

vhs



Volkshochschule
Kamen - Bönen

Programm- Highlights

2. Semester 2021

INHALT

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT	2
GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE	6
SPRACHEN	8
EDV, BERUF & KARRIERE	12
KULTUR & GESTALTEN	14
ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT	20
DATENSCHUTZ & TEILNAHMEBEDINGUNGEN	25



VORWORT

Wir freuen uns auf das neue Herbstsemester und möchten auf spannende Programmhilights aufmerksam machen, die wir hier für Sie zusammengestellt haben. Wie Sie an der neuen Broschüre erkennen können, gehen wir in Zeiten der Corona-Pandemie nicht nur digital neue Wege. Die Broschüre enthält eine Auswahl unseres Kursangebots, das Sie vollständig über unsere Website abrufen können. Das Programm wird ständig erweitert und aktualisiert.

Wir hoffen, dass wir im Herbst wieder mit vielen Kursen und Veranstaltungen in Präsenzform starten können. Unter welchen Bedingungen die Präsenzkurse stattfinden werden, können wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht genau sagen. Aber wir sind für alle Fälle gewappnet. Neben den Präsenzkursen haben wir Online- und Hybridkurse im Repertoire. Egal, wofür Sie sich letztendlich entscheiden, wir freuen uns auf Sie!

Für sämtliche Veranstaltungen und Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zur Anmeldung und für weitere Informationen stehen wir gerne telefonisch und persönlich in unseren zwei Geschäftsstellen für Sie bereit:

VHS-Geschäftsstelle Kamen

Haus der Bildung
Bergstraße 13
59174 Kamen

Tel.: 02307-9242055

E-Mail: vhs@stadt-kamen.de

VHS-Geschäftsstelle Bönen

Alte Mühle Kulturzentrum
Bahnhofstraße 235
59199 Bönen

Tel.: 02383-913513

E-Mail: vhs@stadt-kamen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstellen

Mo, Di	9:00-12.30 Uhr
Mi	geschlossen
Do	9.00-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Fr	9.00-12.30 Uhr

Unser Kursangebot finden Sie immer aktuell im Internet unter: www.vhs-kamen-boenen.de

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



Die Mönchsrepublik Athos, Reisevortrag

Erleben Sie die geheimnisvolle Klosterwelt des östlichen Inselfingers der griechischen Halbinsel Chalkidiki mit all ihren Überraschungen. Gewinnen Sie ungeahnte Einblicke in das orthodoxe Klosterleben und anspruchsvolle Wanderungen durch die wildromantische Bergwelt mit ihren Urwäldern, die von Reinhard Thieringer während seiner bisher 14 Besuche gesammelt wurden: Die „Faszination Athos“ wird deutlich spürbar werden.

212-1142

Reinhard Thieringer - Bönen, Rathaus
Di, 9.11.2021, 19 Uhr

Norwegen, Reisevortrag

Erleben Sie mit Reisefotograf Matthias Hanke den Zauber des hohen Nordens zu den verschiedenen Jahreszeiten! Die Vielfalt der landschaftlichen Reize macht Norwegen zu einem faszinierenden Reiseland. Das Panorama reicht von den Stränden im Süden über die bekannte Fjordlandschaft mit ihren tief eingeschnittenen Tälern und Gletschern bis zur unendlichen Weite und Einsamkeit nördlich des Polarkreises, dem Land der Mitternachtssonne.

212-1102

Matthias Hanke - Kamen, Haus der Bildung
Mo, 10.1.2022, 19 Uhr

Antenne Unna, Betriebsbesichtigung

Antenne Unna ist das Lokalradio für den Kreis Unna und ist seit 1991 auf Sendung. Bei der Besichtigung erhalten Sie einen Einblick in die Entwicklung und technische Umsetzung in der Redaktion. Sie erfahren etwas über die Zusammenarbeit und Arbeitsabläufe der einzelnen Mitarbeiter (Moderatoren, Nachrichtenredakteure, Reporter) und Sie lernen die Studios kennen. Die Senderbesichtigung dauert ca. eine Stunde.

212-1241

Esther Hahm - Unna, Ostring 17a

Mi, 6.10.2021, 15 Uhr, Vorherige Anmeldung erforderlich

Die Erfolgsgeschichte der Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Elke Seefried im Gespräch mit Dr. Thomas Freiburger

Die Karriere des Begriffs „Nachhaltigkeit“ mutet geradezu spektakulär an: Die Fridays for Future-Bewegung verspricht sich von Nachhaltigkeit endlich wirksamen Klimaschutz, auf globaler Ebene wollen die Vereinten Nationen mit den Sustainable Development Goals Armut im globalen Süden beenden und Bildung fördern, und multinational aufgestellte Unternehmen können ohne ordentliche Nachhaltigkeitsberichte ohnehin keine Öffentlichkeitsarbeit mehr betreiben. Wie und warum wurde Nachhaltigkeit zum großen Leitbild und Allgegenwartsbegriff? Welche Akteure trieben die Ausweitung des Begriffs seit den 1970er Jahren voran, und inwiefern verwässert sein ökologischer Kern durch immer neue soziale und ökonomische Zielsetzungen, die einbezogen werden?

212-2100

Prof. Dr. Elke Seefried & Dr. Thomas Freiburger – Online über BBB

Fr, 14.01.2022, 19.30 Uhr - 5,- €



Was tun gegen den Vielfalt-Verlust in Natur und Umwelt?

Hochaktuell wird über das Sterben der Insekten, das Verschwinden der bunten Säume, Wiesen und Äcker und den vermeintlichen Ausgleich dazu durch Blühstreifen und Blumenwiesenansaatn berichtet und diskutiert. Es ist nicht mehr zu leugnen: Die Vielfalt an Arten und Strukturen in unserer Natur und Umwelt ist geschwunden. Doch nicht nur die intensive Landwirtschaft trägt Schuld daran, sondern auch die einfallsslose Siedlungsbegrünung. Was jeder Einzelne zum Gegensteuern beitragen kann und welchen Beitrag man dadurch zum Klimaschutz leisten kann, erläutert Dr. Götz Loos in seinem Vortrag und der darauf folgenden Exkursion.

212-2200

Dr. Götz Loos - Kamen, Haus der Bildung
Mi, 22.09.2021, 19.30 Uhr & Sa, 25.09.2021, 14.00 Uhr

Heimische Gartenvögel

Die Geologin, Dr. Janine Teuppenhayn, beobachtet mit Begeisterung heimische Gartenvögel sowie andere Vögel auf ihren Exkursionen im In- und Ausland. Ganz besonders erfreut ist sie darüber, dass im eigenen kleinen Hausgarten in Bönen bisher insgesamt 42 unterschiedliche Vogelarten gezählt werden konnten. Selbst ein Eisvogel war schon zu Besuch bei ihr am Gartenteich. Bei ihren Fotoaufnahmen findet die Referentin es besonders interessant, typische Verhaltensweisen wie Balzverhalten, Nestbau, Konkurrenz an der Futterstelle, Baden im Teich, Gefiederpflege oder das Füttern der Jungen fotografisch zu dokumentieren.

212-2242

Dr. Janine Teuppenhayn - Bönen, Alte Mühle
Di, 30.11.2021, 19 Uhr





Foto: VHS Kamen-Bönen

Achtsamkeit trifft Agilität, 8-Wochen-Onlinekurs

Achtsamkeit und agile Methoden sind Praktiken, die in Kombination einfach und kraftvoll am Arbeitsplatz angewendet werden können. Achtsamkeitspraxis ist weit mehr als Meditation oder Atemtechniken. Sie hilft, die Auswirkungen von Stress zu reduzieren und bessere Beziehungen aufzubauen. Gepaart mit empathischer Kommunikation und kreativen Methoden der Zusammenarbeit trägt sie dazu bei, dass wir engagierter, erfolgreicher und zufriedener sind und unser volles Potenzial unseren Stärken entsprechend entfalten und dem Druck der heutigen Zeit gelassen und kreativ standhalten können.

212-2440

Ute Korinth – Online (via Konferenztool)

Ab 28.10.2021, 8 x donnerstags – 99,- €

Ein Schnuppertag zur Stärkung der eigenen Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnelllebigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden Bedingungen gesund umgehen zu können und auch Schicksalsschläge und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern. Wie konkret kann ich meine Resilienz alltäglich stärken, so dass ich gelassen, kraftvoll und klar denken, fühlen und handeln kann? Einen Tag widmen wir uns gemeinsam dieser Frage und beleuchten mit Abwechslung und Humor ihre individuellen Antworten.

212-2441

Ruth Krawinkel – Kamen, Haus der Bildung

Sa, 13.11.2021, 10.00-17.00 Uhr – 67,- €

GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



HSA/MSA-Kurs I. Semester

Teilnehmer/-innen dieses Kurses können im Sommer 2022 die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9, im Winter 2022/2023 die Prüfung zur Erlangung des Sekundarabschlusses I - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 - und im Sommer 2023 die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses ablegen.

Teilnahme nur nach persönlicher Beratung möglich.
Terminvereinbarung unter 02307-9242052.

212-3101

C. Hauernherm, B. Kohl, Dr. G. H. Loos, G. Mäkler
Kamen, Gymnasium

Täglich von Mo-Fr, ab 13.09.2021, jeweils 17.30-20.45 Uhr

MSA-Kurs III. Semester

Bei entsprechenden Vorkenntnissen (z.B.: Sekundarabschluss I - Hauptschulabschluss nach Klasse 10) ist ein „Einstieg“ in diesen Kurs noch möglich, so dass die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses nach nur zwei Semestern im Sommer 2022 abgelegt werden kann.

Teilnahme nur nach persönlicher Beratung möglich.
Terminvereinbarung unter 02307-9242052.

212-3102

C. Hauernherm, B. Kohl, Dr. G. H. Loos, G. Mäkler
Kamen, Gymnasium Kamen

Täglich von Mo-Fr, ab 13.09.2021, jeweils 17.30-20.45 Uhr

GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben I

Erwachsene, die nie richtig oder gar nicht Lesen und Schreiben gelernt haben, sind in diesen Kursen herzlich willkommen. Ohne Stress und ohne Zensuren können sie hier in Kleingruppen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden ihre Rechtschreibung und Grammatik verbessern oder von Anfang an Lesen und Schreiben lernen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Am Montag, 20.09.2021, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

212-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum
Di & Fr, ab 21.09.2021, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 20.09.2021, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

212-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei
Mo & Mi, ab 20.09.2021, jeweils 17.30-19.00 Uhr



SPRACHEN



Vorbereitungskurs Deutsch-Prüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für Externe

Dieser Vorbereitungskurs richtet sich an Interessierte, die unabhängig von einer Teilnahme am Integrationskurs die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) absolvieren möchten. Der Deutsch-Test für Zuwanderer besteht aus den drei Prüfungsteilen Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen und ist mit dem Rahmencurriculum der Integrationskurse abgestimmt. In diesem Vorbereitungskurs werden die Teilnehmer/-innen in 10 Unterrichtsstunden gezielt auf diese Prüfung vorbereitet.

212-4301

Gerd Mäkler - Kamen, Haus der Bildung

Fr, 29.10.2021, 15-19 Uhr & Sa, 30.10.2021, 10-14 Uhr – 45,- €

Deutsch-Prüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für Externe

Dieser Prüfungstermin richtet sich an Interessierte, die nicht oder nicht mehr zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt sind, aber gerne eine Prüfung auf B1-Niveau absolvieren möchten.

Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) besteht aus den drei Prüfungsteilen Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen und ist mit dem Rahmencurriculum der Integrationskurse abgestimmt. Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an unserem Vorbereitungskurs (212-4301). Anmeldeschluss: 07.10.2021

212-4302

Katrin Hägerling - Kamen, Haus der Bildung

Sa, 06.11.2021, 9.00-15.00 Uhr, 125,- €

Englischsprachiger Vortrag: Cambridge-Tour Part I

Come with us on a walk through the historic City of Cambridge with its famous university. We start in the Market Place and visit some of the 31 colleges that make up the university and other interesting places in the town. Our guide is Roger Spencer, who studied in Cambridge and also acted as a tourist guide. He will show us not only the usual tourist attractions but also some parts of Cambridge that are normally closed to tourists. We will also hear about the traditions of the university and the anecdotes and legends concerning the people who studied there.

The lecture will be presented in easy English.

212-4401

Roger Spencer - Kamen, Haus der Bildung

Mi, 06.10.2021, 18.30 Uhr

Englisch I Z (A1 für Anfänger)

Sie haben keine Englischkenntnisse und möchten dies ändern?! Dann ist dieser Kurs der richtige Platz für Sie: Wir beginnen bei null! In stressfreier Atmosphäre werden Sie durch einfache, alltagsbezogene Texte und Dialoge in die Sprache eingeführt. Übungen zum Wortschatz und zur Grammatik werden Ihnen helfen, sich ein solides Fundament zu erarbeiten.

Lehrbuch: Headway A1 New (Oxford University), Bd. A1, ab Unit 1

212-4402

Klaus-Jürgen Weiß - Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.09.2021, 15 x dienstags, 17.30-19.00 Uhr – 82,50 €



Französischsprachiger Vortrag: Normandie / Bretagne

Lors de cette conférence nous allons découvrir les deux régions les plus connues du Nord de la France, la Normandie et la Bretagne avec leur histoire, leurs richesses et secrets. A travers d'un voyage qui nous mène en outre à Rouen, Etretat, à la Côte de Calvados, St. Malo, au Mont St. Michel, à la Côte de Granit rose et Quiberon on trouvera les traces de Guillaume le conquérant, Richard Coeur-de-Lion et Jeanne d'Arc mais également de Charles de Gaulle et du 6. juin 1944. On va également découvrir les richesses de l'art roman et gothique ainsi que les mégalithes et bien sûr les spécialités culinaires: huîtres et fruits de mer, fromage, cidre et calvados.

Conférence numérique en français facile

212-4500

Ralf Petersen - Kamen, Haus der Bildung

Mo, 25.10.2021, 19.30 Uhr

Französisch I Z (A1)

Würden Sie gern etwas Französisch lernen?

Dieser Anfängerkurs lädt dazu ein und richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages - Neu A1 (Klett-Verlag), ab Unité 1

212-4501

Petra Achenbach - Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.09.2021, 15 x donnerstags, 9.00-10.30 Uhr – 82,50 €





Foto: VHS Kamen-Böden

Italienisch I Z am Morgen (A1)

Möchten Sie gerne Italienisch lernen?

Dieser Anfängerkurs lädt dazu ein und richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag)

212-4701

Petra Achenbach, Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.09.2021, 15 x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr – 82,50 €

Kroatisch für den Urlaub (A1)

Dieser Kurs bietet einen einfachen Einstieg in die kroatische Sprache. Gemeinsam trainieren wir klassische Urlaubssituationen, Kommunikation und Redewendungen, damit Sie für Ihren nächsten Kroatien-Urlaub vorbereitet sind.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub A1 (Klett-Verlag)

212-4901

Sanja Josic – Kamen, Gymnasium

Ab 13.09.2021, 15 x montags, 18.00-19.30 Uhr – 82,50 €

Polnisch für Anfänger (A1)

Sie reisen gerne nach Polen? Sie möchten lernen, sich auf Polnisch zu verständigen? In diesem Kurs erlernen Sie die Aussprache, erhalten erste Einblicke in die Struktur und Grammatik und lesen bereits einfache Texte auf Polnisch. Und natürlich erfahren Sie nebenbei auch viel Interessantes über Land und Leute.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber Verlag)

212-4902

Malgorzata Socha – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.09.2021, 15 x mittwochs, 18.45-20.15 Uhr – 82,50 €

EDV, BERUF & KARRIERE



Einsatz Stimme: Der Weg zur eigenen Präsenz

Wir alle kennen diese Momente, wo wir uns eine Kontrolle über unsere Stimme herbeiwünschen. Wenn der Mund beim Vortrag trocken wird. Wenn die Stimme bei dem wichtigen Bewerbungsgespräch anfängt zu zittern oder wir eine laute Gruppe zum Zuhören bewegen möchten und nicht gehört werden. Zum Glück gibt es Techniken, die uns helfen können, unsere Stimme so einzusetzen, wie wir sie gerade brauchen. Im Zusammenspiel mit Körper und Atmung, kann man sich auf diese Weise seinen ganz persönlichen Werkzeugkoffer zusammenstellen.

212-5241

Zora Klostermann & Friedemann Eckert – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 01.10.2021, 17.00-21.30 Uhr – 50,- €

Schlagfertigkeitstraining

Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in Stresssituationen und harten Auseinandersetzungen die erforderlichen Worte spontan einfallen. Es werden Schlagfertigkeitstechniken vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer und aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie verbalen Angriffen und unfairen Mitteln des Kommunikationspartners ausgesetzt waren.

212-5242

Christoph Dahms - Bönen, Alte Mühle
Sa, 22.01.2022, 9.30-16.30 Uhr – 36,- €

Outlook

Briefe schreiben war gestern. Mit Outlook kannst Du nicht nur Emails schreiben, Du kannst Deinen ganzen Alltag perfekt organisieren. Lerne bei uns, wie Du alle Deine Kontakte und Termine fest in den Griff bekommst. Entdecke, wie Outlook Dir bei der Erstellung Deiner persönlichen To-do-Listen helfen kann.

212-5405

Karen Falkenberg – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 13.12.2021, 9.00-12.00 Uhr – 13,40 €

Jonah erklärt es - Tablet, Smartphone und Co. für Rentner

Haben Sie auch ein Smartphone oder Tablet, aber wissen nicht so recht wie man diese Wundermaschinen in den Griff bekommt? Dann hilft Ihnen Jonah, unser jüngster EDV-Dozent. Von der Ersteinrichtung, über die Installation von Apps bis hin zum Umgang mit Social Media-Programmen. Jonah macht Sie fit.

212-5601

Jonah Hadt – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.09.2021, 6x dienstags, 18.30-20.00 Uhr – 40,20 €

Mit Jonah zum Smartphone- und Tablet-Profi

Sie haben mit Jonah alle Anfangshürden gemeistert, solide Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. erworben und wollen tiefer in die Materie einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Jonah, unser jüngster EDV-Dozent, wird sie auf das nächste Level bringen. Danach zeigen Sie Ihren Enkeln auf dem Smartphone, was eine Harke ist.

212-5602

Jonah Hadt – Kamen, Haus der Bildung

Ab 09.11.2021, 6x dienstags, 18.30-20.00 Uhr – 40,20 €



KULTUR & GESTALTEN



„Trauma - Kein Entkommen“ Krimilesung mit Christoph Wortberg

Zwei Tote, der eine ertrunken in einem See, der andere erstickt in einem Kühlschrank. Die Parallelen zwischen den Fällen sind frappierend: Hier wie dort stirbt ein schwer traumatisierter Mann unter Umständen, die an das Erlebnis erinnern, das die Traumatisierung ausgelöst hat. Handelt es sich um Suizide, wie es die Obduktion nahelegt und der Psychoanalytiker Dr. Hanning bestätigt? Genau das bezweifelt die Mordermittlerin Katja Sand. Je tiefer sie gräbt, desto mehr wird sie von ihrer Vergangenheit eingeholt.

211-6141

Christoph Wortberg - Bönen, Gemeindebücherei
Fr, 10.09.2021, 19.00 Uhr – 25,- € (inkl. Fingerfood & Getränk)

Frank Goosen liest aus seinem Bestseller „The Beatles“

Dass Frank Goosen Beatles-Fan wurde, hatte mit Schwarzarbeit zu tun. Mit den Worten »Gib mir kein Geld, gib mir lieber ein paar Platten für meinen Jungen!« ließ Goosen Senior sich Ende der 70er von einem Elektrohändler für ein paar angeschlossene Steckdosen mit Beatles-Scheiben bezahlen. Damit war es um den 13-jährigen geschehen. In diesem Buch spürt Goosen seiner lebenslangen Obsession für die »Fab Four« nach: in der Erinnerung an seine Kindheit und Jugend im Ruhrgebiet und an den Originalschauplätzen in Liverpool: kenntnisreich, berührend-persönlich und irre witzig!

212-6101

Frank Goosen – Kamen, Stadtbücherei
Do, 18.11.2021, 19.30 Uhr – 15,- €

Reise ins Bücherland

Die Reise ins Bücherland möchte Ihnen wieder einen Überblick über lesenswerte, aktuelle Bücher der Gegenwartsliteratur und Belletristik verschaffen. Von Krimis über Liebesromane, Biografien und Sachbücher bis hin zum Kinder- und Jugendbuch stellen wir Ihnen ausgewählte Neuerscheinungen & Bestseller zum Selberlesen und Verschenken vor. Lassen Sie sich überraschen!

Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Lesegarten der Bücherei statt.

212-6142

Rainer Duske & Esther Hahm – Bönen, Gemeindebücherei
Do, 16.09.2021, 19.00 Uhr

2. Harry Potter Book Night in Bönen

Harry Potter-Fans aufgepasst! Holt eure Umhänge, Hüte und Zauberstäbe hervor und lasst euch von den wundervollen Büchern um Harry und seine Freunde, Hogwarts und die magische Welt von Joanne K. Rowling verzaubern. Hier in Bönen erwartet junge Zauberer, Hexen, Hauselfen und Muggel ein Abend mit vielen Spielideen, spannenden Lesungen aus unseren Lieblings-Harry-Potter-Büchern und einem Quiz über das Trimagische Turnier! Eine bunte Schnitzeljagd führt die Harry Potter-Fans quer durch Bönen zu verschiedenen Stationen aus der Welt rund um Potters Welt.

212-6143

Rainer Duske, Caro Kirchner & Esther Hahm – Bönen, Alte Mühle
Sa, 05.02.2022, 17-21 Uhr



Schattentheater „Der kleine Prinz“

Die bewegende Geschichte des kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry als Schattentheater für Jung und Alt. Die Schattenspiel-Aufführung ist ein ganz besonderes Erlebnis für die Zuschauer. Im harmonischen Zusammenspiel von beweglichen, farbigen Scherenschnittfiguren und Bühnenbildern mit tollen Lichteffekten, stimmungsvoller Musik und lebendigem Erzählen von Theaterdirektor Friedrich Raad entsteht ein Kunstwerk, das Jung & Alt gleichermaßen in den Bann zieht.

212-6201

Friedrich Raad – Kamen, Stadtbücherei

Fr, 29.10.2021, 18.00 Uhr – 10,- €

Rapunzel - Das Lille Kartoffler-Figurentheater

Das Lille Kartoffler Figurentheater interpretiert das Märchen von Rapunzel kindgerecht für das junge Publikum und für Familien. Dabei wird an lustigen Szenen nicht gespart, gleichzeitig bleibt die Ernsthaftigkeit der Geschichte erhalten.

In manchmal heiteren, manchmal berührenden und sehr lebendigen Bildern erzählt der Puppenspieler Matthias Kuchta dieses spannende und hochaktuelle Märchen von Gier, Liebe, Magie, Flucht, Aufbruch und vom Erwachsenwerden.

212-6241

Matthias Kuchta – Bönen, Alte Mühle

So, 28.11.2021, 15.00 Uhr – 8,- €





Foto: D. Beecroft

„Marlene Dietrich - Nachtgedanken“ Ein LeseKonzert von und mit Patricia Prawit

Die Sängerin und Schauspielerin Patricia Prawit verkörperte zwei Jahrzehnte lang die Rolle der Marlene Dietrich in einer glamourösen Gala-Show. Nun nähert sie sich mit ihrem neuen LeseKonzert dem unsterblichen Mythos Marlene Dietrich von einer anderen Seite: in einer unterhaltsamen Mischung aus Gedichten, Anekdoten, Bildern und Musik (von Edith Piaf bis Hildegard Knef) gibt Patricia Prawit ihrem Publikum - fernab von den sich stets wiederholenden Marlene-Dietrich-Klischees - wunderbare Einblicke in weniger bekannte Facetten dieser großartigen Ausnahme-Künstlerin.

212-6501

Patricia Prawit – Kamen, Stadtbücherei
Do, 11.11.2021, 19.30 Uhr – 12,- €

Gold & Silber schmieden

Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen.

Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 € je Schmuckteil in Silber) sind am Kursabend bar zu entrichten.

212-7241

Katja Osterhoff-Genz – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 26.11.2021, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €



Nähkurs für kleine, individuell gestaltete Projekte

Für Anfänger und Fortgeschrittene und alle, die Spaß am Nähen haben. Im Kurs werden kleine Projekte wie z.B. Utensilos, Taschen, Stifteetuis, Kuschtiere etc. angefertigt. Auf Nähwünsche geht die Kursleiterin gerne ein. Nähmaschinen stehen Ihnen zur Verfügung, aber die eigene Nähmaschine darf selbstverständlich auch mitgebracht werden.

212-7302

Heike Arnold – Kamen, Haus der Bildung

Ab 13.09.2021, 15 x montags, jeweils 19.30-21.00 Uhr – 50,- €

Kreatives Schreiben

Egal, ob Sie zum ersten Mal eine Schreibwerkstatt besuchen oder schon oft dabei waren: An (fast) jedem Kursabend werden Sie einen neuen Text verfassen, diesen Text vorlesen und von den anderen Kursteilnehmer/-innen Resonanz erhalten. Eine häufige Reaktion bei Anfängern: Das hätte ich mir gar nicht zugetraut. Aber weil es alle machen, weil es fröhlich und locker bei uns zugeht, wächst das Selbstvertrauen und - ganz wichtig - der Spaß am Schreiben!.

212-7501

Thomas Matiszik – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.09.2021, 10 x mittwochs, jeweils 19.00-20.30 Uhr – 74,- €

Grundlagen der Fotografie mit der Digitalkamera

Sie haben den Wunsch, die Möglichkeiten und Einstellungen Ihrer Digitalkamera besser zu nutzen und dadurch noch schönere und kreativere Fotos zu machen?

Dieser Grundkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die das kreative Arbeiten mit der Digitalkamera erlernen möchten. So lernen Sie praxisorientiert und Schritt für Schritt die Bedienung Ihrer Digitalkamera kennen. Thematisiert werden die Grundeinstellung und -funktion der Kamera, Einsatzmöglichkeiten von Wechselobjektiven (Bildgestaltung), Fotografieren mit Tageslicht und das Benutzen eines Blitzes. Zudem behandeln Sie die Aufnahme eines Motivs in Bewegung, das Filmen mit der Kamera und die Archivierung der Bilder.

212-7643

Robert Szkudlarek – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.09.2021, 8 x dienstags, jeweils 19.00-20.30 Uhr – 50,- €

Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone

Mit den Smartphones der neuesten Generation ist es möglich, scharfe und hochauflösende Fotos zu machen. Mit diesem Workshop möchte der Fotograf Robert Szkudlarek die Grundtechniken der Fotografie erklären. Thematisiert werden die speziellen Funktionen und Einstellungen der Software im Smartphone („Pro“-Modus), die Grundlagen der Bildbearbeitung und der Weitergabe der Bilder im Internet. Auch die Bildgestaltung bei Portrait-, Landschafts- oder Architekturaufnahmen wird besprochen.

212-7644

Robert Szkudlarek – Kamen, Haus der Bildung

18.09.2021 & 25.09.2021, 2 x samstags, 10-14 Uhr – 33,40 €



ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Lebensmittelunverträglichkeiten, Onlinekurs

Dieser Workshop beschäftigt sich mit gängigen Lebensmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen. Diese treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf. Den Teilnehmer/-innen soll beigebracht werden, was eine Lebensmittelintoleranz ist, wie man damit gesund kochen kann und worauf man alles achten muss. Es werden ebenso einfache und günstige Rezepte thematisiert. Die Kursleiterin ist ausgebildete Gesundheitsberaterin und Präventionscoach.

212-8141

Annika Kudras – Online über BigBlueButton

Fr, 5.11.2021, 18.00-21.00 Uhr, 10,- €

Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs setzt sich zum Ziel, die Teilnehmer/-innen für individuelle Stressoren zu sensibilisieren und in die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelentspannung (kurz: PMR) einzuführen. Die Teilnehmer/-innen sollen in die Lage versetzt werden, Stressoren im Alltag zu erkennen und diese nach Möglichkeit zu eliminieren. Zudem werden den Teilnehmenden die Grundübungen der PMR beigebracht. Diese beginnt mit 16 Muskelgruppen und reduziert sich dann mehr und mehr, bis die Teilnehmenden nur noch vier Muskelgruppen anspannen müssen, um in die Entspannung zu gelangen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Übungsleiterin für PMR und Rückenschule.

212-9201

Annika Kudras – Kamen, Haus der Bildung

Ab 20.09.2021, 10 x montags, 18.00-19.00 Uhr – 38,50 €

Durch richtiges Atmen Entspannung erfahren

In diesem Workshop lernt man viele praktische und effektive Atemübungen. Die Übungen sind leicht im Alltag einsetzbar. Sie sind wahre Energiespender, die uns echte Lebensqualität schenken. Die Übungen helfen, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und tiefe Entspannung und ein neues Körpergefühl zu erfahren. Die Teilnehmenden lernen bewusst und kontrolliert zu atmen, so dass der Geist zur Ruhe kommt. Der Workshop endet mit einer Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

212-9202

Birgit Bellgardt – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 11.09.2021, 11.00-15.00 Uhr, 15,40 €

Stressprophylaxe durch Entspannung

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen möchten, aber keine Lust oder Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen. Gönnen Sie sich ein paar Stunden der Ruhe und Entspannung. An diesem Tag lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung (PMR), Atemwahrnehmung und entspannende Atemübungen. Der Workshop endet mit einer Phantasie-reise. So haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Methode besser zu Ihnen passt. Die Übungen finden im Liegen und im Sitzen statt.

212-9203

Birgit Bellgardt – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 30.10.2021, 10.30-15.00 Uhr, 17,40 €



Lu Jong - tibetisches Yoga

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, das „Herzstück“ der Lu Jong-Übungslehre kennenzulernen. Wir werden eine Bewegungsabfolge von fünf Übungen erlernen, die die Elemente des Körpers in Balance bringen und stabilisieren, plus fünf weitere Übungen. Ergänzt werden diese durch kurze Achtsamkeitsmeditationen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet.

212-9241

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

Sa, 04.12.2021, 11.00-15.00 Uhr – 25,- €

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, der hauptsächlich im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Stellungen werden lang und passiv gehalten. Spannungen in Muskeln, Faszien und anderen Körpergeweben können sich lockern. Durch den Atem kann innere Ruhe entstehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Yin Yoga ist zudem eine gute Ergänzung zu dynamischeren Yoga-Stilen.

212-9245

Alejandra Mendez – Online über BigBlueButton

Ab 15.09.2021, 6 x mittwochs, 18.45-20.00 Uhr – 29,- €

Qi Gong

Wir praktizieren verschiedene Qi Gong-Übungen, die teils aus der medizinischen, teils aus der meditativen Schule kommen. So erlernen wir Übungen für den Rücken sowie solche, die als Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Magen-Darm-Störungen helfen können. Anfänger/-innen sind immer willkommen.

212-9248

Birgit Mokross – Kamen, Haus der Bildung

Ab 24.09.2021, 8 x freitags, 17.45-19.00 Uhr – 38,60 €





Foto: VHS Kamen-Bönen

Tai Chi-Chuan

In diesem Tai Chi-Kurs erlernen Sie die 13er-Form des Yang-Stils im individuellen Tempo und Rhythmus. Zur Einstimmung werden Qi Gong-Übungen praktiziert. Anfänger/-innen sind willkommen.

212-9249

Birgit Mokross – Kamen, Haus der Bildung

Ab 24.09.2021, 8 x freitags, 19.15-20.30 Uhr – 38,60 €

Kompaktanzkurs mit Walzer, Salsa, Boogie und Discofox

Es gibt so viele Anlässe zu feiern und zu tanzen. Ob jung oder alt - das Ziel dieses Workshops ist es, sich aufeinander einzulassen und Ängste, Rhythmusprobleme und Leistungsdruck abzustreifen. Dabei werden Tänze aus jeder Musikrichtung wie Walzer, Discofox, Salsa und Boogie erarbeitet und wiederholt, damit für jede Gelegenheit und Musik ein kleines und gut überschaubares Repertoire an Figuren und Schritten entsteht.

212-9443

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Gymnastikraum Humboldtschule

Sa, 25.9.2021 & So, 26.9.2021, 13.00-15.15 Uhr – 22,80 €

Discofox und Boogie für Anfänger/-innen

Discofox ist zu allen Gelegenheiten und Partys gefragt - gehört er doch zu den bekanntesten Tänzen, die zu aktueller Musik getanzt werden können. Boogie Woogie ist etwas für schnellere Musik, so, wie sie in den 20er bis 50er Jahren ihre Blüte durch die Big Band-Musik von Benny Goodman und Glenn Miller erlebte. Als „gezähmter“ Rock'n Roll bezeichnet legt der Boogie viel Wert auf Musikalität und Bewegung.

212-9444

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Aula Goetheschule

Sa, 13.11.2021 & So, 14.11.2021, 17.00-19.15 Uhr – 22,80 €



Power-Gymnastik

Im Rahmen dieses Kurses werden alle Muskelgruppen - besonders Oberschenkel, Po und Bauch - beansprucht und trainiert. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Dieser Kurs eignet sich für jede/ jeden – Freude am Auspowern vorausgesetzt!

212-9513

Marzena Sobala – Kamen, Schulzentrum Gymnastikhalle
Ab 26.10.2021, 10 x dienstags, 18.30-19.30 Uhr – 42,80 €

Fatburner - Bodystyling - Rückenfit

Eine abwechslungsreiche Sportstunde mit und ohne Kleingeräte erwartet Sie. Zentrale Inhalte sind rückengerechte Übungen, Workouts für das Bodyforming und die Arbeit in der Fettverbrennungszone. Bei diesem effektiven Training ist für jede(n) etwas dabei und Sie können gleich drei Ziele in einer Übungsstunde erreichen.

212-9640

Marlies Joneleit – Bönen, Humboldt-Realschule Gymnastikraum
Ab 15.09.2021, 15 x mittwochs, 18.15-19.15 Uhr – 50,- €

Faszien-Training

Die sog. Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und sind Komponenten des Bindegewebes, die wie eine zweite Haut als Netzgewebe unsere Muskeln, die inneren Organe und die Nerven umhüllen. Die Faszien können verkleben und verhärten, wenn wir uns nicht ausreichend bewegen oder durch Stress und Schmerzen Schonhaltungen einnehmen. Das Faszien-Training bietet die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen zu einem verbesserten Körpergefühl und zur Leistungssteigerung beizutragen.

212-9644

Nina Neuhaus – Bönen, Humboldt-Realschule Gymnastikraum
Ab 14.09.2021, 10 x dienstags, 20.15-21.15 Uhr – 38,70 €

DATENSCHUTZ

Wir verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie in vollständiger Form auf unserer Website: www.vhs-kamen-boenen.de.

Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung der Daten jederzeit widersprechen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Kamen-Bönen. Diese finden Sie vollständig auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de. Mit einer Kursanmeldung akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

IMPRESSUM

Volkshochschule Kamen-Bönen
Bergstraße 13
59174 Kamen

Tel.: +49 (0) 2307 9 24 20 -50 bis -55


Fax: +49 (0) 2307 9 24 20 61

Mail: vhs@stadt-kamen.de

Internet: www.vhs-kamen-boenen.de

Inhaltlich verantwortlich: Dr. Thomas Freiburger





Das vollständige
Kursangebot und die
Möglichkeit zur Anmeldung
finden Sie unter:

www.vhs-kamen-boenen.de

Bei Fragen und zur Termin-
vereinbarung:

02307-9242055 bzw.
02383-913513