkurs MH-2552

mit Arnhild Lensch

Mo. 25. 7.11 bis Do. 28.7.11 von

15.00 – 18.00 Uhr

4 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 48,- €

Hallenberg, „Kump“

Gesundheit

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 MH-3051

mit Meike Hesse

Di. 8.2.11, 15.45 – 16.30 Uhr

10 Termine / 10 Ustd.

Entgelt: 33,- €

Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg, Turnhalle

Gymnastik 50 Plus – Rückenfit ins Frühjahr

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

Nachmittagskurs MH-3251

mit Silke Watzlawik

Mo. 7.2.11, 17.15 – 18.15 Uhr

12 Termine / 16 Ustd.

Entgelt: 48,- €

Hallenberg, Seniorenzentrum
St. Josef

Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Durch dieses Programm lernen die Teilnehmer u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf, eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen. Dem wird entgegengewirkt durch gezielte Kräftigung der Körperhaltungsmuskulatur, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

Abendkurs MH-3252

mit Marianne Hoppe

Mi. 9.3.11, 19.30 – 20.15 Uhr

8 Termine / 8 Ustd.

Entgelt: 28,- €

Hesborn, Schule

Aerobic und Tai Bo

Schulung der Koordinationsfähigkeit, Ausdauertraining und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Abendkurs MH-3253
mit Dagmar Sobczak
Di. 1.2.11, 17.45 – 18.30 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Hesborn, Schule

Abendkurs MH-3254
mit Dagmar Sobczak
Di. 1.2.11, 18.30 – 19.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Hesborn, Schule

Naturheilkundliche Heilmethoden am Beispiel von Bachblüten und Schüßler Salzen

Die Naturheilkunde sieht den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper und Psyche. Sie versucht durch Anregung der Selbstheilungskräfte die Gesundheit in allen Bereichen zu verbessern. Dazu werden im Kurs u.a. die einzelnen Bachblüten und Schüßler Salze vorgestellt.

Abendkurs MH-3451
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 16.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Das Kreuz mit dem Kreuz – Wie behandelt die Naturheilkunde Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Die meisten Menschen sind im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger häufig davon betroffen.

Der Vortrag zeigt naturheilkundliche Ursachen und Therapiemöglichkeiten auf.

Vortrag MH-3452
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 18.5.11, 20.00 – 21.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Informieren Sie sich über weitere Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Medebach ab Seite 24
- Winterberg: ab Seite 58

Biologische Krebstherapie

Die Wahrscheinlichkeit, dass auch ein Mitglied Ihrer Familie mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert wird, ist leider hoch. Informieren Sie sich deshalb in Ruhe, was aus naturheilkundlicher Sicht bei der Diagnose Krebs wichtig ist, welche zusätzlichen Therapien vor, während oder nach der schulmedizinischen Standardtherapie deren Erfolg optimieren bzw. auch Alternativen bieten können.

Wir werden uns im Vortrag auch der Frage widmen, welche naturheilkundliche Diagnostik ein erhöhtes Risiko anzeigen kann und wie das Krebsrisiko verringert werden kann, z.B. durch Ernährung, Sport, Lebensweise, Enzym- und Sauerstofftherapie.

Jeder Mensch produziert täglich hunderte von Krebszellen. Das Immunsystem erkennt und vernichtet diese Zellen und daher müssen wir alles tun, um unser Immunsystem gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Vortrag mit Gespräch MH-3453
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 13.7.11, 19.30 – 21.45 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Ayurveda – Das Wissen vom gesunden Leben

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre vom Wohlbefinden und typgerechter Ernährung. Ayurveda bringt uns wieder in Einklang mit der Natur.

Themen sind:

- Geschichte des Ayurveda
- Lehre von den drei Konstitutionstypen
- Typgerechte Ernährung (incl. Test)
- Körper- und Schönheitspflege
- Entgiftung und Entschlackung
- Atemübungen und Traumreisen
- Tageszeitenroutine

Außerdem erlernen Sie leichte ölige Massagen für Hände und Füße.

Wochenendseminar MH-3551
mit Heike Fischer, Heilpraktikerin
Sa. 14.5.11, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

„Gewinn durch Verzicht“ – Fasten ohne zu hungern

Dieser Vortrag führt Sie in eine tiefere Betrachtung von Körper, Geist und Seele durch das modifizierte Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr ein.

Die Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr animiert den Organismus zu entgiften, zu entschlacken und zu entsäuern, um dadurch sämtliche Organfunktionen zu regenerieren. Die Mayr-Kur bedeutet für den Körper Abbau und Verbrennung der körpereigenen, überflüssigen Vorräte und der angelegten „Halden“. Somit kommt es auch zu einer Gewichtsreduktion. Fasten ist eine der ältesten und wirksamsten Methoden der Menschheit. Es stärkt die Selbstheilungskräfte des Organismus! Der Entschluss zur Mayr-Kur bedeutet die Entscheidung, sich dem eigenen „inneren Arzt“ für Körper, Geist und Seele zu überantworten.

Vortrag mit Gespräch MH-3552
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Di. 22.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Kochen mit dem Thermomix

Das Kochen mit Thermomix steht für eine schnelle Zubereitung in Verbindung mit einer gesunden Ernährung.

In diesem Kurs lernen Sie einfache und leckere Gerichte kochen und es werden wertvolle Tipps und Kniffe vermittelt, die Sie in täglichen Umgang mit dem Thermomix einsetzen können.

Abendkurs MH-3752
mit Andrea Womelsdorf
Mi. 6.4.11, 18.00 – 21.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Bitte anrufen, wenn Sie einen Thermomix zum Kurs mitbringen!
Entgelt: 48,- €; Für Lebensmittel: ca. 5,- € pro Abend
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg, Küche

AURUM MANUS Massage

Die Aurum Manus Massage ist eine ganzheitliche Massageform, die wohltuende Entspannung und Regeneration des Körpers bewirkt.

Vortrag mit Gespräch MH-3553
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Di. 5.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Schnupperkurs: AURUM MANUS – Ganzheitliche Massage mit Edelsteinen und Essenzen

Die Aurum Manus Massage ist eine ganzheitliche Massageform, die wohltuende Entspannung und Regeneration des Körpers bewirkt.

Erfolge der Massage bei Stress-Symptomen wie Tinnitus, Migräne und Burn-out-Syndrom sind mittlerweile klinisch getestet und bestätigt.

Die Aurum Manus Massage vereint die Erfahrung aus den unterschiedlichen Massagetraditionen mit einer neuartigen Kombination aus warmer Ölmasse mit Edelsteinkugeln. Verbunden mit der Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, erfährt der Massierte dabei eine tiefe Entspannung von Körper, Seele und Geist.

Die Gründe für die Wirksamkeit liegen in der Kombination der einzelnen Behandlungselemente Massage, Wärme, Aromatherapie und Therapiesteine (Edelsteine).

Wochenendseminar MH-3554
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Sa. 2.7.11, 10.00 – 15.00 Uhr
So. 3.7.11, 10.00 – 13.00 Uhr
2 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €; zuzüglich 5,- € für Massageöl
Hallenberg, Hohe Straße 6

Gesunde Ernährung für Kinder

Eine immer größere Lebensmittelvielfalt verunsichert die Verbraucher. Vitamin- und Nährstoffmängel schon im Kindesalter, Verdauungsprobleme und Konzentrationsschwächen bei Kindern nehmen zu.

Anhand von Praxisbeispielen wird besprochen, wie ein Ernährungsalltag aussehen könnte.

„Gegner“ einer gesunden Ernährung sowie Tipps für eine mögliche Ernährungserziehung werden aufgezeigt.

Vortrag mit Gespräch MH-3751
mit Antje Brandner, Ernährungsberaterin
Mo. 14.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €; Für Kopien: 0,50 €
Hallenberg, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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

Vorbereitungslehrgang auf die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Grundlagenlehrgang MW-1651
(siehe unter Winterberg)
vom 11.5.11 bis 4.6.11
mittwochs von 19.30 - 21.45 Uhr
und
samstags von 14.00 – 18.00 Uhr
8 Termine / 30 Ustd.
im Winterberger Gymnasium

Legasthenie – Vortrag für Lehrer und Erzieher

Je nach Studie sind mindestens 5% der mitteleuropäischen Kinder lese- und/oder rechtschreibschwach. Damit hat rein statistisch jede Klasse mindestens eine Schülerin oder einen Schüler, der hier besonderer Förderung bedarf. Für viele Betroffenen stellt eine Legasthenie oder LRS eine besondere Belastung dar, die so früh wie möglich diagnostiziert und deren eingeschränkte Leistungen entsprechend gefördert werden sollten.

Der Vortrag richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Fächer sowie an Erzieher oder Mitglieder ähnlicher Berufe, in denen mit Kindern jeden Alters im schriftsprachlichen Bereich gearbeitet wird. Die Teilnehmer erhalten grundlegende Informationen zu Symptomatik, Diagnose und allgemeinen Fördermaßnahmen sowie darüber hinaus Informationen, wie im laufenden Unterricht eine sinnvolle Förderung aussehen kann. Auch externe Ansprechpartner sowie weitere Quellen, die insbesondere in Elterngesprächen eine Unterstützung sein können, werden vorgestellt.

Vortrag MD-1653
mit David Gerlach
Do. 12.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Gesellschaft, Politik, Umwelt

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 verweigert 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 MD-1551
mit Barbara Heusipp /
Siegbert Garbes, (Sozialdienst
kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für
Behinderte e.V.)
Mo. 14.3.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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 MD-1552
mit Barbara Heusipp /
Siegbert Garbes, (Sozialdienst
kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für
Behinderte e.V.)
Mi. 8.6.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Lese- Rechtschreibschwäche (für Eltern und Interessierte)

Wenn Kinder in der Schule Probleme beim Schreiben und Lesen haben, liegt dem oft eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche zugrunde, die – bei mangelnder oder fehlender Intervention – oft leider dramatische Auswirkungen auf das (Schul-)Leben dieser Schülerinnen und Schüler haben kann. Eine Legasthenie oder LRS sollte daher so früh wie möglich diagnostiziert und die schwach ausgeprägten Fähigkeiten entsprechend gefördert werden. Besorgte Eltern wissen leider oft nicht, an wen sie sich wenden können. Diese Veranstaltung soll hier Abhilfe schaffen.

Im Vortrag erhalten Eltern praxisnahes Grundlagenwissen sowie Informationen und Hilfen, wie sie Indizien für eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche bei ihrem Kind jeden Alters selbst erkennen können und welche Schritte sie im Anschluss gehen sollten. Es wird ebenfalls darüber informiert werden, wie Eltern Lehrkräften gegenüber der Thematik begegnen können sowie über Fördermöglichkeiten im Umkreis und Methoden und Trainings, die zuhause durchgeführt werden können.

Vortrag MD-1652
mit David Gerlach
Do. 5.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Informieren Sie sich über weitere Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Winterberg: ab Seite 58

Kräuterpädagogische Ausbildung

Wochenendkurs MH-1051
(siehe unter Hallenberg)
Der Kurs findet samstags und sonntags jeweils von 9 bis 18 Uhr ab April 2011 statt.
22 Termine / 198 Ustd.
und 2 Prüfungstage
Entgelt: 900,00 €
Hallenberg, „Kump“

Einführung in die Farb- und Stilharmonien

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

In diesem Kurs wird den folgenden Fragen nachgegangen und an Beispielen demonstriert:

Welche Farbtypen (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp) gibt es?

Wie kleidet und schminkt man sich dementsprechend typgerecht (Farb- und Stilharmonien)?

Abendkurs MD-1751
mit Huberta Seifert-Löffler
Do. 24.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 26,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Konzentrationsstraining am Lernort Bauernhof – teilweise tiergestützt (Pferd und Kleintiere)

Der Kurs ist für Kinder von 6 bis 11 Jahren.

Ziel des Trainings in Anlehnung an das Marburger Konzentrationsstraining:

- Stärken des Selbstbewusstseins und der Ressourcen der Kinder
- Abbau von Ängsten und Lernblockaden
- Förderung und Steigerung der sozialen Kompetenzen
- besserer Umgang mit Frustrationen und Konflikten
- Tiere und Natur erleben, Zusammenhänge in der Natur begreifen
- Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau von Vertrauen
- spielerisches Lernen mit allen Sinnen

Nachmittagskurs
MH-1752 (siehe unter Hallenberg)
5 Termine / 10 Ustd.
Hallenberg, Hof Trambach 2

Sprachen

Weitere Sprachkurse:

Deutsch für Ausländer,
Niederländisch und Spanisch
siehe unter Winterberg

Basic English Conversation

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Bei diesem Intensivkurs steht das Sprechen über Alltags- und Reisetheemen im Mittelpunkt. Dabei gewinnen die Teilnehmer mehr Sicherheit und erweitern ihren Wortschatz.

Abendkurs MD-4651
mit Christa Ranniko
Mi. 6.4.11, 19.30 – 21.00 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 40,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

English for Tourists

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in englisch-sprachigen Ländern

Abendkurs MD-4652
mit Marcella Kahl
Mo. 14.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Französisch für Touristen

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in französisch-sprachigen Ländern.

Abendkurs MD-4851
mit Marcella Kahl
Do. 17.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Arbeit, Beruf

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

Wochenendkurs MD-5052

mit Thomas Henke, Dipl. Wirtschaftsjurist (FH)
Sa. 26.3.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 2.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 9.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
3 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 56,60 €
Medebach

EDV – Grundlagen

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 lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen

Abendkurs MD-5151
mit Axel Strube
Mo. 4.7.11, 19.00 – 21.15 Uhr
6 Termine / 18 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 66,60 €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Fit fürs Büro: Einführung in OpenOffice 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.

Abendkurs MD-5152
mit Axel Strube
Mo. 16.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 58,50 €
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.

Tabellenkalkulation – Auffrischung

Dieser Kurs wendet sich an Benutzer die Erfahrung mit Tabellenkalkulation von OpenOffice CALC oder EXCEL besitzen. Sie können bereits einfache Berechnungen durchführen und Zellen formatieren. Der Kurs beinhaltet Funktionen aus dem Bereich Logik, Finanzmathematik, sowie teilnehmerorientierte Lehrinhalte und Problemlösungen.

Der EDV-Raum in Medebach ist mit OpenOffice ausgerüstet.

Abendkurs MD-5153
mit Axel Strube
Mo. 14.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstag statt!
Entgelt: 29,60 €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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.

Abendkurs MD-5154
mit Axel Strube
Mo. 2.5.11, 18.30 – 20.00 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstag statt!
Entgelt: 29,60 €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

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 MD-5251
mit Annette Kordes
Bei Interesse bitte anrufen!
6 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 66,60 €
Medebach

Berufliche Weiterbildung: Buchführung und Bilanz I

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

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)

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

Abendkurs MD-5551
mit Annette Kordes
Bei Interesse bitte anrufen!
10 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 89,- €
Medebach

Kultur, Gestalten

Porträt-Zeichnen

Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht.

Wir beginnen mit einfachen Kopfformen und Proportionen, dann geht es weiter mit dem Zeichnen der Augen, des Mundes und der Ohren, um dann zum ganzen Porträt zu gelangen.

Abendkurs MD-2551
mit Ulrike Delahaye
Fr. 11.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 25.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 8.4.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 6.5.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 20.5.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 3.6.11, 18.00 – 19.30 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Workshop: Zeichnen – „Unterwegs mit dem Skizzenbuch“

Mit dem Skizzenbuch als Begleiter wollen wir unsere Umgebung erkunden. Für den Anfänger sind oft kleine Szenen zum Üben wertvoll: die Scheune mit Zaun, ein landwirtschaftliches Fahrzeug, Kühe auf der Weide. Dabei lässt sich der Formenreichtum meist auf einfache Grundformen zurückführen. So üben wir z.B. an Gegenständen wie Stein, Muschel und Holzstück Elemente wie Masse und Strichführung. Zeichnen ist auch ein „Modellieren“ mit dem Stift. Indem er Formen abtastet, Massen verteilt, behält der Zeichner stets das große Ganze im Auge.

Weitere Inhalte sind u.a. Komposition für ein Skizzenblatt, Plastizität, Schraffieren. In den vier Tagen wird uns das Skizzenbuch ein verlässlicher Schlüssel zur Schule des Sehens. Wir werden sowohl im Freien unterwegs als auch im Raum arbeiten.

Wochenkurs MD-2552
mit Arnhild Lensch
Mo. 25.7.11 bis Do. 28.7.11 von
15.00 – 18.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Hallenberg, „Kump“

Orientalischer Tanz für Frauen mit Tamburin

Eine spritzige peppige Choreographie, mit überraschenden Akzenten, schönen Armen und weiblicher Anmut.

Abendkurs MD-2951
mit Birgit Stüber
Do. 24.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
12 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Medebach, DRK-Heim

Gesundheit

Durch Hatha Yoga zum eigenen Selbst

Abendkurs MD-3151
mit Dorothea Weis
Mi. 9.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

Aerobic und Tai Bo

Schulung der Koordinationsfähigkeit, Ausdauertraining und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Abendkurs MD-3251
mit Dagmar Sobczak
Di. 1.2.11, 19.30 – 20.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medelon, Pfarrheim

Fitness-Training für junge Frauen ab 15 Jahre

Kursinhalt:

- Aerobic zur Schulung von Kreislauf und Koordination
- Übungen zur Muskelkräftigung und Haltungsschulung

Nachmittagskurs MD-3252
mit Sigrun Schäfer
Di. 15.3.11, 16.00 – 16.45 Uhr
7 Termine / 7 Ustd.
Entgelt: 25,50 €
Medebach, Familienzentrum
Maris-Stella

Ausgleichsgymnastik mit Musik

Abendkurs MD-3253
mit Mechtild Kuhnhenne
Di. 8.2.11, 18.30 – 19.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medebach, DRK-Heim

Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Durch dieses Programm lernen die Teilnehmer u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf, eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen. Entgegengewirkt wird durch gezielte Kräftigung der Körperhaltungs- und Muskulatur, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

Nachmittagskurs MD-3254
mit Mechthild Kuhnhenne
Di. 8.2.11, 17.30 – 18.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medebach, DRK-Heim

Abendkurs MD-3255
mit Sigrun Schäfer
Do. 10.3.11, 18.30 – 19.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medelon, Pfarrheim

Abendkurs MD-3256
mit Sigrun Schäfer
Do. 10.3.11, 19.30 – 20.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medelon, Pfarrheim

Nachmittagskurs MD-3257
mit Sigrun Schäfer
Fr. 11.3.11, 17.00 – 17.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

Nachmittagskurs MD-3258
mit Sigrun Schäfer
Fr. 11.3.11, 18.00 – 18.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Medebach, Ev. Gemeindezentrum

Naturheilkundliche Heilmethoden am Beispiel von Bachblüten und Schüßler Salzen

Die Naturheilkunde sieht den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper und Psyche. Sie versucht durch Anregung der Selbstheilungskräfte die Gesundheit in allen Bereichen zu verbessern. Dazu werden im Kurs u.a. die einzelnen Bachblüten und Schüßler Salze vorgestellt.

Abendkurs MD-3451
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 16.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Das Kreuz mit dem Kreuz – Wie behandelt die Naturheilkunde Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Die meisten Menschen sind im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger häufig davon betroffen. Der Vortrag zeigt naturheilkundliche Ursachensuche und Therapiemöglichkeiten auf.

Vortrag MD-3452
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 18.5.11, 20.00 – 21.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

„Gewinn durch Verzicht“ – Fasten ohne zu hungern

Dieser Vortrag führt Sie in eine tiefere Betrachtung von Körper, Geist und Seele durch das modifizierte Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr ein.

Die Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr animiert den Organismus zu entgiften, zu entschlacken und zu entsäuern, um dadurch sämtliche Organfunktionen zu regenerieren. Die Mayr-Kur bedeutet für den Körper Abbau und Verbrennung der körpereigenen, überflüssigen Vorräte und der angelegten „Halden“. Somit kommt es auch zu einer Gewichtsreduktion. Fasten ist eine der ältesten und wirksamsten Methoden der Menschheit. Es stärkt die Selbstheilungskräfte des Organismus! Der Entschluss zur Mayr-Kur bedeutet die Entscheidung, sich dem eigenen „inneren Arzt“ für Körper, Geist und Seele zu überantworten.

Vortrag mit Gespräch MD-3552
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Di. 22.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Biologische Krebstherapie

Die Wahrscheinlichkeit, dass auch ein Mitglied Ihrer Familie mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert wird, ist leider hoch. Informieren Sie sich deshalb in Ruhe, was aus naturheilkundlicher Sicht bei der Diagnose Krebs wichtig ist, welche zusätzlichen Therapien vor, während oder nach der schulmedizinischen Standardtherapie deren Erfolg optimieren bzw. auch Alternativen bieten können.

Wir werden uns im Vortrag auch der Frage widmen, welche naturheilkundliche Diagnostik ein erhöhtes Risiko anzeigen kann und wie das Krebsrisiko verringert werden kann, z.B. durch Ernährung, Sport, Lebensweise, Enzym- und Sauerstofftherapie.

Jeder Mensch produziert täglich hunderte von Krebszellen. Das Immunsystem erkennt und vernichtet diese Zellen und daher müssen wir alles tun, um unser Immunsystem gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Vortrag mit Gespräch MD-3453
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 13.7.11, 19.30 – 21.45 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Ayurveda – Das Wissen vom gesunden Leben

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre vom Wohlbefinden und typgerechter Ernährung. Ayurveda bringt uns wieder in Einklang mit der Natur.

Themen sind:

- Geschichte des Ayurveda
- Lehre von den drei Konstitutionstypen
- Typgerechte Ernährung (incl. Test)
- Körper- und Schönheitspflege
- Entgiftung und Entschlackung
- Atemübungen und Traumreisen
- Tageszeitenroutine

Außerdem erlernen Sie leichte ölige Massagen für Hände und Füße.

Wochenendseminar MD-3551
mit Heike Fischer, Heilpraktikerin
Sa. 14.5.11, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Medebach

AURUM MANUS Massage

Die Aurum Manus Massage ist eine ganzheitliche Massageform, die wohlthuende Entspannung und Regeneration des Körpers bewirkt.

Erfolge der Massage bei Stress-Symptomen wie Tinnitus, Migräne und Burnout-Syndrom sind mittlerweile klinisch getestet und bestätigt.

Vortrag mit Gespräch MD-3553
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Mo. 23.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Gesunde Ernährung für Kinder

Eine immer größere Lebensmittelvielfalt verunsichert die Verbraucher. Vitamin- und Nährstoffmängel schon im Kindesalter, Verdauungsprobleme und Konzentrationsschwächen bei Kindern nehmen zu.

Anhand von Praxisbeispielen wird besprochen, wie ein Ernährungsalltag aussehen könnte.

„Gegner“ einer gesunden Ernährung sowie Tipps für eine mögliche Ernährungserziehung werden aufgezeigt.

Vortrag mit Gespräch MD-3751
mit Antje Brandner, Ernährungsberaterin
Mo. 14.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €; Für Kopien: 0,50 €
Medebach, Verbundschule
Medebach-Hallenberg

Informieren Sie sich über weitere Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Winterberg: ab Seite 58

„vhs auf Bestellung“ – „vhs vor Ort“

Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.

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

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



Berufliche Weiterbildung: Dozentenfortbildung: Einführung in die Didaktik mit Erwachsenen

An einem konkreten Fallbeispiel erarbeiten alle Teilnehmer(innen) gemeinsam praxisbezogen eine Unterrichtseinheit. Angefangen von der häuslichen Unterrichtsvorbereitung, der Durchführung bis hin zur Auswertung werden pädagogische Aspekte zusammengetragen, diskutiert, in eine konkrete Planung umgesetzt sowie in sequenziellen Rollenspielen praktisch getestet/geübt.

Wochenendseminar MM-1650

mit Udo Müller

Sa, 12.2.11, 9.00 – 12.15 und
13.30 -16.45 Uhr

So, 13.2.11, 9.00 – 12.15 Uhr
2 Termine / 12 Ustd.

entgeltfrei für vhs Dozent(inn)en,
32,- € für externe Teilnehmer(inn)en)

Anmeldeschluss: 31.1.2011

Entgelt: entgeltfrei

Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

Berufliche Weiterbildung: Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungs- prüfung

Ziel dieses Lehrgangs ist, auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK Arnsberg im September 2011 vorzubereiten. Die berufs- und arbeitspädagogische Eignung umfasst die Qualifikation, eine Ausbildung selbständig zu planen, durchführen und kontrollieren zu können; dementsprechend bilden pädagogische, psychologische und soziologische Themen aus ausbildungstypischen Handlungsfeldern Schwerpunkte des Lehrgangs. Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene Berufsausbildung. Interessenten fordern bitte die gesonderten Anmeldeunterlagen in der Geschäftsstelle Meschede an: Tel. 0291/941147.

Anmeldeschluss: 1. März 2011

Abendlehrgang MM-1655

mit Melina Struwe / Roswitha Janas / Udo Müller / Marita Korte-Exner / Silke Maria Nieder

Mi. 16.3.11, 18.30 – 21.45 Uhr
32 Termine / 128 Ustd.

Dieser Lehrgang findet montags
und mittwochs statt.

Die VHS nimmt Bildungsschecks
entgegen, d.h. Sie zahlen dann
nur die Hälfte des Kursentgeltes.

Entgelt: 360,- €

Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Gesellschaft, Pädagogik, Psychologie

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 MM-1052

mit Udo Müller / Elke Neuhaus-Schuh

Fr. 1.4.11, 14.00 – 15.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.

Anmeldeschluss: 1.3.2011

Entgelt: 25,- €

Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Prüfung MM-1053

mit Udo Müller / Elke Neuhaus-Schuh

Fr. 8.7.11, 14.00 – 15.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.

Anmeldeschluss: 07.06.2011

Entgelt: 25,- €

Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Grundlagenwissen über Möglichkeiten der Altersvorsorge

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie im Einstiegskurs von „Altersvorsorge macht Schule“ genau richtig. An diesem Abend zeigen unabhängige Berater/innen der Deutschen Rentenversicherung auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Und das zum Nulltarif!

„Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und weiterer Partner. Mehr Informationen finden Sie unter

www.altersvorsorge-macht-schule.de

Vortrag MM-1550

mit Dirk Brauns

Do. 17.2.11, 18.15 – 20.30 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.

Entgelt: entgeltfrei

Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 5

Die Altersrente: Ihr Weg zur Rente

Haben Sie Anspruch auf vorzeitige Altersrente?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, unter welchen Bedingungen ein Anspruch auf Altersrente entsteht. Für Versicherte, die ab 1952 geboren sind, wird sich der Leistungskatalog der Altersrenten verändern, diese Veränderung wird im Rahmen des Vortrages erläutert. Aktuelle Altersgrenzen (Stichwort: Rente mit 67) und Rentenabschläge werden ebenso Thema sein, wie die Vorbereitung auf den Rentenbezug und die rechtzeitige Antragstellung.

Der Vortrag soll auch Antworten auf die Frage geben: „Wie, wo und wann kann die Rente beantragt werden?“

Der Vortrag richtet sich an alle, die auf die Phase des späteren Rentenbezuges gut vorbereitet sein wollen.

Vortrag MM-1551

mit Dirk Brauns

Do. 19.5.11, 18.15 – 20.30 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.

Entgelt: entgeltfrei

Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 5

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.

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 „neuen Medien“, runden den Inhalt ab.

Wochenendseminar MM-1750
mit Thomas Paul
Fr. 27.05.11, 19.00 – 21.30 Uhr
Sa. 28.05.11, 9.00 – 12.15 Uhr
und 13.00 – 17.00 Uhr
So. 29.05.11, 9.00 – 12.15 Uhr
3 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 55,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

Schweigen ist nicht immer Gold

Eigentlich wollten Sie mit Ihrem Partner/in immer glücklich sein, aber irgendwann haben Sie festgestellt, dass Sie überhaupt nicht mehr miteinander reden können.

Miteinander Reden und das richtige Streiten machen glücklichere Paare ...

Abendkurs MM-1760
mit Ulrike Welz
Do. 10.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Dieser Kurs findet 14-tägig statt.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 7

Die vielen Gesichter der Angst: Erscheinungsformen, Ursachen, (Aus)-Wege

Angst ist eine große Herausforderung an den Menschen und sie gehört zum Menschsein dazu.

Manchmal verselbständigen sich Ängste und der Mensch droht durch sie aus dem seelischen Gleichgewicht zu geraten. Dieses Seminar soll helfen, Verständnis zu gewinnen für die eigenen Reaktionen und für Angst als psychovegetatives und existenzielles Problem.

Abendkurs MM-1762
mit Brigitta Staudinger
Fr. 8.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Sa. 9.4.11, 9.00 – 12.15 Uhr und
13.30 – 16.00 Uhr
Fr. 15.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 11 Ustd.
Entgelt: 30,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

Vom Wesen der Angst: Grundformen nach Fritz Riemann

Mit der Geburt gehört Angst zu unserem Leben. Jeder Mensch hat seine persönliche und individuelle Form der Angst. Es gibt völlig normale Ängste, z.B. als Warnsignal in Gefahrensituationen. Aber es gibt auch diffuse, nicht greifbare Ängste, die uns lähmen und handlungsunfähig machen.

Dieses Seminar beleuchtet verschiedene Formen von Angst nach den Erkenntnissen von Fritz Reimann.

Abendkurs MM-1765
mit Ulrike Welz
Di. 10.5.11, 20.00 – 21.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 5

„Liebling, wir sollten mal wieder einen Termin machen ...“

Ist es für Paare normal, ihr sexuelles Verlangen in einer langjährigen Partnerschaft zu verlieren?

Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die in der Lebensmitte stehen.

Früher haben sie immer die Zeit für Zweisamkeit gefunden – heute verdrängt womöglich der Terminkalender ein erfülltes Sexualleben.

Abendkurs MM-1770
mit Ulrike Welz
Do. 12.5.11, 20.00 – 21.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Dieser Kurs findet 14 tägig statt.
Entgelt: 20,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 7

Antike Glückslehren

Was ist Glück, wie kann man es erreichen und wie ist es zu bewerten angesichts von Leben und Tod?

Solche hochaktuellen und elementaren Fragen beschäftigten schon die Philosophen im alten Griechenland. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam einige ihrer Texte lesen, die zentralen Gedanken erarbeiten und diskutieren: Was können wir heute von Aristoteles, Epikur, den Stoikern und Co. für unser Leben lernen? (Keine Vorkenntnisse nötig).

Abendkurs MM-1851
mit Jennifer Albers
Mi. 16.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 7

Umwelt

Gehölzschnitt im Hausgarten

Sie erhalten eine Einführung in die Gehölzpflege und den Gehölzschnitt an Obstbäumen, Sträuchern und Bäumen im Hausgarten: – theoretische Grundlagen zum Gehölzschnitt

- Hinweise für die Gehölzpflanzung
- Gehölzkrankheiten an Obstbäumen
- Schnittwerkzeuge
- Schnittmaßnahmen/ -zeiten
- Exkursion, praktische Schnittübungen

Hinweis: Der Kurs beinhaltet einen praktischen Teil am Samstag. Wetterfeste Kleidung ist dafür erforderlich. Bei zu schlechtem Wetter wird dieser Teil auf einen anderen Samstag verschoben.

Wochenendkurs MM-1E51
mit Volkmar Hahn
Fr. 11.3.11, 18.15 – 21.15 Uhr
Sa. 12.3.11, 8.00 – 12.30 Uhr
2 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 3

Moderne Heizungstechnik: Heizen mit Holz/ Heizen mit der Sonne/Heizen ohne Heizung

Klassische und neue Heizungstechniken/ Nachrüstung und Neubau/ Neue Wärmeschutzverordnung EneV / Finanzielle Förderung.

In den letzten Jahren haben Energie – und Heizungstechnik enorme Fortschritte gemacht – parallel zu der Entwicklung einer immer energiesparenderen Architektur. Damit eröffnen sich ganz neue Perspektiven für die Raumheizung. Umfassend werden die verschiedenen Techniken vorgestellt, einschließlich des Konzeptes der Passivhäuser und der Nutzung der „Abwärme“ im Haus, also dem Heizen ohne Heizung.

Auch auf die Fragen der Raumwärmeversorgung und der Heizungstechnik in Zusammenhang mit der neuen Wärmeschutzverordnung EneV wird ausführlich eingegangen. Umfangreiches Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung. Anmeldeschluss: Mittwoch, 2.3.2011

Vortrag MM-1F51
mit Rainer Windau
So. 13.3.11, 14.00 – 17.15 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 8,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

Regenwassernutzung: Clever Geld sparen und Umwelt schützen

Hochwasserereignisse und die steigenden Gebühren für (Ab-) Wasser sind gute Gründe für die Regenwassernutzung. Denn im Haushalt kann Regenwasser einen großen Teil des Trinkwassers ohne Probleme ersetzen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, Wissen über Regenwassernutzung und ökologische Konzepte rund um das Wasser zu gewinnen. Dabei werden Konzepte von einfachen Anlagen bis hin zu Komfortanlagen vorgestellt.

Auch der aktuelle Stand der Förderung, Kosten, Erträge und Wirtschaftlichkeit sind Themen. Umfassendes Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

Vortrag MM-1F52
mit Rainer Windau
So. 27.3.11, 14.00 – 17.15 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Anmeldeschluss: Donnerstag,
17.3.2011
Entgelt: 8,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

Wärme von der Sonne

Die Nutzung der Solarenergie erlebt in den letzten Jahren eine grandiose Erfolgsgeschichte. Die Gewinnung von Wärme für Warmwasser und Heizung mittels Sonnenenergie – als Solarthermie bezeichnet – ist ausgereift und millionenfach bewährt.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, Wissen über Solarthermie und Solarenergie allgemein zu gewinnen. Mit einigen praktischen Übungen und Vorführungen können die Teilnehmer die „Geheimnisse“ der solaren Wärmeerzeugung ergründen.

Auch die solare Luftheizung, eine einfache, praktische und leicht nachzurüstende Heizungstechnik wird vorgestellt, ebenso die vielen Montagemöglichkeiten von Solarwärme-Anlagen: es ist nicht unbedingt ein Dach erforderlich.

Der aktuelle Stand der Förderung/ Vergütung, Kosten, Erträge und Wirtschaftlichkeit von Solarwärme sind ebenfalls Thema der Veranstaltung. Umfassendes Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

Vortrag MM-1F53
mit Rainer Windau
So. 10.4.11, 14.00 – 17.15 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Anmeldeschluss: Donnerstag,
31.3.2011
Entgelt: 8,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 2

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 1 (A1)“ 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 IV

Nachmittagskurs MM-4404 mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk Do. 27.1.11, 8.00 – 11.15 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, Stufe V

Nachmittagskurs MM-4405 mit Horst Dieter Wolter / Blerina Alshauer-Gjinollari / Julia Leszczyk

Do. 3.3.11, 8.00 – 11.15 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, Stufe VI

Nachmittagskurs MM-4406 mit Horst Dieter Wolter / Blerina Alshauer-Gjinollari / Julia Leszczyk

Fr. 8.4.11, 8.00 – 11.15 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, Stufe VII

Nachmittagskurs MM-4407 mit Horst Dieter Wolter / Blerina Alshauer-Gjinollari / Julia Leszczyk

Fr. 27.5.11, 8.00 – 11.15 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, Stufe VIII

Nachmittagskurs MM-4408 mit Horst Dieter Wolter / Blerina Alshauer-Gjinollari / Julia Leszczyk

Mo. 11.7.11, 8.00 – 11.15 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 I

Nachmittagskurs MM-4410 mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk

Mo. 30.5.11, 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

2. Alphabetisierungskurs: Lesen und Schreiben lernen von Anfang an, Stufe II

Nachmittagskurs MM-4411 mit Horst Dieter Wolter / Viktor Zacharias / Julia Leszczyk

Mo. 11.7.11, 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

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 „Zertifikat Deutsch (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!

2. Integrationskurs: Stufe VI

Vormittagskurs MM-4424 mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter

Mi. 26.1.11, 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

2. Integrationskurs: Orientierungskurs

Nachmittagskurs MM-4425 mit Dr. Jadwiga Sakwa-Gempf / Julia Leszczyk / Horst Dieter Wolter

Mi. 23.2.11, 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

2. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

Nachmittagskurs MM-4426 mit Heike Pippel / Elisabeth Paetsch

Sa. 05.3.2011, von 9.00-11.15 Uhr

schriftl. Prüfung

von 12.00-15.45 Uhr mündl. Prüfung

1 Termin / 8 Ustd.

Entgelt auf Anfrage
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

3. Integrationskurs: Stufe II

Nachmittagskurs MM-4431
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Do. 27.1.11, 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

3. Integrationskurs: Stufe III

Nachmittagskurs MM-4432
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Do. 24.2.11, 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

3. Integrationskurs: Stufe IV

Nachmittagskurs MM-4433
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Fr. 25.3.11, 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

3. Integrationskurs: Stufe V

Nachmittagskurs MM-4434
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Mo. 9.5.11, 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

3. Integrationskurs: Stufe VI

Nachmittagskurs MM-4435
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Mi. 8.6.11, 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

3. Integrationskurs: Orientierungskurs

Nachmittagskurs MM-4436
mit Julia Leszczyk /
Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Horst Dieter Wolter
Mo. 11.7.11, 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

3. Integrationskurs: Abschlussprüfung Deutsch (DTZ)

Nachmittagskurs MM-4437
mit Viktor Zacharias /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff
22.07.2011, von 9.00-11.15 Uhr
schriftl. Prüfung
von 12.00-15.45 Uhr mündl. Prüfung
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt auf Anfrage
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

4. Integrationskurs: Stufe I

Nachmittagskurs MM-4440
mit Julia Leszczyk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff /
Horst Dieter Wolter
Mo. 28.2.11, 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

4. Integrationskurs: Stufe II

Nachmittagskurs MM-4441
mit Julia Leszczyk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff /
Horst Dieter Wolter
Di. 29.3.11, 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

4. Integrationskurs: Stufe III

Nachmittagskurs MM-4442
mit Julia Leszczyk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff /
Horst Dieter Wolter
Di. 10.5.11, 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

4. Integrationskurs: Stufe IV

Nachmittagskurs MM-4443
mit Julia Leszczyk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff /
Horst Dieter Wolter
Do. 9.6.11, 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

4. Integrationskurs: Stufe V

Nachmittagskurs MM-4444
mit Julia Leszczyk /
Dr. Jadwiga Sakwa-Gempff /
Horst Dieter Wolter
Mi. 13.7.11, 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

Deutsch als Fremdsprache: Test „Deutsch (A1)“

Dieser Test ist für diejenigen Migrantinnen und Migranten gedacht, die einen Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Ausländerbehörde benötigen.

Test MM-4472
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Patricia Bravo Alvarado
Sa. 2.4.11, 11.00 – 13.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Anmeldeschluss: Dienstag:
15.3.2011
Entgelt: 50,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Test MM-4473
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Patricia Bravo Alvarado
Sa. 9.7.11, 11.00 – 13.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Anmeldeschluss: Montag:
20.06.2011
Entgelt: 50,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Deutsch als Fremdsprache: Test „Deutsch (A2)“

Dieser Test ist für diejenigen Migrantinnen und Migranten gedacht, die einen Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Ausländerbehörde benötigen.

Test MM-4477
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Patricia Bravo Alvarado
Sa. 2.4.11, 11.00 – 13.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Anmeldeschluss: Dienstag:
15.3.2011
Entgelt: 50,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Test MM-4478
mit Blerina Aßhauer-Gjinollari /
Patricia Bravo Alvarado
Sa. 9.7.11, 11.00 – 13.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Anmeldeschluss: Montag:
20.6.2011
Entgelt: 50,- €
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 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 „Probeproofungen“. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle Meschede an! (0291 / 94 11 47)

2. Einbürgerungstests

Ab dem 1.9.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen 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 (A2) ist zur Prüfungsteilnahme nicht erforderlich.

Interessenten fordern bitte die gesonderten Informations- und Anmeldeunterlagen in der vhs-Geschäftsstelle an: Tel.: 0291/941147. Die Anmeldefristen müssen Sie unbedingt beachten!

Anmeldeschluss ist Dienstag, 15.2.2011.

Prüfung MM-4482

mit Blerina Afshauer-Gjinollari / Patricia Bravo Alvarado
Fr. 1.4.2011, 9.00 – 12.30 Uhr
schriftl. Prüfung
Sa. 2.4.2011, ab 9.00 Uhr mündl. Prüfung
2 Termine / 8 Ustd.
Anmeldeschluss: Dienstag, 15.2.2011
Entgelt: 95,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

Prüfung MM-4483

mit Blerina Afshauer-Gjinollari / Patricia Bravo Alvarado
Fr. 8.07.2011, 9.00 – 12.30 Uhr
schriftl. Prüfung
Sa. 9.07.2011, ab 9.00 Uhr mündl. Prüfung
2 Termine / 8 Ustd.
Anmeldeschluss: Montag, 23.05.2011
Entgelt: 95,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

Deutsch als Fremdsprache: „Zertifikat Deutsch (B2)“

Die „B2“-Prüfung ist nach der „Zertifikat Deutsch/B1“-Prüfung die nächsthöhere Prüfungsstufe.

Prüfung MM-4495

mit Blerina Afshauer-Gjinollari / Patricia Bravo Alvarado
Fr. 8.07.2011, 14.00 – 17.45 Uhr
Sa. 9.07.2011, ab 9.00 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Anmeldeschluss: Montag, 23.05.2011
Entgelt: 95,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang

Englisch als Auffrischung I

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die vor Zeiten mind. 5 Jahre Schulenglisch gelernt haben, inzwischen wieder vieles vergessen haben und noch einmal von vorne anfangen möchten.

Vormittagskurs MM-4650

mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Mi. 16.2.11, 8.30 – 10.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

Abendkurs MM-4651

mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Do. 17.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 3

Englisch als Auffrischung II

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie unter www.vhs-hsk.de im Selbsttest 40 Punkte erreichen (bei den Englischkursen den Link „Test“ anklicken).

Vormittagskurs MM-4653

mit Vaclava Schrage
Mo. 21.2.11, 8.30 – 10.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

Abendkurs MM-4654

mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Mo. 21.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

Englisch als Auffrischung II für Teilnehmer(innen) ab 50

Vormittagskurs MM-4656

mit Ingrid Schacht
Di. 22.2.11, 10.15 – 11.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: Eurolingua English 1B + Arbeitsbuch
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

Englisch als Auffrischung III

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie unter www.vhs-hsk.de im Selbsttest 50 Punkte erreichen (bei den Englischkursen den Link „Test“ anklicken).

Vormittagskurs MM-4660

mit Vaclava Schrage
Mo. 21.2.11, 10.15 – 11.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

Abendkurs MM-4661

mit Gilvana Alcoforado-Colemann
Mo. 21.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehrbuch: New Headway
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

Englisch Conversation

Sie vertiefen und festigen Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Als „Einstiegsvoraussetzung“ bringen Sie bitte Sprachfertigkeiten mit, die dem Niveau „10. Schuljahr“ entsprechen.

Abendkurs MM-4665

mit Norbert Vogtmann
Di. 8.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, St. Walburga-Realschule, An Klocken Kapelle

Berufliche Weiterbildung: Trainingskurs „Wirtschaftsenglisch“

Als Teilnehmer(in) mit Vorkenntnissen der englischen Sprache, insbesondere auch der Geschäftssprache, möchten Sie Ihren Wortschatz erweitern, den Redefluss flüssiger gestalten, neue Situationen einüben, mit den anderen Teilnehmern diskutieren üben...

Die Unterrichtssprache ist (fast ausschließlich) Englisch!

Abendkurs MM-4680

mit Vaclava Schrage
Di. 22.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

Berufliche Weiterbildung: Grundlagen Geschäftsentenglisch

Ausgehend von vorhandenen englischsprachigen Kenntnissen (Mittlere Reife als Niveau) erweitern Sie Ihre sprachliche Handlungsfähigkeit für den Beruf. Unterrichtsinhalte sind vor allem Situationen aus dem beruflichen Alltag wie Telefonate, Verhandlungen, Präsentationen, Besuche im Ausland, „social language“.

Abendkurs MM-4685

mit Vaclava Schrage
Di. 22.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Lehr- und Arbeitsbuch: English Network Office
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 2

Französisch als Auffrischung V

Abendkurs MM-4851

mit Dorothee Schlinkert
Mi. 9.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Begegnungszentrum, Kolpingstr. 16, Raum 1

Italienisch – Konversationskurs: Conoscere la storia e la cultura italiana II

Dieser Kurs richtet sich an Italieninteressierte mit Sprachkenntnissen, die in etwa einem 3jährigen VHS-Kursbesuch entsprechen. Wir werden uns mit der „modernen“ Kultur des Landes befassen und sprechen anhand ausgewählter Text-, Bild- und Filmbeispiele über Politik, Medien, Film und Kunst.

Abendkurs MM-4955

mit Jennifer Albers
Di. 22.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 7

Niederländisch : Ein Kompaktwochenende

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 MM-4E51
mit Eva Verheijen
Fr. 25.3.11, 18.00 – 21.15 Uhr
Sa. 26.3.11, 9.00 – 12.15 Uhr und
13.15 – 17.15 Uhr
So. 27.3.11, 9.00 – 13.15 Uhr
3 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 44,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kolpingstr. 16, Raum 3

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 „Probeproofungen“. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle Meschede an! (0291 / 94 11 47)

2. Einbürgerungstests

Ab dem 1.9.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

EDV, Tastschreiben

Xpert: Tabellenkalkulation (Excel 2003)

Die Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen gehört zu den häufigsten Anwendungen im Büroalltag. Teilnehmende erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms. Sie können Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, auswerten, drucken und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darstellen.

Abendkurs MM-5142
mit Olaf Dreßler
Di. 8.2.11, 19.30 – 21.45 Uhr
17 Termine / 51 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Die Lehrbuch- und Prüfungskosten sind im Entgelt enthalten.
Entgelt: 215,90 €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang, EDV-Raum

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 MM-5151
mit Werner Ramme
Fr. 18.2.11, 14.00 – 16.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 58,50 €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang, EDV-Raum

Nachmittagskurs MM-5152
mit Olaf Dreßler
Fr. 6.5.11, 14.00 – 16.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 58,50 €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
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 MM-5155
mit Olaf Dreßler
Di. 8.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 99,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

Wochenendseminar MM-5156
mit Peter Nieswand
Fr. 11.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 12.3.11, 9.00 – 12.15 Uhr
und 13.30 – 16.45 Uhr
So. 13.3.11, 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

Abendkurs MM-5157
mit Martina Kracht
Mo. 16.5.11, 19.30 – 21.45 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 99,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang, EDV-Raum

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.

Abendkurs MM-5160
mit Olaf Dreßler
Di. 22.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 99,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

Wochenendseminar MM-5161
mit Olaf Dreßler
Fr. 1.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 2.4.11, 9.00 – 12.15 Uhr
und 13.30 – 16.45 Uhr
So. 3.4.11, 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

Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sorspesee 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-Sorspesee.de

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 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...)

Wochenendseminar MM-5166 mit Olaf Dreßler

Fr. 18.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 19.2.11, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr
So. 20.2.11, 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

Abendkurs MM-5167 mit Ralf Scheffer

Mo. 14.3.11, 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

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 MM-5170 mit Olaf Dreßler

Fr. 17.06.11, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa. 18.06.11, 9.00 – 12.15 Uhr

und 13.30 – 16.45 Uhr;

So. 19.06.11, 9.00 – 12.15 Uhr

3 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 58,50 €

Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

Abendkurs MM-5171 mit Martina Kracht

Mo. 27.6.11, 19.30 – 21.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 58,50 €

Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

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.

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 MM-5175 mit Peter Nieswand

Fr. 25.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 26.3.11, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.30 – 16.45 Uhr
So. 27.3.11, 9.00 – 12.15 Uhr

3 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 58,50 €

Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6

Abendkurs MM-5176 mit Martina Kracht

Di. 29.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Entgelt: 58,50 €

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 MM-5180 mit Ralf Scheffer

Mo. 9.5.11, 19.30 – 21.45 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.

Der Kurs findet Montag und Mittwoch statt.

Entgelt: 24,20 €

Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27, Haupteingang, EDV-Raum

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, Wählen des Bildausschnittes, Retouchieren von Portraits, Erstellen von Fotomontagen, Verwenden fotografischer Spezialeffekte und Arbeiten mit Textebenen. Die Teilnehmer sollten zu Hause über Photoshop verfügen. Die Testversion ist ausreichend.

Abendkurs MM-5185 mit Annamaria Santos

Mo. 7.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 99,- €

Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

Abendkurs MM-5186 mit Annamaria Santos

Mo. 9.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 99,- €

Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

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 Schmallenberg in Verbindung: Stefan Hesse, 02974/833096.9.

10-Finger-Tastatschreiben 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.

Die Materialkosten betragen ca. 24,- € und sind im Kursentgelt enthalten.

Anmeldeschluss: 10.3.2011 (wegen der Materialbestellung zwingend einzuhalten!)

Nachmittagskurs MM-5451
mit Katharina Kirchhoff
Di. 5.4.11, 15.15 – 18.15 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 75,20 €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

10-Finger Tastatschreibtraining

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre geringe Schreibgeschwindigkeit am PC erhöhen oder ihre Finger vom „Adler-Such-System“ auf das 10-Finger-System „umerziehen“ möchten.

Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf den Lehrgang „Fachlehrer(in) für Textverarbeitung“ genutzt werden.

Vormittagskurs MM-5454
mit Tatjana Tillmann
Sa. 5.2.11, 8.30 – 11.45 Uhr
10 Termine / 40 Ustd.
Lehrbuch: Tastatschreiben direkt,
Winklers-Verlag
Dieser Kurs findet samstags statt.
Entgelt: 116,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

Info-Nachmittag auf die staatl. Prüfung: Fachlehrer(in) für Textverarbeitung

Vormittagskurs MM-5456
mit Udo Müller / u.a.
Sa. 22.1.11, 14.00 – 15.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Entgelt: entgeltfrei
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Vorbereitungslehrgang auf die staatl. Prüfung: Fachlehrer(in) für Textverarbeitung

„Umgang mit dem PC“, „Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD“: so oder ähnlich sind Stundenpläne in der schulischen Aus- und Weiterbildung aber auch bei firmeninternen Fortbildungen titulierte. Dabei steht meist die sachgerechte Bedienung des PC oder Anwendung der Software im Vordergrund. Zu kurz kommen meist Aspekte wie Erhöhung der Schreibgeschwindigkeit oder Anwendung der DIN-Normen zur Briefgestaltung. Dies liegt insbesondere auch daran, dass so ausgebildete Lehrkräfte für das Fach „Textverarbeitung“ kaum noch zu finden sind, aber durchaus auf dem Arbeitsmarkt benötigt werden. Vor diesem Hintergrund bietet die VHS in Meschede in Kooperation mit dem Bildungsinstitut Wbl, Oberhausen, erstmalig diesen Lehrgang an, der auf die staatliche Abschlussprüfung beim RP Arnsberg vorbereitet.

A. Folgende Zulassungsvoraussetzungen bestehen:

1. Vorhandene FOS-Reife und eine abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Wirtschaft und Verwaltung oder eine mindestens 5jährige entsprechende Tätigkeit,

oder

2. Lehrer(innen) nach dem Lehrerausbildungsgesetz (mind. 1. Staatsprüfung). Dieser Personenkreis erhält bei bestandener Prüfung die Lehrbefähigung für das 3. Unterrichtsfach „Textverarbeitung“.

B. Zu den Lerninhalten gehören:

- 10-Finger Tastatschreiben (180 Anschläge/Min.),
- Normen der Bürokommunikation, insbesondere der Textverarbeitung,
- Theorie und Praxis der Textverarbeitung,
- Pädagogik, insbesondere Didaktik der Textverarbeitung.

C. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und mündlichem Teil sowie einer Lehrprobe. Folgende Themen skizzieren die Prüfungsinhalte:

- Hard- und Softwarelösungen für die Bürokommunikation
- Textgestaltung (incl. Briefgestaltung, Korrekturen)
- Serienbriefherstellung, Textbausteinverarbeitung, Layoutgestaltung
- 10-Minuten-Abschrift.

D. Weitere Rahmenbedingungen:

- Die Prüfung findet im März/April 2012 statt.
- Neben dem Unterricht am Samstag findet ein Wochenendseminar (Mo.-Sa.) vom 2.1.2012 – 7.1.2012 (Weihnachtsferien) statt.

Das Entgelt ist in Raten zahlbar. Sie können einen Bildungsscheck beantragen, so dass sich das Entgelt um 500,- € vermindert.

Interessierte wenden sich an die VHS-Geschäftsstelle in Meschede: Tel.: 0291/941147

Anmeldeschluss: Fr. 1.4.2011

Lehrgang MM-5460
mit Theo Mertens / u.a.
Sa. 7.5.11, 8.00 – 17.15 Uhr
38 Termine / 304 Ustd.
Entgelt: 1929,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 6 (EDV)

Literatur, Kunst

Deutsche Schriftsteller der ehemaligen DDR nach 1989

Das Erlebnis der „Wende“ stellte Schriftsteller und Schriftstellerinnen der DDR vor eine Herausforderung. Wie verarbeiten sie die neue Zeit?

Dem soll an einzelnen Beispielen nachgegangen werden. Christa Wolf: Was bleibt (1990) und Mit anderem Blick (2005). Außerdem Jenny Erpenbeck: Heimsuchung (Tb 2010) und Uwe Tellkamp: Der Turm (Tb 2010), ebenfalls Jens Sparschuh: Der Zimmerspringbrunnen (Tb 1997)

und Ingo Schulz: Adam und Evelyn (Tb 2008).

Abendkurs MM-2151
mit Dr. Erika Richter
Do. 10.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
5 Termine / 10 Ustd.
Der Kurs findet 14-tägig statt
Entgelt: 33,- €
Meschede, Kreishaus, Steinstr. 27,
Haupteingang

Der Surrealismus

In den 1920er Jahren revolutionierte die Gruppe von Künstlern und Literaten um Andre Breton mit ihrer neuen Methode zur bewusst-unbewussten Erzeugung fremdartiger Bildwelten die Herangehensweise an die Kunst. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Arbeiten so unterschiedlicher Persönlichkeiten wie Giorgio de Chirico, Rene Magritte, Paul Eluard, Man Ray, Max Ernst oder Salvador Dali befassen. Dabei sollen uns nicht nur Werke der Bildenden Kunst interessieren, sondern auch surrealistische Dichtung und surrealer Film. (Keine Vorkenntnisse nötig.)

Wochenendseminar MM-2351
mit Jennifer Albers
Fr. 11.2.2011, 19.00-21.15 Uhr
Sa. 12.2.2011, 9.00-12.15 Uhr
und 13.15-16.15 Uhr
So. 13.2.2011, 9.00-12.15 Uhr
6 Termine / 30 Ustd.
Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.
Entgelt: 83,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 7

Die Kunst des Barock: Architektur, Skulptur, Malerei

Bernini, Rubens, Rembrandt – diese Namen stehen für Meister der Barockkunst. Im Seminar wollen wir gemeinsam die Werke dieser und anderer herausragender Künstler betrachten und besprechen. An drei Wochenenden wollen wir uns den drei Gattungen: Architektur, Skulptur und Malerei widmen, den Blick auf das Rom der Päpste und das Frankreich Ludwigs XIV richten und uns mit den Hintergründen dieser spannenden Epoche auseinandersetzen. (Keine Vorkenntnisse nötig.)

Zur eigenen Vorbereitung empfohlene Literatur: Sabine Burbaum, Kunst-Epoche, Bd. 8, Reclam

Wochenendseminar MM-2355 mit Jennifer Albers

Fr. 11.3.2011, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 12.3.2011, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.15 – 16.15 Uhr
So. 13.3.2011, 9.00 – 12.15 Uhr
9 Termine / 45 Ustd.

Dieses Seminar findet an 3 Wochenenden statt.

Entgelt: 120,50 €

Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 7

Die 1960er Jahre und die Abkehr von der Figuration: Informel, Abstrakter Expressionismus, Nouveau Réalisme, Arte Povera

Nach dem Krieg wandten sich die Kunstszene in den westlichen Gesellschaften von der figurativen Malerei weitgehend ab. An ihre Stelle traten u.a. Informel, Abstrakter Expressionismus, Nouveau Réalisme und Arte Povera. Die häufig konzeptuellen Werke revolutionierten dabei unser Verständnis von Kunst und unseren Blick auf diese. Im Seminar sollen all diese Ansätze, ihre wichtigsten Vertreter und Werke an ausgewählten Beispielen erläutert und diskutiert werden. (Keine Vorkenntnisse nötig.)

Wochenendseminar MM-2360 mit Jennifer Albers

Fr. 20.5.2011, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 21.5.2011, 9.00 – 12.15 Uhr und 13.15 – 16.15 Uhr
So. 22.5.2011, 9.00 – 12.15 Uhr
6 Termine / 30 Ustd.

Dieses Seminar findet an 2 aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.

Entgelt: 83,- €

Meschede, Schulungszentrum, Winziger Platz 2, Raum 7

Werken

Holzverbindungen mit der Oberfräse

Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs, wie Sie mit einer Oberfräse klassische Massivholzverbindungen rationell und exakt selbst herstellen können. Es werden theoretisch und praktisch vorgestellte Anwendungsbeispiele von den Kursteilnehmer/innen geübt, wie zum Beispiel die richtige Herstellung von halbverdeckten Schwalbenschwanzzinken, offenen Fingerzinken und Dübeln.

Die Materialkosten betragen 20,- Euro.

Tagesveranstaltung MM-2C51 mit Frank Siegert

Sa. 5.2.11, 9.00 – 12.00 und 12.30 – 17.45 Uhr
1 Termin / 11 Ustd.

Entgelt: 54,- €

Meschede, Tischlerei der

Benediktinerabtei, Klosterberg 11

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 MM-2C52 mit Helmut Siegert

Fr. 18.2.11, 17.30 – 21.15 Uhr;
Sa. 19.2.11, 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 MM-2C53 mit Frank Siegert

Sa. 12.3.10, 9.00 – 12.00 und 12.30 – 17.45 Uhr
1 Termin / 11 Ustd.

Entgelt: 54,- €

Meschede, Tischlerei der

Benediktinerabtei, Klosterberg 11

Bau eines Holzliegestuhls

Sie bauen in Anlehnung an einen Designerliege einen Liegestuhl aus Buchen-Multiplexplatten nach. Die wesentlichen Arbeitsgänge werden mit der Oberfräse und der Tischkreissäge ausgeführt.

Die Materialkosten betragen 78,- Euro.

Wochenendseminar MM-2C54 mit Helmut Siegert

Fr. 25.3.11, 17.30 – 21.15 Uhr
Sa. 26.3.11, 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 22,- Euro.

Tagesveranstaltung MM-2C55 mit Frank Siegert

Sa. 9.4.11, 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 MM-2C56 mit Frank Siegert

Do. 12.5.11, 17.30 – 20.30 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.

Entgelt: 56,- €

Meschede, Tischlerei der

Benediktinerabtei, Klosterberg 11

Dozentinnen/Dozenten gesucht!

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

Berufs- und Arbeitspädagogik, CAD, Nahrungszubereitung, Rhetorik, Psychologie, Sprachen (auch berufsbezogen). Interessierte wenden sich bitte bis März 11 an die vhs-Geschäftsstelle Meschede: Udo Müller, Tel.: (0291) 94 11 49.

Gesundheits- bildung

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. Dieser Kurs wird als förderungswürdig von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Abendkurs MM-3151
mit Roland Elsaesser
Di. 8.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Meschede, Städt. Gymnasium,
Gymnastikraum

Progressive Muskelentspannung

Durch die wachsenden Anforderungen bei Arbeit und Beruf kommt es immer mehr zu Verspannungen. Dabei kann die Methode der progressiven Muskelentspannung helfen:

Diese Entspannungstechnik löst körperliche Spannungen, beruhigt das vegetative Nervensystem, mobilisiert körpereigene Energien, führt zu einem besseren körperlich-seelischen Gleichgewicht und hilft, den Alltag mit seinen Problemen besser zu bewältigen. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Wechsel der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr.

In diesem Kurs lernen Sie diese Technik anwenden und für sich in verschiedensten Situationen einsetzen können.

Abendkurs MM-3152
mit Olaf Dreßler
Mo. 7.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Meschede, Städt. Gymnasium,
Gymnastikraum

Abendkurs MM-3153
mit Olaf Dreßler
Mo. 14.3.11, 18.15 – 19.45 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Meschede, Städt. Gymnasium,
Gymnastikraum

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 des Usui-Systems. Inhalte des ersten Reiki-Grades sind:

- Was ist Reiki? Theorie, Hintergrund und Geschichte.
- Wie wirkt Reiki? Chakras, ihre Farben und Funktionen
- Wie wende ich Reiki an?
- Grundpositionen für die Behandlung an sich selber und an anderen werden erlernt und praktiziert.
- Grundposition für die Behandlung an andere
- weitere Möglichkeiten
- Einweihung
- Praxisübungen

Wochenendworkshop MM-3154
mit Ulrike Gaedtker
Sa. 19.2.11, 9.00 – 12.15 Uhr und
13.00 – 18.00 Uhr;
So. 20.2.11, 9.00 – 12.15 Uhr und
13.00 – 18.00 Uhr
2 Termine / 22 Ustd.
Entgelt: 63,- €
Meschede, Begegnungszentrum,
Kölpingstr. 16, Raum 2

Tai Chi Quan: Einführung in die Yang-Form

Durch die Einführung in die Yang-Form sollen die Grundlagen des Tai-Chi-Quan vermittelt werden:

Die Yang-Form zeichnet sich durch langsam, fließende, weiche Bewegungen aus, wo Körper und Seele harmonisiert und ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang hergestellt wird.

Abendkurs MM-3155
mit Arnt Terbeck
Mi. 9.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Meschede, Städt. Gymnasium,
Gymnastikraum

Rückenfit und mehr...

Einseitige und gleichförmige Tätigkeiten im Haushalt oder Berufsalltag, wie z.B. langes Sitzen vor dem PC, lösen oft schmerzhafte Muskelverspannungen aus. Ziel des Kurses ist es, ein natürliches Muskelkorsett zu schaffen, das den Rücken stützt. Erreicht werden soll dies über Mobilisations-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Elemente aus der klassischen Physiotherapie, dem Beinachsentraining und Qi Gong sowie der Einsatz von verschiedenen Übungsgeräten und Musik machen das Training abwechslungsreich. Dieser Kurs wird als förderungswürdig von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Abendkurs MM-3251
mit Sabine Bette-Landgraf
Do. 10.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 83,- €
Meschede, Städt. Gymnasium,
Gymnastikraum

Ernährung, Hauswirtschaft, Make Up

Hinweis zu den Kursen im Bereich „Nahrungszu- bereitung“:

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).

Wenn die Milch krank macht: Ernährung bei Milchunverträglichkeit

Gehören auch Sie zu den Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen Milch- und Milchprodukte?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich auch ohne Milch gesund ernähren können, welche Produkte es als Ersatz gibt und wie sie verwendet werden. Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich auch ohne Milchprodukte.

Abendkurs MM-3751
mit Sonja Richter
Mo. 7.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

„Dem Herz zu Liebe“

Wir beschäftigen uns mit der aktiven Prävention von Herzinfarkt und Schlaganfall: Wir lernen die Ursachen und Folgen der Fettstoffwechselstörungen kennen und was zu tun ist, wenn man bereits von Arteriosklerose betroffen ist. Grundlagenwissen einer lipidsenkenden Ernährung lässt Sie erkennen, warum Cholesterin so gefährlich sein kann und wie Sie sich und Ihre Familie vor den Folgen zu hoher Cholesterinwerte schützen können. An einem Praxisabend lernen Sie die Umsetzung des neuen Wissens am Herd. Werden Sie aktiv.

Abendkurs MM-3752
mit Sonja Richter
Mo. 14.3.11, 18.30 – 20.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Finger Food und Partysnacks

Oft fehlen vor Partys und kleinen Festen die Ideen und die Rezepte für schnelle, kreative und günstige Snacks. Sie lernen an 2 Abenden viele tolle Rezepte, die rationelle Zubereitung sowie kreative Dekorationsideen kennen, mit denen Sie gesunde und abwechslungsreiche Partysnacks zubereiten können.

Abendkurs MM-3755
mit Denise Henke
Mi. 16.2.11, 18.30 – 21.30 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Schlemmerreise mit dem Thermomix

Kochen nach Herzenslust und das ohne großen Aufwand? Ja, das geht!

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie schnell, lecker und einfach das Kochen sein kann.

Abendkurs MM-3760
mit Eva Lutter
Di. 22.3.11, 18.30 – 21.30 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Städt. Realschule,
Schederweg

Abendkurs MM-3762
mit Eva Lutter
Mi. 23.3.11, 18.30 – 21.30 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Städt. Realschule,
Schederweg

„Vegetarisch für Anfänger(innen)“ Mehr als Tofu und Brokkoli

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich aus gesundheitlichen Gründen vegetarisch ernähren möchten:

Was bringt mir und meiner Gesundheit der Verzicht auf Fleisch? Welchen Nährstoffen muss ich besonders Aufmerksamkeit schenken? Lernen Sie die Vorteile einer vegetarischen Ernährung kennen und lassen Sie sich überzeugen: Gemeinsam lernen wir verschiedene Fleischalternativen kennen und bereiten sie zu.

Abendkurs MM-3765
mit Sonja Richter
Mo. 9.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Ernährung im Alter

Für ältere Menschen ist eine gesundheitsfördernde Verpflegung besonders wichtig, um Erkrankungen vorzubeugen. Themen und Ziele dieses Kurses sind, wieder Freude am Essen und Trinken zu gewinnen, sich ausgewogen zu verpflegen, Mangelernährung zu vermeiden und Wohlbefinden sowie Lebensqualität wiederherzustellen. Wir vermitteln Ihnen praktische Hilfen zur Gestaltung von Speiseplänen älterer Menschen und an Praxisabenden bereiten wir Beispielhaftes zu.

Abendkurs MM-3767
mit Sonja Richter
Mi. 16.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

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 MM-3770
mit Denise Henke
Mi. 11.5.11, 18.30 – 21.30 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Gesunde Ernährung macht fit

Gutes Leben bringt Probleme ...

Unsere Lebens- und Essgewohnheiten haben sich stark verändert. Wir bewegen uns zu wenig und das Lebensmittelangebot scheint unüberschaubar. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Basiswissen der gesunden Ernährung. Außerdem setzen wir an einem Kochabend das Gelernte in die Praxis um.

Abendkurs MM-3775
mit Sonja Richter
Mo. 20.6.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Nähstudio für Fortgeschrittene

Sie erlernen die Anfertigung aufwändiger Kleidung:

- Modische Röcke und Hosen
 - aufwändige Taschen- und Kragenverarbeitung
 - Kleider- und Jackenanfertigung mit- und ohne Futter
- Nachmittagskurs** MM-2E51
mit Rita Weiden
Mi. 9.2.11, 17.00 – 20.00 Uhr
8 Termine / 32 Ustd.
Entgelt: 88,- €
Meschede, Berufskolleg,
Dünnefeldweg

Schminkseminar: „Das passende Make up richtig aufgelegt“

Wie schminke ich mich und welche Farben passen zu mir?

Wir analysieren gemeinsam den Hauttyp, lernen die perfekte Anwendung der Pflege und Reinigung und gehen dann über in die Praxis, in die Welt der Farben. Mit einfachen Anwendungen werden wir die individuelle Schönheit hervorheben. Bitte eine Kosmetikauswahl, einen Standspiegel, ein kleines Handtuch, einen Haarreif und 8,- € für Schminke und sonstiges Arbeitsmaterial mitbringen.

Abendkurs MM-3551
mit Claudia Raifarh
Do. 30.6.11, 18.15 – 21.30 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Gesichtspflege und Schminken für Teens ab 16

Hast Du Lust an Farben, Schminke und Make up? Probierst Du gerne aus und wüsstest gern mehr darüber? Dann bist Du hier richtig! Eine Visagistin zeigt Dir, wie es geht. Wir sprechen über Hautpflege und erlernen Schminktechniken für einen Nude-Look und Smokey Eyes. Bringe doch einfach Deine eigenen Schminksachen mit und dann gehts los!

Abendkurs MM-3556
mit Claudia Raifarh
Mi. 6.4.11, 17.00 – 20.15 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Ruck Zuck typgerecht geschminkt

Sie lernen unter fachlicher Anleitung einer Visagistin und Make up Stylistin ein für Sie typgerechtes Make up aufzutragen, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht und noch mehr Ausstrahlung schenkt. Ein ebenmäßiger Teint, ausdrucksstarke Augen und verführerische Lippen- wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Seminar zu kommen.

Für Verbrauchsmaterialien bitte 5,- € mitbringen.

Vormittagskurs MM-3552
mit Claudia Raifarh
Do. 24.3.11, 8.30 – 11.45 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Abendveranstaltung MM-3553
mit Claudia Raifarh
Mi. 25.5.11, 18.15 – 21.30 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Make up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich bei den meisten Frauen die Haut und das Hautbild. Ob Fältchen, Pigmentflecken, Schlupflider oder nicht mehr ganz straffe Gesichtskonturen: Reife Haut stellt an ein gutes Make up ganz eigene Ansprüche. Erfahren Sie in diesem Kurs durch praktische Übungen, wie Sie Ihren Teint zum Strahlen und Ihre Augen zum Leuchten bringen. Materialkosten pro Teilnehmer 5 €.

Vormittagskurs MM-3554
mit Claudia Raifarh
Do. 19.5.11, 8.30 – 11.45 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Abendkurs MM-3555
mit Claudia Raifarh
Di. 7.6.11, 18.15 – 21.30 Uhr
1 Termin / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Meschede, Schulungszentrum,
Winziger Platz 2, Raum 4

Kursinformation & Platzreservierung . . (02974) 83 30 96

FAX-Anmeldung (02974) 83 30 98

E-Mail schmallenberg@vhs-hsk.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:
9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag:
14.00 – 16.00 Uhr



Stefan Hesse,
Angelika Zöllner

Gesellschaft, Politik, Umwelt

Kinder stärken aus naturheilkundlicher Sicht

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder gute Voraussetzungen. Dazu gehört eine gesunde Ernährung, natürliche Unterstützung bei Erkrankungen und ein Klima, was die Lernbereitschaft fördert und unterstützt. Die Realität sieht oft ganz anders aus. Der Druck auf die Kinder nimmt ständig zu. Viele Kinder leiden unter modernen „Zivilisationserkrankungen“ und werden dadurch in ihrer Entwicklung gehemmt.

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 MC-1650
mit Roger Krönke
Mi. 18.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Schmallenberg, Familienzentrum
Ahornweg

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-Schlagfertigkeitsstechniken für den Kundenkontakt nutzen
- aktives Zuhören zur Sympathieverstärkung einsetzen
- professionelles Verhalten in herausfordernden Verkaufssituationen

Kurzzeitseminar MC-1750
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mi. 23.3.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Schlagfertigkeitstraining

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

Kurzzeitseminar MC-1751
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mo. 11.4.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Schmallenberg, Gymnasium

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 MC-1752
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Mo. 23.5.11, 17.00 – 21.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Rhetorik – Grundlagen

In dem Kurs werden wir uns mit angenehmer Gesprächsatmosphäre, Argumentation und Körpersprache beschäftigen. Dadurch werden Sie sympathisch wirken, eine gute Beziehung zum Gesprächspartner aufbauen und in Verhandlungen Ihre Ziele leichter erreichen.

Abendkurs MC-1753
mit Christoph Dahms
Di. 14.6.11, 18.30 – 21.30 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 60,- €
Schmallenberg, Gymnasium

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 MC-1755
mit Britta Julius-Schneider
Di. 3.5.11, 18.30 – 20.45 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 32,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Tiergestütztes Konzentrations- training für Kinder zwischen 7 – 12 Jahren

Intensive Betreuung in der Kleingruppe (6 Teilnehmer)!

Pferdegestütztes Konzentrations-
training bietet den Kindern die Möglichkeit,
Denk- und Verhaltensmustern individu-
ell und wirkungsvoll zu begegnen. Der
soziale Aspekt, Abbau von Ängsten und
Lernblockaden, erhöhte Frustrationstol-
eranz und Impulskontrolle stehen im
Mittelpunkt des Trainings.

Die Pferde zeigen den Kindern ehrlich
und geduldig wo ihre Stärken und
Schwächen liegen und dienen als Anre-
gung für das eigene Verhalten. Dieses
Feedback ist leichter anzunehmen als
menschliche Kritik. Durch den Umgang
mit dem Pferd wird gelernt, Körperaus-
druck, Stimme, Gefühle und Gedanken
mehr und mehr wahrzunehmen. Somit
kommen das Denken im das Fühlen all-
mählich in Einklang mit dem Handeln.
Ein Gespür für das Gegenüber, gesundes
Nähe-Distanz-Verhältnis und ein realis-
tisches Selbstbild sind nur einige Resul-
tate, die geschult werden.

Inhalte des Seminars:

- Einüben eines reflexiven Arbeitsstiles
- Förderung des Selbstbewusstseins/
Stärkung des Zutrauens in eigene Fä-
higkeiten
- Entspannungsübungen
- Wahrnehmungstraining
- Stärkung von Selbstständigkeit und Lei-
stungsbereitschaft
- Einüben von sozialen Regeln und
Achtsamkeit gegenüber anderen in-
nerhalb der Gruppe
- Selbstwertstärkender Umgang mit
Fehlern

Es sind keine Erfahrungen im Umgang
mit Pferden erforderlich. Reiter/innen
haben gegenüber Nichtreiter/innen kei-
nen Vorteil. Das Pferd dient lediglich als
Medium und Katalysator.

Nachmittagskurs MC-1754
mit Brita Hurtienne
Mo. 2.5.11, 15.30 – 17.00 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 80,- €
Schmallenberg, Lenninghof 45

Sprachen

Integrationskurs – Abschnitt 3 – für Ausländer/ innen und Aussiedler/innen

Vormittagskurs MC-4403
mit Dozententeam
Mi. 26.1.11, 8.30 – 12.30 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis frei-
tags statt!
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Integrationskurs für Aus- länder/-innen und Spät- aussiedler/-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
„Deutsch-Test für Zuwanderer
(DTZ)“ 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-Ges-
chäftsstelle in Schmallenberg, Tel.
02974/833096, 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!

Integrationskurs – Abschnitt 4 – für Ausländer/innen und Aussiedler/innen

Vormittagskurs MC-4404
mit Dozententeam
Mi. 23.2.11, 8.30 – 12.30 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis frei-
tags statt!
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Integrationskurs – Abschnitt 5 – für Ausländer/ innen und Aussiedler/innen

Vormittagskurs MC-4405
mit Dozententeam
Do. 24.3.11, 8.30 – 12.30 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis frei-
tags statt!
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Integrationskurs – Abschnitt 6 – für Ausländer/ innen und Aussiedler/innen

Vormittagskurs MC-4406
mit Dozententeam
Do. 5.5.11, 8.30 – 12.30 Uhr
20 Termine / 100 Ustd.
Der Kurs findet montags bis frei-
tags statt!
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Integrationskurs – Orientierungskurs – für Ausländer/innen und Aussiedler/innen

Vormittagskurs MC-4407
mit Dozententeam
Mo. 6.6.11, 8.30 – 12.30 Uhr
9 Termine / 45 Ustd.
Der Kurs findet montags bis frei-
tags statt!
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Integrationskurs – Prüfung (DTZ) MC-4408

mit Dozententeam
Fr. 24.6.11, 8.30 – 12.30 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt auf Anfrage
Akademie Bad Fredeburg

Deutsch für Frauen – Fortsetzung

Dieser Kurs für Teilnehmerinnen mit
Migrationshintergrund wird in Koopera-
tion mit dem Familienzentrum Ahorn-
weg und dem Lions Förderverein
Schmallenberg – Hochsauerland e. V.
durchgeführt.

Eine telefonische Beratung, Tel. 02974/
833096, vor der Anmeldung ist für neue
Interessentinnen notwendig.

Vormittagskurs MC-4450
mit Inka Rademacher
Fr. 4.3.11, 9.00 – 10.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: entgeltfrei
Familienzentrum Ahornweg

Vormittagskurs MC-4451
mit Inka Rademacher
Fr. 4.3.11, 10.30 – 12.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: entgeltfrei
Familienzentrum Ahornweg

Deutsch Vertiefung

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die be-
reits an einem Deutsch-Integrations-
kurs teilgenommen oder ähnliche Vor-
kenntnisse. eine kurze telefonische
(02974/833096) Beratung ist sinnvoll.

Abendkurs MC-4452
mit Anna Pieper
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Englisch I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Abendkurs MC-4650
mit Renate Müller
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Englisch für Wiedereinsteiger

Abendkurs MC-4651
mit Anna Pieper
Do. 17.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
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 Auffrischer

Abendkurs MC-4652
mit Silvia Schauerte
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Englisch für Auffrischer am Vormittag

Vormittagskurs MC-4653
mit Silvia Schauerte
Do. 17.2.11, 9.30 – 11.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Akademie Bad Fredeburg

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 MC-4654
mit Silvia Schauerte
Mi. 9.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 83,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Berufliche Weiterbildung Englisch für E-Mails

Abendkurs MC-4655
mit Silvia Schauerte
Di. 15.2.11, 18.00 – 19.30 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 Schmallenberg in Verbindung:
Stefan Hesse, (02974) 83 30 96.

Berufliche Weiterbildung: TOEIC® Vorbereitungskurs

Welche Vorteile bietet mir der TOEIC®-Test?

Objektive Bewertung der Englischkenntnisse am Arbeitsplatz

Ein wertvolles Zertifikat für Berufstätige
Einen international anerkannten Leistungsstandard

Rasche Ergebnisse in Form von Punktzahlen und eine fließende Skala zur Messung von Lernfortschritten

Geplant sind 3 Vorbereitungsmodule mit jeweils 20 Doppelstunden. Das erste Modul startet am 30. September, das zweite im Februar 2011 und das dritte Modul ist für den Herbst 2011 geplant, so dass der Test dann Anfang 2012 erstmals abgelegt werden könnte.

Im ersten und zweiten Modul werden zunächst grundlegende Fähigkeiten und Kenntnisse rund um das Thema „Englisch am Arbeitsplatz“ vermittelt.

Für Interessierte, die schon einmal an einem unserer Kurse „Englisch fürs Büro“ teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit, direkt in das zweite Modul Anfang nächsten Jahres einzusteigen

Abendkurs
mit Silvia Schauerte
Di. 15.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
20 Termine / 40 Ustd.
Entgelt: 108,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Englisch: Fit für die Schule I

Ein Kurs für Schüler der 7. und 8. Klasse, die Lust haben, sich in der ersten Ferienwoche mit den Tücken der englischen Grammatik zu beschäftigen. Da die größten Probleme meistens die TENSES mit sich bringen, sollen sie genauer unter die Lupe genommen, geübt und spielerisch angewandt werden.

Vor der Anmeldung ist ein kurzes telefonisches Beratungsgespräch notwendig.

Ferienkurs MC-4657
mit Anna Pieper
Mo. 18.4.11, 9.00 – 12.15 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.

Der Kurs findet Montag bis Donnerstag statt.

Entgelt: 40,- €
Akademie Bad Fredeburg

Englisch: Fit für die Schule II

Ein Kurs für Schüler der 9. und 10. Klasse, die Lust haben, sich in der ersten Ferienwoche mit den Tücken der englischen Grammatik zu beschäftigen.

Neben einer Wiederholung der TENSES werden verschiedene weitere Aspekte der Grammatik (wie z.B. Conditional Clauses, Reported Speech, Comparison, Relative Clauses etc.) behandelt.

Vor der Anmeldung ist ein kurzes telefonisches Beratungsgespräch notwendig.

Ferienkurs MC-4658
mit Silvia Schauerte
Mo. 18.4.11, 9.00 – 12.15 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Der Kurs findet Montag bis Donnerstag statt.
Entgelt: 40,- €
Akademie Bad Fredeburg

Finnisch Schnupperkurs

Abendkurs MC-4750
mit Seija Aho
Mi. 16.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Französisch I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Abendkurs MC-4850
mit Silvia Schauerte
Di. 15.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Niederländisch I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Abendkurs MC-4E50
mit Tiny Brouwers
Mo. 14.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Russisch Schnupperkurs

Abendkurs MC-4J50
mit Alla Hacke
Do. 17.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Russisch – Fortsetzung

Abendkurs MC-4J51
mit Alla Hacke
Di. 15.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Schwedisch Schnupperkurs

Abendkurs MC-4K50
mit Seija Aho
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Spanisch I für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Abendkurs MC-4M50
mit Patricia Bravo Alvarado
Mo. 14.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Spanisch I für Anfänger ohne Vorkenntnisse am Vormittag

Vormittagskurs MC-4M51
mit Nathaly Nückel
Mo. 14.2.11, 9.30 – 11.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Akademie Bad Fredeburg

Spanisch Lektüre

Abendkurs MC-4M52
mit Patricia Bravo Alvarado
Mo. 14.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Türkisch Schnupperkurs

Abendkurs MC-4O50
mit Ali Solmaz
Mi. 16.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Türkisch für Touristen

Abendkurs MC-4O51
mit Ali Solmaz
Mi. 16.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 40,- €
Schmallenberg, Gymnasium

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 Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können
- Sie erhalten erste Einblicke in weitere Anwendungsprogramme z.B. Excel

Abendkurs MC-5151
mit Carola Feindt
Mo. 21.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!
Entgelt: 99,- €
Schmallenberg, Hauptschule

EDV – Grundlagen für Teilnehmer ab 50 Jahre

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.

Nachmittagskurs MC-5152
mit Carola Feindt
Mi. 9.3.11, 17.15 – 18.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt!
Entgelt: 72,- €
Schmallenberg, Hauptschule

Nachmittagskurs MC-5153
mit Carola Feindt
Di. 3.5.11, 17.15 – 18.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!
Entgelt: 72,- €
Schmallenberg, Hauptschule

EDV – Grundlagen für Teilnehmer ab 50 Jahre – Fortsetzung

Nachmittagskurs MC-5154
mit Carola Feindt
Di. 8.2.11, 17.15 – 18.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 72,- €
Schmallenberg, Hauptschule

Nachmittagskurs MC-5155
mit Carola Feindt
Mo. 2.5.11, 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 – Wiederholung

Nachmittagskurs MC-5156
mit Carola Feindt
Di. 22.3.11, 17.15 – 18.45 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!
Entgelt: 50,40 €
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 MC-5157
mit Carola Feindt
Di. 8.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!
Entgelt: 99,- €
Schmallenberg, Hauptschule

Arbeiten in Word mit Bildern

Entwurf einer Einladungskarte
Bilder aus dem Internet kopieren
Texte kopieren
Arbeiten mit Tabellen
Texte formatieren

Nachmittagskurs MC-5158
mit Carola Feindt
Di. 22.2.11, 17.15 – 18.45 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt!
Entgelt: 50,40 €
Schmallenberg, Hauptschule

Excel I – Kompakt

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend einem Kurs EDV-Grundlagen. 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 Fußzeile, Dezimalstellen, Währung)
- Sie lernen die Bedeutungen und das Anwenden von Funktionen kennen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert, Bedingungsfunktion Wenn)

Kompaktkurs MC-5159
mit Hartmut Lübke
Mo. 4.4.11, 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

Abendkurs MC-5160

mit Carola Feindt
Mi. 2.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 50,40 €

Schmallenberg, Hauptschule

Abendkurs MC-5161

mit Carola Feindt
Mo. 6.6.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 50,40 €

Schmallenberg, Hauptschule

Bildbearbeitung am PC: Photoshop für Anfänger/innen

Abendkurs MC-5162

mit Manfred Mänz
Do. 10.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
6 Termine / 18 Ustd.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Entgelt: 66,60 €

Schmallenberg, Hauptschule

Abendkurs MC-5163

mit Manfred Mänz
Mo. 2.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
6 Termine / 18 Ustd.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Entgelt: 66,60 €

Schmallenberg, Hauptschule

Berufliche Weiterbildung: Zehn-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.

Abendkurs MC-5451

mit Bettina Gerke
Di. 3.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 60,50 €; inklusive 12,- für Arbeitsbuch.

Schmallenberg, Hauptschule

Abendkurs MC-5452

mit Bettina Gerke
Do. 5.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 60,50 €; inklusive 12,- für Arbeitsbuch.

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:

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

Abendkurs MC-5550

mit Norbert Löcherbach
Di. 1.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
15 Termine / 60 Ustd.

Entgelt: 179,- €

Schmallenberg, Gymnasium

Kultur, Gestalten

Zeichnen – das kann doch jeder!

Jeder Mensch, der schreiben kann, verfügt über genug Fingerfertigkeit, um zeichnen zu lernen. Man braucht nur etwas Motivation und Ausdauer. Wer zeichnen lernen will, muss zuerst seine Umgebung mit anderen Augen sehen, beobachten lernen und seine Wahrnehmung schulen, um die Dinge des täglichen Lebens auf einem Stück Papier festhalten zu können.

Zeichnen kann man schon ganz minimalistisch mit dem Bleistift, Farbstift, Tusche und Tinte, Kohle oder in Mischtechniken und damit die unterschiedlichsten Effekte erzielen.

Ob Lieblingsgegenstand oder Stilleben, Naturstudien oder Eigenkomposition, wir experimentieren mit verschiedenen Techniken.

Wer möchte, kann einen oder mehrere Gegenstände mitbringen.

Abendkurs MC-2551

mit Susanne Varnholt
Mi. 16.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.

Entgelt: 45,50 €

Schmallenberg, Gymnasium

Ostergedächtnis

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.

Abendkurs MC-2C50

mit Gerhild Hermanns
Mi. 30.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.

Entgelt: 30,50 €

Schmallenberg, Hohe Fohr 2a

Patchwork handgenäht

Abendkurs MC-2D50

mit Bettina Haberland-Michel
Di. 5.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
12 Termine / 36 Ustd.

Dieser Kurs findet jeweils am ersten Dienstag des Monats statt!

Entgelt: 98,- €

Niederberndorf 3

Gesundheit

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.

Im Kursentgelt ist ein Anteil an der Raummiete enthalten.

Bitte mitbringen: Isomatte

Abendkurs MC-3150
mit Anette Gastreich
Do. 17.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 64,- €
Schmallenberg, Katharina-Zell-Haus

Abendkurs MC-3151
mit Anette Gastreich
Do. 17.2.11, 19.30 – 21.00 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 64,- €
Schmallenberg, Katharina-Zell-Haus

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.

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 MC-3250
mit Conny Ludewig-Hermes
Mo. 31.1.11, 18.00 – 18.45 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Abendkurs MC-3251
mit Conny Ludewig-Hermes
Di. 1.2.11, 17.30 – 18.15 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Abendkurs MC-3252
mit Conny Ludewig-Hermes
Mi. 2.2.11, 18.30 – 19.15 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Wirbelsäulengymnastik für Männer – 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 MC-3253
mit Conny Ludewig-Hermes
Di. 1.2.11, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Fitness-Mix

Die körperliche Fitness wird auch durch abwechslungsreiche Ausdauer-gymnastik auftrainiert, die Kondition verbessert und der Körper geformt. Durch spezielle Kräftigungsübungen werden die Problemzonen Bauch Oberschenkel und Po besonders angesprochen, so dass eine regelmäßige Teilnahme schnell den gewünschten Erfolg, nämlich den Fettabbau, gewährleistet. Zum Einsatz kommt auch das Theraband sowie leichte Hanteln.

Abendkurs MC-3254
mit Margit Titz
Di. 1.2.11, 18.00 – 18.45 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Grundschule

Abendkurs MC-3255
mit Margit Titz
Di. 1.2.11, 19.45 – 20.30 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Gymnastik für Bauch – Beine – Po

Abendkurs MC-3256
mit Margit Titz
Di. 1.2.11, 19.00 – 19.45 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Fitness-Mix

Die körperliche Fitness wird auch durch abwechslungsreiche Ausdauer-gymnastik auftrainiert, die Kondition verbessert und der Körper geformt. Durch spezielle Kräftigungsübungen werden die Problemzonen Bauch Oberschenkel und Po besonders angesprochen, so dass eine regelmäßige Teilnahme schnell den gewünschten Erfolg, nämlich den Fettabbau, gewährleistet.

Abendkurs MC-3257
mit Friederike Mues
Mo. 14.3.11, 19.15 – 20.00 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Akademie Bad Fredeburg

Fitness für Frühaufsteher

Ein sportlicher Start in den Tag – Warm Up mit Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit Kleingeräten wie Schwingstäben und Hanteln lassen uns mit guter Laune den Tag beginnen.

Vormittagskurs MC-3258
mit Margit Titz
Di. 1.3.11, 9.30 – 10.15 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 50,- €
Schmallenberg, Auf der Lake 2b

Guten-Morgen-Aktivprogramm für Senioren

Bei diesem sanften Bewegungstraining achten wir darauf, den ganzen Körper durch gelenkschonende, mobilisierende Übungen geschmeidig zu halten und mit Energie in den Tag zu starten. Wirbelsäulengymnastik und Übungen auch für die Kniegelenke und Füße sorgen für Abwechslung und helfen dabei, die Beweglichkeit und Koordination zu erhalten und zu verbessern.

Vormittagskurs MC-3259
mit Margit Titz
Di. 1.3.11, 10.15 – 11.00 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 50,- €
Schmallenberg, Auf der Lake 2b

Aktivprogramm für Senioren

Sanftes Bewegungstraining für den ganzen Körper. Wirbelsäulengymnastik und Übungen auch für die Kniegelenke und Füße sorgen für Abwechslung und helfen dabei, die Beweglichkeit und Koordination zu erhalten. Außerdem verbessern wir durch einfache aber wirkungsvolle Übungen Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit.

Nachmittagskurs MC-3260
mit Margit Titz
Mi. 2.3.11, 17.30 – 18.15 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 50,- €
Schmallenberg, Auf der Lake 2b

Nachmittagskurs MC-3261
mit Margit Titz
Mi. 2.3.11, 18.15 – 19.00 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 50,- €
Schmallenberg, Auf der Lake 2b

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Abendkurs MC-3450
mit Johannes Hardebusch
Do. 17.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Schmallenberg, 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 MC-3451
mit Johannes Hardebusch
Do. 24.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Schüßler-Salze – Aufbaukurs

Abendkurs MC-3452
mit Johannes Hardebusch
Do. 12.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Bachblüten – sanfte Helfer für die Seele

Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe von Bachblüten das seelische Gleichgewicht wieder herstellen und somit auch körperlichen Krankheiten vorbeugen können. Geschichte und Grundlagen Rescue-Remedy – erste Hilfe mit den Notfalltropfen

Die 38 Bachblüten und ihre Wirkung Dosierung und Einnahme

Abendkurs MC-3453
mit Isabel Didam, Heilpraktikerin
Di. 22.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Bachblüten – Aufbaukurs

Abendkurs MC-3454
mit Isabel Didam, Heilpraktikerin
Di. 10.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Schmallenberg, Gymnasium

Bachblüten für Kinder

Sie erfahren, wie Sie Ihrem Kind mit Bachblüten sanfte Hilfe geben können, sich den wechselnden Anforderungen des alltäglichen Lebens zu stellen und das sich somit ihr seelisches Potential positiv entwickeln kann.

Abendkurs MC-3455
mit Isabel Didam, Heilpraktikerin
Do. 24.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
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 MC-3456
mit Roger Krönke
Mi. 16.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Schmallenberg, Gymnasium

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.

Wochenendkurs MC-3550
mit Monika Fritz
Sa. 9.4.11, 9.00 – 16.00 Uhr
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Schmallenberg, Familienzentrum Ahornweg

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 MC-3750
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Mi. 9.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
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.

Abendkurs MC-3751
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Mi. 23.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
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 MC-3752
mit Laura Deiters, Diätassistentin
Mi. 6.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Gesunde Säuglingsernährung

Was? Ab wann? Was ist zu tun?

Abendkurs MC-3753
mit Bettina Pletzinger, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
Do. 24.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Abendkurs MC-3754
mit Bettina Pletzinger, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
Do. 12.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 18,- €
Schmallenberg, Gymnasium

Schlemmerreise mit dem Thermomix

Kochen nach Herzenslust und das ohne großen Aufwand? Ja, das geht!

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie schnell, lecker und einfach das Kochen sein kann.

Abendkurs MC-3755
mit Eva Lutter
Mi. 9.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Schmallenberg, Hauptschule Küche

Tütensuppe ade: dank Thermomix

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie eine schnelle und gesunde Mahlzeit auch „ohne Tüte“

hinbekommen. Vom Brötchen über Suppe bis hin zum Hauptgericht und Nachtisch ist alles dabei.

Abendkurs MC-3756
mit Eva Lutter
Do. 12.5.11, 18.00 – 21.00 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Schmallenberg, Hauptschule Küche

Kursinformation & Platzreservierung (02933) 40 70

FAX-Anmeldung (02933) 57 87

E-Mail 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



Wunscherfüllung leicht gemacht

Das Leben einfacher, glücklicher und erfüllter zu gestalten, ist der Wunsch von uns allen. Diverse Autoren haben das Thema bereits in zahlreichen Büchern beschrieben. In diesem Vortrag werden Sie etwas über mögliche Hindernisse, welche vielleicht zur Erfüllung Ihrer Wünsche noch im Weg liegen, erfahren.

Einzelveranstaltung MS-1757
mit Holger Feuring
Mi. 4.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine (telefonische) Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 5,- €
Sundern, alte Johanneschule

Das Tessin – Sonne, Seen und Berge

Als „Sonnenstube der Schweiz“ gerühmt, viel besucht wegen der heiteren Atmosphäre von Ascona und Locarno am Lago Maggiore und von Lugano am gleichnamigen See ist das Tessin dennoch größtenteils ein ruhiges Bergland geblieben, das durch tief eingeschnittene Täler mit urwalddichtem Bewuchs geprägt ist.

Diavortrag MS-1A50
mit Dieter Freigang
Di. 5.4.11, 19.30 – 21.45 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Entgelt: 6,- €
Sundern, Realschule

Tipps zur Gartengestaltung

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühl-oase 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 MS-1F51
mit Michael Pawlas, Dipl. Ing. (FH) Landschaftsarchitektur
Di. 29.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Sundern, alte Johanneschule

Gesellschaft, Umwelt

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

Wochenendseminar MS-1051
mit Dahms Privatinstitut für Rhetorik
Sa. 28.5.11, 9.00 – 15.45 Uhr
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt: 39,70 €; Zusätzliche Kosten: Trainingsbuch 14,- €
Sundern, alte Johanneschule

Nein sagen ohne Schuldgefühle

Wir alle sehnen uns nach einer ausgewogenen 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 MS-1751
mit Ulrike Sprenger
Do. 10.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 26,- €
Sundern, alte Johanneschule

Ambulante Hilfen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen

Die Caritas-Dienste „Ambulantes Betreutes Wohnen“ (ABW) und „Familien unterstützender Dienst“ FREI-RAUM für Menschen mit Behinderungen und Ihren Angehörigen setzt auf persönlich abgestimmte Hilfe. Ziel ist es, erwachsenen Menschen mit Beeinträchtigung ein dauerhaftes, selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen oder die Entlastung, Unterstützung und Beratung der Angehörigen zu sichern. Entsprechend den jeweiligen Wünschen, Vorstellungen und Fähigkeiten werden die Menschen mit Handicap im häuslichen Umfeld von einer Fachkraft oder Helfer/in regelmäßig begleitet und gefördert.

Weitere Themen können sein: Die gesetzlichen Grundlagen und das Antragsverfahren

Ein Informationsnachmittag für Betroffene, Angehörige, gesetzliche Betreuer und Interessierte, die das Angebot kennen lernen wollen.

In Kooperation mit dem Fachdienst „Ambulantes Betreutes Wohnen“ (ABW) / Familien unterstützender Dienst FREI-RAUM des Caritas-Verbandes Arnsberg-Sundern e.V.

Einzelveranstaltung MS-1055
mit Katja Sommer
Mi. 9.2.11, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine telefonische Anmeldung wird erbeten.
Entgelt: entgeltfrei
Sundern, alte Johanneschule

Einzelveranstaltung MS-1056
mit Katja Sommer
Mi. 11.5.11, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine telefonische Anmeldung wird erbeten.
Entgelt: entgeltfrei
Sundern, alte Johanneschule

Wie kann ich gestärkt aus Krisen hervorgehen

Manche Menschen geben auf, wenn sie in schwierigen Lebenslagen kommen, andere gehen gestärkt aus Krisen hervor. Woran liegt das? Es hängt von unserer inneren Widerstandskraft, der sog. Resilienz ab, ob wir erfolgreich mit Herausforderungen umgehen können. In dem Kurs wollen wir lernen, was innere Widerstandskraft ist, wir wollen das eigene Verhalten in den Blick nehmen und die persönliche Resilienz zu stärken. Im Kurs enthalten ist ein Test zur Bestimmung des eigenen Resilienzfaktors.

Abendkurs MS-1752
mit Ulrike Sprenger
Do. 17.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Reflexionsabend: Do. 5.5.11
Entgelt: 32,- €
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 weisen Gebrauch machen.

Einzelveranstaltung MS-1753
mit Holger Feuring
Mi. 30.3.11, 19.45 – 21.15 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine (telefonische) Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 5,- €
Sundern, alte Johanneschule

Sägen bringt (Ernte-)Segen – fachgerechter Winterschnitt von Obstbäumen

Obstbäume sind Kulturpflanzen, die einer sorgfältigen und regelmäßigen Betreuung durch den Menschen bedürfen. Ohne fachgerechte Schnittmaßnahmen kommt es allerdings zu schlechteren Ernten und einer geringeren Lebenserwartung. Allerdings lassen sich auch Obstbäume, die schon seit langem vernachlässigt wurden, mit durchdachten Eingriffen wieder sanieren.

Im Seminar wird Ihnen vermittelt, wie Sie bei Ihrem Obstbaum eine zweckmäßige, stabile Krone aufbauen, die praktisch zu beernten ist und regelmäßig Erträge gut ausgebildeter Früchte mit besserem Aroma und längerer Lagerfähigkeit liefert.

Der Kurs umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Wochenendkurs MS-1F52
mit Axel Blume
Sa. 5.3.11, 10.00 – 15.00 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Sundern, alte Johanneschule

Sägen bringt (Ernte-)Segen – fachgerechter Sommerschnitt von Obstbäumen

Während bei dem Obstbaumschnittkurs im Winter die grundsätzliche Gestaltung einer zweckmäßigen, stabilen Krone im Vordergrund steht, geht es bei diesem darauf aufbauenden Kurs speziell um die Reaktion der Bäume auf die winterlichen Schnitteingriffe.

Ebenso wie bei dem Kurs im Winter erläutert zunächst ein Vortrag die theoretischen Grundlagen, ehe die Teilnehmer selbst praktisch tätig werden.

Wochenendkurs MS-1F53
mit Axel Blume
Sa. 2.7.11, 10.00 – 15.00 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Sundern, alte Johanneschule

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 11 47)

2. Einbürgerungstests

Ab dem 1.9.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

Tierfutter beurteilen – Hunde und Katzen artgerecht ernähren

Tierschutz beginnt mit gesunder Ernährung.

- Was braucht ein Fleischfresser?
- Rohstoffe, Herkunft, Qualität.
- Inhaltsstoffe, Verarbeitung.
- Auswirkungen von chemischen Zusätzen im Tierorganismus.
- Geeignete Hersteller finden oder selber kochen?

Abendveranstaltung MS-1F54
mit Christine Futter, Tierpflegerin
Do. 24.3.11, 17.00 – 18.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Entgelt: 12,- €
Sundern, alte Johanneschule

Innovative Haustechnik

Sie planen eine neue Heizung? Doch welches Heizsystem ist dann sinnvoll? Private Bauherren und Hausbesitzer stehen heute vor einem fast unüberschaubaren Angebot an Heizsystemen: Neben den etablierten Technologien drängen neue, effizientere Systeme auf den Markt, die alternativ zu herkömmlichen Heizungen eingesetzt werden können. Bei Ihrer Entscheidung soll dieses Seminar der Energie NRW helfen.

Bei dieser Veranstaltung bietet Dr. Johannes Spruth, Energieberater der Verbraucherzentrale in Arnsberg einen Überblick über die Chancen und Einsatzmöglichkeiten von mehr oder weniger innovativen Heizsystemen: vom Brennwertkessel übers Heizen mit Holzpellets, Wärmepumpen, Solaranlagen bis zum Klein-Blockheizkraftwerk.

Einzelveranstaltung MS-1G51
mit Dr. Johannes Spruth, Energieberater Verbraucherzentrale NRW in Arnsberg
Mi. 9.3.11, 18.00 – 20.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 8,- €
Sundern, alte Johanneschule

Sprachen

Deutsch für Fortgeschrittene

Sprechen – Lesen – Grammatik – Medien
Abendkurs MS-4455
mit Vesna Karac
Mo. 7.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johanneschule

Brush up your English (Stufe 4)

Lehrbuch: „Move Intermediate“, Level: B1 Hueber-Verlag
Abendkurs MS-4650
mit Anne Hablik-Steinhoff
Mo. 7.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johanneschule

English Summer Camp

Ein kompakter Auffrischkurs in den Sommerferien. Für Teilnehmer/innen die ihre Kenntnisse aus ca. 5 Schuljahren auffrischen möchten,

Ferienkurs MS-4651
mit Melina Struwe
Mo. 25.7.11, 9.30 – 11.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.
Entgelt: 38,- €
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. Eingebt werden typische Situationen des Alltags- und Berufslebens, z.B. Telefonieren, Beschwerden artikulieren, Ratschläge erteilen, Meinungen vertreten etc.

Intensivwoche MS-4660
mit Gaby Bald-Varnholt
Mo. 18.7.11, 9.00 – 14.00 Uhr
5 Termine / 30 Ustd.
Der Kurs findet von montags bis freitags statt.
Entgelt: 68,- €
Sundern, alte Johanneschule

Grundlagen der Geschäftskorrespondenz in Englisch

Zu wählende Schwerpunkte sind hierbei:

- interpersonal communication
- introducing oneself/ the company/ a product
- telephoning, discussing
- making arrangements/ appointments business basis
- taking notes
- presentations of processes or products
- presentations

written correspondence

- enquiries (Anfragen)
- offers (Angebote)
- orders (Bestellungen)
- transport and logistics
- complaints
- marketing

Wochenendkurs MS-4661
mit Johannes Hepp
Fr. 18.2.11, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa. 19.2.11, 9.00 – 17.00 Uhr
So. 20.2.11, 9.00 – 13.00 Uhr
3 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 44,- €
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 MS-4852
mit Therese Rohe
Di. 8.2.11, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 56,- €
Sundern, alte Johanneschule

Auffrischkurs Französisch

Durch Kommunikation bereits Erlerntes reaktivieren!

Über kommunikative Situationen (Diskussion eines Zeitungsartikels, Erarbeitung eines Chansons) werden alte und teilweise verloren gebliebene Französischkenntnisse reaktiviert. Persönliche Interessen und Wünsche können eingebracht werden.

Vorkenntnisse: drei Jahre Schulfranzösisch

Abendkurs MS-4853
mit Catherine Küpper
Mi. 9.2.11, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johanneschule

Französisch für die Reise

In diesem Kurs lernen wir, die typischen Situationen während einer Reise zu meistern. Dabei wird es nur um die wichtigsten grammatischen Regeln gehen, vielmehr konzentrieren wir uns auf die unmittelbare Anwendbarkeit der französischen Sprache. Die Kursleiterin geht dabei gerne auf individuelle Ansprüche ein, soweit sie in das Gesamtkonzept des Kurses passen: Grundvokabular, eigene einfache Sätze, Rollenspiele, kulturelle Unterschiede bzgl. Essen, Höflichkeit, Freizeit ...

Abendkurs MS-4854
mit Catherine Kupper
Mi. 9.2.11, 20.00 – 21.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johannesschule

Italienisch für den Urlaub

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Italien-Urlaub die unterschiedlichsten Situationen kommunikativ gut überstehen. Für Teilnehmer ohne, bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Wochenendkurs MS-4950
mit Dorothee Raffenberg
Sa. 2.4.11, 10.00 – 16.00 Uhr
Sa. 9.4.11, 10.00 – 16.00 Uhr
2 Termine / 14 Ustd.
Entgelt: 36,- €
Sundern, alte Johannesschule

Niederländisch für Anfänger

Hoi, spreek je Nederlands?
Einführung in die Nachbarsprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse für Beruf, Studium und Freizeit. Sie erhalten auch Informationen zur Niederländisch-Zertifikatsprüfung. Arbeitsunterlagen bei der Dozentin erhältlich am 1. Kurstermin (8,- EUR)

Wochenendkurs MS-4E51
mit Eva Verheijen
Fr. 18.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 19.3.11, 9.00 – 17.15 Uhr
So. 20.3.11, 9.00 – 12.15 Uhr
3 Termine / 17 Ustd.
Entgelt: 42,- €
Sundern, alte Johannesschule

Polnisch für Anfänger

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Abendkurs MS-4H51
mit Grazyna Pochopien
Do. 17.3.11, 17.30 – 19.00 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johannesschule

Polnisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Abendkurs MS-4H52
mit Grazyna Pochopien
Do. 17.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
5 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Sundern, alte Johannesschule

Schwedisch Schnupperkurs

Wochenendkurs MS-4K50
mit Seija Aho
Fr. 11.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 12.3.11, 9.30 – 14.30 Uhr
Fr. 18.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 19.3.11, 9.30 – 14.30 Uhr
4 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johannesschule

Spanisch für Anfänger

Espa(ol) hört man besser mit „eñe“: mit diesem neuen Lehrwerk aus dem Hueber – Verlag erlernen Anfänger ohne Vorkenntnisse die Sprache, das Vokabular und die Grammatik kennen und anwenden.

Abendkurs MS-4M50
mit Annie Peñate Huerta
Di. 8.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
20 Termine / 40 Ustd.
Entgelt: 88,- €
Sundern, alte Johannesschule

Spanisch II

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus einem vhs-Spanisch-Kurs.

Abendkurs MS-4M51
mit Annie Peñate Huerta
Mo. 14.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Sundern, alte Johannesschule

Spanisch III

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus 2 vhs-Spanisch-Kursen.

Abendkurs MS-4M52
mit Annie Peñate Huerta
Do. 17.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
20 Termine / 40 Ustd.
Entgelt: 88,- €
Sundern, alte Johannesschule

Arbeit, Beruf

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 MS-5051
mit Dietmar Becker
Mo. 14.2.11, 16.00 – 17.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.

Das Angebot gilt für das Semester durchgehend. Terminvereinbarungen sind jederzeit individuell möglich.

Entgelt: 80,- €; Bei zusätzlichen Beratungsbedarf erhöht sich das Entgelt entsprechend.
BBA-Unterrichtszentrum, In den Röhrwiesen 3

Qualifizierung zur Tagesmutter

Infoveranstaltung MS-5054
mit Ingrid Bußler
Mi. 26.1.11, 10.00 – 10.45 Uhr
1 Termin / 1 Ustd.
Entgelt: entgeltfrei
Sundern, alte Johannesschule

Berufliche Weiterbildung: Qualifizierung zur Tagesmutter

In diesem Kurs, der in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Sundern durchgeführt wird, können sich Frauen zur Tätigkeit als Tagesmutter qualifizieren und ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

Die Inhalte orientieren sich an den Richtlinien des Bundesverband für Tagespflege und endet mit einem Zertifikat. Der Kurs beinhaltet ein Praktikum, eine Zwischen- und Abschlussprüfung. Zusätzliche Kosten: Prüfungsgebühr.

Das Entgelt kann steuerlich geltend gemacht werden.

Vormittagskurs MS-5055
mit Ingrid Bußler / Hedwig Willeke-Bremer / Monika Fritz / Christoph Severin / Gunhild Schmidt
Mi. 16.2.11, 8.30 – 11.45 Uhr
40 Termine / 160 Ustd.

Der Kurs findet mittwochs, donnerstags und freitags statt.
Entgelt: 358,50 €; Ratenzahlungen (3x) sind möglich.
Sundern, alte Johannesschule

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 Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können
- Sie erhalten erste Einblicke in weitere Anwendungsprogramme z.B. Excel

Abendkurs MS-5151
mit Paul-Josef Schmitz
Di. 8.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine / 24 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 82,80 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Abendkurs MS-5152
mit Paul-Josef Schmitz
Di. 3.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine / 24 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 82,80 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

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

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 MS-5153
mit N.N.
Mo. 7.2.11, 9.00 – 11.15 Uhr
8 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 82,80 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Vormittagskurs MS-5154
mit N.N.
Mo. 2.5.11, 9.00 – 11.15 Uhr
8 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 82,80 €
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 MS-5155
mit Paul-Josef Schmitz
Di. 15.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 58,50 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

WORD – für regelmäßige Anwender

In diesem Kurs können Anwender von WORD Fragen und Probleme klären, die sich aus der Arbeit mit WORD ergeben können. Sie erhalten wertvolle Tipps, um ihre Arbeit mit der Textverarbeitung zu optimieren.

Abendkurs MS-5156
mit Paul-Josef Schmitz
Di. 7.6.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
Entgelt: 58,50 €
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 MS-5157
mit Hartmut Lübke
Di. 1.2.11, 17.00 – 20.00 Uhr
6 Termine / 24 Ustd.
Dieser Kurs findet dienstags bis donnerstags in zwei aufeinander folgenden Wochen statt.
Entgelt: 82,80 €
Sundern, Hauptschule, 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 Formelvorgaben arbeiten.

Im Anschluss an diesen Kurs kann das europäische Computer-Zertifikat Xpert „Tabellenkalkulation“ erworben werden.

Abendkurs MS-5158
mit Hartmut Lübke
Mo. 14.2.11, 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 MS-5159
mit Hartmut Lübke
Mi. 16.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 58,50 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Berufliche Weiterbildung: Fit für den Beruf – 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 MS-5160
mit Hartmut Lübke
Do. 10.2.11, 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 MS-5161
mit Hartmut Lübke
Do. 5.5.11, 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

Ins Internet – mit Sicherheit

Sicherheit im Internet. Kinder- und Jugendschutz im Internet. Wissen Sie, was Ihre Kinder im Internet machen? Einfache Regeln für die Sicherheit im Internet. Online-Banking mit Sicherheit. Was tun im Ernstfall?

Abendkurs MS-5162
mit Stefan Nolte
Mo. 11.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Der Kurs findet Montag und Mittwoch statt.
Entgelt: 24,20 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Die eigene Homepage gestalten

Erste Schritte zur eigenen Homepage. Grundlagen und Tipps zur Erstellung der Homepage. Erstellung ohne Programmierkenntnisse. Rechtliche Grundlagen einer eigenen Homepage.

Abendkurs MS-5163
mit Stefan Nolte
Mo. 2.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 50,40 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Office 2007 im (Büro-)Alltag – für Einsteiger und Umsteiger

Mit einer älteren Office-Version (z.B. Office 2003) sind sie schon etwas vertraut und/oder Sie möchten sich einen schnellen Überblick über das neue Office-Paket 2007 verschaffen? In diesem Kombi-Kurs erhalten Sie einen Einblick über die wichtigsten Neuerungen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2007 und viele Tipps und Tricks zum effektiven Einsatz der Software im (Büro-)Alltag. Erleben Sie die neue Benutzeroberfläche des neuen Office-Pakets. Entdecken Sie in diesem Kurs die zahlreichen Änderungen und die neuen innovativen Bedienungselemente. Erstellen Sie professionell aussehende Dokumente; verbringen Sie weniger Zeit mit dem Formatieren. Nutzen Sie die neuen Vorlagen und Farbschemata.

Abendkurs MS-5164
mit Hartmut Lübke
Mo. 16.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine / 24 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 82,80 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

„Computer? Sicher und vielfältig nutzen!“

Ihr Computer ist im Laufe der Zeit immer langsamer geworden?

- Sie finden Ihre Dateien auf Ihrem PC oder Notebook nicht mehr?
- Wann haben Sie zuletzt Ihre wichtigen Dateien und Digitalfotos auf z.B. Festplatte, CD oder USB-Stick gesichert?
- Sie möchten Ihren Computer regelmäßig selber warten, um Systemfehler (z.B. Windows-Abstürze) zu vermeiden?
- Damit Ihnen Viren und andere Schadprogramme nichts anhaben können, möchten Sie Ihren Computer optimal absichern?
- Wenn Sie Lösungen auf diese und andere Probleme suchen, sind Sie bei diesem Kurs richtig.
- Die Kursteilnehmer/innen erhalten kostenlos eine CD mit zahlreichen nützlichen Programmen (Testversionen, Freeware).
- Der eigene Computer (egal ob PC, Notebook oder Netbook) kann mitgebracht werden.

Abendkurs MS-5165
mit Hartmut Lübke
Mo. 16.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Entgelt: 58,50 €; Prüfungsgebühren auf Anfrage
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

PowerPoint – 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 MS-5166
mit Hartmut Lübke
Fr, 25.2.11, 19.30 – 21.45 Uhr
Sa, 26.2.11, 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 MS-5167
mit Stefan Nolte
Fr, 11.3.11, 18.00 – 20.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Fr, 11.3.11, 18.00 – 20.15 Uhr
Sa, 12.3.11, 9.30 – 11-45 Uhr
Entgelt: 50,40 €
Bildungszentrum Sorpese

EDV – Grundlagen für Senioren/innen

Funktionsweise eines PC

- Windows/Desktop
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Internet

Wochenendkurs MS-5168
mit Paul-Josef Schmitz
Fr, 25.3.11, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 26.3.11, 9.00 – 12.00 Uhr
Fr, 1.4.11, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 2.4.11, 9.00 – 12.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 61,20 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Einführung in das Internet

Wochenendkurs MS-5169
mit Paul-Josef Schmitz
Fr, 11.3.11, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 12.3.11, 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.

Wochenendkurs MS-5170
mit Hartmut Lübke
Fr, 8.4.11, 16.00 – 17.30 Uhr
Sa, 9.4.11, 8.30 – 12.15 Uhr
2 Termine / 7 Ustd.
Entgelt: 26,90 €
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 Verkaufsauctionen. 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.

Wochenendkurs MS-5171
mit Hartmut Lübke
Fr, 18.2.11, 19.30 – 21.45 Uhr
Sa, 19.2.11, 9.00 – 12.45 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 29,60 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Berufliche Weiterbildung: Zehn-Finger-Tastschreiben 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. Gearbeitet wird allein am PC. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kompaktkurs MS-5450
mit Maria Meinke
Di. 8.2.11, 16.30 – 18.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €; 12,- € für das Übungsbuch sind in der Kursgebühr enthalten.
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Kompaktkurs MS-5451
mit Maria Meinke
Di. 5.4.11, 16.30 – 18.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €; 12,- € für das Übungsbuch sind in der Kursgebühr enthalten.
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

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 Ketenschärfen 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 Schnitzzusatzeinlage) 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

Tageskurs MS-5850
mit Holger Dreeskornfeld
Sa. 12.3.11, 9.00 – 16.00 Uhr
1 Termin / 9 Ustd.
Entgelt: 55,- €
Sundern, alte Johannesschule

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. Mindestalter: 16 Jahre

Tageskurs MS-5851
mit Holger Dreeskornfeld
Sa. 7.5.11, 9.00 – 16.00 Uhr
1 Termin / 9 Ustd.
Entgelt: 90,- €
Sundern, alte Johannesschule

Kultur, Gestalten

Acrylmalerei

Dieser Kurs führt in die Acrylmalerei ein und zeigt eine große Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten. Mischtechniken wie Collagen und Strukturpaste werden einbezogen. Willkommen sind aber auch Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Abendkurs MS-2550
mit Elke Frommhold
Do. 5.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, alte Johannesschule

Malen mit Pastellkreide

Einfache Technik! Kraftvolle Farben! Diese Malerei macht einfach Spaß!

Abendkurs MS-2551
mit Elke Frommhold
Mo. 30.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Sundern, alte Johannesschule

Zeichnen – das kann doch jeder!

Jeder Mensch, der schreiben kann, verfügt über genug Fingerfertigkeit, um zeichnen zu lernen. Man braucht nur etwas Motivation und Ausdauer. Wer zeichnen lernen will, muss zuerst seine Umgebung mit anderen Augen sehen, beobachten lernen und seine Wahrnehmung schulen, um die Dinge des täglichen Lebens auf einem Stück Papier festhalten zu können.

Zeichnen kann man schon ganz minimalistisch mit dem Bleistift, Farbstift, Tusche und Tinte, Kohle oder in Mischtechniken und damit die unterschiedlichsten Effekte erzielen.

Ob Lieblingsgegenstand oder Stillleben, Naturstudien oder Eigenkomposition, wir experimentieren mit verschiedenen Techniken.

Wer möchte, kann einen oder mehrere Gegenstände mitbringen.

Papier und Bleistifte können bei der Kursleitung erworben werden.

Wochenendkurs MS-2552
mit Susanne Varnholt
Fr. 27.5.11, 18.00 – 20.15 Uhr
Sa. 28.5.11, 10.00 – 16.00 Uhr
2 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
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.

Wochenendkurs MS-2650
mit Frank Liebich, Goldschmiedemeister
Sa. 12.3.11, 10.00 – 16.00 Uhr
So. 13.3.11, 10.00 – 13.45 Uhr
2 Termine / 13 Ustd.
Entgelt: 40,50 €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.

Hagen, Heimkeweg 2,
Goldschmiedewerkstatt

Abendkurs MS-2651
mit Frank Liebich, Goldschmiedemeister
Di. 15.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.
Hagen, Heimkeweg 2,
Goldschmiedewerkstatt

Floristik: Osternest & Co

Zum Osterfest fertigen wir interessante Nester, Türkränze oder Tischdekorationen an. Diese Kunstwerke werden garantiert die Aufmerksamkeit Ihrer Gäste auf sich ziehen.

Abendkurs MS-2652
mit Rita Pavone
Di. 5.4.11, 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €; Zusätzliche Kosten entstehen durch den Verbrauch von Material.
Sundern, alte Johannesschule

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 Trommelns 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.

Wochenendkurs MS-2751
mit Mamadou Beye Diop
Sa. 19.2.11, 11.00 – 15.00 Uhr
2 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 45,- €
Sundern, alte Johannesschule

Schnupper-Workshop Orientalischer Tanz

Die wichtigsten Grundbewegungen werden vorgestellt und mit viel Spaß trainiert.

Wochenendkurs MS-2902
mit Monika Kukulenz
Sa. 29.1.11, 10.00 – 15.00 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Sundern, Tanzschule Hoffmann

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 MS-2951
mit Monika Kukulenz
Mi. 9.2.11, 9.15 – 10.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 83,- €
Sundern, Tanzschule Hoffmann

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Die Digitalkameras werden immer preisgünstiger und bedienungsfreundlicher. Viele Hobbyfotografen nutzen aber nur die „grüne Welle“ (Vollautomatik) und verschenken damit wertvolle Bildgestaltungsmöglichkeiten, die ihnen ihre Kamera bietet. Der Kurs gliedert sich in einen Theorie- und Praxisteil und führt in die Funktionsweise und Handhabung der Digitalkamera sowie in die Bildnachbearbeitung am PC ein.

Die Themen:

- Wichtige Einstellmöglichkeiten an der Digitalkamera
- Optimale Bildauflösung (Pixelzahl)
- Unterschied zwischen optischem und digitalem Zoom
- Belichtungszeit, Automatikprogramme und Blitzeinsatz
- Tipps zur Bildgestaltung z.B. in der Landschafts-, Portrait-, Kinder- und Naturfotografie
- Verwendung der Makrofunktionen
- Speichermedien und Dateiformate,
- Übertragung der Bilder auf den PC
- Anlegung von Ordner, damit die Bilder gespeichert und schnell wieder gefunden werden können
- Bilder per eMail versenden
- Bildbearbeitung am PC mit Adobe Photoshop elements (Teilnehmer/innen erhalten eine Testversion dieses Programms auf CD)

Im Praxisteil wird das Erlernte im Rahmen einer Fotoexkursion am Sonntagmorgen praktisch umgesetzt. Bitte die eigene Digitalkamera mitbringen, egal ob Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera (einschl. Zubehör).

Wochenendkurs MS-2B51
mit Hartmut Lübke
Fr. 18.3.11, 19.30- 22.00 Uhr
Sa. 19.3.11, 09.00 – 12.30 Uhr
So. 20.3.11, 10.00 – 11.30 Uhr
Fr. 25.3.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Sa. 26.3.11, 09.00 – 12.30 Uhr
5 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 63,- €
Bildungszentrum Sorpesee, EDV-Raum

Fotofit für den Urlaub!

Im Kurs lernen die Teilnehmer/innen ihre Kameras sehr gut kennen und erlernen während eines Fotospaziergangs, wie man – speziell im Urlaub – bessere Landschafts-, Portrait-, Kinder- und Naturfotos machen kann. Außerdem erlernen die Teilnehmer/innen, wie man die Bilder auf den Computer überträgt und so speichert, dass man sie später schnell wieder findet. Für die Bildarchivierung und -optimierung wird die Software „Google Picasa“ verwendet (kann aus dem Internet kostenlos heruntergeladen werden).

Bitte mitbringen:

Eine Digitalkamera (egal ob Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera) einschl. vorhandenem Zubehör.

Wochenendkurs MS-2B52
mit Hartmut Lübke
Fr. 13.05.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Sa. 14.05.11, 09.00 – 12.30 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Bildungszentrum Sorpesee, EDV-Raum

Mein erstes Fotobuch – selbst gestaltet

Das gute alte Fotoalbum gehört in Zeiten der digitalen Fotografie schon fast der Vergangenheit an, denn es gibt eine überzeugende Alternative hierzu: Das am Computer selbst gestaltete Fotobuch. Der Kurs vermittelt Grundlagen für die Gestaltung eines solchen Fotobuches mit Hilfe der Software der Firma CEWE, die kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden kann und von vielen großen Discountern benutzt wird. Ein Fotobuch mit Ihren eigenen Bildern in professioneller Aufmachung ist nicht nur ein ideales Geschenk für Familie und Freunde, sondern hilft auch dabei, die im Bild festgehaltenen Erlebnisse immer wieder beim Durchblättern neu zu erleben. – Jede/r Teilnehmer/in sollte mindestens 25 eigene digitale Fotos im JPG-Format auf CD oder USB-Stick mitbringen, die dann im Kurs zu einem Fotobuch verarbeitet werden können.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Wochenendkurs MS-2B53
mit Hartmut Lübke
Fr. 27.05.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Sa. 28.05.11, 09.00 – 12.30 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Bildungszentrum Sorpesee, EDV-Raum

Gesundheit

Gehirntraining für Senioren (MAT)

Vormittagskurs MS-3051
mit Gabi Vogt
Mo. 7.2.11, 9.00 – 10.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johanneschule

Vormittagskurs MS-3052
mit Gabi Vogt
Mo. 2.5.11, 9.00 – 10.30 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johanneschule

Unterstützende Autosuggestion und Selbsthypnose

Hypnose ist keine Hexerei, sondern ein ganz normaler, hochkonzentrierter Entspannungszustand. Sie lernen sich selbst zu hypnotisieren und erlangen durch dieses „Werkzeug“ ungeahnte Möglichkeiten Ihr Leben neu zu gestalten. Alte Verhaltensmuster werden aufgelöst und durch neue positive ersetzt. Autosuggestion kann Ihre Gesundheit, Ihre Partnerschaft und auch Ihr Arbeitsleben günstig beeinflussen.

Wochenendkurs MS-3055
mit Anne Mesters-Schwab, Heilpraktikerin
Sa. 5.3.11, 10.00 – 18.00 Uhr
So. 6.3.11, 10.00 – 14.00 Uhr
2 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johanneschule

Die Sedona-Methode

Durch die Sedona-Methode erkennen Sie, welche Gewohnheiten, alte Verhaltensmuster und Gefühle hinter Ihrem Handeln stehen und können diese gezielt loslassen. Sie werden durch das gezielte Loslassen freier und erlangen mehr Selbstbewusstsein und Stärke, um „Ihr“ Leben zu leben.

Wochenendkurs MS-3056
mit Anne Mesters-Schwab, Heilpraktikerin
Sa. 19.3.11, 10.00 – 18.00 Uhr
So. 20.3.11, 10.00 – 14.00 Uhr
2 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
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 MS-3057
mit Holger Feuring
Mi. 13.4.11, 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 MS-3151
mit Monika Kukulenz
Di. 8.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
5 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, alte Johanneschule

Stressabbau in Beruf und Alltag: Autogenes Training – Einführung – Teil 1 und Teil 2

Abendkurs MS-3152
mit Monika Kukulenz
Di. 8.2.11, 18.15 – 19.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €; Bei Buchung dieses Kurses 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 MS-3154
mit Cornelia Dramm
Di. 18.1.11, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Sundern, alte Johannesschule

Vinyasa-Yoga für Anfänger

Vinyasa-Yoga ist ein Körper-Orientiertes, intensiv Yoga. Es kräftigt die Muskulatur, fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit. Nach einer Vinyasastunde fühlt man sich entspannt und erfrischt zugleich.

Vormittagskurs MS-3155
mit Satka Bongard
Di. 8.2.11, 9.00 – 10.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johannesschule

Vinyasa-Yoga mit Vorkenntnissen

Vinyasa-Yoga ist ein Körper-Orientiertes, intensiv Yoga. Es kräftigt die Muskulatur, fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit. Nach einer Vinyasastunde fühlt man sich entspannt und erfrischt zugleich.

Vormittagskurs MS-3156
mit Satka Bongard
Do. 10.2.11, 9.00 – 10.30 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, alte Johannesschule

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 MS-3157
mit Kerstin Lympius
Mi. 2.3.11, 18.30 – 19.30 Uhr
9 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johannesschule

Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, gekennzeichnet durch sanfte Bewegungen, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Durch gleichmäßige Atmung tritt eine beruhigende und entspannte Wirkung auf das Zentralnervensystem und die gesamte Körpermuskulatur ein. Aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin bringt Tai Chi die Lebensenergie des Menschen wieder zum Fluss, kann krankheitsbedingte Blockaden auflösen und zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und besserer Konzentration führen. Tai Chi Chuan, regelmäßig geübt, bringt Energie und Kraft ohne Anstrengung. Gelehrt wird im Yangstil nach Cheng Manching.

Abendkurs MS-3158
mit Kerstin Lympius
Mi. 2.3.11, 19.45 – 20.45 Uhr
9 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johannesschule

Qigong

An diesem Wochenende erlernen Sie Basisübungen des Qigong zur Harmonisierung und Stärkung des Körpers in Form bewegter wie stiller Übungen. Da schon jetzt die Energien des nahenden Frühlings beginnen und dies die Zeit der Leber ist, werden an diesem Wochenende insbesondere Übungen, die im Zusammenhang mit den Leberenergien stehen, unterrichtet. Dazu zählen auch Übungen aus dem Augen-Qigong, da nach Vorstellung der traditionellen chinesischen Medizin die Augen durch die Leberenergie mit Qi versorgt werden.

Weiterhin fließen Lektionen nach Feldenkrais -zur Erweiterung und Vereinfachung von Bewegungsmustern- in das Programm ein.

Dieses Seminar kann ideal zur Vorbereitung und Einstimmung auf das beginnende Wochenendseminar oder einfach als bewußte und stärkende Auszeit genutzt werden.

Wochenendkurs MS-3160
mit Marion Scharf, Heilpraktikerin
Sa, 12.3.11, 14.00 – 17.00 Uhr
So, 13.3.11, 10.00 – 12.30 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johannesschule

Vormittagskurs MS-3161
mit Marion Scharf, Heilpraktikerin
Mi. 16.3.11, 9.30 – 10.00 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 83,- €
Sundern, alte Johannesschule

Rückengymnastik – Einführung

Durch dieses Programm lernen die Teilnehmer u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf, eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen. Dem wird entgegengewirkt durch gezielte Kräftigung der Körperhaltungsmuskulatur.

Abendkurs MS-3256
mit Marianne Hoffmann
Mo. 7.2.11, 19.15 – 20.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, Marienschule

Vormittagskurs MS-3257
mit Marianne Hoffmann
Mi. 9.2.11, 9.00 – 9.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Vormittagskurs MS-3258
mit Marianne Hoffmann
Mi. 4.5.11, 9.00 – 9.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Vormittagskurs MS-3259
mit Marianne Hoffmann
Mi. 2.2.11, 10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Vormittagskurs MS-3260
mit Marianne Hoffmann
Mi. 4.5.11, 10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Rückengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Abendkurs MS-3261
mit Bernadette Brünnich
Mo. 7.2.11, 19.15 – 20.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Stockum, Turnhalle

Rückengymnastik für Männer

Abendkurs MS-3262
mit Bernadette Brünnich
Mo. 7.2.11, 20.45 – 21.30 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Stockum, Turnhalle

Fit über 60

In diesem gemischten Kurs üben wir gemeinsam durch sanfte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unsere Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Die Stunden sind gegliedert in eine Einführungsphase mit Bewegungsspielen und -formen, Gymnastik in der Hauptphase und Atem- und Entspannungsübungen als Ausklang.

Auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen wird eingegangen.

Nachmittagskurs MS-3263
mit Margit Titz
Do. 10.2.11, 16.30 – 17.15 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, Marienschule

Pilates – Einführung

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 MS-3264
mit Manuela Böhmer
Mi. 9.2.11, 20.00 – 21.00 Uhr
9 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Linnepe, Kindergarten

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 MS-3250
mit Joanna Stachowicz
Mo. 7.2.11, 19.15 – 20.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, alte Johannesschule

Pilates für Fortgeschrittene

Abendkurs MS-3251
mit Joanna Stachowicz
Mo. 7.2.11, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, alte Johannesschule

Fitnessgymnastik für Bauch, Oberschenkel, Po

Ein Workout mit toller Musik für ein effektives Training, ohne Choreographie, für den ganzen Körper. Besonders Bauch, Beine und Po werden mit Verwendung von Hilfsmitteln gekräftigt und gestrafft.

Abendkurs MS-3265
mit Bernadette Brännich
Mo. 7.2.11, 20.00 – 20.45 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Stockum, Turnhalle

Fitnessgymnastik für Bauch, Oberschenkel und Po

Übungsprogramm zur Entwicklung einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit. Motorische Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden ausgebildet.

Nachmittagskurs MS-3266
mit Petra Zwerschke
Mo. 7.2.11, 17.15 – 18.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, Sport 4 Ladies, Talweg 34

Fitnessgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Körperbeanspruchung sind charakteristisch für viele moderne Arbeitsplätze. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen Ausgleich zu schaffen durch gezielte Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke, zur Entwicklung von Muskelkraft und -dehnfähigkeit und durch Verbesserung des Haltungsgefühls.

Vormittagskurs MS-3267
mit Daniela Zöllner
Di. 1.3.11, 9.00 – 10.00 Uhr
12 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Langscheid, Haus des Gastes

Beckenbodengymnastik

Ziel dieses Kurses ist es, präventiv den Beckenboden zu kräftigen oder auch schon geschwächte Muskulatur zu straffen und damit verbundene Probleme aufzufangen. Bauch- und Rückenmuskulatur werden ebenfalls trainiert.

Vormittagskurs MS-3268
mit Brigitte Kallert
Mi. 9.2.11, 11.15 – 12.00 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Vormittagskurs MS-3269
mit Brigitte Kallert
Mi. 4.5.11, 11.15 – 12.00 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Sporthalle Schulzentrum

Nordic Walking – Einführung

Nordic-Walking eignet sich für jeden, unabhängig vom Trainingsniveau, Fitnesszustand, Geschlecht und Alter. Verbessert den Gesundheitszustand, stärkt die Abwehrkräfte, trainiert das Herz, den Kreislauf und die Ausdauer.

Die Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Nachmittagskurs MS-3270
mit Jacek Pochopien
Mo. 2.5.11, 17.00 – 18.30 Uhr
5 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 33,- €
Sundern, Parkplatz Tennishalle Settmecke

Aquarobic

Nachmittagskurs MS-3275
mit Beate Reichelt
Mi. 9.2.11, 16.30 – 17.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Nachmittagskurs MS-3276
mit Beate Reichelt
Mi. 9.2.11, 17.15 – 18.00 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Komm mit – bleib fit im Wasser

Vormittagskurs MS-3271
mit Ursula Schültke
Do. 10.2.11, 8.00 – 8.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.
Langscheid, Haus des Gastes

Vormittagskurs MS-3272
mit Ursula Schültke
Do. 10.2.11, 9.00 – 9.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.
Langscheid, Haus des Gastes

Vormittagskurs MS-3273
mit Ursula Schültke
Do. 10.2.11, 10.00 – 10.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.
Langscheid, Haus des Gastes

Wassergymnastik für Frauen

Nachmittagskurs MS-3274
mit Beate Reichelt
Mi. 9.2.11, 15.45 – 16.30 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Wassergymnastik für Frauen

Nachmittagskurs MS-3279
mit Beate Reichelt
Mi. 4.5.11, 15.45 – 16.30 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Aquarobic

Nachmittagskurs MS-3281
mit Beate Reichelt
Mi. 4.5.11, 16.30 – 17.15 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Nachmittagskurs MS-3282
mit Beate Reichelt
Mi. 4.5.11, 17.15 – 18.00 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Entgelt: 47,- €; Der Eintritt für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Sport und Spiel für Eltern mit Kind (2-4 Jahre)

Lieder, Spiele, Übungen mit Kleingeräten und Großgeräte-Parcours sind ausgerichtet an den Bewegungsbedürfnissen und Fähigkeiten der Aller kleinsten. Beobachten, erleben und unterstützen Sie die Bewegungsfreude sowie die motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklungsfortschritte ihrer Kinder (Enkel)

Nachmittagskurs MS-3283
mit Sandra Habel-Schmidt
Mi. 9.2.11, 15.00 – 16.00 Uhr
9 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Hellefeld, Turnhalle

Nachmittagskurs MS-3284
mit Sandra Habel-Schmidt
Mi. 4.5.11, 15.00 – 16.00 Uhr
9 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Hellefeld, Turnhalle

Ausgeraucht

Der Kurs „Ausgeraucht“ teilt sich in zwei Phasen. In den ersten vier Kursstunden wird die Motivation für ein rauchfreies Leben aufgebaut bzw. verstärkt und der Stoptag vorbereitet. Nach dem Rauchstopp finden 5 weitere Kursstunden, davon 2 als individuelle Telefonbetreuung nach vorgegebenen Terminen statt. Diese Kursstunden und telefonischen Beratungsstunden dienen der Stabilisierung der Abstinenz.

Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen gem. §20 Abs.1 SGB 5, die Kosten sind daher (teilweise) erstattungsfähig.

Abendkurs MS-3355
mit Annette Dirkwinkel, Dipl. Pädagogin
Mi. 4.5.11, 17.00 – 18.30 Uhr
9 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 160,- €; Zusätzliche Kosten: Arbeitsmappe: 20 €
Sundern, alte Johannesschule

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 MS-3450
mit Rita Bruchhage / Hiltrud Wiggeshoff
Mi. 27.4.11, 19.30 – 21.00 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Sundern, alte Johannesschule

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 MS-3550
mit Monika Fritz
Mo. 28.3.11, 19.00 – 22.00 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Sundern, alte Johannesschule

Ernährung, Kochen

Ernährungslehre nach der chinesischen Medizin

In der chinesischen Medizin ist die Energie der Nahrungsmittel von großer Bedeutung. Sie beeinflusst das menschliche Gleichgewicht und somit auch das vegetative Nervensystem. Ihre Erfahrungen bestätigen, dass auch Nahrungsmittel therapeutisch eingesetzt werden können, z.B. bei Übergewicht, Müdigkeit, Heißhunger.

Abendkurs MS-3755
mit Kerstin Lympius
Do. 7.4.11, 19.00 – 20.15 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 5,- €
Sundern, alte Johannesschule

Was ist wirklich drin? Lebensmittel und ihre Zutaten

Nie zuvor war unser Angebot an Lebensmitteln so umfangreich wie heute. Wir können fast zu jeder Jahreszeit alles einkaufen, selbst Obst oder Gemüse aus fernen Ländern sind mittlerweile für fast jeden Haushalt erschwinglich. Hinzu kommt eine breite Angebotspalette an mehr oder weniger stark vorverarbeiteten Lebensmitteln – vom Tiefkühlgemüse über Tütensuppen bis hin zum kompletten Fertigenü. So sind beinahe 90% aller Lebensmittel, die wir täglich verzehren, industriell verarbeitet.

Der Vortrag richtet sich an alle, die wissen möchten, was drin ist in unseren Lebensmitteln und die dem Kleingedruckten auf unseren Lebensmittelverpackungen – der so genannten Zutatenliste – auf die Spur kommen wollen.

Einzelveranstaltung MS-3751
mit Martina Bahde, Diplom-Oecotrophologin
Di. 8.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Eine (telef.) Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 8,- €
Sundern, alte Johannesschule

Lebensmittelqualität?!? Woran erkenne ich gute Lebensmittel

Lebensmittel sind „Mittel zum Leben“, sie stellen unsere Lebensgrundlage dar, wenn wir nicht essen und trinken, können wir nicht überleben. „Du bist eben, was du isst. Außerdem weiß man heute, dass die „richtige“ Auswahl an diesen Lebensmitteln auch einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat und dass zahlreiche Erkrankungen auf eine langjährige Fehlernährung zurückzuführen sind. Eine hohe Lebensmittelqualität ist also erwünscht, sie ist für viele auch ein Stück Lebensqualität. Doch woran macht man Qualität bei Lebensmitteln eigentlich fest?

Einzelveranstaltung MS-3752
mit Martina Bahde, Diplom-Oecotrophologin
Di. 17.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Eine (telef.) Anmeldung ist erforderlich.
Entgelt: 8,- €
Sundern, alte Johannesschule

„Das kommt mir nicht in die Tüte!“ Leckere Mahlzeiten frisch zubereitet

Jeden Tag aufs Neue stellt sich die gleiche Frage: „Was soll ich kochen??“ Schnell muss es gehen, denn der hektische Alltag und unterschiedliche Arbeitszeiten der einzelnen Familienmitglieder lassen kaum Zeit zum aufwendigen Kochen. Gesund und abwechslungsreich soll es sein, was wir auf den Tisch bekommen. Da versprechen verschiedene Lebensmittelhersteller Abhilfe: Sie bieten uns Kunden eine umfangreiche Palette an halb oder sogar ganz fertig zubereiteten Gerichten. Wie lassen sich tägliche Mahlzeiten gesund und lecker und eben auch zeitsparend und trotzdem frisch zubereiten? Der Kurs wendet sich an alle, die Spaß am Kochen haben oder bekommen wollen. Gemeinsam wollen wir (neue) Rezepte kennen lernen und ausprobieren und sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene erhalten nützliche Tipps rund um eine vollwertige Ernährung, die sich auch im hektischen Alltag einfach umsetzen lassen.

Abendkurs MS-3753
mit Martina Bahde, Ernährungsberaterin
Di. 22.3.11, 18.00 – 21.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Sundern, Hauptschule Küche

Winterküche

Winterliche Küche mit saisonalen und regionalen Produkten.

Abendkurs MS-3759
mit Siegfried Tekath
Do. 10.2.11, 19.00 – 22.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €; Zusätzliche Kosten: Umlage für Lebensmittel.
Sundern, Hauptschule Küche

Spargel und mehr

Variationen rund um den Spargel, leckere Menüs, Snacks und Suppen.

Abendkurs MS-3762
mit Siegfried Tekath
Di. 3.5.11, 19.00 – 22.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €; Zusätzliche Kosten: Umlage für Lebensmittel.
Sundern, Hauptschule Küche

X-TRA

X-TRA

... ist eine gemeinsame Initiative des Jugendbüros und der Volkshochschule in Sundern.

Film-Workshop für Kinder (8 – 12 Jahre)

In diesem Wochenendkurs entwickeln Kinder kreativ einen kurzen Film und erhalten dabei eine erste Anleitung in die Kamera- und Tontechnik. Zum Einsatz kommt auch die Blueboxtechnik.

Wochenendkurs MS-7049
mit Film- und Medienakademie für Kinder
Sa. 14.5.11, 13.00 – 17.00 Uhr
1 Termin / 5 Ustd.
Entgelt: 20,- €; Das Entgelt wird vor Ort eingesammelt.
Sundern, alte Johannesschule

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 MS-7050
mit Elke Frommhold
Mi. 11.5.11, 16.00 – 18.15 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; Eigenes Material ist bei diesem Kurs erforderlich.
Sundern, alte Johannesschule

Malen mit Pastellkreide (für Kinder 9 – 14 Jahren)

Einfache Technik! Kraftvolle Farben! Diese Malerei macht einfach Spaß!

Nachmittagskurs MS-7051
mit Elke Frommhold
Mi. 29.6.11, 16.00 – 18.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Sundern, alte Johannesschule

Zauberei ist (k)eine Kunst (8-12 Jahre)

Zauberei, Tricks und Illusionen. Wie kommt der Hase in den Zylinder? Warum werden Seile gleich lang? Wo bleibt die Milch, wenn ich sie in die Zeitung schüttele? Vielleicht kannst du das lernen. Ralf der Zauberer lässt sich in seinen Koffer schauen.

Nachmittagskurs MS-7052
mit Ralf Landgraf
Mi. 16.3.11, 16.00 – 17.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 23,- €
Sundern, Werkwaggon am
Jugendcafé Gammon

Wissenswertes zur Kleintierhaltung

An diesem Nachmittag erfahren Kinder ab 8 Jahren viel Wissenswertes über die Haltung von Kaninchen und Meer-schweinchen.

Einzelveranstaltung MS-7053
mit Marion Schumacher / Beatrix Müntefering
Do. 24.3.11, 15.30 – 17.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Entgelt: 3,- €
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 MS-7055
mit Brigitte Scharfe
Mo. 7.2.11, 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 MS-7056
mit Brigitte Scharfe
Mo. 21.2.11, 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

Koch-Spaß für Kinder (ab 10 Jahre)

Mit Freunden gemeinsam kochen – das macht Spaß! Auch zu Hause helfen Kinder beim Kochen gerne mit. Doch meistens bleibt im Alltag kaum Zeit dazu, dann bringen Mama und Papa alleine schnell etwas auf den Tisch. Nach Herzenslust backen und kochen wollen wir gemeinsam in diesem Kochkurs und natürlich auch gemütlich essen – das ist mindestens genau so wichtig! Neben ein paar nützlichen Tipps rund um eine gesunde und vollwertige Ernährung erhalten Kinder einfache Rezepte, die sich auch im Alltag umsetzen lassen.

Ferienkurs MS-7057
mit Martina Bahde
Mo. 18.4.11, 11.00 – 14.00 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.
Entgelt: 38,- €; Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt.
Sundern, Hauptschule Küche

Koch-Spaß für Jugendliche (ab 14 Jahren)

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 MS-7058
mit Martina Bahde
Mo. 18.4.11, 15.00 – 18.00 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.
Entgelt: 38,- €; Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt.
Sundern, Hauptschule Küche

Osterhasen, Osterlamm und Osterzopf (ab 9 Jahre)

Backen ist für Kinder ein großer Spaß. Und nach langen oft grauen Wintertagen ist zu Ostern eine bunte Kaffeetafel sehr willkommen.

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 MS-7059
mit Martina Bahde
Fr. 8.4.11, 15.30 – 18.30 Uhr
2 Termine / 8 Ustd.
Fr. 8.4.11, 15.30 – 18.30 Uhr
Sa. 9.4.11, 10.00 – 13.00 Uhr
Entgelt: 28,- €; Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt.
Sundern, Hauptschule Küche

Schwimmvorbereitungskurs für Kinder (ab 3,5 Jahren)

In dem Schwimmvorbereitungskurs wird die Wasserbewegungssicherheit der jungen Schwimmschüler/innen weiter gefestigt und die Einzelbewegungen des Brustschwimmens (Brustarmzug und Brustbeinschlag) vermittelt.

Abendkurs MS-7064
mit Andreas Lux, TuS Sundern
Mo. 7.2.11, 17.15 – 18.00 Uhr
10 Termine / 10 Ustd.
Der Kurs findet montags von 17.15 -18.00 Uhr und donnerstags von 18.00 – 18.45 Uhr statt. Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad.
Entgelt: 33,- €; zusätzliche Kosten: Eintritt Hallenbad
Sundern, Hallenbad

Schwimmen für Kinder ab dem 5. Lebensjahr

Vom Nichtschwimmer zum Anfängerschwimmer. In diesem Unterricht wird Ihr Kind an das kleinste Schwimmabzeichen, das Seepferdchen, herangeführt. Aufbau der Stunden: Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Bewegungsabläufe der Arme und Beine, Schwimmtechnik und Koordination der Schwimmbewegung.

Nachmittagskurs MS-7060
mit DLRG Sundern
Di. 8.2.11, 17.30 – 18.15 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.
Entgelt: 56,50 €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Nachmittagskurs MS-7061
mit DLRG Sundern
Di. 8.2.11, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.
Entgelt: 56,50 €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Nachmittagskurs MS-7062
mit DLRG Sundern
Di. 3.5.11, 17.30 – 18.15 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.
Entgelt: 56,50 €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Nachmittagskurs MS-7063
mit DLRG Sundern
Di. 3.5.11, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.
Entgelt: 56,50 €; Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.
Hachen, Schwimmbad

Zehnfinger-Tastschreiben am PC (ab 5. Schuljahr)

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 MS-7066
mit Maria Meinke
Mo. 7.2.11, 16.30 – 18.45 Uhr
10 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 83,- €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Zehnfinger-Tastschreiben am PC – Kompakt (ab 5. Schuljahr)

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.

Nachmittagskurs MS-7067
mit Uta Heppe-Grünebaum
Do. 17.2.11, 16.30 – 18.45 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Entgelt: 60,50 €; 12,- € für das Übungsbuch sind in der Kursgebühr enthalten.
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

English „Easter-Camp“ (5. und 6. Schuljahr)

Spielerisches Training von Vokabeln, Grammatik und Konversation.

Ferienkurs MS-7068
mit Melina Struwe
Di. 26.4.11, 9.30 – 12.00 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet dienstags bis freitags statt.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johanneschule

English „Easter-Camp“ (7. und 8. Schuljahr)

Spielerisches Training von Vokabeln, Grammatik und Konversation.

Ferienkurs MS-7069
mit Melina Struwe
Di. 26.4.11, 13.00 – 15.30 Uhr
4 Termine / 12 Ustd.
Der Kurs findet dienstags bis freitags statt.
Entgelt: 38,- €
Sundern, alte Johanneschule

English Summer Camp (5. und 6. Schuljahr)

Spielerisches Training von Vokabeln, Grammatik und Konversation.

Ferienkurs MS-7070
mit Melina Struwe
Mo. 29.8.11, 9.30 – 12.00 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags bis freitags statt.
Entgelt: 45,50 €
Sundern, alte Johanneschule

Babysitter-Kurs (12 – 14 Jahre)

Damit ihr als Babysitter sicher im Umgang mit einem Kind werdet, lernt ihr in diesem Kurs etwas über Kindesentwicklung, Pflege- und Wickelmethoden, Baby- und Kleinkindernahrung, altersgerechte Spiele, Hilfe bei Verletzungen und Unfallprophylaxe.

Wochenendkurs MS-7074
mit Gunhild Schmidt
Fr. 11.3.11, 16.00 – 19.00 Uhr
3 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 25,- €
Hachen, Hebammenpraxis Mama Mia!

Internet Workshop für Jugendliche ab 14 Jahre

Sicherheit im Internet

Private-Daten und Fotos im Internet
Twitter, Facebook, Schüler VZ, etc.

Kann ich alles und jedem im Internet glauben?

Einmal im Netz, kommt man nie wieder raus?

Wie nutzen andere Menschen meine Daten?

Können meine Daten jemals wieder gelöscht werden?

Wochenendkurs MS-7075
mit Stefan Nolte
Sa. 21.5.11, 10.00 – 15.00 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 24,20 €
Sundern, Hauptschule, EDV-Raum

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung (Einsteiger ab 10 Jahre)

Habt ihr Spaß am Fotografieren? In diesem Kurs erhaltet ihr Tipps im Umgang mit eurer Kamera, verschiedene Einstellungen und den Bildaufbau. Ihr macht Euch auf die Suche nach schönen Motiven und lernt, wie ihr eure besten Bilder am PC in Szene setzt.

Wochenendkurs MS-7076
mit Hartmut Lübke
Fr. 24.6.11, 16.00 – 19.00 Uhr
Sa. 25.6.11, 10.00 – 14.00 Uhr
2 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Bildungszentrum Sorpese, EDV-Raum

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.

- **Tiere zeichnen (ab 8 Jahre)**
Werkwaggon am Jugendcafé Gammon
Melina Struwe, 9.3.2011: 16.30 – 18.00 Uhr, 4,00 Euro
- **Motz up your shirt (ab 8 Jahre)**
Werkwaggon am Jugendcafé Gammon
Melina Struwe, 8.6.2011: 16.00 – 19.00 Uhr, 5,00 Euro
- **Die spinnen die Römer?! (ab 8 Jahre)**
Werkwaggon am Jugendcafé Gammon
Melina Struwe, 5.4.2011: 16.30 – 18.00 Uhr, 4,00 Euro
Die Lebenswelt der römischen Antike: Menschen, Götter, Kriege.
- **Button-Day (ab 6 Jahre)**
Werkwaggon am Jugendcafé Gammon
Melina Struwe, 15.5.2011: 16.30 – 18.00 Uhr, 4,00 Euro
„Button“ ist Englisch und bedeutet eigentlich „Knopf“. Hier habt ihr die Möglichkeit, Anstecker zu gestalten und zu pressen.
- **Comics zeichnen (ab 8 Jahre)**
Werkwaggon am Jugendcafé Gammon
Melina Struwe, 16.2.2011: 16.00 – 18.15 Uhr, 4,00 Euro
- **GPS-Geocaching (9 – 14 Jahre)**
Kinder- und Jugendcampingplatz Langscheid
Mosaik, 1.4.2011: 15.00 – 18.00 Uhr, 6,00 Euro
- **Klettergarten Soest (13-17 Jahre, Mindestgröße 1,40m)**
Abfahrt und Rückkehr am Rathausplatz
Mosaik, 6.3.2011: 15.00 – 20.00 Uhr, 12,00 Euro
- **Führung Sorpedamm (ab 8 Jahre)**
Am Kraftwerk, Sundern-Langscheid
Ruhverband, 12.5.2011: 15.00 Uhr, kostenfrei
- **Action für Jungs (9 – 12 Jahre)**
Marktplatz Allendorf
Mosaik, 1.6.2011: 15.00 Uhr, 10,00 Euro
2.6.2011: 11.00 Uhr, 10,00 Euro

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



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 MW-1552

mit Barbara Heusipp / Siegbert Garbes, (Sozialdienst kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für Behinderte e.V.)
Mi. 8.6.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

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 MW-1551

mit Barbara Heusipp / Siegbert Garbes, (Sozialdienst kath. Frauen e.V./ Lebenshilfe für Behinderte e.V.)
Mi. 11.5.11, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Gesellschaft, Politik, Umwelt

„Laut – leise / langsam – schnell“

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Edith Stein.

Eltern lernen im Umgang mit ihren Kindern, einen gemeinsamen Erfahrungsräum für individuelle und soziale Verhaltensmuster zu schaffen. Es geht hierbei auch um das gegenseitige Vertrauen und um Toleranz.

Der Kurs ist angedacht für ein Kind (4 bis 6 Jahre) mit einem ihm vertrauten Erwachsenen, die paarweise die Themen: „langsam – schnell“ und „laut – leise“ bei Bewegung und Spiel ausprobieren wollen.

Eile, Hektik, eigenes Tempo, Muße, laut, Krach, leise, angenehme Lautstärke können erfahren, abgestimmt und bewusst mit in den Alltag genommen werden.

Kinder zwischen 7 und 10 Jahren können auch alleine teilnehmen und ihre Wirkung auf die Gruppe erfahren.

Nachmittagskurs MW-1051

mit Karin Hein
Do. 9.6.11, 16.00 – 17.30 Uhr
2 Termine / 4 Ustd.
Entgelt: 16,- €
Winterberg, Edith-Stein-Haus

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wochenendseminar MW-1052

mit Michael Pawlas, Dipl.-Ing., ausgebildeter Feng-Shui-Berater
Sa. 14.5.11, 9.30 – 14.45 Uhr
1 Termin / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

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.

Informieren Sie sich über weitere

Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Medebach ab Seite 24

Vorbereitung auf die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater (Grundlagenlehrgang)

„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. Bei Aufnahme einer Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater besteht die Möglichkeit, dass das örtliche Jugendamt das Lehrgangsentgelt ganz oder teilweise erstattet.

Kurs MW-1651
mit Katrin Peus / Irmitraud Waigand-Rüschenschmidt / Barbara Kürpick / Melanie Humpert
Mi. 11.5.11, 19.30 – 21.45 Uhr
8 Termine / 30 Ustd.
Der Lehrgang findet mittwochs und samstags statt.
Mi. 19.30 – 21.45 Uhr
Sa. 14.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo. 2.05.2011
Entgelt: 110,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Lese-Rechtschreibschwäche (für Eltern und Interessierte)

Wenn Kinder in der Schule Probleme beim Schreiben und Lesen haben, liegt dem oft eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche zugrunde, die – bei mangelnder oder fehlender Intervention – oft leider dramatische Auswirkungen auf das (Schul-)Leben dieser Schülerinnen und Schüler haben kann. Eine Legasthenie oder LRS sollte daher so früh wie möglich diagnostiziert und die schwach ausgeprägten Fähigkeiten entsprechend gefördert werden. Besorgte Eltern wissen leider oft nicht, an wen sie sich wenden können. Diese Veranstaltung soll hier Abhilfe schaffen.

Im Vortrag erhalten Eltern praxisnahes Grundlagenwissen sowie Informationen und Hilfen, wie sie Indizien für eine Legasthenie oder Lese-Rechtschreibschwäche bei ihrem Kind jeden Alters selbst erkennen können und welche Schritte sie im Anschluss gehen sollten. Es wird ebenfalls darüber informiert werden, wie Eltern Lehrkräften gegenüber der Thematik begegnen können sowie über Fördermöglichkeiten im Umkreis und Methoden und Trainings, die zuhause durchgeführt werden können.

Vortrag MW-1652
mit David Gerlach
Mi. 13.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Konzentrationstraining am Lernort Bauernhof – teilweise tiergestützt (Pferd und Kleintiere)

Der Kurs ist für Kinder von 6 bis 11 Jahren.

Ziel des Trainings in Anlehnung an das Marburger Konzentrationstraining:

- Stärken des Selbstbewusstseins und der Ressourcen der Kinder
- Abbau von Ängsten und Lernblockaden
- Förderung und Steigerung der sozialen Kompetenzen
- besserer Umgang mit Frustrationen und Konflikten
- Tiere und Natur erleben, Zusammenhänge in der Natur begreifen
- Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau von Vertrauen
- spielerisches Lernen mit allen Sinnen

Nachmittagskurs MH-1752 (siehe unter Hallenberg)
5 Termine / 10 Ustd.
Hallenberg, Hof Trambach 2

Legasthenie – Vortrag für Lehrer und Erzieher

Je nach Studie sind mindestens 5% der mitteleuropäischen Kinder lese- und/oder rechtschreibschwach. Damit hat rein statistisch jede Klasse mindestens eine Schülerin oder einen Schüler, der hier besonderer Förderung bedarf. Für viele Betroffenen stellt eine Legasthenie oder LRS eine besondere Belastung dar, die so früh wie möglich diagnostiziert und deren eingeschränkte Leistungen entsprechend gefördert werden sollten. Der Vortrag richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Fächer sowie an Erzieher oder Mitglieder ähnlicher Berufe, in denen mit Kindern jeden Alters im schriftsprachlichen Bereich gearbeitet wird. Die Teilnehmer erhalten grundlegende Informationen zu Symptomatik, Diagnose und allgemeinen Fördermaßnahmen sowie darüber hinaus Informationen, wie im laufenden Unterricht eine sinnvolle Förderung aussehen kann. Auch externe Ansprechpartner sowie weitere Quellen, die insbesondere in Elterngesprächen eine Unterstützung sein können, werden vorgestellt.

Vortrag MW-1653
mit David Gerlach
Do. 12.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

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 verbal und körperlich zur Wehr zu setzen.

Wochenendkurs MW-1751
mit Wolfgang Häger
Sa. 26.3.11, 14.00 – 15.30 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 32,- €
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Turnhalle

Reden wie die Profis?! Grundlagen der Kommunikation und Rhetorik

In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen zur Rhetorik und Kommunikation vermittelt und gemeinsam auf ihre Alltagstauglichkeit überprüft.

Dazu gehören u.a.:

Umgang mit Redehemmungen und Lampenfieber, Einsatz von Körpersprache, Mimik und Gestik, Umgang mit Sprache, Aufbau und Gestaltung von Redebeiträgen, Verwendung von Stilmitteln.

Es werden eigene Redebeiträge erarbeitet, vorgetragen und gemeinsam konstruktiv besprochen.

Wochenendseminar MW-1752
mit Ernst Vogel, Diplom Pädagoge
Fr. 27.5.11, 18.30 – 21.30 Uhr
Sa. 28.5.11, 9.00 – 16.00 Uhr
2 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 32,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Einführung in die Farb- und Stilharmonien

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

In diesem Kurs wird den folgenden Fragen nachgegangen und an Beispielen demonstriert:

- Welche Farbtypen (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp) gibt es?
- Wie kleidet und schminkt man sich dementsprechend typgerecht (Farb- und Stilharmonien)?

Abendkurs MW-1753
mit Huberta Seifert-Löffler
Mo. 23.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 26,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Kräuterpädagogische Ausbildung

Wochenendkurs MH-1051 (siehe unter Hallenberg)
Der Kurs findet samstags und sonntags jeweils von 9 bis 18 Uhr ab April 2011 statt.
22 Termine / 198 Ustd. und 2 Prüfungstage
Entgelt: 900,00 €
Hallenberg, „Kump“

Winterberger Bildungsnetzwerk:

- CKD
- Caritas-Konferenzen Deutschlands
- Kath. Familienzentrum Edith Stein
- kfd
- Kolping
- vhs
- Bildungsstätte St. Bonifatius

Wege zu einer gesunden positiven Lebenseinstellung

- Optimisten leben länger...
 - Nichts bestimmt unser Leben so sehr wie unsere Gedanken!
 - Welchen Einfluss haben unsere Gedanken auf Gesundheit und Krankheit?
 - Wie gelange ich zu einer optimistischen Denkweise?
- Ängste überwinden lernen ...
 - Angst ist ein natürliches menschliches Gefühl.
 - Doch was tun, wenn Ängste übermächtig werden?
 - Hilfreiche Strategien zur Überwindung von Ängsten.
- „Nein-Sagen“ will gelernt sein...
 - Fällt es Ihnen schwer, nein zu sagen? Werden Sie von anderen ausgenutzt?
 - Grenzen definieren, wer wir sind und wer wir nicht sind!
 - Wie setze ich gesunde Grenzen?

Abendkurs MW-1754
mit Gudrun Pape, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Mo. 2.5.11, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine / 6 Ustd.
Entgelt: 20,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Sprachen

Deutsch für Ausländer/innen

Nachmittagskurs MW-4451
mit Lothar Schnabel
Mo. 7.2.11, 15.30 – 17.00 Uhr
20 Termine / 40 Ustd.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt!
Entgelt: 120,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Basic English Conversation

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Bei diesem Intensivkurs steht das Sprechen über Alltags- und Reisetemen im Mittelpunkt. Dabei gewinnen die Teilnehmer mehr Sicherheit und erweitern ihren Wortschatz.

Abendkurs MW-4651
mit Christa Ranniko
Mi. 6.4.11, 19.30 – 21.00 Uhr
8 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 40,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

English for Tourists

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in englisch-sprachigen Ländern

Abendkurs MW-4652
mit Marcella Kahl
Mo. 14.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Französisch für Touristen

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in französisch-sprachigen Ländern.

Abendkurs MW-4851
mit Marcella Kahl
Do. 17.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Niederländisch I

Bücher zum Kurs: Taal Vitaal Lehrbuch und Arbeitsbuch (Bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.)

Abendkurs MW-4E51
mit Brigit Nagel
Mo. 14.2.11, 19.15 – 20.45 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €; zuzüglich Bücher
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Niederländisch II

Bücher zum Kurs: Taal Vitaal Lehrbuch und Arbeitsbuch (Bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.)

Abendkurs MW-4E52
mit Brigit Nagel
Mo. 14.2.11, 17.30 – 19.00 Uhr
15 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 68,- €; zuzüglich Bücher
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Spanisch für Touristen

„Überlebenstraining“ für den Urlaub in spanisch-sprachigen Ländern.

Abendkurs MW-4M51
mit Ulrich Sauerwald
Di. 8.2.11, 19.15 – 20.45 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Arbeit, Beruf

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

Wochenendkurs MW-5052

mit Thomas Henke, Dipl. Wirtschaftsjurist (FH)
Sa. 26.3.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 2.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
Sa. 9.4.11, 9.00 – 14.00 Uhr
3 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 56,60 €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

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! (0291 / 94 11 47)

2. Einbürgerungstests

Ab dem 1.9.08 sind Einbürgerungstests vorgeschrieben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

Informieren Sie sich über weitere

Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Medebach ab Seite 24

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, ggfl. 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 MW-5151
mit Axel Strube
Mo. 16.5.11, 19.00 – 21.15 Uhr
5 Termine / 15 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 58,50 €
Siedlinghausen, Hauptschule

Excel – Auffrischung

Dieser Kurs wendet sich an Benutzer die bereits Erfahrung mit Excel besitzen. Sie können bereits einfache Berechnungen durchführen und Zellen formatieren. Dieser Kurs beinhaltet Funktionen aus dem Bereich Logik, Finanzmathematik, sowie teilnehmerorientierte Lehrinhalte und Problemlösungen.

Abendkurs MW-5152
mit Axel Strube
Mo. 14.3.11, 19.00 – 20.30 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 29,60 €
Siedlinghausen, Hauptschule

Access – Schnupperkurs

Vorkenntnisse:

Die Teilnehmer sollten über ein wenig Erfahrung im Gebrauch von Excel als Datenbank aufweisen. Kenntnisse in Access werden nicht vorausgesetzt.

Inhalt:

Der Kurs vermittelt einen groben Überblick über Access und dessen Funktionen. Ziel ist die Erstellung einer kleinen Datenbank, in der Abfragen erstellt werden, die in Excel ausgewertet oder aus Excel importiert werden können.

Abendkurs MW-5153
mit Axel Strube
Mo. 4.4.11, 19.00 – 20.30 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 29,60 €
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.

Abendkurs MW-5154
mit Axel Strube
Mo. 7.2.11, 18.30 – 20.00 Uhr
4 Termine / 8 Ustd.
Der Kurs findet montags und donnerstags statt!
Entgelt: 29,60 €
Siedlinghausen, Hauptschule

Wandern und Radfahren mit GPS

Dieses Seminar richtet sich an jene, die bereits ein GPS-Gerät besitzen und sich immer schon einmal intensiver mit dem Thema, Wandern und Radfahren mit GPS beschäftigen wollten, als auch an diejenigen, die seit längerem überlegen, sich ein solches GPS-Gerät anzuschaffen und hierzu eine qualifizierte Beratung suchen.

Ergänzend werden in einem kurzen Exkurs auch die Möglichkeiten der Satellitennavigation mit dem klassischen Handy angesprochen.

Planen Sie Ihre Radtouren und Wanderungen am heimischen Computer, archivieren Sie Ihre Touren, führen Sie ihre Radtouren und Wanderungen GPS – unterstützt durch.

Theorie – Teil I am Freitag:

Basiswissen / Grundlagen

- Funktionsweise von GPS, Genauigkeit, Koordinaten, etc.
- Stichwörter: Wegpunkte, Routen und Tracks
- Einführung in die Handhabung eines GPS-Gerätes
- Gerätetypen, ein erster Überblick
- Funktionsweise, Einstellmöglichkeiten, etc.
- Zusammenspiel Computer – GPS – Gerät
- Datentransfer, -typen, -formate
- Übertragen eines GPS – Tracks auf das GPS-Gerät

Praxis – Teil und kleine Wanderung mit GPS am Samstag:

- Navigation entlang eines vorgegebenen TRACKS / Aufzeichnung eines TRACKS
- Eingabe und Speichern von Wegpunkten
- GO TO – Funktion
- Track-back-Funktion

Theorie – Teil II am Samstag:

- Nach- und Aufbereitung der Wanderung am PC
- Datentransfer (BASECAMP, Trip- and Waypoint Manager etc.)
- Visualisierung der Wanderung am PC, im digitalen Kartenprogramm, – im Internet in Tourenportale
- Planen und Erstellen eigener Touren am PC
- Digitale Kartenprogramme / Dateiformate etc.
- Fundus Internet – Tourenportale für Radfahrer und Wanderer
- Download von GPS-Tracks

GPS-Geräte sind mitzubringen oder können für ca. 12,- € ausgeliehen werden.

Wochenendseminar MW-5155

mit Meinolf Menke

Fr. 25.3.11, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa. 26.3.11, 9.00 – 13.30 Uhr

2 Termine / 9 Ustd.

Entgelt: 32,30 €; evtl. Leihgebühr

Siedlinghausen, Hauptschule

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 Belegfassung 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 MW-5251
mit Annette Kordes
Bei Interesse bitte anrufen!
6 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 66,60 €
Medebach

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 MW-5451
mit Bettina Gerke
Sa. 5.2.11, 9.00 – 12.15 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 63,20 €; In der Kursgebühr ist eine Buchgebühr von 12,- Euro enthalten.
Winterberg, Gymnasium

Berufliche Weiterbildung: Buchführung und Bilanz I

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

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)

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

Abendkurs MW-5551
mit Annette Kordes
Bei Interesse bitte anrufen!
10 Termine / 30 Ustd.
Entgelt: 89,- €
Winterberg

Kultur, Gestalten

Porträt-Zeichnen

Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht.

Wir beginnen mit einfachen Kopfformen und Proportionen, dann geht es weiter mit dem Zeichnen der Augen, des Mundes und der Ohren, um dann zum ganzen Porträt zu gelangen.

Abendkurs MW-2551
mit Ulrike Delahaye
Fr. 11.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 25.3.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 8.4.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 6.5.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 20.5.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr. 3.6.11, 18.00 – 19.30 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

Workshop: Zeichnen – „Unterwegs mit dem Skizzenbuch“

Mit dem Skizzenbuch als Begleiter wollen wir unsere Umgebung erkunden. Für den Anfänger sind oft kleine Szenen zum Üben wertvoll: die Scheune mit Zaun, ein landwirtschaftliches Fahrzeug, Kühe auf der Weide. Dabei lässt sich der Formenreichtum meist auf einfache Grundformen zurückführen. So üben wir z.B. an Gegenständen wie Stein, Muschel und Holzstück Elemente wie Masse und Strichführung. Zeichnen ist auch ein „Modellieren“ mit dem Stift. Indem er Formen abtastet, Massen verteilt, behält der Zeichner stets das große Ganze im Auge.

Weitere Inhalte sind u.a. Komposition für ein Skizzenblatt, Plastizität, Schraffieren. In den vier Tagen wird uns das Skizzenbuch ein verlässlicher Schlüssel zur Schule des Sehens. Wir werden sowohl im Freien unterwegs als auch im Raum arbeiten.

Wochenkurs MW-2552
mit Arnhild Lensch
Mo. 25. 7.11 bis Do. 28.7.11 von
15.00 – 18.00 Uhr
4 Termine / 16 Ustd.
Entgelt: 48,- €
Hallenberg, „Kump“

Orientalischer Tanz für Frauen mit Tamburin

Eine spritzige peppige Choreographie, mit überraschenden Akzenten, schönen Armen und weiblicher Anmut.

Abendkurs MW-2951
mit Birgit Stüber
Mo. 14.3.11, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Termine / 24 Ustd.
Entgelt: 68,- €
Winterberg, Gymnasium,
Turnhalle

Linedance Aufbaukurs I

Wiederholung bisher gelernter Tänze und 9 neue 2- und 4-wall-Tänze mit den bekanntesten Schrittkombinationen nach bekannten Country- und Pop-Musikstücken (32,48 und 56 Counts). Einüben des Einsatzes bekannter Tanz-Choreografien auf unbekannte Musikstücke.

Abendkurs MW-2952
mit Barbara Wirsing-Kremser
Di. 8.2.11, 18.30 – 20.00 Uhr
9 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 53,- €
Winterberg, Schule am Kahlen
Asten, Foyer

Linedance Aufbaukurs II

Abendkurs MW-2953
mit Barbara Wirsing-Kremser
Di. 3.5.11, 18.30 – 20.00 Uhr
9 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 53,- €
Winterberg, Schule am Kahlen
Asten, Foyer

Linedance für Fortgeschrittene II

Wiederholung bisher gelernter Tänze und einüben neuer Tänze mit höherem Schwierigkeitsgrad (48,56 und 64 Counts)

Abendkurs MW-2954
mit Barbara Wirsing-Kremser
Do. 10.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
9 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 53,- €
Winterberg, Schule am Kahlen
Asten, Foyer

Linedance für Fortgeschrittene III

Abendkurs MW-2955
mit Barbara Wirsing-Kremser
Do. 5.5.11, 18.00 – 19.30 Uhr
9 Termine / 18 Ustd.
Entgelt: 53,- €
Winterberg, Schule am Kahlen
Asten, Foyer

Gesundheit

Abnehmen: Ernährungstipps, Bewegung, Kochen

Der Kurs gliedert sich in drei Bereiche:
1) Ernährungslehre:

- Grundlagen einer gesunden Ernährung (Einführung in die 5-Elemente-Küche)
- Erkennen der eigenen Ernährungsgewohnheiten
- Umsetzung der gewonnenen Erfahrungen im Rahmen von Gruppenaustausch und Kochen

2) Körperliche Bewegung: Walking, Aquafit, Tanz, Stretching, Entspannung u.a.

3) Gemeinsames Kochen
Ernährungslehre und Bewegung:
8 Dienstage von 19.00 bis 21:15 Uhr
(auch vormittags möglich)

Kochen: 4 Dienstage jeweils zu Monatsbeginn von 18:15 bis 21:15 Uhr

Kurs MW-3051
mit Susanne Beine, Dipl. Oecotrophologin
Bei Interesse bitte anrufen!
Bei ausreichender Nachfrage werden konkrete Kurstermine geplant.
12 Termine / 40 Ustd.
Entgelt: 108,- €; 16,- € für Lebensmittelnutzung
Winterberg

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.

Informieren Sie sich über weitere

Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Medebach ab Seite 24

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 MW-3151
mit Esther Westpfahl
Mo. 7.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Winterberg, Kurhaus St. Ursula

Abendkurs MW-3152
mit Esther Westpfahl
Mi. 9.2.11, 18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Winterberg, Kurhaus St. Ursula

Yoga für Anfänger

Finde deine Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden ist Thema des Kurses.

Yoga hilft dem Teilnehmer, sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen. Erlern werden systematisch die Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannungen. Wirkungsvolle Techniken dehnen und stärken die Muskulatur.

Abendkurs MW-3153
mit Monika Stammer
Fr. 4.2.11, 19.00 – 20.45 Uhr
6 Termine / 14 Ustd.
Entgelt: 43,- €
Winterberg, Landhaus Fernblick

Autogenes Training und Entspannungsübungen

Autogenes Training ist konzentrierte Selbstentspannung des Körpers, die durch gezieltes Üben erlernt wird.

Das Ziel des Autogenen Trainings ist letztlich die Entspannung von Körper, Geist und Seele und – davon ausgehend – Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung von vegetativen Störungen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Nervosität sowie eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.

Abendkurs MW-3154
mit Marianne Hoppe
Di. 24.5.11, 19.15 – 20.45 Uhr
7 Termine / 14 Ustd.
Entgelt: 43,- €
Winterberg

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 MW-3251
mit Mechthild Kruk
Di. 1.2.11, 16.00 – 17.00 Uhr
15 Termine / 20 Ustd.
Entgelt: 58,- €
Siedlinghausen, Hauptschule, Turnhalle

Gymnastik für Frauen ab 55 Jahre

Abendkurs MW-3252
mit Rita Bundkirchen
Mi. 9.2.11, 18.15 – 19.00 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Turnhalle

Wirbelsäulengymnastik – Einführung in ein Präventivprogramm

Durch dieses Programm lernen die Teilnehmer u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf, eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen. Entgegengewirkt wird durch gezielte Kräftigung der Körperhaltungsmuskulatur, kombiniert mit Haltungsschulung und Entspannungsübungen.

Abendkurs MW-3253
mit Heike Grossmann
Di. 5.4.11, 19.00 – 19.45 Uhr
8 Termine / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Altastenberg, Haus des Gastes

Abendkurs MW-3254
mit Angelika Wagner
Mi. 9.2.11, 19.00 – 19.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Winterberg, Schule am Kahlen Asten, Turnhalle

Fitnessgymnastik

Abendkurs MW-3256
mit Bettina Gerke
Mo. 7.2.11, 20.00 – 20.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Niedersfeld, Grundschule, Turnhalle

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 MW-3257
mit Mechthild Kruk
Mo. 7.2.11, 16.30 – 17.15 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; zuzüglich Eintrittsgeld
Siedlinghausen, Hallenbad

Nachmittagskurs MW-3258
mit Mechthild Kruk
Mo. 7.2.11, 17.15 – 18.00 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; zuzüglich Eintrittsgeld
Siedlinghausen, Hallenbad

Abendkurs MW-3259
mit Mechthild Kruk
Mo. 7.2.11, 18.00 – 18.45 Uhr
12 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €; zuzüglich Eintrittsgeld
Siedlinghausen, Hallenbad

Naturheilkundliche Heilmethoden am Beispiel von Bachblüten und Schüßler Salzen

Die Naturheilkunde sieht den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper und Psyche. Sie versucht durch Anregung der Selbstheilungskräfte die Gesundheit in allen Bereichen zu verbessern. Dazu werden im Kurs u.a. die einzelnen Bachblüten und Schüßler Salze vorgestellt.

Abendkurs MW-3451
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 16.3.11, 19.30 – 21.45 Uhr
3 Termine / 9 Ustd.
Entgelt: 30,50 €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage, linker Flur

„vhs auf Bestellung“ – „vhs vor Ort“

Wir bemühen uns, Ihre Wünsche in ein Kursangebot umzusetzen.



Das Kreuz mit dem Kreuz – Wie behandelt die Naturheilkunde Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Die meisten Menschen sind im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger häufig davon betroffen.

Der Vortrag zeigt naturheilkundliche Ursachen und Therapiemöglichkeiten auf.

Vortrag MW-3452
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 18.5.11, 20.00 – 21.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

Biologische Krebstherapie

Die Wahrscheinlichkeit, dass auch ein Mitglied Ihrer Familie mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert wird, ist leider hoch. Informieren Sie sich deshalb in Ruhe, was aus naturheilkundlicher Sicht bei der Diagnose Krebs wichtig ist, welche zusätzlichen Therapien vor, während oder nach der schulmedizinischen Standardtherapie deren Erfolg optimieren bzw. auch Alternativen bieten können.

Wir werden uns im Vortrag auch der Frage widmen, welche naturheilkundliche Diagnostik ein erhöhtes Risiko anzeigen kann und wie das Krebsrisiko verringert werden kann, z.B. durch Ernährung, Sport, Lebensweise, Enzym- und Sauerstofftherapie.

Jeder Mensch produziert täglich hunderte von Krebszellen. Das Immunsystem erkennt und vernichtet diese Zellen und daher müssen wir alles tun, um unser Immunsystem gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Vortrag mit Gespräch MW-3453
mit Brigitte Vogt, Heilpraktikerin
Mi. 13.7.11, 19.30 – 21.45 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

Homöopathie für meine Familie

In diesem Kurs 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 MW-3454
mit Christina Azaril, Heilpraktikerin
Fr. 11.2.11, 9.30 – 11.00 Uhr
6 Termine / 12 Ustd.
Entgelt: 38,- €
Winterberg, Edith-Stein-Haus

Ayurveda – Das Wissen vom gesunden Leben

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre vom Wohlbefinden und typgerechter Ernährung. Ayurveda bringt uns wieder in Einklang mit der Natur.

Themen sind:

- Geschichte des Ayurveda
- Lehre von den drei Konstitutionstypen
- Typgerechte Ernährung (incl. Test)
- Körper- und Schönheitspflege
- Entgiftung und Entschlackung
- Atemübungen und Traumreisen
- Tageszeitenroutine

Außerdem erlernen Sie leichte ölige Massagen für Hände und Füße.

Wochenendseminar MW-3551
mit Heike Fischer, Heilpraktikerin
Sa. 14.5.11, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin / 8 Ustd.
Entgelt: 28,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

„Gewinn durch Verzicht“ – Fasten ohne zu hungern

Dieser Vortrag führt Sie in eine tiefere Betrachtung von Körper, Geist und Seele durch das modifizierte Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr ein.

Die Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr animiert den Organismus zu entgiften, zu entschlacken und zu entsäuern, um dadurch sämtliche Organfunktionen zu regenerieren. Die Mayr-Kur bedeutet für den Körper Abbau und Verbrennung der körpereigenen, überflüssigen Vorräte und der angelegten „Halden“. Somit kommt es auch zu einer Gewichtsreduktion. Fasten ist eine der ältesten und wirksamsten Methoden der Menschheit. Es stärkt die Selbstheilungskräfte des Organismus! Der Entschluss zur Mayr-Kur bedeutet die Entscheidung, sich dem eigenen „inneren Arzt“ für Körper, Geist und Seele zu überantworten.

Vortrag mit Gespräch MW-3552
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Di. 22.2.11, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin / 3 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 6,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

Gesunde Ernährung für Kinder

Eine immer größere Lebensmittelvielfalt verunsichert die Verbraucher. Vitamin- und Nährstoffmängel schon im Kindesalter, Verdauungsprobleme und Konzentrationsschwächen bei Kindern nehmen zu.

Anhand von Praxisbeispielen wird besprochen, wie ein Ernährungsalltag aussehen könnte.

„Gegner“ einer gesunden Ernährung sowie Tipps für eine mögliche Ernährungserziehung werden aufgezeigt.

Vortrag mit Gespräch MW-3751
mit Antje Brandner, Ernährungsberaterin
Mo. 14.2.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €; Für Kopien: 0,50 €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

AURUM MANUS Massage

Die Aurum Manus Massage ist eine ganzheitliche Massageform, die wohltuende Entspannung und Regeneration des Körpers bewirkt.

Erfolge der Massage bei Stress-Symptomen wie Tinnitus, Migräne und Burnout-Syndrom sind mittlerweile klinisch getestet und bestätigt.

Vortrag mit Gespräch MW-3553
mit Ulrike Gerves, Heilpraktikerin
Do. 16.6.11, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin / 2 Ustd.
Telefonische Anmeldung!
Entgelt: 5,- €
Winterberg, Gymnasium, 1. Etage,
linker Flur

Ihre eigene Veranstaltung im Bildungszentrum?

Das Bildungszentrum Sarpesee 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-Sarpesee.de

Informieren Sie sich über weitere

Kursangebote in Ihrer Nähe:

- Hallenberg ab Seite 20
- Medebach ab Seite 24