



Programm- Highlights

1. Semester 2022

INHALT

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



VORWORT

Auch in diesem Semester haben wir spannende Highlights für Sie zusammengestellt, die auf unser Gesamtprogramm neugierig machen sollen. Die Broschüre enthält eine Auswahl unseres Kursangebots, das Sie vollständig über unsere Website abrufen können. Das Programm wird ständig erweitert und aktualisiert.

Unser Coverfoto hat uns in diesem Semester der Reisefotograf Michael Stuka freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Es zeigt den Gardasee bei Torbole in all seiner Pracht. Es verweist auf Stukas kommenden Vortrag zum Thema „Oberitalienische Seen und Cinque Terre“, welcher im Februar 2022 in Bönen stattfinden soll.

Wir hoffen, dass wir im Frühjahr wieder mit vielen Kursen und Veranstaltungen in Präsenzform starten können. Unter welchen Bedingungen die Kurse stattfinden werden, können wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht genau sagen. Genau wie im letzten Semester geben wir über unsere Website bekannt, unter welchen Bedingungen wir die Kurse und Veranstaltungen durchführen können.

Für sämtliche Formate 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.: 02307-9242057

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



Oberitalienische Seen und Cinque Terre, Reisevortrag

Reisende, die sportliche Aktivitäten in einem mediterranen Klima suchen, sind in der Region des Gardasees genau richtig. Nostalgiesuchende mit dem Wunsch, charmante Uferpromenaden zu genießen, müssen zum Lago Maggiore. Und wer es rustikaler mag, sollte einen Besuch am Comer und Lecco See inmitten einer oft dramatischen Landschaft planen. Genießen Sie die schönen Aufnahmen von Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck, welche sie auf Ihren zahlreichen Reisen in dieser Region mit der Kamera festgehalten haben.

221-1141

Michael Stuka - Bönen, Alte Mühle
Di., 22.02.2022, 19 Uhr

„Game of Thrones“-Drehorte, Reisevortrag

Die Drehorte von Game of Thrones sind spektakulär: Wälder, Klippen, Eislandschaften. Doch das Faszinierendste daran ist, dass sie in der Realität nicht weniger überwältigend sind. Machen wir uns auf eine Reise zu Orten, die Teil der Schlacht um den berühmten „Eisernen Thron“ geworden sind: Von den kargen Schneegebirgen auf Island und den rauen Küsten Irlands nach „Essos“ in Spanien, Marokko und natürlich in die Hauptstadt des Königreichs, nach Dubrovnik.... nach Königsmund natürlich!

221-1100

Karl Helbig - Kamen, Haus der Bildung
Do, 31.03.2022, 19 Uhr

Abenteuerliches Russland, Reisevortrag

Russland ist voller Geheimnisse. Seine unbegreifliche Größe sowie die Schatten der Vergangenheit erzeugen bei uns ein Image, welches von Faszination und Furcht geprägt ist. Die Wenigsten haben Russland besucht. Noch Wenigere haben mit seinen Bewohnern Kontakt gehabt. Der Osteuropaexperte Alexander Austenfeld bereiste Russland viele Male und studierte die Kultur und Sprache des Landes. In seinem Vortrag berichtet er vor allem von seinen Trekking- und Outdoorerlebnissen in der wilden Schönheit des Riesenlandes.

221-1101

Alexander Austenfeld - Kamen, Haus der Bildung
Do, 12.05.2022, 19 Uhr

Vulkane

Faszination, todbringende Gefahr und Lebensgrundlage

Am Beispiel Islands präsentiert die Referentin verschiedene Vulkantypen unterschiedlicher Entstehung und Aussehen. Aufgrund des Zusammentreffens von Feuer und Eis ist hier der Formenreichtum besonders groß. Zudem konnte 1963 bei der Geburt der Insel Surtsey erstmals beobachtet werden, wie neues Land entsteht. Die Geologin erläutert, warum in bestimmten Erdregionen Vulkane vermehrt auftreten, warum einige Vulkane hochgefährlich, andere hingegen nur ein interessantes Naturschauspiel sind und wann ein Vulkan als erloschen gilt. Sie zeigt in Bildern, welche interessante postvulkanische Phänomene nach dem Abklingen des Vulkanismus auftreten, und wie man daraus Nutzen für die Energiewirtschaft und den Tourismus ziehen kann.

221-2240

Dr. Janine Teuppenhayn – Bönen, Alte Mühle
Di., 05.04.2022, 19 Uhr



Kräuterbestimmung

Wir schauen uns die Kräuter auf dem jeweiligen Gelände in Kamen und Bönen an. Dabei bestimmen und sammeln wir saisonale Wildkräuter. Es wachsen viele essbare und vitaminreiche, zudem auch heilwirkende Kräuter am Wegesrand. Sie beinhalten unterschiedlichste und leckere Aromen und zusätzlich reichhaltige Inhaltsstoffe. Birgit Mokross gibt praktische Sammeltipps und umfangreiche Informationen für die Verarbeitung und Weiterverwendung der Kräuter.

221-2201

Birgit Mokross – Kamen, Haus der Bildung
So., 08.05.2022, 10:00 Uhr – 7,50 €

221-2241

Birgit Mokross – Bönen, Förderturm
So., 08.05.2022, 12:00 Uhr – 7,50 €

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.

221-2440

Ruth Krawinkel – Bönen, Alte Mühle
Sa, 26.02.2022, 10-17 Uhr – 67,- €





Foto: VHS Kamen-Bönen

Starke Stimme - Starke Frau

Die eigene Stimme in vollem Umfang zu benutzen, laut zu sein und bestimmt zu reden, wird in unserer Gesellschaft eher dem männlichen Geschlecht zugestanden als dem weiblichen. In dem Versuch, die Stimme den weiblichen Rollenzuweisungen anzupassen, wird häufig nicht der ganze Stimmumfang genutzt. Mit dem Resultat, dass die Stimme oft zu hoch und weniger durchsetzungsstark erscheint. Dabei ist es gerade für Mädchen und Frauen wichtig, sich stimmlich behaupten zu können. Bestimmt „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen und selbstbewusst einen Vortrag oder eine Präsentation halten zu können. In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit den Voraussetzungen einer freien und selbstbewussten Stimme. Wie ist meine Körperhaltung und wo sitzt eigentlich meine Stimme?

221-2441

Zora Klostermann - Bönen, Alte Mühle

Sa., 02.04.2022 und So., 03.04.2022, jew. 13-16 Uhr, 34,- €

Positive Psychologie: die eigene Lebenszufriedenheit stärken

Viel zu häufig analysieren wir unsere Schwächen und Defizite: Aus unserer eigenen Sicht sind wir nicht gut genug, zu wenig talentiert. Die Positive Psychologie beschäftigt sich auf wissenschaftlicher Basis mit dem Thema, was eigentlich ein gutes, erfülltes und glückliches Leben ausmacht. Ressourcenorientiert schaut sie dabei auf das Gute in uns und in unserem Leben, auf unsere Stärken und Talente. Im Workshop lernen Sie die Grundgedanken der Positiven Psychologie kennen, welche Charakterstärken jeder Mensch besitzt, wie diese betont werden können und wie Sie dadurch Ihre Lebensqualität und Resilienz verbessern können.

221-2442

Ruth Krawinkel – Bönen, Alte Mühle

Sa, 14.05.2022, 10-17 Uhr – 67,- €

GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



HSA/MSA-Kurs II. Semester

Für Teilnehmer/-innen, die die Prüfung zum Sekundarabschluss I (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) oder zum Mittleren Schulabschluss ablegen wollen, ist unter bestimmten Voraussetzungen die Aufnahme in den laufenden Kurs noch möglich.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung!

Terminvereinbarung unter 02307-9242052.

221-3101

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

Kamen, Gymnasium

Täglich von Mo-Fr, ab 17.01.2022, jeweils 17.30-20.45 Uhr

MSA-Kurs IV. Semester

Neu-Aufnahmen in diesen Kurs sind nicht mehr möglich.

221-3102

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

Kamen, Gymnasium

Täglich von Mo-Fr, ab 17.01.2022, 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, 14.02.2022, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

221-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum
Di & Fr, ab 15.02.2022, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 14.02.2022, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

221-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei
Mo & Mi, ab 14.02.2022, 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.

221-4301

Gerd Mäkler - Kamen, Haus der Bildung

Fr, 18.03.2022, 15-19 Uhr & Sa, 19.03.2022, 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 (221-4301). Anmeldeschluss: 06.04.2022

221-4302

Katrin Hägerling - Kamen, Haus der Bildung

Fr, 25.03.2022, 9.00-15.00 Uhr, 125,- €

Einbürgerungstest

Nähere Informationen und Anmeldung: Katrin Hägerling,
VHS-Geschäftsstelle Kamen, Bergstraße 13, Tel.: 02307-9242052.
Anmeldeschluss: 04.04.2022

221-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 29.04.2022, 13:30 Uhr, 25,- €

Einbürgerungstest

Nähere Informationen und Anmeldung: Katrin Hägerling,
VHS-Geschäftsstelle Kamen, Bergstraße 13, Tel.: 02307-9242052.
Anmeldeschluss: 30.05.2022

221-4321B

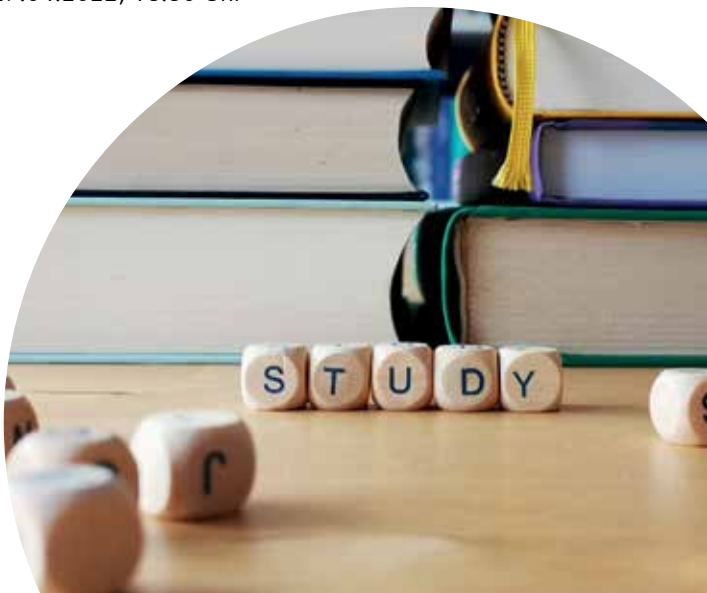
Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 24.06.2022, 13:30 Uhr, 25,- €

Englischsprachiger Vortrag: Virtual Cambridge-Tour Part II

On our virtual tour through Cambridge (UK) you will get to know many interesting facts and figures about the history of the university, the colleges, the town and the people who studied and worked here. The University of Cambridge is regarded as one of the oldest (the oldest college is Peterhouse from 1284) and most distinguished in the world and has produced many Nobel Prize winners. Our host is Dr. Roger Spencer who studied in Cambridge and during his time in Cambridge also acted as a tourist guide. The lecture will be presented in easy English.

221-4401

Roger Spencer - Kamen, Haus der Bildung
Mi, 27.04.2022, 18.30 Uhr



SPRACHEN

Englisch lernen mit spannenden Kurzgeschichten (A2/B1)

20 (Hör-)Geschichten, die an den unterschiedlichsten Orten in Großbritannien spielen, vermitteln Spaß am Hören, Lesen und Schreiben der englischen Sprache. Grundlegende Kenntnisse auf A2-Niveau sollten bei Teilnahme an diesem Kurs vorhanden sein.
Lektüre: PONS Lektüre in Bildern Englisch, „A Little Slice of Heaven“
- 20 landestypische Kurzgeschichten zum Englischlernen
Lektüre bitte erst nach Kursbeginn kaufen.

221-4408

Elisabeth Kollhoff – Kamen, Stadtbücherei

Ab 16.02.2022, 15 x mittwochs, 19.00-20.30 Uhr – 82,50 €

Französisch II Z (A1)

Dieser Kurs hat bereits im September 2021 begonnen. Seiteneinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jedoch herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages - Neu A1 (Klett-Verlag)

221-4501

Petra Achenbach - Kamen, Haus der Bildung

Ab 17.02.2022, 15 x donnerstags, 9.00-10.30 Uhr – 82,50 €





Foto: VHS Kamen-Böhen

Spanischsprachiger Vortrag: Argentina: El país de los contrastes

Esta noche queremos invitarlos a recorrer de la mano de muchas fotos, música y diversas experiencias personales un país tan hermoso y lleno de maravillas como es Argentina. A lo largo de esta presentación vamos a hacer un recorrido por algunas de sus provincias para conocer mejor su cultura, tradiciones, habitantes y sus atractivos turísticos más importantes. Los esperamos!

Der Vortrag wird in leicht verständlichem Spanisch präsentiert.

221-4600

Franco Tous - Kamen, Haus der Bildung
Mi, 23.03.2022, 19 Uhr

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)

221-4701

Petra Achenbach, Kamen, Haus der Bildung
Ab 17.02.2022, 15 x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr – 82,50 €

Polnisch für Anfänger (A1)

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

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber Verlag)

221-4902

Malgorzata Socha – Kamen, Haus der Bildung
Ab 16.02.2022, 15 x mittwochs, 16.00-17.30 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.

221-5240

Zora Klostermann & Friedemann Eckert – Bönen, Alte Mühle
Fr, 04.03.2022, 17.00-21.30 Uhr – 50,- €

Smalltalk im Geschäfts- und Berufsleben

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist das Trainingsziel dieses Tagesworkshops am Wochenende. Im Rahmen des Tagesseminars werden Strategien aufgezeigt, mit denen die Teilnehmenden ein interessantes Gespräch in Smalltalk-Situationen professionell beginnen können. Die Teilnehmenden trainieren, ansprechend von ihren Fähigkeiten, Ideen und Leistungen zu erzählen. Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen lernen, damit Menschen den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Dadurch lässt sich die Beziehungsebene erfolgreich und nachhaltig stärken.

221-5241

Christoph Dahms - Bönen, Alte Mühle
So, 08.05.2022, 9.30-16.30 Uhr – 36,- €

Software für Büro und Alltag: Office 2016

In diesem Kurs werden zum Einstieg Grundlagen der Datenspeicherung und Explorer-Benutzung vermittelt. Aufbauend lernen Sie die wichtigsten Programme der Office-“Familie“ von Microsoft kennen: Word für die Textverarbeitung, Excel für die Tabellenkalkulation, Powerpoint für Präsentationen und Folien und schließlich der Internet-Explorer für das Internet. Fragen der Teilnehmer/-innen sind ausdrücklich erwünscht, Anregungen zu speziellen Inhalten werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

221-5402

Karen Falkenberg – Kamen, Haus der Bildung

Ab 28.02.2022, 5 x montags, 9.00-12.00 Uhr, 67,- €

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.

In diesem Kurs werden das Anwenderfenster von Outlook und die einzelnen Module vorgestellt. Außerdem wird das Anlegen von Quicklinks sowie von Kategorien vermittelt. Wenn Du jetzt noch Outlook mit Deinem Smartphone synchronisierst, dann bist Du immer und überall perfekt organisiert. Get smart!

221-5405

Karen Falkenberg – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 02. und 09.05.2022, jew. 9.00-12.00 Uhr – 26,80 €



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.

221-6140

Christoph Wortberg - Bönen, Haus Böinghoff

Fr, 18.02.2022, 19.00 Uhr – 26,90 € (inkl. kulinarischer Tatortteller)

Lesung mit Bernd Giesecking - „Finne Dein Glück“

Eine Spurensuche im Land der Mitternachtssonne

Giesecking ist unterwegs im Land der Glücksweltmeister, dem Geheimnis der finnischen Seele auf der Spur. Er reist von Süd nach Nord, von Helsinki nach Inari und über Rovaniemi, die Insel Hailuoto und Turku wieder zurück. Er besucht Freunde und trifft Künstlerinnen und einen Bierbrauer, eine Bischöfin, einen Tierarzt, eine Mumin-Expertin, einen ehemaligen Musiker der Leningrad Cowboys, die finnische Vize-Meisterin im Hobby Horsing in der Disziplin Dressur, er sitzt in zahlreichen Saunen und reist zu den finnischen Meisterschaften im Watercross.

221-6101

Bernd Giesecking – Kamen, Stadtbücherei

Fr, 20.05.2022, 19.30 Uhr – 15,- €

„Verfehlt“ - Krimilesung mit Christiane Dieckerhoff

Kommissarin Klaudia Wagner und ihr Team sind auf dem Spreewaldfest darauf eingestellt, Betrunkene aus dem Verkehr zu ziehen und Streitigkeiten zu schlichten, doch dann fällt der Schützenkönig ermordet ins Hafenbecken. Während die Rettungskräfte noch damit beschäftigt sind, die Leiche zu bergen, verfehlt ein Wurfmesser den alten Schiebschick, Klaudias väterlichen Freund. Es gibt sogar eine Beschreibung des Täters: eine Gestalt in einem Gurkenkostüm. Als Klaudia Wagner mit ihrem Freund reden will, findet sie ihn mit einem Messer im Rücken lebensgefährlich verletzt. Ganz Lübbenau ist in Aufruhr. Ist das der Beginn einer Mordserie?

221-6141

Christiane Dieckerhoff – Bönen, Alte Mühle

Fr, 25.03.2022, 18:30 Uhr – 25,- € (inkl. Fingerfood & Getränk)

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.

221-6142

Rainer Duske, Esther Hahm & Annette Nicolai

Bönen, Gemeindebücherei

Do, 19.05.2022, 19.00 Uhr



Die großen Wegbereiter der Moderne: Vincent van Gogh

Vincent Willem van Gogh wurde am 30. März 1853 in Groot-Zundert geboren und starb im Alter von nur 37 Jahren am 29. Juli 1890 in Auvers-sur-Oise in der Nähe von Paris. Er gehört wohl zu den berühmtesten niederländischen Malern überhaupt. Van Gogh gilt als einer der Begründer der modernen Malerei. In den letzten zehn Jahren seines Lebens malte er ca. 864 Gemälde und hinterließ über 1000 Zeichnungen. Nur wenige Jahre nach seinem Tod wurde sein Werk in vielen Ausstellungen gezeigt und gefeiert. Zu Lebzeiten soll er nur ein Bild verkauft haben, nach seinem Tod stiegen die Preise für seine Werke ins Unendliche. In diesem Vortrag soll sein Werk vorgestellt werden.

221-6441

Frank Scheidemann – Bönen, Alte Mühle
Di, 10.05.2022, 19.00 Uhr

Malen mit Ölfarben

Dieses Wochenendseminar richtet sich sowohl an „Einsteiger“ als auch an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Der Workshop soll dazu genutzt werden, aus den vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten des Öls zwei sehr unterschiedliche Techniken zu erproben: eine Primartechnik, bei der das gesamte Bild in einem Zug fertig gestellt wird und eine Lasurtechnik über Weißhöhung.

221-7104

Detlef Pick – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 19.02.22 und So, 20.02.22, jew. 9:30-16:00 Uhr – 43,30 €





Foto: A. Kraski

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 Ohrhinge. 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.

221-7241

Katja Osterhoff-Genz – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 08.04.2022, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €

Mosaik-Werkstatt für Einsteiger/-innen

Wir stellen ein Mosaik in Form einer Libelle oder eines Schmetterlings (Durchmesser 40 cm) auf einem Metallträger her. Die Mosaiksteine können farblich unterschiedlich arrangiert werden und brauchen vor Ort nicht bearbeitet bzw. beschnitten zu werden. Geklebt wird vorseitig auf dem Metallträger. Wenn alle Steine aufgebracht und der Kleber getrocknet ist, wird das Mosaik am Folgetag verfugt. Es fallen Materialkosten in Höhe von 35,- € an, die direkt bei der Kursleitung zu zahlen sind.

221-7401

Alexander Kraski – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 19.03. und So, 20.03.22, 10.00-14.00 Uhr – 35,- €



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.

221-7302

Heike Arnold – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.02.2022, 15 x montags, jew. 19.30-21.00 Uhr – 50,- €

Nähen - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten das Nähen mit der Nähmaschine kennenlernen und ausprobieren oder Sie wollen nach vielen Jahren wieder einsteigen? Oft fehlt zuhause die Motivation, selbst zu nähen, denn mit fachlicher Unterstützung und mit Gleichgesinnten macht es viel mehr Spaß. Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt ein Kleidungsstück selbst zu nähen, natürlich können auch Kleidungsstücke zum Ändern mitgebracht werden. Nähmaschinen stehen Ihnen zur Verfügung, aber die eigene Nähmaschine darf selbstverständlich auch mitgebracht werden.

221-7303

Regina Gerlitz – Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.02.2022, 8 x mittwochs, 18.00-20.45 Uhr – 73,30 €

Fotopraxis: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, iPhone) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

221-7642

Tom Fliege – Halde Hoheward Herten

So, 10.04.2022, 12.00-15.00 Uhr – 40,- €

Grundlagen der Fotografie: Kunst in der Natur Aufbaukurs für Hobbyfotografen mit Grundkenntnissen

Im Rahmen dieses Aufbaukurses erweitern die Teilnehmer/-innen ihr Grundwissen über die Fotokamera und die Einsatzbereiche von verschiedenen Objektiven. In diesem Semester soll die Landschaftsfotografie im Mittelpunkt stehen. Thematisiert werden dabei die Bildkomposition und die Belichtungstechnik zur HDR-Fotografie. Themen wie Langzeitbelichtung, das Arbeiten mit dem Stativ und der Einsatz von Filtern werden den Kurs ergänzen.

221-7643

Robert Szkudlarek – Bönen, VHS-Geschäftsstelle

ab 26.04.2022, 8 x dienstags, 19.00-20.30 Uhr – 50,- €



ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Frühlingspralinen

Der Frühling naht und mit ihm die Lust Neues auszuprobieren. Passend zur Jahreszeit und in geselliger Runde stehen Trüffel mit fruchtiger Füllung auf dem Programm sowie weitere süße Köstlichkeiten, welche Sie ganz einfach selbst herstellen können. Abschließend werden wir die von Ihnen gefertigten Leckereien probieren und genießen. Die Kursleiterin bringt alle Zutaten mit, die Lebensmittelumlage ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

221-8141

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“
Fr, 08.04.2022, 18.00-21.45 Uhr – 25,50 €

Lebensmittelunverträglichkeiten

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.

221-8142

Annika Kudras – Bönen, VHS-Geschäftsstelle
Mi, 09.03.2022, 18.00-21.00 Uhr, 12,50 €

Wein und Käse

Die Vielfalt an Weinen ist immens, ebenso wie die Vielfalt des Käses. Nicht nur innerhalb einer Region erlebt man oft einen einzigartigen Weingenuss, auch länderübergreifend lassen sich aus verschiedenen Rebsorten und verschiedenen Käsesorten (Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch) fantastische Kombinationen „erschmecken“. Sie erfahren bei der Weinverkostung nicht nur alles über die verschiedenen Weinstile, sondern Sie testen auch, welche Weine zu welchen Käsesorten optimal passen. Es gibt mit Sicherheit Überraschungen! Im Entgelt enthalten ist eine Lebensmittel-Umlage in Höhe von 19,90 €.

221-8241

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle
Fr, 18.03.2022, 18.00-21.15 Uhr – 30,70 €

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.

221-9241

Birgit Bellgardt – Bönen, Alte Mühle
Sa, 18.06.2022, 10.30-15.00 Uhr, 17,40 €



GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga für Anfänger/-innen

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen wie Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst. Yoga hat positive Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Beim Yoga werden Flexibilität, Kraft, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer, aber auch Atemwahrnehmung und Konzentration trainiert.

221-9244

Smaragda Paraskevopoulou – Bönen, Alte Mühle

Ab 15.02.2022, 15 x dienstags, 10.45-12.15 Uhr – 87,- €

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.

221-9248

Birgit Mokross – Kamen, Haus der Bildung

Ab 25.02.2022, 8 x freitags, 17.45-19.00 Uhr – 38,60 €

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.

221-9249

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

Sa, 21.05.2022, 11.00-15.00 Uhr – 25,- €





Foto: VHS Kamen-Bönten

Kompakttanzkurs 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.

221-9443

Olaf Stiegelbauer – Bönten, Gymnastikraum Humboldtschule
Sa, 05.03.2022 & So, 06.03.2022, 13.00-15.15 Uhr – 22,80 €

Vamos a bailar - Salsa und Tango argentino

In vielen Ländern werden Salsa und Argentinischer Tango jeden Tag getanzt. Bei uns gehören sie noch zu den Exoten, weil die Musik für unsere Ohren eher ungewohnt ist. In diesem Kurs wollen wir die Grundbewegungen dieser sehr lebendigen Tänze herausstellen und ihre typischen Improvisationstechniken ausprobieren - denn das Wichtigste: die Liebe zur Bewegung ist gar nicht so schwer zu erlernen.

221-9444

Olaf Stiegelbauer – Bönten, Gymnastikraum Humboldtschule
Sa, 07.05.2022 & So, 08.05.2022, 13.00-15.15 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!

221-9513

Marzena Sobala – Kamen, Schulzentrum Gymnastikhalle
Ab 15.02.2022, 10 x dienstags, 18.30-19.30 Uhr – 42,80 €

Gymnastik für Rubensfrauen

Dieser Gymnastikkurs ist für molligere Frauen gedacht, die sich in anderen Sportkursen nicht gut aufgehoben fühlen, aber trotzdem für sich und Ihren Körper etwas Gutes tun möchten. Gemeinsam möchten wir in einer wertschätzenden Wohlfühlatmosphäre mit Spaß und passender Musik Sport machen, der uns fit und gesund hält.

Bei diesem Training geht es vornehmlich darum, in Bewegung zu sein, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken.

221-9640

Marlies Joneleit – Bönen, Alte Mühle
Ab 14.02.2022, 15 x montags, 17.00-18.00 Uhr – 50,- €

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.

221-9641

Marlies Joneleit – Bönen, Humboldt-Realschule Gymnastikraum
Ab 16.02.2022, 15 x mittwochs, 18.15-19.15 Uhr – 50,- €

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 -57

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

Mail: vhs@stadt-kamen.de

Internet: www.vhs-kamen-boenen.de





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

www.vhs-kamen-boenen.de

Bei Fragen und zur Termin-
vereinbarung:

02307-9242057 bzw.
02383-913513