

vhs



Volkshochschule
Kamen - Bönen

Programm- Highlights

1. Semester 2024

INHALT

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT	2
GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE	8
SPRACHEN	10
EDV, BERUF & KARRIERE	14
KULTUR & GESTALTEN	18
ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT	26
DATENSCHUTZ & TEILNAHMEBEDINGUNGEN	33



VORWORT

Unser Coverfoto wünscht sehnlichst den Frühling herbei! Es dauert nicht mehr lange, dann beginnt auch unser neues Frühjahrssemester, das zahlreiche spannende Angebote bereithält. Rund 65 Veranstaltungen, Kurse und Workshops sind in dieser Broschüre enthalten, die begeistern und auf unser vielfältiges Bildungs- und Kulturangebot aufmerksam machen wollen. Das neue Kursprogramm erscheint ab Montag, den 8. Januar 2024, auf unserer Website - dann sind auch Anmeldungen möglich. Aktuelle Infos gibt es zudem über Instagram und Facebook.

Unsere sechs Fachbereiche versprechen wieder jede Menge verschiedene Lernangebote, die zur Weiterbildung und zum gemeinsamen Austausch anregen sollen. Unser Leitbild ist bei uns Programm: Wir leben Bildung!

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.: 02307-92420-51 oder -55
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	9.00-12.30 Uhr
Di	9.00-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Mi	geschlossen
Do	9.00-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Fr	9.00-12.30 Uhr

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

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



Abenteuer Yukon - Mit dem Kanu durch Kanada und Alaska

In der Foto- und Filmreportage geben wir beeindruckende Einblicke in eines der letzten großen Abenteuer unserer Zeit: Die Kanu-Befahrung des mehr als 3.000 km langen Yukon von seiner Quelle im Nordwesten Kanadas bis zu seiner Mündung in die Beringsee. Weitere Aufnahmen aus verschiedenen Teilen Alaskas, präsentiert in moderner HDV-Technik, nehmen die Zuschauer mit auf eine Reise durch das wilde und ursprüngliche Land im hohen Norden.

241-1100

Matthias Hanke – Kamen, Haus der Bildung
Mo, 19.02.2024, 19.00 Uhr

Litauen - Das Tor zum Baltikum

Litauen - auch "Terra incognita" für Entdecker aus dem Westen - für Durchreisende häufig nur einer von vielen Stopps auf einer Baltikum-Rundreise. Dabei hat das kleine Litauen so viel mehr zu bieten! Begleiten Sie uns auf eine Reise durch einzigartige Landschaften wie die Kurische Nehrung mit ihren gigantischen Wanderdünen und idyllischen Buchten, zum Berg der Kreuze und in alte, quirlige Kulturstädte wie Vilnius und Kaunas. Mit ihren beeindruckenden Baudenkmalern ziehen sie die Besucher genauso in ihren Bann wie die unendlich erscheinende Landschaft. Die wunderbaren Landschaftsaufnahmen werden durch die ganz persönlichen Anekdoten und Zitate aus dem Reisetagebuch von Iris Meyer und Ingo Schmitmann ergänzt.

241-1101

Ingo Schmitmann & Iris Meyer – Kamen, Haus der Bildung
Do, 18.04.2024, 19.00 Uhr

Schottland - Die raue Schönheit Großbritanniens

Die raue Schönheit Schottlands bezaubert mit idyllischen Hügellandschaften, geheimnisvollen Castles, unergründlichen Seen, den Highlands und schroffen Küstenlinien. Die Städte Edinburgh und Glasgow begeistern ebenso wie die Landschaft in den Borders und die aufgeschlossenen Menschen. Hinzu kommen immer die unglaublichen Farben. Denn das schnell wechselnde Wolkenspiel verzaubert die Tage und selbst ein Regenschauer zwischendurch kann dieser Schönheit nichts anhaben. An warmen Sommertagen kann der Reisende schöne Stunden an faszinierenden Stränden verbringen und dabei die reine Luft atmen.

241-1140

Michael Stuka – Bönen, Alte Mühle
Do, 22.02.2024, 19.00 Uhr

Frau Bartsch reist sich zusammen

Als Stephanie Bartsch ihren geliebten Mann durch einen Autounfall verliert, droht sie den Boden unter den Füßen zu verlieren. Das Leben in ihrer neuen Rolle als „Witwe“ fühlt sich fremd an. Sie beschließt deshalb, eine Auszeit von Beruf, Familie und Freunden zu nehmen, kauft sich ein Wohnmobil und fährt Richtung Süden. Von Tag zu Tag erkundet sie nun, was ihr das neue Leben zu bieten hat. Und das ist eine ganze Menge - 5.164 Kilometer durch Europa! Sie begegnet helfenden Menschen, spannenden Landschaften, und sie entdeckt das Schreiben für sich. Entstanden ist eine Art Road-novel: entwaffnend offen, ehrlich, humorvoll und ganz anders, als man sich Trauer gemeinhin vorstellt. Ein Erfahrungsbericht, der Mut macht, seine individuellen Ziele und Wünsche zu verwirklichen!

241-1141

Stephanie Bartsch – Bönen, Alte Mühle
Di, 19.03.2024, 18.30 Uhr – 6,- €



Fremd und faszinierend: Vietnam-Portrait

Vietnam vom Norden bis in den Süden zu durchqueren bedeutet etwa 1.700 km zurückzulegen. Dabei zeigt sich vom Gebirge und von der weiten Ebene des Roten Flusses mit der Halong-Bucht im Norden, dem zentralen Hochland in der Mitte bis hinunter zur Ebene des gigantischen Mekong-Deltas ein äußerst abwechslungsreiches Land. Metropolen wie Hanoi und das aufstrebende, moderne Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt) ziehen die Besucher ebenso in ihren Bann wie die alte Kaiserstadt Hue oder das prächtige Hoi An. Geheimnisvolle Tempel sowie mächtige Palastanlagen zeugen von der reichen Geschichte des Landes, die nicht immer einfach war.

241-1142

Reinhard Thieringer – Bönen, Alte Mühle
Di, 16.04.2024, 19.00 Uhr

1949: Mit Grundgesetz aber ohne Hymne

Albert Finck, ein Mitglied des Parlamentarischen Rats aus der Pfalz, bemängelte im August 1949, dass das Grundgesetz kein „Bundeslied“ vorsehe und schlug Adenauer die 3. Strophe des ‚Deutschlandliedes‘, 1941 von Hoffmann von Fallersleben gedichtet, als Nationalhymne vor. Als Kanzler Adenauer daraufhin bei einer Veranstaltung in Berlin die Gäste zum Singen dieser Strophe des Lieds aufforderte, empfanden viele das als Affront. Der „Hymnenstreit“ war geboren und konnte erst 1952 in einem Briefwechsel zwischen Adenauer und Bundespräsident Heuß beigelegt werden. Der Vortrag behandelt den Hymnenstreit und die Geschichte des Deutschlandliedes.

241-2101

Wolfgang Hoffmann – Kamen, Haus der Bildung
Di, 05.03.2024, 18.00 Uhr





Foto: VHS Kamen-Bönen

Vor 50 Jahren: Guillaume-Affäre und Kanzlersturz

1972 war es dem schon 1957 in die BRD gekommenen DDR-Spion Günter Guillaume gelungen, als persönlicher Referent des Bundeskanzlers Willy Brandt in dessen engsten Mitarbeiterkreis zu gelangen. Schon in den 70er Jahren soll er dem BND als potentieller Agent bekannt gewesen sein. Dessen Präsident Nollau soll im März 1973 gegenüber Innenminister Genscher den Verdacht angesprochen haben. Genscher soll daraufhin Brandt unterrichtet haben mit der Bitte, Guillaume vorerst in der Position zu belassen, um den Verdacht abzusichern. Infolgedessen blieb Guillaume noch lange in unmittelbarer Nähe Brandts. Es gilt als wahrscheinlich, dass die Guillaume-Affäre nicht der alleinige Grund für den am 7. Mai 1974 erfolgten Kanzlerücktritt Brandts war. Der Vortrag wird von dokumentarischen Filmausschnitten ergänzt.

241-2102

Wolfgang Hoffmann – Kamen, Haus der Stadtgeschichte
Di, 30.04.2024, 18.30 Uhr

Warum ein Mensch zum Nazi wird

Der junge Joseph Goebbels befand sich zu Beginn der 1920er Jahre in einer persönlichen Krise, die er mit dem Schicksal Deutschlands verknüpfte. Als Akademiker und Literat glaubte er sich zu Höherem berufen. Sein Job in einer Bank befriedigte seine künstlerischen und journalistischen Ambitionen ebenso wenig wie seine Liebschaften. Erst als Goebbels für sich das Judentum als Feindbild und Hitler als Heilsbringer „erkannte“, wurde er zum Nationalsozialisten. Wie und warum Goebbels zum antisemitischen und rassistischen Denken kam, wird mit Hilfe von Film- und Textdokumenten skizziert.

241-2405

Dr. Torsten Reters – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 15.03.2024, 17.00 Uhr



Stressbewältigung durch Anti-Ärger-Training

Das Leben könnte so schön sein, wenn man sich nicht immer wieder ärgern müsste über Menschen, Situationen, Umstände oder auch über sich selbst. Ärger kann einem das Leben schwer machen und als dauerhafte Stressquelle negative Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden haben. Gefragt sind Möglichkeiten und Wege, um sich das Leben und die Arbeit gelassener und gesünder zu gestalten, im Sinne einer Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit (Resilienz). In diesem Tagesseminar lernen Sie Methoden und Werkzeuge zur Reduktion von Ärger und zur Vermeidung von überflüssigem Stress kennen und anwenden.

241-2440

Sabina Kocot – Bönen, Alte Mühle
Sa, 02.03.2024, 10.00-17.00 Uhr – 83,- €

Danke, Körper, dass du mich trägst

Wir wollen mit Ihnen in diesem Seminar kreativ und ungezwungen einen ersten Schritt hin zu einem ausgeglicheneren Selbstbild machen. Statt Perfektion setzen wir auf Akzeptanz und üben uns in Selbstempathie. Der manipulierenden Bild-Kultur in Illustrierten, im Fernsehen und auf Social Media-Kanälen setzen wir Authentizität, Intuition und einen ganzheitlichen Ansatz entgegen. Außerdem öffnen wir den Blick und schauen, welche wertvollen Ressourcen uns neben unserem Körper ausmachen. Denn auch wenn unser Körper unser Zuhause ist und wir einen freundlichen Umgang mit ihm üben wollen, ist er nicht das Einzige, das unseren Wert bestimmt.

241-2441

Jule Welge & Silke Welge – Bönen, Alte Mühle
Do, 07.03.2024, 17.30-21.30 Uhr – 78,- €

Mentale Gesundheit und Resilienz in Beruf und Alltag

Steigende Anforderungen, höhere Arbeitsdichte, der eigene Anspruch und die stetige Veränderung in vielen Bereichen sorgen dafür, dass wir immer stärker unter Druck stehen. Berufs- und Privatleben lassen sich kaum noch trennen. Welche Situationen stressen uns besonders, was können wir dagegen tun? Diese und viele weitere Fragen wird dieses Seminar beantworten. Wir beschäftigen uns mit Werten, Stärken, Achtsamkeit und Kommunikation. Die Teilnehmenden erlernen viele wertvolle Übungen, die sie anschließend direkt im Alltag umsetzen können.

241-2442

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

Sa, 27.04.2024, 10.00-17.00 Uhr – 83,- €

ETF I für Einsteiger*innen – Geld anlegen leicht gemacht!

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, der hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETFs viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern und von „Finanztest“ empfohlen. Was ist dran an dieser Geldanlageform? Wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Was sind Vor- und Nachteile? Die Zugangsdaten zum Online-Tool sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per Mail.

241-2506

Michael Brockhoff - Online-BigBlueButton

Do, 15.02.2024, 18.00 Uhr – 12,- €

⇒ Bitte beachten Sie auch den Onlinevortrag **ETF II** auf unserer Website!



GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



Schulabschlusskurs HSA/MSA-Kurs II. Semester

Für Teilnehmer*innen, die die Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10) oder zum Mittleren Schulabschluss ablegen wollen, ist unter bestimmten Voraussetzungen die Aufnahme in den laufenden Kurs noch möglich.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnehmende dürfen nicht mehr schulpflichtig sein und müssen einen entsprechenden Nachweis vorlegen und über den Ersten Schulabschluss (HSA 9) verfügen.

Teilnahme nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

241-3101

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 22.01.2024, jeweils 17.30-20.45 Uhr

Schulabschlusskurs HSA/MSA-Kurs IV. Semester

Neu-Aufnahmen in diesen Kurs sind nicht mehr möglich.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnehmende dürfen nicht mehr schulpflichtig sein und müssen einen entsprechenden Nachweis vorlegen und über den Erweiterten Ersten Schulabschluss (HSA 10) verfügen.

241-3102

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 22.01.2024, jeweils 17.30-20.45 Uhr

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, 12.02.2024, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

241-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum

Ab 15.02.2024, 15 x donnerstags, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 12.02.2024, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

241-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei

Ab 12.02.2024, Mo & Mi, jeweils 17.30-19.00 Uhr



SPRACHEN



Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen

Ziel des Seminars ist das Erlernen und Anwenden grundlegender Gebärden in Situationen der Alltagskommunikation. Inhalte sind u.a. die Grundlagen der Gehörlosenkultur, das Fingeralphabet, Mimik als DGS-Komponente, Kommunikation im Alltag, einfache Satzstellungen und Grammatikübungen.

Kawai Severin unterrichtet DGS-Kurse für die Taubblindenassistenten-Ausbildung und für Mitarbeiter*innen in Firmen.

241-4100

Kawai Severin – Online (Zoom)

Ab 13.02.2024, 6 x dienstags, 18.00-20.00 Uhr – 36,- €

Einbürgerungstest

241-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 12.04.2024, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €

Anmeldeschluss: 15.03.2024

241-4321B

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 21.06.2024, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €

Anmeldeschluss: 24.05.2024

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

Englisch I Z (A1)

Wenn Sie über keine oder nur sehr geringe Englischkenntnisse verfügen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In stressfreier Atmosphäre werden Sie durch einfache, alltagsbezogene Texte und Dialoge in die Sprache eingeführt. You are welcome! Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist obligatorisch. Sie können allerdings am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich dann verbindlich anmelden.

241-4401

Sergej Haustov – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.02.2024, 15 x donnerstags, 19.00-20.30 Uhr – 82,50 €

Englisch IV Z (A1)

Es handelt sich um einen Kurs für Anfänger*innen, der im 2. Semester 2022 begonnen hat und Level A1 des Europäischen Referenzrahmens anstrebt. Eine Anmeldung ist obligatorisch. Sie können allerdings am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich dann verbindlich anmelden.

Lehrbuch: Great! Englisch für Erwachsene (Klett-Verlag), Bd. A1, ab Unit 7 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

241-4402

Klaus-Jürgen Weiß – Kamen, Haus der Bildung

Ab 13.02.2024, 15 x dienstags, 17.15-18.45 Uhr – 82,50 €



Bitte beachten Sie auch die weiteren Englischkurse auf unserer Website!



Französischspr. Vortrag: Les îles du littoral de la France

Le littoral de la France, avec d'un côté la Méditerranée, de l'autre l'océan Atlantique et la Manche, est parsemé d'îles de toute beauté. Nature, culture et mer s'y retrouvent et offrent aux visiteurs avisés des perspectives plus qu'intéressantes. Lors de notre conférence nous allons partir à la découverte des plus belles îles de la côte. Notre voyage nous mène entre autres aux Iles des Glénan, à Belle Ile en mer et l'Île de Noirmoutier, à l'Île de Ré et l'Île d'Oléron, aux îles du Frioul au large de Marseille, à Porquerolles et à St. Honorat. Conférence numérique en français facile.

241-4500

Ralf Petersen – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 22.04.2024, 19.00 Uhr

Französisch IV Z (A1)

Dieser Kurs im 4. Semester richtet sich an interessierte Personen, die bereits über Grundkenntnisse des Französischen verfügen. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Französischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. Eine Anmeldung ist obligatorisch. Sie können allerdings am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich verbindlich anmelden.

Lehrbuch: Voyages - Neu A1 (Klett-Verlag), ab Unité 7 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

241-4501

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 13.02.2024, 15 x dienstags, 18.50-20.20 Uhr – 82,50 €





Foto: antifalten / photocase.de

Italienisch IV Z (A1)

Dieser Kurs im 4. Semester richtet sich an Personen, die über Grundkenntnisse des Italienischen verfügen. Seiteneinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist obligatorisch. Sie können allerdings am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich verbindlich anmelden.
Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag), ab Lektion 7 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

241-4701

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.02.2024, 15 x donnerstags, 9.00-10.30 Uhr – 82,50 €

Russisch I Anfängerkurs

Dieser neue Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnisse/n. Sie erhalten eine Einführung in die Russische Sprache, u.a. zu den Themen Familie, Bekanntschaften, Sport und Freizeit. Leichte Grammatik wird eingeführt und vertieft, außerdem erhalten Sie einen ersten Einblick in die Kyrillische Schrift. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Eine Anmeldung ist obligatorisch. Sie können allerdings am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich verbindlich anmelden.

241-4901

Sergej Haustov – Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.02.2024, 15 x freitags, 19.00-20.30 Uhr – 82,50 €



Schon entdeckt? Wir bieten auch Spanischkurse an. Weitere Infos unter www.vhs-kamen-boenen.de.

EDV, BERUF & KARRIERE



Kommunikationstraining

In unserer modernen und schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, klar und präzise kommunizieren zu können. Dies kann man üben, um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. In fast jedem Berufsfeld sind Kommunikationsfähigkeiten unverzichtbar, können aber auch im persönlichen Umfeld von unschätzbarem Wert sein. Durch das Erlernen von effektiven Kommunikationstechniken können wir unsere Fähigkeiten verbessern, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. Ein Exkurs zum Thema gewaltfreie Kommunikation ist ebenfalls Bestandteil des Workshops.

241-5240

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle
So, 25.02.2024, 10.00-15.00 Uhr – 27,50 €

Der Weg zur erfolgreichen Bewerbung

Das Seminar dient als Anleitung, die eigenen Stärken kennenzulernen, um diese sinnvoll im Bewerbungsprozess einzusetzen. Themen und Fragen wie mögliche Fallstricke im Bewerbungsprozess, wie Lücken zu erklären sind und wie sich Schwächen zu Stärken machen lassen, werden behandelt. Die Optimierung des Lebenslaufs und des Bewerbungsanschreibens sind ebenfalls Gegenstand des Kurses. Das Seminar behandelt den komplexen Prozess der Bewerbung von der eigenen Potenzialanalyse bis hin zum Bewerbungsgespräch.

241-5241

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle
Ab 08.04.2024, 3 x montags, 17.00-19.15 Uhr – 41,30 €

Zeitmanagement und Arbeitstechniken - Beruf und Alltag organisiert im Griff

In dem Tagesworkshop soll es um die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik gehen, die durch praxisnahe Übungen gefördert wird. Das Seminar richtet sich an Personen, die ihr persönliches und berufliches Arbeitsverhalten hinterfragen, die Einteilung und Abläufe Ihrer Arbeitstage überprüfen und mit dem Kennenlernen systematischer Methoden ihre Zeiteinteilung verbessern möchten. Das konkrete Lernziel ist die Optimierung des eigenen Arbeitsstils. Die Kosten für das Trainingsbuch zum Workshop in Höhe von 14,- Euro sind im Kursentgelt bereits enthalten.

241-5242

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle
Sa, 04.05.2024, 09.30-16.30 Uhr – 50,- €

Canva - Online-Creative-Tool

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten digitalen Whiteboards und ermöglicht sowohl eine individuelle Pflege als auch einen kollaborativen Austausch von visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante der App bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines „visuellen“ Marketings einschlägige Inhalte für Social Media „produzieren“ lassen – beispielsweise für die aktuell äußerst beliebte Plattform Instagram. Innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings lassen sich mit Canva zudem sogenannte Memes, also kreative sowie sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte erstellen.

241-5340

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)
Mi, 20.03.2024, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €



Shotcut - Videoschnitt „light“

Shotcut ermöglicht einen „leichten“ Einstieg in den professionellen Filmschnitt. Einerseits zeichnet sich das Programm durch eine grafische Benutzeroberfläche mit intuitiv-plausibler Bedienbarkeit aus – mit Zugriff auf zahlreiche High-End-Tools zur Verarbeitung von Rohdaten in der Postproduktion. Andererseits eröffnen sich durch die Reduktion auf eine Kernfunktionalität extrem „schlanke“ Workflows. Der vhs-Digitalkurs ist auf eine zukünftig professionelle Anwendungspraxis der Teilnehmenden ausgerichtet. Zahlreiche Übungen begünstigen einen direkten Lernerfolg.

241-5344

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Di, 04.06.2024, 18.30-21.30 Uhr – 30,- €

MS Excel PivotTables und -Charts

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für proaktive Entscheidungen in Unternehmen nutzen. Ziel des Digitalkurses ist eine umfassende Darstellung von Anwendungsszenarien mit unmittelbarem Praxisnutzen, nicht nur im Büromanagement allgemein, sondern speziell auch im Controlling bzw. Monitoring.

241-5441

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 24.04.2024, 18.30-21.30 Uhr – 30,- €



Weitere vhs-Digitalkurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.





OneDrive in der Mittagspause

Das Lernziel ist das Kennenlernen von OneDrive und das Arbeiten mit OneDrive. Gearbeitet wird mit der Zeigemethode und Einzelaufgaben. Das MS Office-Paket beinhaltet OneDrive und bietet somit eine inklusive Cloud-Lösung.

241-5403

Karen Falkenberg – Online (ZOOM)

Mi, 06.03.2024, 12.30-14.00 Uhr – 5,- €

➡ *Bitte beachten Sie auch die weiteren Onlinekurse unter der Leitung von Karen Falkenberg, die wir auf unserer Website veröffentlicht haben.*

Jonah erklärt es - Tablet, Smartphone und Co.

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.

241-5601

Jonah Hadt – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.02.2024, 6 x mittwochs, 12.00-13.30 Uhr – 40,20 €

Mit Jonah zum Smartphone- und Tablet-Profi

Sie haben die ersten 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 wird sie auf das nächste Level bringen.

241-5602

Jonah Hadt – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.02.2024, 6 x mittwochs, 13.45-15.15 Uhr – 40,20 €

KULTUR & GESTALTEN



Road 90 Israel - Reisevortrag

Die ZDF-Korrespondentin Nicola Albrecht nimmt uns mit auf eine sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen geheißen haben - mal mit »Schalom«, mal mit »Salam«. Sie erzählt von ihrer Reise entlang der Road 90, der längsten Nationalstraße Israels, von der libanesischen Grenze bis ans Rote Meer. Dabei begegnet sie Mönchen, Tanzlehrern, Beduinen und Siedlern. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung - aktueller denn je.

241-6100

Dr. Nicola Albrecht - Kamen, Stadtbücherei

Mi, 21.02.2024, 19.00 Uhr – 10,- €

Zum Weltfrauentag: LiteraturnobelpreisträgerINNEN

Schreiben ist auch Frauensache! Seit 1901 wird der Nobelpreis für Literatur vergeben. Mit der Preisträgerin von 2022, Annie Ernaux, haben seither 17 Schriftstellerinnen diese Auszeichnung erhalten. Dieser Literaturabend ist den aktuellen Preisträgerinnen der letzten Jahre gewidmet, aber auch Schriftstellerinnen, die es wiederzuentdecken gilt. Poetisches, Feuilletonistisches und Biografisches von, zu und über fünfzehn ausgezeichnete Nobelpreisträgerinnen, präsentiert, gelesen und gespielt von der Schauspielerin und Regisseurin Marjam Azemoun. Ein Literaturerlebnis von höchster darstellerischer und inhaltlicher Qualität. Männerzutritt erlaubt!

241-6140

Marjam Azemoun – Bönen, Gemeindebücherei

Fr, 08.03.2024, 19.00 Uhr – 15,- € (inkl. Snack und Getränk)

Eva Lohmann liest aus „Das leise Platzen unserer Träume“

Bleiben oder Gehen? Ein Haus auf dem Land. Das hast du dir immer gewünscht, Jule. Dazu ein wilder Garten, durch den eure Kinder rennen. So hast du dir das Glück vorgestellt. Doch die Kinder sind nie gekommen. Und dein Mann hat jetzt eine Affäre in der Stadt. Ihr Name ist Hellen, und Hellen denkt viel an dich. Sie fragt sich, warum du und dein Mann noch immer zusammen seid. Noch sitzt du da, in deinem hübschen Garten, und überlegst, ob das, was du hast, vielleicht doch reichen könnte, um glücklich zu sein.

241-6141

Eva Lohmann – Bönen, Alte Mühle

Fr, 15.03.2024, 19.00 Uhr – 10,- €

Frank Goosen liest aus „Spiel ab!“

Wenn Frank Goosen nach Kamen kommt, ist die Hütte voll! Wissen wir, und haben ihn daher erneut in unsere schöne Kameener Stadtbücherei eingeladen. Im Gepäck hat Goosen sein 2023 erschienenen Buch „Spiel ab!“, und damit geht er dahin, wo es laut Adi Preißler „entscheidend ist“: auf den Fußballplatz. Voller Witz, Herz und Insiderwissen erzählt Goosen von einer aufmüpfigen Bochumer Jugendfußballmannschaft, einer ereignisreichen Saison in der Kreisliga und drei Männern, die von elf Teenagern mehr lernen, als sie je für möglich gehalten hätten.

241-6101

Frank Goosen – Kamen, Stadtbücherei

Di, 23.04.2024, 19.30 Uhr – 20,- €



Reise ins Bücherland

Von Krimis über Liebesromane, Biografien und Sachbücher bis hin zum Kinder- und Jugendbuch stellen wir Ihnen ausgewählte Neuerscheinungen & Bestseller zum Selberlesen und Verschenken vor. Auch echte Klassiker, verkaufte Bestseller und spannende Geheimtipps sind in unserem Gepäck dabei. Lassen Sie sich überraschen! Wir laden Sie herzlich zu diesem unterhaltsamen Bücherabend ein.

241-6145

Esther Hahm & Annette Nicolai – Bönen, Gemeindebücherei
Do, 02.05.2024, 19.00 Uhr

Schattentheater „Faust“ - Der Tragödie 1. Teil

Das Theater der Dämmerung bringt Goethes „Faust“ als Licht- und Schattenschauspiel in unsere VHS. Bereits 2019 konnte Schauspieler Friedrich Raad mit seiner Theatergruppe unser Publikum mit der Aufführung von Hesses „Siddhartha“ in Erstaunen versetzen, nun zaubert er das bedeutendste Werk Goethes aus seinem Bühnenkoffer und überträgt den Stoff dabei in unsere heutige Zeit.

241-6201

Theater der Dämmerung – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 24.05.2024, 18.00 Uhr – 18,- €

⇒ *Weitere Kulturangebote finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.*





Picasso

Pablo Picasso war Maler, Grafiker und Bildhauer. Sein umfangreiches Gesamtwerk umfasst Gemälde, Zeichnungen, Grafiken, Collagen, Plastiken und Keramiken, deren Gesamtzahl auf 50.000 geschätzt wird. Es ist geprägt durch eine große Vielfalt an künstlerischen Ausdrucksformen und Techniken. Die Werke aus seiner Blauen und Rosa Periode und die Begründung des Kubismus zusammen mit Georges Braque bilden den Beginn seiner außerordentlichen Künstlerlaufbahn. Zu den bekanntesten Werken Picassos gehört das Gemälde Les Femmes d'Alger (O. J. 1911). Es avancierte zum Schlüsselbild der Klassischen Moderne. In diesem Vortrag sollen einige der wichtigsten Werke vorgestellt werden.

241-6441

Frank Scheideman – Bönen, Alte Mühle
Di, 23.04.2024, 19.00 Uhr

Kalligraphie und Handlettering

Hier geht es um die ästhetische Darstellung von Schrift und Wort. Dabei werden verschiedene Stilmittel behandelt und Strich- und Linienführungen in praktischen Übungen erlernt.

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die einzelnen Themen und werden mit diversen Materialien ausgestattet. Der Inhalt richtet sich von der klassischen Kalligraphie bis hin zum modernen Handlettering. Bereits entstandene Bilder oder Materialien können zum Kurs mitgebracht werden. Bitte Papier und Bleistifte mitbringen, andere Materialien erhalten Sie am Kurstag durch den Kursleiter und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

241-7101

Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 09.03.2024, 10.00-16.00 Uhr – 32,50 €



Freies Zeichnen – Kurs für Anfänger*innen

Sie möchten gerne mit dem Zeichnen anfangen, trauen sich aber noch nicht so richtig an die Sache ran? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Unter der professionellen Anleitung von Künstler und Illustrator Thomas Hugo erlernen Sie die Grundtechniken des Zeichnens und üben „das Auge“. Denn bekanntlich kommt das Auge vor dem Stift. In diesem Kurs lernen Sie, Formen zu sehen und zu verstehen, Proportionen – auch zu anderen Objekten – zu erkennen und umzusetzen. Ein Grundverständnis für Formen und Perspektive wird aufgebaut und gefördert. Notwendiges Material entnehmen Sie bitte den Hinweisen zum Kurs auf unserer Website.

241-7106

Thomas Hugo – Kamen, Haus der Bildung

Ab 08.04.2024, 10 x montags, 18.30-20.00 Uhr – 63,- €

Hin- und Wegsehen – ein Aufbauworkshop im Zeichnen

Vor dem Stift kommt das Auge – und dann geht's rund. Sobald das Auge wach und ein Grundverständnis für Formen, Proportionen und Perspektive vorhanden ist, kann es an die freie Umsetzung von Motiven gehen. Mit Stiften, Farben, Kombinationen von Stift, Pinsel, Collagematerial und vielleicht auch mit kreativem Radiergummi werden Motive in einer Art freiem Stillleben erfasst, verändert, neu gedacht und umgesetzt. Wenn man um grundlegende Regeln weiß und sie kennt, kann man sie nach und nach über Bord werfen und eigene Grundsätze entwickeln. Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die den Zeichen-Grundkurs absolviert haben sowie auch an die eingestiegenen und neugierigen Zeichner*innen mit Erfahrung.

241-7107

Thomas Hugo – Kamen, Haus der Bildung

Sa, 18.05.24 u. So, 19.05.24, jew. 11.00-15.00 Uhr – 28,- €

Lettering mit Brushpen und Fineliner

In diesem Kurs erlernt ihr den Umgang mit verschiedenen Handlettering-Stiften, um damit schöne Schriftkombinationen zu gestalten. Im Fokus steht der Brushpen mit seiner Pinselspitze. Ich zeige Euch die Basisstriche, die für das Zeichnen der Buchstaben wesentlich sind. Mit diesen Strichen und ein bisschen Übung können alle Buchstaben aus dem Brushlettering-Alphabet geschrieben und schöne Wortkombinationen für die unterschiedlichsten Anwendungen gestaltet werden. Zudem zeige ich euch verschiedene Techniken und Materialien zum Thema Handlettering, Brushlettering, Chalklettering, Watercolor-Illustration und falscher Kalligrafie. Das notwendige Material entnehmt ihr den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

241-7141

Heike Kollakowski – Bönen, Alte Mühle
Fr, 01.03.2024, 17.00-21.00 Uhr – 50,- €

Urban Sketching mit Aquarellfarbe

In diesem Kurs geht es um die schnelle Skizze mit Aquarellfarben. Wir zeichnen je nach Wetter drinnen Gegenstände oder Menschen, draußen Gebäude, Architektur oder Landschaften. Im Fokus steht das genaue Hinsehen, das schnelle Erfassen der Gesamtsituation für die Vorskizze und das anschließende Kolorieren mit Aquarellfarbe. Dabei zeige ich Euch verschiedene Techniken und erkläre, warum es nicht immer um Genauigkeit geht. Der Kurs ist geeignet sowohl für Anfänger*innen (mit und ohne Vorkenntnissen) als auch für fortgeschrittene Zeichner*innen. Das notwendige Material entnehmt ihr den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

241-7142

Heike Kollakowski – Bönen, Alte Mühle
Sa, 04.05.2024, 11.00-15.00 Uhr – 50,- €



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 werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring oder ein Kettenanhänger. 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.

241-7201

Katja Osterhoff-Genz – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 14.06.2024, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €

Mit dem Smartphone zum perfekten Video: Ein Praxisworkshop für Anfänger*innen

Du benötigst keine teure Ausrüstung, um beeindruckende Videos zu erstellen. Lerne, wie du dein Smartphone optimal einsetzt, um faszinierende Videos zu planen, zu filmen und zu schneiden. Erfahre, wie du die ChatGPT KI-Technologie nutzt, um kreative Shotlists zu erstellen und deinen Videodreh effizient zu planen. Dieser Workshop leitet dich durch den gesamten Prozess – von der Wahl des richtigen Hintergrunds und der optimalen Beleuchtung bis hin zum professionellen Videoschnitt.

241-7641

Sebastian Wiegmann – Bönen, Alte Mühle
Sa, 13.04.2024, 10.00-17.00 Uhr – 75,- €





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?

241-7941

Zora Klostermann-Eckert - Bönen, Alte Mühle
Sa, 09.03.2024, 11.00-16.00 Uhr – 45,- €

Gedichte lesen und selbst gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, Gedichte spannend, berührend und abwechslungsreich zu sprechen - ob für sich selbst oder für die Öffentlichkeit. Schon mit wenigen Übungen werden Sie in der Lage sein, Gedichte lebendig werden zu lassen und ihre Zuhörer/-innen in den Bann zu ziehen. Bringen Sie gerne ihr Lieblingsgedicht mit. Die Kursleiterin ist ausgebildete Schauspielerin.

241-7943

Zora Klostermann-Eckert – Bönen, Alte Mühle
Sa, 11.05.2024, 13.00-17.00 Uhr – 36,- €



Weitere Kreativkurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Türkische Küche für Genießer

Die türkische Küche ist bekannt für ihre variantenreiche und frische Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gemüse. Aromatische Gewürze geben dabei den besonderen Geschmack. Dieser Kurs bietet Ihnen ein kulinarisches Erlebnis, einige traditionelle türkische Gerichte unter Anleitung von einer erfahrenen Hobbyköchin zuzubereiten. Dabei lernen Sie, die Kochtechniken der türkischen Küche anzuwenden und mit den Gewürzen richtig umzugehen. Der Abend endet mit einem gemütlichen Beisammensein und einem türkischen Tee. Die Lebensmittelumlage wird von der Kursleitung in bar erhoben.

241-8100

Ayşe Bolat – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 02.02.2024, 17.30-21.00 Uhr – 11,70 €
(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

Thailändische Küche

Sie haben Lust auf eine kulinarische Reise nach Südostasien? Dann kochen Sie mit uns thailändisch! Die Thai-Küche bietet neue, anregende und besonders aromatische Geschmackserlebnisse. Mit ihren speziellen Gewürz-Kompositionen und den exotischen Zutaten kochen wir an dem Abend gemeinsam ein Menü und erfahren dabei viel über die Besonderheiten dieser weltweit geschätzten Küche. Auf der Agenda stehen sowohl vegetarische als auch nicht vegetarische Speisen.

241-8101

Brigitte Herbst – Kamen, Haus der Bildung
Di, 27.02.2024, 18.30-21.30 Uhr – 10,- €
(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

Vom Korn zum Brot

Wie schmeckt eigentlich ein reifes Korn? Wie wird das Korn zu Mehl und wie wird das Korn zum Brot? Von unserem Bäckermeister Manni lernen wir, wie aus Korn erst Mehl und dann Brot entstehen kann. Manfred Krieger hat als Bäckermeister die gesamte Welt bereist und das traditionelle deutsche Backhandwerk in die Backstuben dieser Welt getragen.

241-8102

Manfred Krieger – Kamen, Haus der Bildung
Mi, 06.03.2024, 17.00-20.00 Uhr – 20,- € (inkl. Lebensmittel)

Indische Küche: Kichererbsen, Curry und Co.

Kurkuma, Kreuzkümmel und Chili sind unverzichtbar in der indischen Küche. Sie erfahren, wie Sie ohne großen zusätzlichen Aufwand sowohl vegetarische, als auch Gerichte für Fleischliebhaber*innen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis und Fladenbrot sowie einem Gemüsegericht und einer Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es z.B. Kichererbsen für Vegetarier*innen und Chickencurry für Fleischliebhaber*innen. Indisch gewürzter Tee und ein Dessert runden die Mahlzeit ab.

241-8103

Regina Gurram – Kamen, Haus der Bildung
Mi, 13.03. u. Mi, 20.03.2024, jew. 18.00-21.45 Uhr – 48,- € (inkl. Lebensmittel)



Pralinen - die süße Verführung

Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Verführung. In geselliger Runde erfahren Sie, wie Sie diese erlesenen Köstlichkeiten ganz einfach selber herstellen können. Von der Rumkugel bis zum Trüffel gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Ob weiß oder geheimnisvoll dunkel, ob als Mitbringsel oder einfach nur zum Selbsterleben. Die Kursleiterin bringt alle Zutaten mit, Sie zahlen die Lebensmittelumlage direkt vor Ort.

241-8142

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“
Mo, 22.04.2024, 18.00-21.45 Uhr – 23,40 €
(+ 13,- € Lebensmittel)

Dolce Vita - Die Weinwelt Italiens

Diese Weinverkostung mit Weinen aus den verschiedensten Anbaugebieten der Stiefelregionen (z.B. Abruzzen, Piemont, Apulien, Kalabrien) wird uns einen kleinen Einblick in die Weinwelt Italiens verschaffen. Zu diesen Weinen werden landestypische Kleinigkeiten probiert (z. B. Antipasti, Käse, Schinken), um den Geschmack Italiens zu genießen.

241-8240

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle
Fr, 01.03.2024, 18.00-21.15 Uhr – 30,70 € (inkl. Lebensmittel)



Weitere Kurse aus dem Bereich Ernährung finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.





Foto: MP / photocase.de

Die schlaflose Gesellschaft - Grübeln Sie noch oder schlafen Sie schon?!

In diesem Impulsvortrag wird die „Volkskrankheit Schlafstörung“ erläutert und Wege gezeigt, wie man den Teufelskreis von Schlaflosigkeit und Erschöpfung wieder aufbrechen kann. Zudem werden die Grundlagen der Schlafarchitektur, der Schlafphysiologie und der „inneren Uhr“ des Menschen aufgezeigt. Der kurzweilige Vortrag macht wieder Lust, sich in die Kissen zu kuscheln und den Schlaf mit offenen Armen zu empfangen.

241-9141

Konstanze Wortmann – Bönen, Alte Mühle
Di, 09.04.2024, 18.30 Uhr

Endlich wieder erholsam schlafen - Das Sounder Sleep System

Das vom amerikanischen Feldenkrais-Lehrer Michael Krugmann entwickelte Sounder Sleep System ist eine höchst effektive Methode zur Stressbewältigung und bietet Hilfe bei stressbedingten Gesundheits- und Schlafstörungen. Durch verschiedene Übungen, wie die Tageszähler, die Sie auch tagsüber für wenige Minuten einschieben oder Minibewegungen, mit denen Sie sich wunderbar in den Schlaf befördern können, lernen Sie zu schlafen und gelassen zu denken. Ergänzt durch die natürliche Atmung lernen Sie, den eigenen Atem zu beobachten um darüber angenehm in den Schlaf zu sinken.

241-9240

Dorothe Schabsky – Bönen, Alte Mühle
Fr, 19.04.24, 17.00-19.15 Uhr u.
Sa, 20.04.24, 10.00-12.15 Uhr – 30,80 €



Realistische Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs bietet eine umfassende Schulung in effektiven Selbstverteidigungstechniken, die auf Elementen verschiedener Kampfsportarten basieren. Die Teilnehmerinnen lernen nicht nur körperliche Techniken, sondern auch, wie sie Alltagsgegenstände wirksam zur Selbstverteidigung einsetzen können. Ein besonderer Fokus liegt darauf, Ängste zu kontrollieren, um in kritischen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Der Kurs vermittelt Strategien und Techniken, die es den Frauen ermöglichen, ihre Emotionen zu beherrschen und selbstsicher zu handeln. Zusätzlich werden rechtliche Grundlagen behandelt, um den Teilnehmerinnen ein Verständnis für die rechtlichen Aspekte der Selbstverteidigung zu vermitteln.

241-9206

Mustafa Erenay – Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.02.2024, 3 x freitags, 16.00-19.00 Uhr – 39,60 €

Durch richtiges Atmen Entspannung erfahren

Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und damit körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen. In diesem Workshop lernt man viele praktische und effektive Atemübungen kennen. Die Übungen sind leicht im Alltag einsetzbar. Die Übungen helfen, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen sowie 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).

241-9241

Birgit Bellgardt – Bönen, Alte Mühle

Sa, 16.03.2024, 10.00-14.00 Uhr – 15,40 €

Parkour

Parkour – Die Kunst der Fortbewegung im urbanen Raum. Hier lernst du die Grundlagen der Sportart auf sichere Weise. Ob Sprünge, Mauern überwinden oder Wände erklimmen – jede Basistechnik wird hier erklärt und stufenweise eingeübt. Jede*r ist willkommen, ob sporterfahren oder nicht. Du brauchst nur genug Trinken, Sportschuhe und wetterangepasste Sportkleidung.

241-9500

Fabian Teusch – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 20.04.2024, 10.00-12.30 Uhr – 25,- €

Pilates für Männer

Pilates ist ein gymnastisches Trainingskonzept mit Augenmerk auf die Grundvoraussetzungen gesunden Sports: Balance unter den Muskelgruppen und Erweiterung von Bewegungsspielräumen. Pilates als weltweit anerkannte Trainingsmethode fördert kräftige schlanke Muskeln und eine gute Körperhaltung. Das gemeinsame Training ist kurzweilig und je nach Leistungsstand differenzierbar. Der Kurs richtet sich an Männer in allen Altersgruppen im Erwachsenenalter.

241-9502

Martin Weber – Kamen, Haus der Bildung
Ab 14.02.2024, 15 x mittwochs, 10.15-11.15 Uhr – 33,- €



Weitere Gesundheitskurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.





Gymnastik für Hüftarthrose

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die vorbeugend gegen Hüftarthrose tätig werden möchten und für Personen, bei denen eine Hüftarthrose im Anfangsstadium diagnostiziert wurde. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Ziel ist es, eine Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftbereiches und somit auch eine Schmerzreduzierung zu erreichen.

241-9601

Margarete Piekulla – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.02.2024, 10 x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr – 26,40 €

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. Es werden sowohl Übungen mit Kleingeräten als auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

241-9640

Marlena Schmitz – Bönen, Alte Mühle

Ab 19.02.2024, 12 x montags, 17.00-18.00 Uhr – 40,- €



Weitere Gesundheitskurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de.

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 einem unserer Kurse 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 -51 bis -55

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

Mail: vhs@stadt-kamen.de

Internet: www.vhs-kamen-boenen.de



AUCH
ERREICHBAR
UNTER:



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

www.vhs-kamen-boenen.de

Bei Fragen und zur Termin-
vereinbarung:

02307-92420-51 oder -55
bzw. 02383-913513