

Programm
1. Halbjahr 2025
Semesterbeginn
27. 01. 2025

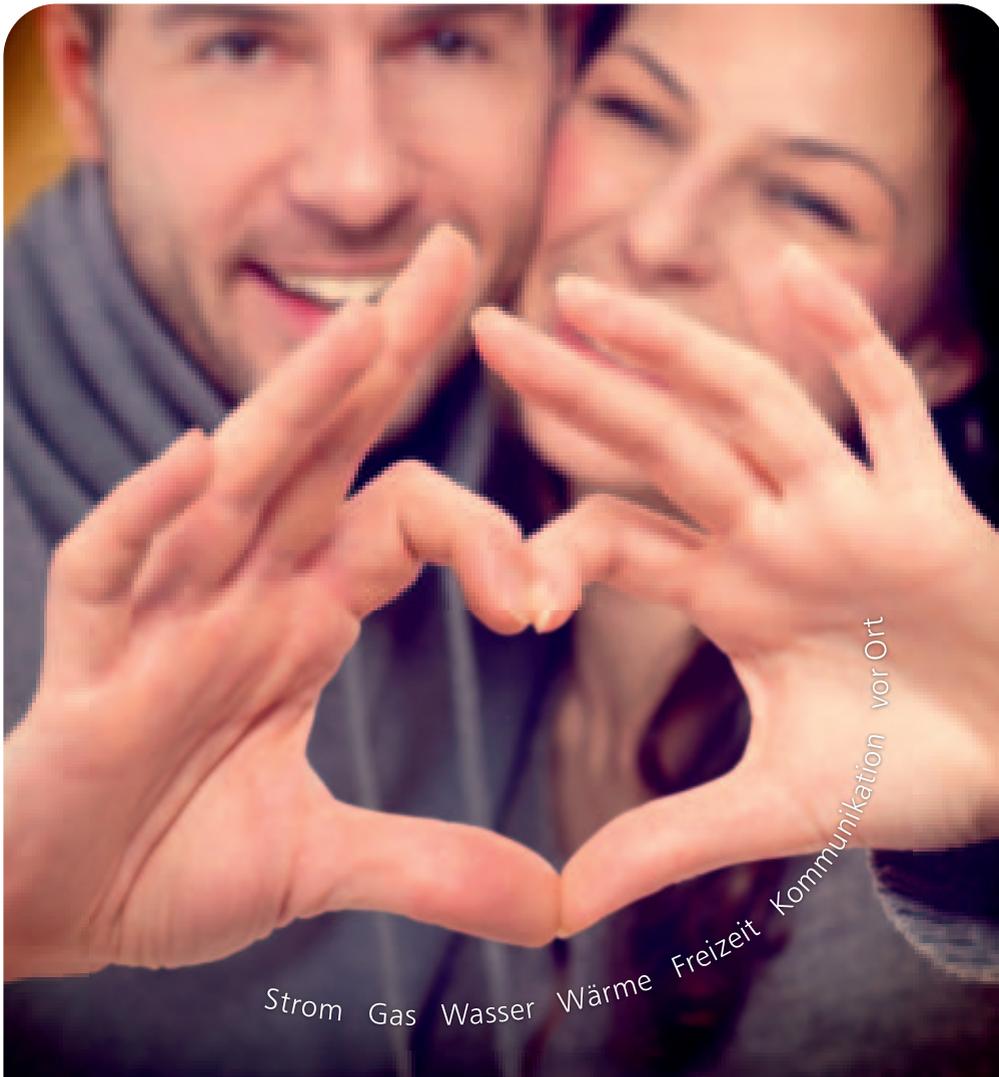


Aktuelle Infos
finden Sie auf
unserer
Internetseite:
vhs.bergkamen.de

vhs  Volkshochschule
Bergkamen

Das kommunale
Weiterbildungszentrum

...natürlich
BERGKAMEN



Mit Herz für die Region

Für ausführliche Informationen über unsere Leistungen erreichen Sie uns in unseren Kundencentern in Kamen, Bönen und Bergkamen, im Internet unter www.gsw-kamen.de oder telefonisch: 02307 978-2222



Mit Ihrem Smartphone direkt zu unseren Informationen im Internet



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freundinnen und Freunde der
Bergkamener Volkshochschule,



in einer Zeit, die von tiefgreifenden politischen und gesellschaftlichen Veränderungen geprägt ist, stehen wir vor der Herausforderung, unsere Werte und Überzeugungen neu zu bestärken. Bildung spielt hierbei eine zentrale Rolle, und unsere Volkshochschule nimmt eine Schlüsselposition ein, um den Dialog über Demokratie, Toleranz und den Erhalt eines friedlichen Miteinanders zu fördern.

Das aktuelle Programm, das Sie in Händen halten, enthält hilfreiche Angebote, die den vielfältigen Fragen und Unsicherheiten unserer Zeit begegnen. In einem Umfeld, in dem extremistische Ansichten alltäglich sind, kommt es mehr denn je darauf an, gesellschaftliche Spaltung zu überwinden. Die Volkshochschule bietet Ihnen eine Bühne, um über diese Themen zu diskutieren, Wissen zu vertiefen und die Grundlagen unserer Demokratie zu reflektieren.

Wie können wir aktiv an der Gestaltung einer lebendigen Demokratie mitwirken? Welche Rolle spielen Zivilgesellschaft und politisches Engagement? Wo liegen die Gefahren für unser Zusammenleben, und wie können wir ihnen entgegentreten? Diese Fragen betreffen uns alle und erfordern ein gemeinsames Lernen – über Generationen, Kulturen und politische Auffassungen hinweg.

Die Volkshochschule ist nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung, sondern auch ein Raum für Austausch und Begegnung, in dem die Vielfalt unserer Gesellschaft erlebbar wird. Nutzen Sie die Chance, die Kurse und Seminare wahrzunehmen, um sich zu informieren, zu diskutieren und gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen der Gegenwart zu erarbeiten.

Ich lade Sie herzlich ein, dazu beizutragen, dass unsere Volkshochschule ein Ort bleibt, an dem demokratische Bildung lebt und gedeiht. Damit stärken Sie zugleich eine wehrhafte, vielfältige und inklusive Gesellschaft, die den wachsenden Anforderungen der Zukunft gewachsen ist.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Bürgermeister

Bernd Schäfer

Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

VHS-Dienstgebäude “Treffpunkt”, Lessingstr. 2
Telefon: (0 23 07) 28 49 50
Telefax: (0 23 07) 8 75 88
Internet: www.bergkamen.de
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Andreas Kray

Leiter des Amtes für Schulverwaltung,
Weiterbildung und Sport
Telefon: (02307) 965-301
Fax: (02307) 96511301
E-Mail: a.kray@bergkamen.de

Manuela Sieland

Leiterin der Volkshochschule
und der Fachbereiche 1, 4, 5, 6 (Integrationskurse)
Telefon: (02307) 284955, Fax: (02307) 87588
E-Mail: m.sieland@bergkamen.de

Thomas Lackmann

Stellvertretender Leiter der Volkshochschule
und Leitung der Fachbereiche 2, 3, 6
(Grundbildung/Schulabschlüsse)
Telefon: (02307) 284953
E-Mail: t.lackmann@bergkamen.de

Claudia Heidelberg

Organisation der Fachbereiche 1, 2, 3, 5
Telefon: (02307) 284952
E-Mail: c.heidelberg@bergkamen.de

**Margret
Spiekermann**

Organisation der Fachbereiche 4, 6
Telefon: (02307) 284954
E-Mail: m.spiekermann@bergkamen.de

Emrullah Kaya

Integrationskursberatung
Telefon: (02307) 284956
E-Mail: e.kaya@bergkamen.de

Sascha Mohr-Ploeg

Hauswart “Treffpunkt”
Telefon: (02307) 284950, Fax: (02307) 87588
E-Mail: s.mohr-ploeg@bergkamen.de

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.bergkamen.de
oder direkt unter vhs.bergkamen.de

Sie erreichen uns am besten

montags – freitags von 08.30 – 12.00 Uhr
montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr

Damit Sie die von Ihnen gewünschten Gesprächspartner/-innen auch an-
treffen, sollten Sie telefonisch einen Termin vereinbaren.



Die VHS Bergkamen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in NRW e.V. und beteiligt sich an der Arbeit in zugehörigen und untergeordneten Gremien. So bleibt die VHS Bergkamen für Sie aktuell!

Über die Internetseite www.vhs-nrw.de sind zahlreiche VHS-Angebote in ganz Nordrhein-Westfalen abrufbar.



Die VHS Bergkamen ist zertifiziert gemäß Gütesiegelverbund Weiterbildung. Damit ist dokumentiert, dass sie die durch den Gütesiegelverbund vorgegebenen Qualitätsstandards der Weiterbildung einhält. Dabei hat die Teilnehmerzufriedenheit oberste Priorität. Reden Sie also auch weiterhin mit uns über Anregungen, Lob und Kritik!

Informationen zum Gütesiegelverbund Weiterbildung finden Sie im Internet unter www.guetesiegelverbund.de.



VHS Bergkamen mobil und online

Uns finden Sie auch auf Facebook unter <https://de-de.facebook.com/VolkshochschuleBergkamen>



Besuchen Sie uns auf unserer neuen Homepage unter vhs.bergkamen.de

Inhaltsübersicht

Vorwort Bürgermeister	1
Ansprechpersonen / Öffnungszeiten	2
Inhaltsübersicht	3
Unterrichtszeiten	6
Unterrichtsfreie Tage	6
Kennzeichnung Wochenendangebote / Online-Kurse	6
Impressum	6

vhs.wissen live - Das digitale Wissenschaftsprogramm 7

Fachbereich 1 - Politik, Gesellschaft und Ökologie 19

Geschichte und Zeitgeschehen	20
Ausstellung	21
Ökonomie / Finanzen	22
Bildung für nachhaltige Entwicklung	23
Pädagogik	25
Weltreligionen	26

Fachbereich 2 – Kultur und Kreatives 29

Tanzen	30
Fotografie	31

Fachbereich 3 – Gesundheitsbildung 33

Feldenkrais	34
Singen	35
Qi Gong, Yoga & Pilates	36
Fitness- und Bewegungsangebote	41
Naturheilkundliche Angebote / (Online-) Vorträge	44
Kochen und Backen	47
Whisky-/ Weinverkostung	50

Inhaltsübersicht

Fachbereich 4 – Fremdsprachen 53

Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule	54
Zertifikatsprüfungen	57
Spanisch	58
Englisch	59
Französisch, Italienisch	61

Fachbereich 5 - EDV und berufliche Bildung 63

EDV – Grundlagen und Office	65
Online-Bezahlsysteme	69
Smartphone / Tablet	70
Kommunizieren und Kooperieren im Internet	70
Berufliche Skills	73
Dozentenfortbildung	75
Xpert Business (kaufmännische Weiterbildung)	77

Fachbereich 6 – Grundbildung und Schulabschlüsse 83

Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen	84
Grundbildung – Lesen und Schreiben / Mathematik	86
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache / Integrationskurse	88
Einbürgerungstest / LiD	91

Allgemeine Informationen / Beratung 93

Beratung	94
Anmelde- und Teilnahmehinweise	94
Widerrufsbelehrung, Hinweise Datenschutz	98
Wegbeschreibungen	99
Gutschein	62, 82
Anmeldeformular	103

Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten

Das Semester I/2025 beginnt am 27.01.2025 und endet am 04.07.2025. Ausgenommen von dieser Regelung sind die Kurse aus dem Fachbereich 6. Diese beginnen direkt nach den Ferien und enden direkt vor den Ferien. In Schulferien sowie an den gesetzlichen Feiertagen in NRW finden grundsätzlich keine Kursstunden statt. Ausgenommen sind gesondert gekennzeichnete Veranstaltungen.

Bitte beachten Sie auch die Kurse, die an folgenden Belegsamstagen stattfinden: 01.02., 22.02., 22.03., 05.04., 10.05., 24.05., 14.06.

Damit Sie Wochenend- und Online-Kurse beim Durchblättern unseres Programmheftes auf Anhieb erkennen, sind diese mit einem Symbol am Rand gekennzeichnet.

Sämtliche Wochenendkurse mit dem Symbol



Sämtliche Online-Kurse mit dem Symbol



Bitte beachten Sie bei ganztägigen Kursen, dass im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ nur Getränke erworben werden können. Bringen Sie sich daher besser einen kleinen Imbiss mit.

Die Ökologiestation bietet keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Hier bringen Sie sich bitte sowohl Getränke als auch einen Imbiss mit.

Impressum

Herausgeber: Stadt Bergkamen
Der Bürgermeister
Redaktion: VHS Bergkamen
Satz und Druck: Gestaltung und Druck
I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Titel: Cicero – Grafik, Design, Medien, Bergkamen
Foto: Deutscher Volkshochschul-Verband
Anzeigenmarketing: VHS Bergkamen
Auflage: 1.500 Stück

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

So funktioniert vhs.wissen live:

- Alle Veranstaltungen werden **LIVE GESTREAMT**
- Sie haben die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv per Live-Chat an der Diskussion zu beteiligen
- Nach der Anmeldung bei der VHS Bergkamen erhalten Sie den Link zu den Livestreams

Anmeldung
online unter
vhs.bergkamen.de
oder telefonisch
unter 02307-284952

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland und wurde ursprünglich von zwei bayerischen Volkshochschulen in den Landkreisen Erding und München initiiert. Die Volkshochschule Bergkamen beteiligt sich an diesem Gemeinschaftsprojekt. Das Programm „vhs.wissen live“ findet neben den bereits genannten Partnern in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung sowie der Kulturzeitschrift „Kursbuch“ statt.

Die VHS bietet damit den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vortragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Die einzelnen Vorträge werden online per Livestream übertragen. Für die Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, sich die jeweilige Veranstaltung an einem internetfähigen Gerät (PC, Notebook, Tablet, oder Smartphone) unkompliziert und bequem von zuhause oder unterwegs anzusehen. Die Vorträge können in Echtzeit verfolgt werden, Fragen können über einen Online-Chat in die Veranstaltung eingebracht werden.

Benötigen Sie Hilfe beim Start in Online-Bildungs-Veranstaltungen? Das VHS-Team unterstützt Sie gerne, bitte sprechen Sie uns an: Tel. 02307-284952

Weitere Informationen unter www.vhs.bergkamen.de

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

7010

Freitag, 17.01.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird

7011

Mittwoch, 22.01.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

7012

Sonntag, 09.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

7013

Mittwoch, 12.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Schönheit der Astrophysik

7014

Montag, 17.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

7015

Sonntag, 23.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

7016

Sonntag, 09.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

7017

Sonntag, 16.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

7018 Dienstag, 25.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

7019 Donnerstag, 27.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

7020 Dienstag, 08.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



A matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

7021 Donnerstag, 10.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

7022 Sonntag, 27.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

7023 Sonntag, 04.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

7024 Mittwoch, 07.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

7025 Mittwoch, 14.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

7026 Donnerstag, 15.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Der jiddische Witz

7027 Montag, 02.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit VHS Böblingen-Sindelfingen e.V - vhs.WebVorträge

Macht KI uns alle dumm?

7100 Montag, 17.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

7101 Dienstag, 25.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

7102 Mittwoch, 26.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Was ist eigentlich Kunst? Oder: Stil ist nicht das Ende des Besens...

7103 Dienstag, 04.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Diabetes mellitus Typ 2

7104 Donnerstag, 06.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Perfektionismus und Optimierungswahn im Job

7105 Montag, 10.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Fettleber - die neue Volkskrankheit

7106 Donnerstag, 13.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr?

7107 Dienstag, 18.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

 **Achtung!!!**
Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern

7108 Mittwoch, 19.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Schlafstörungen

7109 Donnerstag, 20.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss - Unterschiede und Gemeinsamkeiten

7110 Dienstag, 25.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik

7111 Mittwoch, 26.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Organspende

7112 Donnerstag, 27.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte - wie ungesund sind sie?

7113 Montag, 31.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt @

Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten

7114

Mittwoch, 02.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Multiple Allergien - allergisch gegen alles

7115

Donnerstag, 10.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Wie KI unsere Gesellschaft verändert - Chancen und Herausforderungen

7116

Montag, 14.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Kleine Kulturgeschichte des Sitzens

7117

Dienstag, 15.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke der Moderne

7118

Dienstag, 22.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können

7119

Mittwoch, 30.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Keine Tube, kein Impressionismus

7120

Dienstag, 06.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

7121

Mittwoch, 07.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Fibromyalgiesyndrom - Information zur Erkrankung, Diagnosestellung und Therapie

7122

Donnerstag, 08.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Fleischgenuss ohne Tier

7123

Mittwoch, 14.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Darmkrebs: Risiko und Prognose

7124

Donnerstag, 15.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Die Geschichte der Inquisition

7125

Dienstag, 20.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt!

7126 Dienstag, 27.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz

7127 Mittwoch, 04.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee des Kubismus

7128 Dienstag, 17.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Abstrakt - ich seh nur Farbe?!

7129 Dienstag, 24.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Kunstgeschichte macht Spaß! Bedienungsanleitung fürs Museum

7130 Dienstag, 01.07.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Rückenschmerzen

7131 Donnerstag, 03.07.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit VHS Böblingen-Sindelfingen e.V - vhs.KinderUni

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

7200 Sonntag, 16.02.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt



vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik?

7201 Sonntag, 16.03.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt



vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?

7202 Sonntag, 13.04.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt



vhs.KinderUni: Warum sind Menschen schlauer als Roboter?

7203 Sonntag, 18.05.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt



vhs.KinderUni: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?

7204 Sonntag, 29.06.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



Kommste mit?

Spannende Gästeführungen

Die Gästeführungen erfolgen zu Fuß oder mit dem Rad durch alle Stadtteile Bergkamens. Themengebiete wie unter anderem die Römer, der Nationalsozialismus, die Wasserstadt Aden sowie einige historische Herleitungen Bergkamens werden auf den Führungen erläutert.

In diesem Jahr wird es zudem erstmals eine Tour zum Mitfeiern geben: „Budenkult am Tag der Trinkhallen“.

Als weiteres Highlight wird auch der „SUNDOWNER auf der Halde“ wieder angeboten. Also sei dabei und komm mit!



Weitere Informationen: Stadt Bergkamen
Telefon: 0 23 07-965 357
E-Mail: tourismus@bergkamen.de
Homepage: www.bergkamen.de



Die aktuelle Broschüre liegt in allen öffentlichen Bergkamener Einrichtungen aus und ist jederzeit online einsehbar.



Gästeführerring
BERGKAMEN

...natürlich
BERGKAMEN



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284955

Politik,
Gesellschaft
und Ökologie

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Ökologie“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

Stadtrundgang: Dortmund und der Holocaust

Erst vor 30 Jahren, im Oktober 1992, wurde im ehemaligen Polizeigefängnis Steinwache eine Mahn- und Gedenkstätte eröffnet, mit einer großen Ausstellung zur Geschichte von „Widerstand und Verfolgung in Dortmund 1933-1945.“ Polizeistation und -gefängnis waren im Nationalsozialismus ein zentraler Ort des Terrors und der Verfolgung durch Polizist*innen. Mehr als 66.000 Menschen wurden zwischen 1933 und 1945 in dem Gefängnis festgehalten, viele von ihnen misshandelt und von dort in Konzentrationslager gebracht. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs blieben Revier und Gefängnis noch jahrelang bestehen.

Beim Rundgang nehmen wir die Geschichte der Steinwache, das Handeln der Polizei im Kontext der Stadtgesellschaft, sowie die Geschichten derjenigen in den Blick, die vor dem Hintergrund der NS-Ideologie – unter anderem als politische Gegner*innen oder aus antisemitischen und sozialdarwinistischen, aus homofeindlichen und rassistischen Motiven – von der Polizei verfolgt und in die Steinwache gebracht wurden.

Die kostenlose 90-minütige Führung erfolgt durch eine wissenschaftliche Kraft der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache. Die Gedenkstätte befindet sich am Nordausgang des Hauptbahnhofs, zwischen dem Auslandsinstitut und dem Kino Cinestar.

Die Anreise erfolgt individuell.

1010

Samstag, 01.03.25, 11.00 - 12.30 Uhr
Exkursion
Gedenkstätte Steinwache Dortmund, 2 U.-Std, ohne Entgelt

WE

Vortrag - Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Wer von uns hat den Mut, seine Meinung zu sagen, wenn alle anderen schweigen oder gegen uns sind? Um wieviel schwieriger muss dies gewesen sein in der Zeit von Terror, Verfolgung und Bedrohung mit dem Tod. Es gab Frauen, die dies getan haben und meist denken wir an Frauen wie Sophie Scholl. Es gab aber viele uns Unbekannte, die mit Kleinigkeiten anderen geholfen haben zu überleben, die dafür ihr eigenes Leben eingesetzt haben, selbst in Auschwitz. Dr. Adélaide Hautval ist ein Beispiel, die sich weigerte an medizinischen Experimenten teilzunehmen. Getrud "Mucki" ein anderes Beispiel, die bei den Edelweißpiraten in Köln gegen die Nazis arbeitete. Dabei ging es nicht darum, zur Heldin zu werden, sondern die eigene Würde, das menschliche Empfinden zu bewahren. Eva Fahidi beschreibt ihre Situation: „Das Erste, was wir uns erworben haben, war eine Zahnbürste. Es war so eine kleine Bürste, mit der man sich damals die Schuhe putzte. Die gibt es heute nicht mehr. Damit putzten wir uns jeden Tag die Zähne. Das war wichtig, um sich die menschliche Würde zu bewahren.“ Der Referent Hartmut Gliemann aus Hamm führt uns vor Augen, dass dies immer wieder möglich ist. Er ist seit vielen Jahren in der Erinnerungsarbeit tätig, die für ihn die Herausforderung ist, sich immer wieder über die eigene Haltung bewusst zu werden.

1011

Montag, 05.05.25, 19.00 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Hartmut Gliemann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

AUSSTELLUNG

Ausstellung - Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Die Ausstellung "Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus" würdigt Frauen, die sich gegen das NS-Regime gestellt haben. Sie halfen jüdischen Bürgerinnen und Bürgern, besorgten gefälschte Papiere, organisierten Aktionen oder verteilten Schriften. Die Ausstellung zeigt eine Auswahl prominenter und weniger bekannter Frauen aus allen politischen Lagern und verdeutlicht damit, wie vielschichtig der Widerstand war und welche Bedeutung seine Geschichte für uns heute hat. Auch die hier genannten Frauen dürfen nicht vergessen werden.

1012

05.05.25 bis 11.07.2025
VHS Gebäude "Treffpunkt"
ohne Entgelt



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen (Online)

ETF – auf diese drei Buchstaben stößt man immer wieder, wenn es um das Thema Geldanlage geht. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf lebhaft, leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer ETF-Anlagestrategie für Einsteiger*innen und lernen, auf welche Kriterien Sie bei der Auswahl von ETF achten sollten. Ein PDF mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

1050

Mittwoch, 05.02.25, 18.00 - 21.15 Uhr
Online
Holger Jünke, 4 U.-Std, 24,— EURO



Geldanlage 2.0: Zinsportale, Bitcoin, Robo-Advisor & Co. (Online)

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen stoßen Interessierte immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading oder Kryptowährungen. Wenn Sie erfahren wollen, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt, haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt auf einfache und leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anleger*innen sie geeignet sind. Ein PDF mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

1051

Mittwoch, 25.06.25, 18.00 - 21.15 Uhr
Online
Holger Jünke, 4 U.-Std, 24,— EURO



Was braucht man wirklich?

Je mehr du hast, desto glücklicher wirst du sein. - So lautet das zentrale Versprechen der Konsumgesellschaft. Die meisten Menschen wissen insgeheim, dass dies ein leeres Versprechen ist. Dennoch kaufen wir immer weiter. Konsum ist wie eine Droge, von der wir nicht loskommen. Im Web-Vortrag wird beleuchtet, welche Mechanismen uns zu Konsumjunkies machen und wie es dennoch gelingen kann, weniger zu konsumieren. Hierfür werden wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich aufbereitet und gemeinsam Lösungsansätze diskutiert.

Dr. Viola Muster von der ConPolicy GmbH / Institut für Verbraucherpolitik

1300

Mittwoch, 15.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Dr. Viola Muster, 1 U.-Std, ohne Entgelt



BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Klimawandel geht uns alle an! Welchen Beitrag kann ich leisten?

Der Vortrag von Ferdinand Dillkötter beschäftigt sich mit den Fragestellungen: Was versteht man unter dem Begriff Klimawandel und was sind die Ursachen? Welche Auswirkungen hat menschliches Handeln auf das Klima und wie geht man persönlich damit um? Was ist der Unterschied von Wetter und Klima? Welche Maßnahmen ergreift die Politik Global, in Europa, auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene? Wie sieht es mit der Akzeptanz von Vorgaben in der Bevölkerung aus und was kann jeder Einzelne tun? Darüber hinausgeht der Dozent auf den Unterschied zwischen Klimaschutz und Klimaanpassung ein. Im Anschluss an den Vortrag ist ein Wissens- und Erfahrungsaustausch geplant.

1400

Dienstag, 25.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Ferdinand Dillkötter, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Wie heize ich mein Haus?

Aus Sicht des Dozenten Ferdinand Dillkötter ist wirtschaftliches und ökologisches Heizen kein Widerspruch. Der Verfahrenstechniker, der sich mit wärmetechnischen Verfahren bestens auskennt, berichtet aus eigenen Erfahrungen zum Einsatz einer Photovoltaik-Anlage und einer Wärmepumpe im Bestandsbau im Austausch zu einer Gasheizung. "Womit soll ich heizen?" Das ist die zentrale Frage, die Hausbesitzer in Zeiten des Klimawandels umtreibt. Der Referent geht deshalb im Rahmen seines Erfahrungsberichts auf folgende Themen ein: Funktion einer Wärmepumpe, Wärmespeicher, Kältemittel, COP, Wärmequellen, Vorlauftemperatur der Heizung, Heizkurve, hydraulischer Abgleich, Fördermöglichkeiten, Wärmekosten und vieles mehr. Auch zur Gebäudesanierung durch Dämmung und zur kommunalen Wärmeplanung werden Hinweise gegeben. Darüber hinaus erhalten Sie selbstverständlich Gelegenheit Fragen zu stellen, die der Referent gerne beantwortet.

1409

Donnerstag, 30.01.25, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Ferdinand Dillkötter, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Energieberater Dirk Moberg erläutert im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

1410

Donnerstag, 20.02.25, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Verbraucherzentrale NRW, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

1411

Dienstag, 11.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

1412

Dienstag, 20.05.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Thema: Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

1413

Mittwoch, 11.06.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



PÄDAGOGIK

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media- Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

1500

Dienstag, 06.05.25, 10.00 - 12.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,— EURO



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



Geschenk-Gutscheine

erhalten Sie bei der Volkshochschule
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!

WELTRELIGIONEN

Religionen in der Welt I: Was ist eigentlich Sünde?

Im alltäglichen Wortgebrauch hat das Wort "Sünde" oft nur noch da einen Platz, wo man über kleinere moralische Vergehen oder Lappalien spricht, etwa über "Diätsünde". Doch was ist aus religiöser Perspektive eigentlich damit gemeint, wenn wir von "Sünde" sprechen? In dem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach einem gegenwartsrelevanten und theologisch verantwortbaren Sündenbegriff. Denn wer heute von "Sünde" spricht, spricht eigentlich immer vom Menschsein bzw. der Entmenschlichung des Menschseins. Ist "Sünde" die Unmenschlichkeit in uns? Wie überwinden wir unsere eigene Unmenschlichkeit?

1800

Donnerstag, 16.01.25, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Religionen in der Welt II: Krieg und Frieden!

Menschen, die gegen Regeln verstoßen, werden normalerweise bestraft, oft sogar sehr hart. Das zeigt sich in verschiedenen Bereichen: von der Erziehung und dem Alltag, wo Missbilligungen und Strafen gängig sind, bis hin zu strafrechtlichen Verfolgungen durch Polizei und Justiz sowie der Vorstellung göttlicher Strafen. In diesem Kurs werden wir zunächst die philosophischen und religiösen Begründungen für Strafen sowie deren Ziele und Methoden besprechen. Danach werden wir verschiedene Bereiche untersuchen, in denen Strafen angewendet werden. Ein besonderer Fokus wird dabei auch auf mögliche Alternativen zur Bestrafung gelegt.

1801

Donnerstag, 20.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Religionen in der Welt III - Leben in einer Verzauberten Welt? - Von Hexen und Schamanen in einer analogen und digitalen Welt

Ist Magie real? Verzaubert sie unsere Welt mit Bedeutung, hilft uns mit immer schwieriger werdenden Leben zurechtzukommen, ermächtigt die Marginalisierten auf Revolution zu bestehen und hilft das noch Unerklärte zu erklären? Im Mittelalter wurden sogenannte "Hexen" verfolgt. Doch heute erlebt "die Magie" wieder eine Renaissance. Auf TikTok und Instagram sind wieder sogenannte "Hexen/r" zu finden. In diesem Kurs werden wir die Magie als eine bedeutungsvolle kulturelle Praxis positionieren, die entscheidend dafür ist, zu verstehen, wie Menschen mit nicht-menschlichen Wesen arbeiten, um den zunehmenden Sorgen über soziale Ungleichheit, globale wirtschaftliche Unsicherheit und Misstrauen zu begegnen.

nen. Mit Überlegung, was es bedeutet, in einer verzauberten Welt zu leben, soll die Frage geklärt werden: Was bedeutet es, in der heutigen Welt religiös zu sein?

1802

Donnerstag, 20.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Religionen in der Welt IV - Transhumanismus und der Traum von der Unsterblichkeit?

Wird der Glaube an ein ewiges Leben bald real? Ist Transhumanismus eine Gefahr oder eine Chance? Transhumanisten sehen in Technologien eine Chance, den Menschen grundlegend und positiv zu verändern. Sie glauben, dass wir durch künstliche Intelligenz, genetische Verbesserungen, das Hochladen unseres Bewusstseins und viele andere Technologien unsere Fähigkeiten erweitern, neue Eigenschaften erlangen und ein sehr langes, vielleicht sogar unbegrenztes Leben führen können. Welche Vorstellungen gibt es, um ein unbegrenztes Leben möglich zu machen? Welches Bild vom Menschen haben Transhumanisten, und wie können ihre Ansichten ethisch bewertet werden. Ist der Transhumanismus vielleicht eine Utopie oder eher eine säkulare Religion?

1803

Donnerstag, 15.05.25, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Religionen in der Welt V - Spiritualist*in - Der und die Gläubige von heute und morgen?

Wir leben in unruhigen Zeiten. Die aktuellen Ereignisse in der Welt sind beunruhigend und verunsichern unser ohnehin schon fragiles Leben. Jeder von uns hat auch auf persönlicher Ebene mit eigenen Problemen und Krisen zu kämpfen. Vor diesem Hintergrund erscheint die Unruhe als ein wesentlicher Bestandteil des modernen Menschen. Doch gerade diese innere Unruhe kann oft der Auslöser für die Suche nach neuen Wegen im Leben sein. Spiritualität und Mystik bieten in solchen Zeiten Inspiration. Sie können den Menschen in Krisenzeiten die nötige Lebenskraft und den Sinn geben, indem sie unserem Leben und Handeln eine tiefere Bedeutung und Orientierung verleihen, weit weg von Zynismus oder bloßer Esoterik. Ein mystisch-spiritueller Weg zielt darauf ab, den Menschen geistig zu vervollkommen, was oft bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen. Es ist ein Weg voller Herausforderungen, Konfrontationen und existenzieller Unruhe. Was können wir heute von den großen spirituellen Meistern und Mystikern der Vergangenheit lernen? Wie können wir ihre Lehren nutzen, um unsere eigenen positiven Unruhen zu bewältigen oder vielleicht sogar zu erzeugen?

1804

Donnerstag, 12.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/284953

Kultur und Kreatives

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

WDR 2

Früh raus?
Geht besser
zusammen!

RADIO AN
SEI DABEI

WIR SIND DER WESTEN

Kreatives

In Kreativangeboten erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen, wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kreativangebote ermöglichen in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe; sie fördern Integration und Inklusion.

Kreativangebote werden im Kern vom Kulturreferat der Stadt Bergkamen angeboten. Das Kursangebot finden Sie im städtischen Programmheft „Kreative Erwachsenenbildung“ oder im Internet unter www.bergkamen.de.

Die VHS Bergkamen bedient mit Ihrem Kursangebot im Fachbereich „Kreatives“ ergänzend dazu einige ausgewählte Themenbereiche. Dazu gehören Tanz, Fotografie, textiles Gestalten und einiges mehr.

TANZEN

Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von Ermäßigungsregelungen ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

2051

3 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 06.03.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,— EURO



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung.

Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

2053

Samstag, 22.03.25, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ellen Wiemhoff, 3 U.-Std, 12,— EURO

WE

FOTOGRAFIE

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelangen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab. Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

2110

Donnerstag, 13.02.25, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,— EURO

Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen

Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

2111 Dienstag, 08.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
 Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,— EURO



Gestaltung + Druck
Ingulf Stürenberg-Jung

Digitaldruck - Offsetdruck - Mailings - Buchbindearbeiten

Eichendorffstraße 56 Tel. 02307-88423 www.st-jung.de
 59192 Bergkamen Mobil 0151-46638074 info@st-jung.de



KERAK
 Naturstein
 MEISTERBETRIEB

atk

Bergkamen-Weddinghofen
 Am Hauptfriedhof 6
 Telefon: 0 23 07 - 6 93 50
 E-Mail: kerak@t-online.de
 www.naturstein-kerak.de

Grabmale und Skulpturen



Sie haben Fragen
 zum Inhalt einer
 Veranstaltung?

Thomas Lackmann
 02307/284953

Gesundheitsbildung

Sie haben Fragen
 zur Anmeldung
 oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
 02307/284952

„VHS macht gesünder!“

Die VHS Bergkamen macht Gesundheitsthemen allen Bevölkerungsgruppen zugänglich. Dies wird zum einen durch sozialverträgliche Kursgebühren als auch durch einen niedrigschwelligen Zugang ermöglicht.

Zentrale Aufgaben der Gesundheitsbildung liegen in der Stärkung nachhaltiger, gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensverhältnisse sowie der Förderung der Gesundheitskompetenz.

Einen Schwerpunkt im Programmangebot bilden Entspannungs-, Bewegungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer*innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. Die Gesundheitsangebote verknüpfen Wissensvermittlung mit praktischen Kompetenzen. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die damit verbundene Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand.

Mit ihren Angeboten der Gesundheitsbildung bietet die Volkshochschule Entspannung und Entschleunigung in einer hochgradig technisierten und digitalisierten Welt. Ob im Yogakurs oder in einem Gesundheitsvortrag, es werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie ein (analoger) Ausgleich geschaffen, wieder Energie getankt und Ruhe in der Hektik gefunden werden kann. Digitalisierung ist aber nicht nur Herausforderung, sondern auch Bildungsauftrag. Auch durch die Teilnahme an einem online- oder hybriden Gesundheitsangebot erwerben Teilnehmer*innen „nebenbei“ digitale Kompetenzen.

FELDENKRAIS

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden uns die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. Diese veränderten gesünderen Bewegungsmuster werden im Gehirn gespeichert und nach und nach wird die Motorik durch das Gehirn entsprechend gesteuert. Den Teilnehmer*innen wird diese Form des „Lernens“ vermittelt. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Die Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen.

3108

9 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 12.02.25
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 12 U.-Std, 27,— EURO

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Workshop

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen, die die Feldenkrais-Methode kennenlernen möchten geeignet

3109

Freitag, 04.04.25, 17.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 05.04.25, 10.30 - 13.00 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 6 U.-Std, 14,— EURO

SINGEN

Singen ist gesund

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen „Vokale-Tönen“ gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in einem körperlichen Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Singen ist gesund

3110

Samstag, 01.02.25, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— EURO

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Singen ist gesund

3111

Samstag, 22.03.25, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— EURO

WE

Singen ist gesund

3112

Samstag, 10.05.25, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— EURO

WE

Singen ist gesund

3113

Samstag, 14.06.25, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— EURO

WE

QI GONG, YOGA & PILATES

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qi Gong Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Qi Gong fördert die Fähigkeit des Menschen, sich selbst gesund und arbeitsfähig zu halten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

3114

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 29.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,— EURO



Wenn Sie sich am Bonusprogramm ihrer Krankenkasse beteiligen, stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme (mind. 80% der Kursstunden) am Kurs aus.

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

3115

19 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 84,— EURO

Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt.

Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler.

Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist.

So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

3116

17 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 30.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 75,— EURO

Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranamaya) zum Einstieg in die 1,5-stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm.

Du erlernst verschiedene Atemübungen (Pranayamas), die beruhigend wirken, den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe.

In den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) trainierst du Muskelkraft und Flexibilität, um deine Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens, optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance - und baut gleichzeitig Stress ab.

In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefster Entspannung im ganzen Körper.

Das Angebot richtet sich an Yoga-Einsteiger/-innen, egal ob jung oder alt, die über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Sportkleidung (möglichst enganliegend), ggf. kleines Handtuch, Bademantelgürtel, Kissen und Decke

3120

21 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 13.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 42 U.-Std, 93,— EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einfache, aber wirkungsvolle Übungen zum Stressabbau kennenlernen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Menschen lernen diese Entspannungsmethoden während eines Aufenthaltes in einer Reha kennen. Deswegen wäre es sinnvoll, durch regelmäßiges Üben im Anschluss damit weiterzumachen.

Aber auch für jeden anderen Menschen, der sich angesprochen fühlt, diese einfachen und wirkungsvollen und langjährig erprobten Übungen kennenzulernen ist dieses Kursangebot gedacht. Weil die Übungen einfach zu erlernen sind, kann man sie nach kurzer Zeit auch zu Hause allein anwenden.

Die Kombination von Progressiver Muskelentspannung und dem Atemtraining hat sich als sehr wirkungsvoll zum Abbau von Stress und damit einhergehenden Anspannungen erwiesen. Ebenso bei Problemen mit dem Ein- und Durchschlafen.

Ziel dieses Kurses ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Gerade der ruhige und tiefe Atem, der hier geübt wird, bringt auf Dauer ein gelasseneres Lebens- und Wohlfühl mit sich.

Abgerundet wird das Angebot durch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Bewegung mit Musik, um den Körper zu lockern und zu erwärmen, damit die anschließenden Entspannungsübungen wirkungsvoller sind.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3121

10 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 28.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,— EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3122

7 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 29.04.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 14 U.-Std, 31,— EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3123

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 31.01.25

Online

Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,— EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3124

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 28.02.25

Online

Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,— EURO

Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga

Erfahren Sie in diesem Workshop die wundersame Kraft des absichtlichen Lachens. Sie bekommen einen Einblick in die Vielfältigkeit und die Ernsthaftigkeit des Lachyogas. Sie erhalten nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen anhand kleiner Körperbewegungen gewinnbringend in ihren Alltag und ihren Beruf integrieren können. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und leicht es ist, wenn Sie die Bereitschaft mitbringen, die Mundwinkel willentlich nach oben zu ziehen.

1995 wurde das Lachyoga vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt. Weltweit wird es mit viel Erfolg und Freude praktiziert. Gelotologen haben herausgefunden, dass es unserem Gehirn egal ist, ob wir mit oder ohne Grund lachen. In beiden Fällen schüttet es sogleich Glückshormone aus.

Treffen Sie die Entscheidung zum absichtlichen Lachen. Spüren Sie selbst die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Lach-, Klatsch-, Atem- und Entspannungsübungen sowie freudige Bewegung, die sowohl kleinere als auch größere Muskelpartien beansprucht, sind Elemente des Kurses.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Lachyoga gerne kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

3125

Freitag, 11.04.25, 18.30 - 20.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,— EURO

Laughter Yoga Dance - Ein Ganzkörper-Workout

Der Laughter Dance ist ein fantastisches Fitness-Tool, das von Dr. Madan Kataria, dem Begründer von Lachyoga, 2019 erstmals in Deutschland vorgestellt wurde. Er ist in jeder Alters- und Mobilitätsstufe im Sitzen oder im Stehen leicht mitzumachen und enthält sogar Lach- und Atemübungen. Ein Frischekick und ein fröhliches sowie friedvolles Miteinander sind garantiert. Gute Laune und volle Energie sind garantiert.

Das Workout ist für alle geeignet, die den Laughter Yoga Dance gerne kennenlernen möchten.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin und Laughter Yoga Dance Fascilitator.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

3126

Samstag, 10.05.25, 10.30 - 12.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,— EURO

WE

Den Moment genießen und freudig in Bewegung kommen

Dem Alltag entfliehen! Den Augenblick genießen! Im Hier und Jetzt verweilen! Die kleinen Freuden wahrnehmen und wertschätzen! Die Kraft der Dankbarkeit erkennen! Können diese kleinen Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, ebenso die Aktivierung des Immunsystems, der Selbstheilungskräfte und der Glückshormone.

Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn-, Lach- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag und in den Beruf zu integrieren sind.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist, Lachyoga-Lehrerin und Laughter Yoga Dance Fascilitator.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

3120

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Beginn: 05.06.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,— EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Pilates:

- ein Ganzkörpertraining für Menschen jedes Alters,
- Grundlage für gesunde Bewegung im Alltag,
- Basis für andere Sportarten.

Bei Konzentration auf Atmung und harmonische Bewegung werden zunächst Rumpf und Tiefenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Verbunden mit dem Lösen muskulärer Verspannungen und der Erweiterung von Bewegungsspielräumen kommt der gesamte Körper ins Gleichgewicht. Eine Fülle von Übungsvarianten ermöglicht unterschiedliche Intensitätsniveaus für Gymnastik mit Spaß!

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Pilates - Fit im Leben I

3202

18 x dienstags, 16.15 - 17.15 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 24 U.-Std, 53,— EURO

Pilates - Fit im Leben II

3203

18 x dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 24 U.-Std, 53,— EURO

Pilates für den Mann 50 Plus

3204

17 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 30.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 23 U.-Std, 50,— EURO

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung.

Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining für die Altersgruppe 70 + an.

Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

3205

19 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 27.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 42,— EURO

Bewegungsangebot für Diabetiker und ältere Menschen

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabetikern ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

3206

19 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 27.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 42,— EURO

Fit-Mix

Der Name ist Programm. In diesem Kurs erlebst du einen bunten Mix aus Kräftigung, Balance, Cardio und Stretch mit motivierender Musik für deinen ganzen Körper.

Wir trainieren alle großen Muskelgruppen (Beine, Gesäß), definieren deine Körpermitte (Core) und steigern deine Kraft. Natürlich werden auch deine Arme und Schultern gefordert. Dies geschieht mit deinem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleinhanteln, Theraband und anderen Hilfsmitteln.

Dein Stoffwechsel wird angeregt und deine Fettverbrennung maximal aktiviert. Nach einem kurzen Warm-Up gehen wir über zu dem Hauptteil, der in jeder Stunde abwechslungsreich und anders gestaltet wird, teils auch mit Übungen auf der Matte.

Am Ende folgt die Cool-Down-Phase mit etwas Stretch & Relax.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeder Altersgruppe, die über eine gewisse Grundfitness verfügen.

Matte (ist vorhanden bei der VHS), Sportbekleidung (möglichst enganliegend), festes Schuhwerk

3210

17 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 23 U.-Std, 51,— EURO

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Außerdem enthält der Kurs alle wichtigen Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training sowie Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht. Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gut gedämpfte Sportschuhe und bringen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch mit.

3211

19 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 29.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 27 U.-Std, 60,— EURO

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Geleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.

3212

17 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 30.01.25
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
 Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 51,— EURO

Pound-Fitness - "The Rockout Workout"®

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Gute Laune ist garantiert.

3213

17 x freitags, 19.45 - 20.45 Uhr
 Beginn: 31.01.25
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
 Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 51,— EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Mittlerweile erkrankt jeder dritte Deutsche an der Schilddrüse, häufig ist ein chronischer Entzündungsprozess hierfür verantwortlich, die so genannte Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Symptome können sich beispielsweise zeigen in allgemeiner Erschöpfung, Verlangsamung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Haarausfall, Gedankenkarussell, einer Persönlichkeitsveränderung, schnelles Frieren etc. Wird eine Hashimoto-Thyreoditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleitscheinungen. Hier ist das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3301

Freitag, 31.01.25, 18.00 - 20.00 Uhr
 Online
 Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— EURO

@

Den Körper selbst entgiften

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen.

Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen - mit dem Augenmerk darauf, was jeder Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann.

In diesem Vortrag geht es um:

Erkennen von möglichen Gefahrenquellen

Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion

Stärkung der Entgiftungsorgane

Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen

Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen

Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3303

Freitag, 14.02.25, 18.00 - 20.00 Uhr
 Online
 Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— EURO

@

Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burnout u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Keiner möchte selbst betroffen sein. Wir werden zwar immer älter – aber auch immer kränker.

In diesem Vortrag geht es um folgende Punkte:

Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?

Wie erkenne ich Toxizität und gesundheitsschädliche Lebensmittel?

Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?

Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?

Wie stärke ich meine eigene Immunabwehrkräfte?
Welche Nahrungsergänzungen sind besonders wichtig?
Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.
Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3304

Freitag, 07.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— EURO



Heilfasten und Intervallfasten

Das Heilfasten ist in aller Munde, da die Wirksamkeit bei vielen Krankheiten in den letzten Jahren durch etliche neuen Studien belegt wurde. Durch eine Gesundheits-Fastenwoche werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, denn Teil des Gesamtkonzepts ist immer auch Bewegung, Entspannung und Reflexion seines aktuellen Lebensstils. Körperlicher und seelischer Ballast kann "losgelassen" werden. Neben dem angenehmen Effekt der Gewichtsreduktion wird der Körper von angesammelten Stoffwechselprodukten gereinigt und so der Stoffwechsel beschleunigt. Man fühlt sich zunehmend fitter und leistungsfähiger. Der Vortrag der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüften Fastenleiterin Yvonne Hartmann wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte.

Es empfiehlt sich immer, das Fasten in einer Gruppe und unter kompetenter Anleitung durchzuführen, um sich auszutauschen und Hilfestellung bei eventuellen Befindlichkeitsstörungen zu erhalten.

Yvonne Hartmann, ist Ernährungs- und Vitalstoffberaterin.

3305

Mittwoch, 29.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 2 U.-Std, 12,— EURO

Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine

neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt eindrücklich auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen. Ronja von Wurmb-Seibel ist Autorin, Filmemacherin und Journalistin

3320

Mittwoch, 08.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
VHS Böblingen - Online Kooperation, U.-Std, ohne Entgelt



KOCHEN UND BACKEN ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄTEN

„Regional und saisonal!“ – Austria goes Veggie!

In diesem Kurs lernen Sie die fleischlose Seite meiner Heimat kennen, indem Sie lernen, wie man mit weniger mehr erreicht – regional und vegetarisch kochen, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Die Herausforderung liegt in der österreichischen Küche, dass sie traditionell und reichhaltig ist und auch oft mit Fleisch gekocht wird. Aber Raphael Platzer zeigt Ihnen, wie es auch leicht und fleischlos geht! Das Menü umfasst Popcornfalafel mit Kräuterhummus, ein herzhaftes Blumenkohl-Kartoffelgröstl mit Polenta und Rotkohl, abgerundet durch eine Rosmarin-Thymianvinaigrette. Zum süßen Abschluss genießen Sie einen Quittenlassie mit Honig-Nusstopping. Entdecken Sie, wie köstlich gesunde Ernährung sein kann und lassen Sie sich inspirieren!

Bitte bringen Sie 2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

3500

Freitag, 28.02.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,— EURO
inkl. 16,—€ Lebensmittelumlage

“Die Blumen blian schia langsam!”

Das Motto in diesem Kochkurs ist der Frühling. Lassen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen mit einem herzerwärmenden 3-Gang-Menü in die Küche. Typisch in Tirol zu dieser Jahreszeit ist eine Kombination aus warm und kalt. Der Kochkurs wird mit einem Bärlauch-Ricotta Ravioli auf Schalottencreme eingeleitet. Im Hauptgang kreieren Sie ein klassisches Wiener Kalbsschnitzel auf lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat, serviert mit Preiselbeeren. Zum süßen Abschluss gibt es Topfenpalatschinken mit Vanille-Rum-Espuma und karamellisierten Rosinen.

In diesem Kochkurs erwartet Sie ein bunter Mix, wie gewohnt mit dem österreichischen Flair und der Tiroler „Schmäh“ darf natürlich auch nicht fehlen. „I gfrei mi auf enk!“

2 Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

3501

Freitag, 28.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,— EURO
inkl. 16,—€ Lebensmittelumlage

INDISCHE SPEZIALITÄTEN

Vegetarische, indische Küche: Kichererbsen - Rezeptvariante K

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B – Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für Vegetarier*innen und Veganer*innen – doch nicht nur für sie. Die Kichererbse (Channa) wird in der indischen Küche vielseitig eingesetzt. Aus ihr werden schmackhafte Soßen (Dal) und würzige Gemüsegerichte (Chole) zubereitet. Das gemahlene Kichererbsenmehl (Besan) eignet sich hervorragend zum Ausbacken.

Wir kochen an dem Abend eine ausgewogene vegetarische indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüse der Saison und Joghurtsoße besteht. Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten der Kichererbsen kennen. Außerdem gibt es indisch gewürzten Tee und Dessert.

(Kleiner Hinweis für Veganer*innen: Die Dozentin zeigt, wie in der indischen Küche sich mühelos vegane Gerichte aus vegetarischen Speisen zubereiten lassen.)

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

3504

Mittwoch, 26.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 10,— EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

Wir kochen indisch: Tandoor - Rezeptvariante G

Tandoor ist in Indien ein besonderer Backofen aus Lehm, in dem Fleisch oder Gemüse gegrillt werden, die vorher mit einer speziellen Tandoori - Gewürzmischung mariniert wurden.

Wie Sie die orangeroten, würzigen Grillgerichte in Ihrem heimischen Backofen

zubereiten können, erfahren Vegetarier*innen und Fleischliebhaber*innen an diesem Abend.

Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit die aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüsegericht und Joghurtsoße, sowie dem Tandoor -Gericht (Vegetable – Tikka für Vegetarier*innen und Tandoori – Chicken für Fleischliebhaber*innen) besteht.

Passend zur Grillsaison bereiten Sie Zitronenreis und Kichererbsensalat zu. Mango Lassi und gewürzter Tee runden die Mahlzeit ab.

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

3505

Dienstag, 17.06.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 12,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

DATE AND FOOD

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

Frisch kochen ohne Leidenschaft fürs Kochen stellt für viele Singles eine Überwindung dar. In diesem Kurs werden einfache, leckere Gerichte in Gemeinschaft gekocht und ganz nebenbei Socializing betrieben.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Trockentuch, Restebehälter, etwas zu trinken

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

3506

Freitag, 31.01.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 15,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

3507

Freitag, 07.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 15,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

3508

Freitag, 11.04.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 15,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

3509

Freitag, 16.05.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 15,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

3510

Freitag, 27.06.25, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 15,00 EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

WHISKY- / WEINVERKOSTUNG

Whisky - Schottisches “Einsteiger-Tasting”

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des schottischen Whiskys und erleben Sie einen Abend voller Aromen, Tradition und Genuss!

Bei dem schottischen “Einsteiger”-Tasting liegt der Schwerpunkt auf Whiskys, anhand derer die Begriffe wie “Single Malt”, “Single Cask”, “Cask Strength” usw. erklärt werden.

Das Whisky-Tasting entführt Sie auf eine geschmackliche Reise durch die rauchigen Highlands, die fruchtigen Lowlands und die salzigen Küstenregionen Schottlands.

Von sanften Noten von Vanille und Honig bis hin zu kräftigem Hauch von Torf und Meeresbrise – jede Probe erzählt eine einzigartige Geschichte, die die reiche Tradition und Handwerkskunst schottischer Brennereien widerspiegelt.

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die “Geschmacks-Erfahrungen”, Es gibt hier keine richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders- aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and drive!

3511

Freitag, 21.02.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude “Treffpunkt”; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Whisky - Irland / Schottland – ein Vergleich

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die “Geschmacks-Erfahrungen”, Es gibt hier kein richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders- aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and drive!

3512

Freitag, 09.05.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude “Treffpunkt”; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Whisky - Around the World

Mit Whisky verbindet man: Schottland. Aber auch Irland ist für seine Whisk(e)ys bekannt. In diesem Tasting stellen wir Ihnen verschiedene Whisk(e)y's aus Irland und Schottland vor und entdecken zusammen mit Ihnen die Unterschiede. Lassen Sie sich überraschen.

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and drive!

3513

Freitag, 23.05.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Basiswissen Weinland Deutschland - ein Wein-Einmaleins mit Weinverkostung

Sie trinken gerne Wein, aber haben es schwer in Anbetracht der Vielfalt an Rebsorten, Anbaugebieten und Winzern den Überblick zu behalten. Dann sind Sie in diesem Seminar richtig.

In diesem Seminar erlernen Sie Grundlagen, um beim Thema Wein mitreden zu können und um bei Ihrem nächsten Weineinkauf einen besseren Durchblick zu haben.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf deutschen Weinen, die wegen unseres ausgeglichenen Klimas, dem z.T. einzigartigen Terroir und insbesondere auch durch die engagierte junge Winzergeneration mittlerweile ein Qualitätsniveau erreicht haben, das weltweit anerkannt wird.

Im Rahmen einer virtuellen Weinreise erfahren Sie Wesentliches über die geographischen und klimatischen Gegebenheiten der 13 deutschen Anbaugebiete und werden auch Wissenswertes über die einzeln dort angebauten Rebsorten sowie die Weinherstellung, die Weinqualitäten und die Geschmacksrichtungen von Wein kennenlernen.

Weitere Themen können mit dem Dozenten abgesprochen werden.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen der Weingeschmack und der Weingenuss. Begleitend werden wir daher Weine des jeweiligen Anbaugebietes bzw. Sekte verkosten und die Geschmacksunterschiede herausarbeiten und beschreiben.

Der Referent ist Weinliebhaber und Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“, Jurymitglied bei der „Frankfurt International Trophy“ und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsveranstaltungen des Deutschen Weininstitutes teil.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and Drive!

3514

2 x freitags, 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 07.03.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 8 U.-Std, 38,— EURO
(inkl. Getränkeumlage) 20,00 EURO



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284955

Fremdsprachen

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/284954

In der Welt zu Hause – Fremdsprachen lernen bei der VHS –

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

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

Bei der VHS Bergkamen lernen Sie in einer homogenen Lerngruppe in angenehmer Atmosphäre bei kompetenten Dozentinnen und Dozenten. Die VHS bietet für jede Zielgruppe - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - ein passendes Angebot sowohl im Vormittags- als auch im Abendbereich. Das heißt, dass Sie mit bereits vorhandenen Kenntnissen auch in einen Fortgeschrittenenkurs einsteigen können. Nutzen Sie die persönliche Sprachberatung, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

Lernstufen nach europäischen Standards

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GeR) in der Kursplanung, Sprachberatung und im Unterricht um. Der GeR beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Niveaustufe A1 – Elementare Sprachverwendung

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

Niveaustufe A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen,

routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Niveaustufe B1 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Niveaustufe B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Niveaustufe C1 – Kompetente/Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Niveaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Unser Tipp: Nutzen Sie als Quereinsteiger in einen Fortgeschrittenenkurs die Möglichkeit der individuellen Sprachberatung und machen Sie einen Termin bei Frau Manuela Sieland, Telefon 02307/284955.

Aufbau des Bergkamener Fremdsprachenprogrammes

Die VHS Bergkamen bietet Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an:

A1: Grundkurse für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Es wird mit dem 1. Band des jeweiligen Lehrwerkes gearbeitet. Grundstrukturen und der Grundwortschatz werden gelehrt.

A2: Aufbaukurse

Wortschatz und Grammatik werden vertieft und erweitert. Hörverständnis, Aussprache und Intonation werden geschult, das freie Sprechen gefördert. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden vereinfachte Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

B1/B2: Kurse für Fortgeschrittene

Die vorhandenen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Das Niveau der weiterführenden Kurse ist unterschiedlich. Sie können wählen zwischen Aufbau-, Auffrischungs- oder Konversationskursen.



Und hier ein wichtiger Hinweis:

Bitte kaufen Sie das in der Kursbeschreibung genannte Lehrwerk nicht vor Kursbeginn, da unter Umständen noch Änderungen möglich sind!

In der ersten Kursstunde wird dann das endgültige Lehrwerk festgelegt.



Geschenk-Gutscheine

erhalten Sie bei der Volkshochschule
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

VHS Werne und VHS Bergkamen - Wir sind das Sprachenprüfungszenrum vor Ort!

Die Volkshochschulen Werne und Bergkamen bilden gemeinsam das Sprachenprüfungszenrum, in dem Sie wohnortnah Ihre Sprachprüfungen ablegen können. Wir bieten die Prüfungen der Europäischen Sprachenzertifikate an, die europaweit in 15 Ländern für unterschiedliche Niveau- und Kompetenzstufen anerkannt sind und durchgeführt werden. Die Kurzformel heißt telc (the european language certificates).



Die Europäischen Sprachenzertifikate telc sind die Sprachenzertifikate der Zukunft. Die telc GmbH ist ein Tochterunternehmen des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.

telc-Sprachenzertifikate entsprechen den Standards des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GeR) für das Sprachenlernen, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Das gesamte Sprachenprogramm der beiden benachbarten Volkshochschulen ist auf den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GeR) ausgerichtet und auch die Prüfungen werden europaweit nach denselben Kriterien bewertet. Damit wird eine einheitliche Struktur, eine bessere Übersichtlichkeit und Transparenz für alle Sprachenlernenden erreicht. Durch die Europäischen Sprachenzertifikate wird eine klar gegliederte Fremdsprachenkompetenz nachgewiesen. Wir bieten Ihnen die **Sprachprüfungen** für Englisch, Wirtschaftsenglisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch in den **Niveaustufen A2 - B2** und Deutsch bis C1 Hochschule an. Die Niederländisch-Prüfungen nach CNAVt - Centrum Nederlands als Vremmde Taal – werden über den Landesverband der Volkshochschulen direkt mit den Universitäten Amsterdam und Leuven durchgeführt.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit den nachfolgend aufgeführten zuständigen Ansprechpersonen in Verbindung.

Deutsch-Zertifikate:

VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland
Telefon 02307/284955

Fremdsprachenzertifikate:

VHS Werne, Frau Regina Ruß,
Telefon 02389/71539

SPANISCH

Spanisch - A1 (1. Semester)

Möchten Sie zukünftig gerne auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu. Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Dies kann auch für den beruflichen Hintergrund von Vorteil sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *Perspectivas contigo*.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

4201

18 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 27.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,— EURO

Spanisch - A1 (2. Semester)

Dieser Sprachkurs begann im September 2024. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4202

18 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 29.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,— EURO

Spanisch - A1 (3. Semester)

Es werden Themen wie Vorlieben und der Alltag behandelt. Danach wird die erste Vergangenheitsform erlernt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *"Perspectivas A1 ¡Ya!"* ab Lektion 9

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4203

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 31.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,— EURO

Spanisch - A1 (8. Semester)

Die Gruppe beherrscht bereits die erste und zweite Vergangenheitsform und wird dieses Semester die dritte lernen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *"Perspectivas A2 ¡Ya!"* ab Lektion 3.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4208

19 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 27.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,— EURO

ENGLISCH

Englisch - A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit wenigen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

4602

18 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,— EURO

Englisch - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam weiter die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern/Teilnehmerinnen eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse, sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld, zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4603

18 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 29.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,— EURO

Englisch - Aufbaukurs

Sie möchten alte Englischkenntnisse auffrischen? Sich bei Auslandsreisen selbstsicherer ausdrücken können oder neue berufliche Herausforderungen annehmen?

Wenn Sie über ein paar Jahre Schulenglisch verfügen, auch wenn das schon eine Weile her ist, oder wenn Sie sich auf andere Weise Grundkenntnisse angeeignet haben, können Sie die hier systematisch erweitern.

Die Handhabung der Grammatik und praxisorientiertes Vokabular werden wiederholt und ausgebaut.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4606

18 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 27.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,— EURO

Englisch - A2

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4610

18 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 03.02.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Werner Bartz, 36 U.-Std, 72,— EURO

English Conversation B1/B2

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4624

18 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 03.02.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Lynne Murray, 36 U.-Std, 72,— EURO

Englisch - B2

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

4625

13 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Werner Bartz, 26 U.-Std, 52,— EURO

FRANZÖSISCH

Französisch Auffrischkurs - A2

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon etwas Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut.

Nutzen Sie die angenehme Atmosphäre, um mit einem relativ geringen Einsatz einen erkennbaren Fortschritt Ihrer Französischkenntnisse zu erreichen. Das kann auch für Ihr Berufsleben hilfreich sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A2" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4806

18 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 29.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,— EURO

ITALIENISCH

Italienisch - A2

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Allegro nuovo A2" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Italienischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. In Absprache mit den KursteilnehmerInnen werden gelegentlich auch Kurzgeschichten besprochen.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4916

18 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 28.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,— EURO

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284955

EDV und berufliche Bildung

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Einen Schwerpunkt legen wir auf den kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur Orientierung und gesellschaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Ebenfalls stark vertreten sind Angebote für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementqualifikationen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Programm ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie auch im Angebot anderer Programmbereiche, bspw. kulturelle, interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder spezielle Vortragsreihen zu psychologischen, pädagogischen und politischen Themen. Volkshochschulen leisten in ihrem Gesamtangebot den gesellschaftlich geforderten Brückenschlag zwischen Allgemeinbildung und beruflicher Weiterbildung. Die Freude am Lernen und an lebenslanger persönlicher Entwicklung bildet die Basis für eine leistungsfähige Wissensgesellschaft.



Entdecken Sie die neue Art zu lernen!

E-Learning von zu Hause aus in Live-Online-Kursen mit der



Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland.

Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

www.vhs.cloud

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

Erste Schritte in die Digitale Welt

Gehen Sie mit uns Ihre ersten Schritte in die digitale Welt. Wir stellen Ihnen die digitalen Geräte (Android-Tablets, iPads, Notebooks) zur Verfügung und geben Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten der Nutzung. Sie lernen die Unterschiede der verschiedenen Geräte kennen und in Ruhe das Gerät zu bedienen. Sie erlernen eine Internetseite zu besuchen, wie man Fotos macht, was eine App ist und welche für Sie nützlich sein kann.

Sammeln Sie in einer kleinen Gruppe erste Erfahrungen im Umgang mit dem Gerät.

Unser Kurs richtet sich an Menschen, die keine digitalen Vorkenntnisse besitzen und sich mit der Bedienung vertraut machen möchten.

Der Kurs wird gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen und kann daher kostenfrei angeboten werden.

5110

3 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 09.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, ohne Entgelt

Lernen Sie Ihren PC kennen - PC Grundlagen

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

5100

11 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,— EURO

PC-Grundlagen - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die erlernten Methoden aus dem Grundlagenkurs vertieft und weitere Office- und Windowsfunktionen gezeigt. Wiederholt werden die Möglichkeiten des Explorers, des Mailprogramms sowie die Grundfunktionen von Word und Excel. Im Internetbereich werden die Möglichkeiten des Internets erläutert, aber auch auf die Gefahren hingewiesen und deren Abwehr besprochen. Neu hinzukommen die Themen Smartphoneeinbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des Smarthomes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen.

Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

5101

11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 30.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,— EURO

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

5102

Freitag, 31.01.25, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 01.02.25, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 33,— EURO

EXCEL - Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich, z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Einfache Berechnungen
- Formate
- Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

5103

4 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 03.02.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,— EURO

EXCEL 2021 - Aufbaukurs I

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-

Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen geübt:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Tipps und Tricks

Sie sollten am Grundlagenkurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

5104

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 10.03.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,— EURO

EXCEL - Aufbaukurs II

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen geübt:

- Daten komprimieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen

Sie sollten am Aufbaukurs I Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

5105

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 05.05.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,— EURO

Excel PIVOT Tabellen

Sie wollen große Datenmengen schnell und logisch analysieren und auswerten? Mit Pivottabellen in Excel ist dies möglich.

In diesem Kurs setzen wir unser Excelwissen ein und erweitern es um Pivottabellen für den Arbeitsalltag. Inhalte sind:

- Welche Arten von Pivottabellen gibt es?
- Den Import aus Exceltabellen und aus externen Datenquellen
- Tabellenverknüpfungen
- Aufbau einer Pivottabelle
- Gruppierungen von Ergebnissen
- Datenschnitte und Konsolidierung
- Zeitachsen
- Berechnungen innerhalb der Pivottabelle

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende. Sie sollten am Aufbaukurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

5106

Freitag, 23.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr
 Samstag, 24.05.25, 10.00 - 17.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 33,— EURO

Professionelles Arbeiten mit Outlook

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware (Gruppensoftware) wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt. In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Funktionsweisen des Programms erklärt. Sie lernen, wie sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und weiterleiten können. Des Weiteren, wie sie eine Adressdatenbank mit Verteiler aufbauen und pflegen, Kalender- und Aufgabenmanagement, sowie andere organisatorische Aspekte von Outlook.

5108

3 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 11.03.25
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,— EURO

Windows 11

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in das Betriebssystem Windows 11, welches für Geräte wie PC, Notebook oder Tablet genutzt wird. Es werden folgende Funktionen von Windows 11 vorgestellt: Der Desktop, das Startmenü, das Info-Center, der Browser Microsoft Edge, das Mailprogramm und vieles mehr.

Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der Absicherung durch Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient nutzen zu können. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit.

5109

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 25.02.25
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,— EURO

OneDrive - Sicherer Umgang mit der Microsoft Cloud

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10/11 und im Officepaket enthalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Dateien in die Cloud

verschieben, wie Sie Dateien oder Ordner sicher teilen können und wie Sie die Cloud als Backup nutzen können. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisationsmöglichkeiten besprochen.

Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 und - wenn möglich - bereits ein kostenloses Microsoftkonto.

5112

Dienstag, 01.04.25, 18.00 - 21.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,— EURO

ONLINE-BEZAHLSYSTEME

Paypal

Laut cardgate.com ist paypal mit 52% der häufigst genutzte Zahlungsdienstleister in Deutschland (Stand Juli 2023). Egal ob Bahntickets, Kinokarten, das Deutschlandticket oder Supermarktbestellungen, vieles kann per paypal bezahlt werden. Aber wie funktioniert es und welche Voraussetzungen gibt es? In dem Kurs gibt es die Antworten, wie Sie Ihren Rechner und/oder App einrichten sollten, wie die Transaktionen abgewickelt werden und welche Zahlungsmöglichkeiten es gibt. Fallbeispiele runden den Kurs ab.

5113

Dienstag, 06.05.25, 14.00 - 15.30 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 10,— EURO

Online-Banking - Ihr Einstieg ins Online-Banking

Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und Sie überlegen, Onlinebanking zu machen? Dieser Kurs ist gleichermaßen an Teilnehmende gerichtet, die schon Onlinebanking machen oder überlegen, dies einzurichten. Im Kurs werden die Vor- und Nachteile aufgezeigt, die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielseitigen Möglichkeiten erklärt und besprochen.

5114

2 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
 Beginn: 06.05.25
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,— EURO



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

SMARTPHONE UND TABLET

Android-Smartphone und Tablet

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones bzw. Tablets kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps und dem Appstore.

Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS oder WLAN. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Abschließend surfen wir im Internet und kommunizieren per Mail oder whatsapp.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladegerät.

5115

3 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 13.02.25

VHS-Gebäude Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 15,- EURO

KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN IM INTERNET

Die eigene Homepage mit WordPress erstellen, gestalten, pflegen

Die eigene Website oder Blog mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. WordPress ist ein leicht bedienbares Programm.

Der Kurs ist interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten oder eine Internetseite aufbauen, wie z. B. Handwerker, Künstler, Autoren, Fotografen und Freiberufler wie Ärzte, Rechtsanwälte oder Steuerberater.

Daher haben viele Firmen, Selbstständige und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten, umsetzen und pflegen. Dieser Kurs richtet sich daher an alle, die ihre WP-Seite selbst erstellen und pflegen möchten.

Inhalte des Kurses sind:

- Benutzerverwaltung und Rollenverteilung der jeweiligen Nutzer
- Design und Auswahl des passenden Themes
- Struktur und Aufbau der Internetseite
- Anlegen und Gestaltung von Seiten und Beiträgen inkl. Gutenberg
- Passende Plugins finden und installieren
- Hinweise zum Impressum und Datenschutz

- SEO Grundlagen
- Updates für Plugins und Themes

Sie haben noch keinen Webspaces zum Üben? Kein Problem! Benötigter Übungswebspaces wird kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webspaces bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen.

5300

3x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.02.2025

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 23,— EURO

WordPress - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen zu den Themen Wordpress und Content, z.B. aus dem Grundlagenkurs 5300. In diesem Erweiterungskurs zeigt Ihnen unser Dozent wie Sie Ihre Seite mit attraktiven Inhalten füllen und Ihre Seite suchmaschinenoptimiert wird.

- Bearbeiten und Gestaltung von Call-To-Action-Elementen
- Erstellen von optimiertem Content für die Seiten
- Sicherheitseinstellung für Backups und Updates
- Verknüpfung mit google Diensten wie analytics, mybusiness und search console
- Integration von Cachingtools
- Verknüpfung mit sozialen Medien
- Einbindung von YouTube Videos
- Tipps zur Suchmaschinenoptimierung

Benötigter Übungswebspaces wird in diesem Kurs kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webspaces bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen. Gerne können Sie aber mit Ihrer bereits bestehenden Seite arbeiten.

Eigene Endgeräte müssen mitgebracht werden.

5301

Samstag, 22.02.25, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 23,— EURO

WE

Digitales Marketing - Ihre Darstellung im Internet

Digitales Marketing ist ein Überbegriff für alle Aktivitäten im Marketing, die online praktiziert werden. Unternehmen, Freiberufler und Selbstständige setzen digitale Kanäle (google Suche, soziale Medien, E-Mail usw.) ein, um mit Bestandskunden und potenziellen Neukunden in Kontakt zu treten.

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potenzielle Kundinnen und Kunden im Netz zu präsentieren. Sie bekommen einen Überblick zur Online-Werbung (Markt, Werbeformen, lokales Marketing), falls schon vorhanden: Input zu Ihrer Website (Content, Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung) sowie zum Social Media.

Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:

- Website- und Suchmaschinenoptimierung
- Content Marketing, Monitoring, Web-Analytics
- Mobil- und E-Mail-Marketing
- Online-Werbung mit Google Tools
- Social-Media, Influencer-Marketing

Der Kursleiter erklärt auch anhand von Beispielen, warum digitales Marketing wichtig ist, wenn keine Internetseite vorhanden ist.

Eigene Endgeräte müssen mitgebracht werden.

(Technische) Voraussetzungen:

- Grundlegende Internet-Kenntnisse
- aktueller Browser (z.B. Firefox, Google Chrome, Safari)

5302

Freitag, 21.03.25, 15.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22.03.25, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,— EURO

Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Inhalte:

- Teams und seine Rubriken nutzen können
- Benutzeroberfläche und Einstellungsmöglichkeiten
- Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen
- Chatfunktion nutzen
- Dateien teilen und gemeinsam daran arbeiten
- Besprechungen / Anrufe planen, Räume einrichten
- Besprechungen durchführen und den Bildschirm freigeben
- Sofortbesprechungen in Kanälen
- E-Mails in Teams einbinden
- Dokumentenbibliothek
- Dateien an andere Personen per Link versenden
- Dateien freigeben, verschieben, hochladen
- Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit MS Windows und MS Office, insbesondere Outlook, sind Voraussetzung. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Sollte die MS Teams App und/oder ein Microsoftkonto nicht vorhanden sein, kann dieses zu Kursbeginn installiert bzw. erstellt werden.

5303

Samstag, 10.05.25, 10.00 - 16.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,— EURO

WE

BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei.

5720

Montag, 03.03.25, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 4 U.-Std, 40,— EURO



Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

5721

Montag, 24.03.25, 15.30 - 17.00 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,— EURO



Zoom für Teilnehmer - Professionelles Auftreten

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werde zum virtuellen Profi!

Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom (Chat, Reaktionen, etc.)

5722

Montag, 31.03.25, 13.30 - 15.00 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,— EURO



Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

5723

Mittwoch, 07.05.25, 16.00 - 18.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,— EURO



PowerPoint - gestalte überzeugende Präsentationen

Lerne wie du überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen kannst sowie effektive Gestaltungstechniken, um deine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre, wie du Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen kannst. Nutze die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um deine Präsentationen zu optimieren und dein Publikum zu begeistern. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

5724

Donnerstag, 10.07.25, 15.45 - 18.00 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,— EURO



Verantwortung übernehmen & selbstständig Aufgaben meistern

Dieser Workshop hilft dir, Verantwortung in alltäglichen Situationen zu erkennen und aktiv zu übernehmen. Anhand praktischer Beispiele lernst du, wie wichtig es ist, Initiative zu ergreifen und zu verstehen, wie dein Verhalten auf andere wirkt. Du entwickelst ein Bewusstsein dafür, wann und wie deine Mithilfe gefragt ist und wie du proaktiv zur Teamarbeit beitragen kannst – sei es im Beruf, im Alltag oder in sozialen Gruppen. Für alle, die ihre Wahrnehmung für Verantwortung im Alltag schärfen und ihre Eigeninitiative verbessern möchten.

5725

Freitag, 13.06.25, 13.00 - 14.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,— EURO

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Schlagfertigkeitstraining

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert.

Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer.

Seminarinhalte

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfaier Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die auf unfaire Dialektik, Einwände und Angriffe schnell und richtig reagieren möchten.

5826

Samstag, 10.05.25, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,— EURO

WE

DOZENTENFORTBILDUNG

Zoom für Dozenten - Online Lehren und Präsentieren – Dozentenfortbildung

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernst du, wie du interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren kannst. Erfahre, wie du Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzt und deine Schüler

aktiv einbindest. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um deine Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Online-Lehre zu optimieren.

5900

Montag, 10.03.25, 12.45 - 15.00 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 25,— EURO



Warm-ups für den Sprachunterricht - Dozentenfortbildung

Verschiedene Methoden zur Auflockerung und Aktivierung im Sprachunterricht präsentiert und praktisch erprobt. Egal, ob Sie Ihr bereits erlerntes Wissen auffrischen möchten oder auf der Suche nach kreativen Gesprächsanlässen sind - die vorgestellten Techniken lassen sich mühelos in Ihren Unterricht integrieren. Sie sind leicht verständlich und flexibel einsetzbar, unabhängig vom Sprachniveau oder der Sprache, die Sie unterrichten.

5901

Dienstag, 11.03.25, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
Saskia Weniger, 4 U.-Std, 40,— EURO



Warm-ups für digitales Unterrichten - Dozentenfortbildung

Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um den digitalen Unterricht interaktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Ob zur Auflockerung, zur Aktivierung der Teilnehmer oder zur Förderung der Zusammenarbeit in virtuellen Räumen – die vorgestellten Techniken lassen sich problemlos in Ihre Online-Lehre integrieren. Sie sind leicht verständlich und anpassbar, unabhängig vom Fachgebiet oder den technischen Vorkenntnissen Ihrer Teilnehmer.

5902

Mittwoch, 30.04.25, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
Saskia Weniger, 4 U.-Std, 40,— EURO



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (www.xpert-business.eu)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (www.xpert-business.eu/hochschule).

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Online-Seminar von zu Hause mit einem erfahrenen Online-Dozenten am eigenen PC oder Laptop. Im Live-Online-Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, nehmen Sie am Vortrag teil, erhalten Übungsaufgaben und Praxisfälle. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Online-Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hinweis für alle Kurse der Reihe Xpert Business:

Ausführliche Informationen zu den Kursinhalten unter vhs.bergkamen.de in der Rubrik „EDV und berufliche Bildung“ und dort unter der Kategorie „Beruf/Kaufmännische Lehrgänge“.

Die Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses. Für den Kurs kann eine separate Zertifikatsprüfung (180 Minuten) gebucht und abgelegt werden. Prüfungstermine und Konditionen auf Anfrage.

Lassen Sie sich durch die zuständige Fachbereichsleiterin beraten:
Manuela Sieland
Tel. 02307-284955
E-Mail: m.sieland@bergkamen.de

**Alle Xpert-Kurse finden Sie unter
vhs.bergkamen.de**



	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-Buchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen / Lohn/Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		alternativ	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●					●
Lohn und Gehalt (2)				●					●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●					●
Personalwirtschaft							●		●
Einnahmen-Überschussrechnung							●		●
Personale Kompetenzen									●

Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen



**Alle Kurse finden statt:
Dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr
(Online-Seminar) ab dem 04.03.2025**

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>
 Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der Kurse, muss separat gebucht werden)
 Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Hinweis: Die Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses.
 Es kann eine separate Zertifikatsprüfung gebucht und abgelegt werden.
 Termine und Konditionen/Gebühren auf Anfrage.

XPERT BUSINESS (KAUFMÄNNISCHE ONLINE-WEITERBILDUNGEN)

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar Xpert Business

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,
 18.30 - 20.30 Uhr
 Beginn: 04.03.25
 Online

Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 332,— EURO
 In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 €
 für die Kursmaterialien bereits enthalten.

5400



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Finanzbuchführung 2 - Onlineseminar Xpert Business

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

22 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.03.25

5401

Online
Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 308,— EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 €
für die Kursmaterialien bereits enthalten.



Finanzbuchführung 3 EDV - Onlineseminar Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.03.25

5402

Online
Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 249,— EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 39,00 €
für die Kursmaterialien bereits enthalten.



Lohn und Gehalt 1 - Onlineseminar Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge,

Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.03.25

5403

Online
Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 332,— EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 €
für die Kursmaterialien bereits enthalten.



Lohn und Gehalt 2 - Onlineseminar Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt.

22 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.03.25

5404

Online
Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 308,— EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 €
für die Kursmaterialien bereits enthalten.



Lohn und Gehalt 3 EDV - Onlineseminar Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt.

5405

16 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.03.25
Online
Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 249,— EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 39,00 €
für die Kursmaterialien bereits enthalten.



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/284953

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?
Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?
Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein?
Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Grundbildung und Schulabschlüsse

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/284954

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN - ZWEITE CHANCE FÜR JEDEN

Ohne oder mit einem schlechten Schulabschluss hat man heutzutage kaum eine Chance auf eine qualifizierte Berufsausbildung und späteres Beschäftigungsverhältnis. Was hält Sie also davon ab, einen Neuanfang zu wagen und durchzustarten?

Die VHS Bergkamen bietet seit mehr als 40 Jahren staatlich anerkannte Schulabschluss-Lehrgänge an. Informieren Sie sich!

Folgende Schulabschlüsse können bei der VHS Bergkamen erworben werden:

In Abendform

(montags bis freitags von 15:45 Uhr bis 21:00 Uhr)

- **Erster Schulabschluss (vorher Hauptschulabschluss nach Klasse 9)**
- **Mittlerer Schulabschluss (vorher Fachoberschulreife)**

Die neuen Abendlehrgänge beginnen am 01.09.2025 und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden Abschlussprüfungen. Die VHS Bergkamen nimmt an den zentral organisierten standardisierten Abschlussprüfungen teil.

Teilnehmen an den Lehrgängen kann, wer die 10-jährige Schulpflicht erfüllt und das 17. Lebensjahr vollendet hat, die deutsche Sprache (min. B2-Niveau) beherrscht und Grundkenntnisse in der englischen Sprache nachweisen kann. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

Da die Nachfrage nach Schulabschluss-Lehrgängen in jedem Jahr sehr groß ist, sollten Sie sich bereits Ende Januar des jeweiligen Jahres anmelden.

Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin mit dem Lehrgangsleiter, Herr Thomas Lackmann, Telefon 02307/284953. Zu diesem Termin sind die letzten Zeugnisse, ein kurzer Lebenslauf und 20,00 Euro Anmeldegebühr mitzubringen.

Einzelfachbelegungen zur Verbesserung eines Schulabschlusses sind möglich. Vereinbaren Sie bei Interesse bitte einen Beratungstermin mit Herrn Thomas Lackmann, Lehrgangsleiter, Telefon 02307/284953.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Erster Schulabschluss, 2. Halbjahr

6102

montags bis freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

6202

montags bis freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Ab sofort stehen den Teilnehmenden in den Schulabschlüssen im Unterricht iPads zur Verfügung.

Dieses Projekt wird als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie gefördert.



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

vhs Lernportal



GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Thomas Lackmann,
Tel.: 02307/284953, vhs@bergkamen.de

Deutschkurs: Fit für den Beruf

Für Arbeit und Ausbildung sind gute Deutschkenntnisse wichtig. Sie haben schon Deutsch gelernt? Sind aber der Meinung, die Deutschkenntnisse sind nicht gut genug, um in Ihrem Beruf weiterzukommen oder Ihren Arbeitsplatz zu sichern? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Es erwartet Sie ein intensives Lernen in einer kleinen Gruppe. Sie wollen mehr wissen? Dann rufen Sie uns an.

6700

dienstags und donnerstags, 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Pakize Deniz, ohne Entgelt

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

6701

dienstags und donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 28.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, ohne Entgelt

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

6702

montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Beginn: 27.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabrina Torz, ohne Entgelt



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



Entdecken Sie die neue Art zu lernen!

E-Learning von zu Hause aus in Live-Online-Kursen mit der



Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland.

Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

www.vhs.cloud

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE INTEGRATIONSKURSE

Lernen Sie Deutsch!

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

Lernen Sie Deutsch bei der VHS Bergkamen im Rahmen eines Integrationskurses. Ein Integrationskurs ist ein Angebot für neu Zugewanderte, die auf Dauer in Deutschland leben wollen und nur wenig oder gar kein Deutsch sprechen. Er besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden, verteilt auf 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden, und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Zusätzlich bietet die VHS Bergkamen regelmäßig Integrationskurse mit Alphabetisierung an, in denen Teilnehmende Deutsch lesen und schreiben lernen können, wenn sie keine Möglichkeit hatten, in ihrer Muttersprache ausreichende Lese- und Schreibfertigkeiten zu erlernen.

Ihr Sprachstand wird vor Beginn des Kurses mit Hilfe eines Einstufungstests ermittelt. Mit diesem Test wird festgestellt, ob Teilnehmende schon etwas Deutsch sprechen können und mit welchem Kursabschnitt sie beginnen sollten oder ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre, zum Beispiel ein Integrationskurs mit Alphabetisierung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Einstufungstest bei Herrn Emrullah Kaya unter Telefon 02307/284956.

In dem Kurs, der von erfahrenen und speziell qualifizierten Lehrkräften durchgeführt wird, lernen Sie den Wortschatz für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt kennen. Zum Abschluss wird der Deutschtest für Zuwanderer abgelegt (Möglichkeit zum Erwerb des B1-Zertifikats).



Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Es muss ein Eigenanteil von 2,29 € pro Unterrichtsstunde für jedes Modul bezahlt werden. Eine Befreiung vom Eigenanteil ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Die Ermäßigungen gemäß der Entgeltordnung der VHS sind auch hier anwendbar.

Erste Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter www.integration-in-deutschland.de.

Die VHS Bergkamen ist anerkannter Träger von Integrationskursen und akkreditiertes Prüfungszentrum für Deutsch-Zertifikate auf den Niveaustufen A1 bis C1 Hochschule des europäischen Referenzrahmen. Zudem führen wir für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge regelmäßig Einbürgerungstests durch.

Lassen Sie sich beraten!
Herr Emrullah Kaya, Tel.: 02307/284956

Beratung und Information:

VHS Bergkamen, Tel.: 02307/284956

INTEGRATIONSKURSE

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

6811

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 18.03.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

6821

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 05.05.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Tuba Cakir, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

6839

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 10.02.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

6849

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 20.03.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alpha Wiederholer Modul 10

6850

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 13.05.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

6859

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 14.05.25
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alpha Wiederholer Modul 11

6860

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 17.06.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

6861

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 16.01.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Tuba Cakir, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

6869

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 26.06.25
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

6877

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.01.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

6886

mittwochs und donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 20.02.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

6887

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 21.02.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

6896

mittwochs und donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 21.05.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

6897

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 26.03.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

6871

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 14.02.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 13.02.2025!!!

6900

Freitag, 14.03.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,— EURO

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 09.04.2025!!!!

6901

Freitag, 09.05.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,— EURO

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 27.05.2025!!!!

6902

Freitag, 27.06.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,— EURO

TEST "LEBEN IN DEUTSCHLAND"

Inte-1 Leben in Deutschland

6905

Freitag, 21.03.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 1 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

Inte-1 - Deutschtest für Zuwanderer

6910

Samstag, 15.02.25, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Inna Durczak, N.N., 12 U.-Std, 150,— EURO

WE

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Beratung /
allgemeine
Informationen

Margret Spiekermann
02307/284954

Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

BERATUNG

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie an Weiterbildung interessiert sind und vereinbaren Sie vorab einen Termin, damit sich die Beraterinnen der VHS Bergkamen ausreichend Zeit für Ihr individuelles Anliegen nehmen können. Spezielle Beratungsangebote hält die VHS Bergkamen für folgende Bereiche vor:

1. Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen lernen“
Ansprechperson: Manuela Sieland, Telefon 02307/284955 (→ Seite 55)
2. Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen
(„Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache“)
(→ Seite 88)
3. Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
Ansprechperson: Manuela Sieland, Telefon: 02307/284955 (→ Seite 88)
4. Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang
Ansprechperson: Thomas Lackmann, Telefon: 02307/284953 (→ Seite 84)

ANMELDE- UND TEILNAHMEHINWEISE

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ aushängen oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> abrufbar sind. Einige der nachfolgenden Informationen sind Auszüge dieser AGB.

Wer kann teilnehmen?

Die VHS als öffentliche Einrichtung der Stadt Bergkamen dient der Weiterbildung Erwachsener. Teilnehmen kann, wer mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kurse für jüngere Teilnehmende. Im Einzelfall entscheidet die VHS-Leitung. Bei einzelnen Kursangeboten gibt es darüber hinaus spezielle Zugangsvoraussetzungen (z.B. erforderliche Vorkenntnisse), oder sie richten sich an besondere Zielgruppen (z.B. Kurse speziell für Frauen).

Wer berät mich?

Falls Sie eine Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin. Bitte beachten Sie unsere Hinweise in Bezug auf unser Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Sie können sich (1) persönlich, (2) per Telefon, (3) online oder (4) per Post/per Fax/per E-Mail zu Kursen anmelden.

- (1) Persönlich können Sie sich bei der VHS Verwaltung im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ während folgender Bürozeiten anmelden: montags bis freitags zwischen 08:30 und 12:00 Uhr sowie montags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.

Ein ausgefülltes Anmeldeformular können Sie selbstverständlich zudem auch während der allgemeinen Öffnungszeiten des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ (montags bis freitags zwischen 15:00 und 21:00 Uhr – nur außerhalb der Ferien) abgeben.

- (2) Sie können sich per Telefon bei Frau Claudia Heidelberg (Tel. 02307/284952) und Frau Margret Spiekermann (Tel. 02307/284954) zu den oben genannten Bürozeiten anmelden.
- (3) Online können Sie sich jederzeit direkt unter vhs.bergkamen.de anmelden.
- (4) Sie können ein ausgefülltes Anmeldeformular an die VHS schicken, faxen oder als Dateianhang mailen (vhs@bergkamen.de).

Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Wie melde ich mich ab?

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig in schriftlicher Form der VHS-Leitung vorliegt. Angemeldete Teilnehmende, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe der gesamten Kurskosten zahlungspflichtig.

Folgende Fristen sind für eine rechtzeitige Abmeldung einzuhalten:

1. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit über einen Zeitraum von zwei Wochen hinausgeht, muss innerhalb von drei Werktagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der VHS vorliegen.
2. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit nicht über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich bei der VHS eingehen.
3. Gelten im Einzelfall andere Widerrufsfristen, werden sie gesondert bekanntgegeben.

Kann ich einen Platz in einem Kurs reservieren?

Sie können sich - je nach Kapazität - für einige Tage unverbindlich einen Platz in einem Kurs reservieren lassen.

Kann ich einen Kurs probeweise besuchen?

„Schnuppern“ ist in der Regel nur in Sprachkursen und bei einigen Gesundheitskursen möglich, um die Kenntnisse zu überprüfen und eine passende Kurszuordnung zu finden. Nutzen Sie daher „bei Unsicherheit“ vor einer Anmeldung die Beratungsangebote.

Einzelveranstaltungen

Eine vorherige Anmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, auch für Einzelveranstaltungen erforderlich.

Teilnehmerzahl /-begrenzung

Die Kurse, Seminare und Lehrgänge der VHS können gefördert nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 10 Personen verbindlich angemeldet haben. Bei einer Teilnehmerzahl unter 10 gilt der erhöhte Kleingruppentarif. Bei einer vorgegebenen Höchstteilnehmerzahl erfolgt die Zulassung **in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen**.

Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die VHS.

Kurs belegt

Falls der von Ihnen ausgewählte Kurs belegt sein sollte, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Nach Möglichkeit bieten wir Ihnen einen Parallelkurs oder eine vergleichbare Veranstaltung an.

Kursausfall / Kursabsage

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 Personen dafür angemeldet haben. Ab 6 Anmeldungen kann ein Kurs stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen dem erhöhten Kleingruppentarif zustimmen. Wird die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht, sagt die VHS diesen vor/mit Kursbeginn ab. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Nur bei ausreichenden und rechtzeitigen Anmeldungen können geplante Kurse stattfinden.

Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden Sie von der VHS-Verwaltung – soweit möglich – telefonisch, per SMS oder per E-Mail verständigt. Ausgefallene Unterrichtseinheiten werden in der Regel nachgeholt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

Was und wie bezahle ich?

Kurskosten

Die Kurskosten sind entsprechend der Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der jeweils gültigen Fassung festgeschrieben und werden mit Kursbeginn fällig. **Ab 10 Teilnehmenden gelten die angegebenen Kurskosten, bei weniger als 10 Teilnehmenden erhöhen sich die Kurskosten entsprechend der Teilnehmerzahl (Kleingruppentarif). Eine Kleingruppe mit dem erhöhten Kleingruppentarif wird nur nach Zustimmung der Teilnehmenden eingerichtet.**

Zusatzkosten

In einigen unserer Kurse entstehen Zusatzkosten für Unterrichtsmaterialien, Kopien, Lebensmittel und anderes. Zusatzkosten werden beim jeweiligen Angebot ausgewiesen. Sie können nicht ermäßigt werden und werden gemeinsam mit den Kurskosten erhoben.

Ermäßigung

Gegen Vorlage einer entsprechenden **Bescheinigung** direkt bei der Anmeldung

haben gemäß Entgeltordnung folgende Personengruppen einen Anspruch auf 50 % Ermäßigung der reinen Kurskosten:

Auszubildende bis zum 25. Lebensjahr, Empfänger/-innen von SGB II-Leistungen oder SGB XII-Leistungen, Schüler/-innen, Studenten/-innen bis zum 25. Lebensjahr, Praktikanten/-innen, Bundesfreiwillige oder Freiwillige im Sozialen Jahr (FSJ), Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte oder der Ehrenamtskarte NRW.

Bezahlung, Bankeinzug

Die Kurskosten nebst Zusatzkosten werden von Ihnen gegen Rechnung entrichtet oder von uns per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Die Gläubiger-Referenz der Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen, lautet DE30ZZZ00000282378. Die erteilte Abbuchungsermächtigung gilt nur einmalig („Einzelmandat“). Die Mandatsreferenz wird Ihnen separat von der Stadtkasse mitgeteilt. **Die Kurskosten werden jeweils am 15. des auf den Kursbeginn folgenden Kalendermonats abgebucht.** Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben des Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin.

Umfangreiche Informationen zur SEPA-Lastschrift finden Sie auf den Internetseiten der Stadt Bergkamen unter www.bergkamen.de oder erhalten Sie bei Ihrer Hausbank.

Teilnahmebestätigung

Eine Teilnahmebestätigung stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) nach Kursende nur auf Wunsch aus.

Verhinderung

Verhindert kann jeder einmal sein. Ihr Kursleiter freut sich in diesem Fall über eine Nachricht und weiß damit gleichzeitig, dass Sie wiederkommen werden.

Änderungen

Änderungen des Programms, der Veranstaltungsorte und der Kurskosten können vorkommen und bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Internet und in der Tagespresse.

Hausordnung

Bitte beachten Sie in allen von der VHS Bergkamen genutzten Räumlichkeiten und Gebäuden die jeweils im Eingangsbereich ausgehängte Hausordnung. In allen von der VHS Bergkamen genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das gesetzlich beschlossene absolute Rauchverbot. Mit Inlineskates und Rollerblades, Fahrrädern und Rollern ist das Betreten dieser Gebäude nicht erlaubt. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §§ 355 bis 359 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen - Volkshochschule
Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
Telefax: (02307) 87588
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Datenschutzgesetzes Nordrhein-Westfalen (DSG NRW) gespeichert.

Sie können sich jederzeit nach Ihren gespeicherten Daten erkundigen, gegen die rein fachbezogene Nutzung Ihrer Daten formlos widersprechen und/oder diese auch löschen lassen.

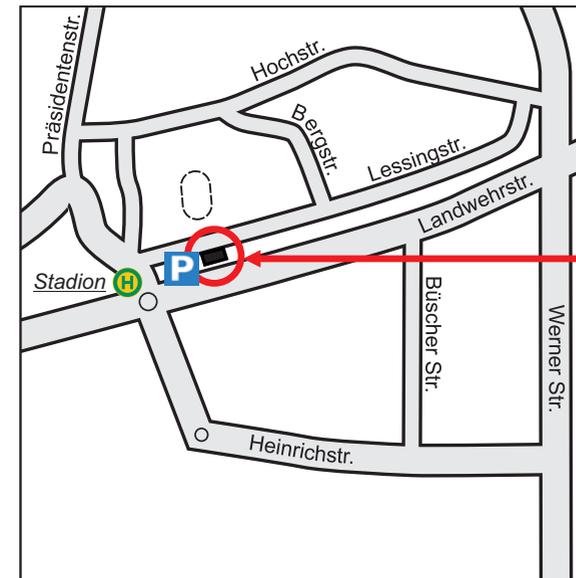
Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist der Datenschutzbeauftragte der Stadt Bergkamen.
Stadtverwaltung Bergkamen
Datenschutz
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen
Tel.: 02307/965-0
E-Mail: datenschutzbeauftragter@bergkamen.de

Für alle anderen Rückfragen setzen Sie sich bitte mit der VHS-Leitung in Verbindung.
Manuela Sieland
Tel.: 02307/284955
Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“
Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Ende der Widerrufsbelehrung

Wegbeschreibungen

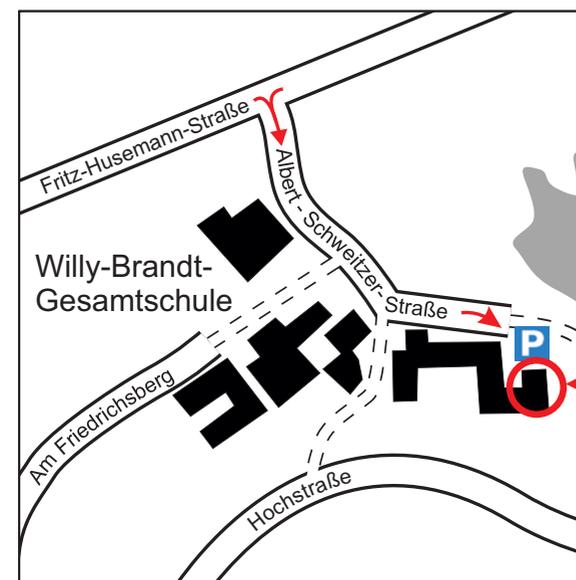
So finden Sie unsere Veranstaltungsorte



**Volkshochschul-
gebäude Treffpunkt**

**Lessingstr. 2,
Bergkamen-Mitte**

0 23 07 / 284 950



**Willy-Brandt-
Gesamtschule**

**Am Friedrichsberg 30,
Bergkamen-Mitte**

**Adresse fürs Navi:
Albert-Schweitzer-Str. 25**

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Kurs-Nr.:

2	5	1	-				
---	---	---	---	--	--	--	--

Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1,
59192 Bergkamen

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE30ZZZ00000282378

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kursgebühr: _____, _____ €

Ich möchte in 2 Raten zahlen (ab 40,00 €).

Ich beantrage Ermäßigung und füge den Nachweis in Kopie bei.
(Ermäßigungsgründe sind zu erfragen)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bergkamen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bergkamen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datenschutz:

Die mit * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. Alle anderen Angaben sind freiwillig.

Name *

Vorname *

Geburtsjahr *

Straße und Hausnummer *

Postleitzahl und Ort *

Telefon (tagsüber, für kurzfristige Kursabsagen)

Mobiltelefon (für kurzfristige Kursabsagen)

E-Mail-Adresse (falls Sie tel. nicht zu erreichen sind)

Staatsangehörigkeit: deutsch

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

BIC _____ | _____

IBAN DE ____ | _____ | _____ | _____

_____ | _____ | _____ *

Datum, Ort und Unterschrift *

Datum und Unterschrift *

Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!

Hinweise zur Kursanmeldung

– Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> einzusehen sind.

Insbesondere sind dabei die Regelungen zum Anmeldeverfahren und zum Widerruf zu beachten. Einen kurzen Überblick darüber können Sie sich auch im Programmheft der VHS verschaffen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §§ 355 bis 359 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen - Volkshochschule
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen
Telefax: (02307) 87588
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Datenschutzgesetzes Nordrhein-Westfalen (DSG NRW) gespeichert.

Sie können sich jederzeit nach Ihren gespeicherten Daten erkundigen, gegen die rein fachbezogene Nutzung Ihrer Daten formlos widersprechen und/oder diese auch löschen lassen.

Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist der Datenschutzbeauftragte der Stadt Bergkamen.

Stadtverwaltung Bergkamen

Datenschutz

Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

Tel.: 02307/965-0

E-Mail: datenschutzbeauftragter@bergkamen.de

Für alle anderen Rückfragen setzen Sie sich bitte mit der VHS-Leitung in Verbindung.

Manuela Sieland

Tel.: 02307/284955

Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“

Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen

E-Mail: vhs@bergkamen.de



von 0 bis 99 Jahren

Augen-Blick mal!
Coding
3D-Druck
Freitagskünstler
Junges Atelier
KinderKulturTage Ferienangebot
Kunst-Laster
Kunst und Kind
LandArt Ferienangebot
Manga Zeichnen
Nacht der
Jugendkultur
Plotting
Schmuckwerkstatt
Werkstattführerschein
Wunderland
der Malerei
Zirkusprojekte Ferienangebot
Freie Malerei
Radierung
Skulpturen in Holz
und Stein
tonFormen
Urban Sketchers
Zeichnen mit Bleistift,
Tinte, Kreiden und Co.

Workshops und Kurse für Kreative

Infos zu den Kursangeboten unter
Telefon 02307.288848 oder 02307.965 462
jugendkunstschule@bergkamen.de
Das aktuelle Programm finden Sie unter:
www.bergkamen.de in der Rubrik „Kultur“

jugend
kunst
schule

Mobile Banking premium.

**Die Sparkassen-App: Erneut
Bestnoten im Test bei Capital.**

**Nutzen auch Sie die vielen
praktischen Funktionen.**



**Sparkasse
Bergkamen-Bönen**

Weil's um mehr als Geld geht.