

Programm- Highlights

2. Semester 2023

INHALT

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



VORWORT

Wir haben wieder zahlreiche Highlights aus unserem Programm zusammengestellt, die wir mit Ihnen entdecken wollen und die uns besonders am Herzen liegen. Rund 65 Veranstaltungen, Kurse und Workshops sind in dieser Broschüre enthalten, um Sie zu begeistern und auf unsere vielfältigen Bildungs- und Kulturangebote aufmerksam zu machen. Das vollständige Kursprogramm erscheint wie gewohnt auf unserer Website und wird ständig erweitert und auf dem neuesten Stand gehalten.

Wir wollen mit Ihnen die Welt bereisen, über Geschichte und aktuelle Themen diskutieren, zusammen Onlinekurse besuchen, unsere Achtsamkeit und Resilienz trainieren und uns im Rahmen von Gesundheits- und Ernährungskursen fit und gesund halten. Viele weitere spannende Themen und Formate finden Sie auf unserer Internetseite. Aktuelle Infos gibt es zudem über Facebook und Instagram.

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

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



Eine unmöglich schöne Reise - Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

232-1100

Gabriele Reiß – Kamen, Haus der Bildung
Do, 26.10.2023, 19.00 Uhr

Multivision: Deutschlands letzte Wildnis

Der Natur- und Umweltfotograf Sven Meurs porträtiert mit Begeisterung unsere heimische Tierwelt in ihren letzten wilden Lebensräumen. Wie war es früher? Wie ist es heute? Und wie sieht unsere Zukunft aus? Mit diesen drei Fragen im Gepäck reist er auf der Suche nach Antworten fünf Jahre lang kreuz und quer durch Deutschland. Von den Sandstränden der Nord- und Ostsee bis zu den alpinen Räumen im äußersten Süden Deutschlands; von der Bergbaufolgelandschaft im Osten bis in die weite, westliche Landschaft des Niederrheins sucht und beobachtet er Wölfe, Eisvögel und Kegelrobben und erlebt, dass deren Lebensräume immer kleiner werden und immer häufiger vom Menschen beeinflusst sind.

232-1101

Sven Meurs – Kamen, Haus der Bildung
Mi, 29.11.2023, 19.00 Uhr

Multivisionsshow: Weltreise zu Fair-Trade-Produzenten, Naturwundern & Heiligtümern

In Ghana, Israel/Palästina, Sri Lanka, Nepal und Ecuador besuchten die beiden Fotojournalisten Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner imposante Heiligtümer der fünf Weltreligionen. Sie begaben sich zum tiefsten Punkt und ins höchste Gebirge der Erde. Ob in trocken-kargen Savannen- und Wüstengebieten, an palmenbestandenen Traumstränden, in steilen Bergdörfern oder im wuchernd-grünen Regenwald, überall erhielten die beiden einzigartige Einblicke ins Leben von Fair-Trade-Produzenten. Sie halfen bei der Kakao-, Tee- und Bananenernte mit oder lernten, wie Papier aus Elefantekot und beduinische Webwaren hergestellt werden.

232-1141

Dr. Jutta Ulmer & Dr. Michael Wolfsteiner – Bönen, Alte Mühle
Di, 24.10.2023, 19.00 Uhr – 6,- €

Sehnsuchtsziel Norwegen

Genießen Sie die Aufnahmen von Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck in einer digitalen Live-Show, welche die beiden auf mehreren Touren mit ihren Kameras festgehalten haben. Auf ihren Reisen haben sie Norwegen nicht nur mit der Mitternachtssonne, welche die Tage nie enden lässt und nahezu die ganze Zeit mit einem magischen Licht scheint, erlebt. Bei ihrer Reise durch dieses kleine Königreich warten vom Süd- bis hoch zum Nordkap unvergessliche Naturerlebnisse. Sei es beim Besuch der Städte Oslo, Bergen und Stavanger oder beim Blick vom Preikestolen. Längst ist Norwegens wildromantische Schönheit in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen worden.

232-1142

Michael Stuka – Bönen, Alte Mühle
Di, 21.11.2023, 19.00 Uhr



Das Jahr 1923 und seine Folgen

Das Jahr 1923 war in der Weimarer Republik jenes, welches womöglich ihr Scheitern am ehesten hätte bedeuten können und gleichzeitig das Jahr, das für den Fortbestand der ersten deutschen Republik sinnstiftend wie kein anderes war. Ob der passive Widerstand, der vereitelte Hitler-Putsch oder die Hyperinflation, es sind Ereignisse, die uns bis heute prägen. Aber wie schauen wir genau 100 Jahre später auf dieses bewegte Jahr zurück? Welche Debatten von damals gleichen denen von heute? Und was haben wir aus der Geschichte gelernt?

232-2102

Cassandra Speer – Kamen, Haus der Bildung
Mo, 13.11.2023, 18.30 Uhr

Die Masken des Bösen! Hitler, Putin und die narzisstischen „Giftzwerge“ - Über die Ursachen menschlicher Destruktivität und was dagegen hilft!

Schon Erich Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) beschrieb die Ursachen von Gewalt, Hass, Krieg und Umweltzerstörung: Verliert der Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um. Psychologisch betrachtet sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Bedingungen, die Destruktivität und Hass hervorbringen, werden u.a. mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Goebbels, Trump und Putin vorgestellt und diskutiert.

232-2201

Dr. Torsten Reters – Kamen, Haus der Bildung
Mo, 06.11.2023, 19.00 Uhr





Foto: javiindy / photocase.de

Gemeinsam gegen antimuslimischen Rassismus

Antimuslimischer Rassismus bezeichnet eine Form des Rassismus, die sich gegen Musliminnen und Muslime sowie Menschen richtet, die als solche wahrgenommen werden und zwar unabhängig davon, ob die Betroffenen tatsächlich den Islam praktizieren u./o. wie religiös sie sind. In dem Seminar werden die Ursachen von antimuslimischem Rassismus und Diskriminierung behandelt. Anhand von Übungen sollen verschiedene Sichtweisen, u.a. auch Klischees und Vorurteile, spürbar gemacht werden. Diese Auftaktveranstaltung soll den Startschuss eines gemeinsamen Dialogs darstellen und die gegenseitige Akzeptanz der unterschiedlichen Lebenswelten fördern. Eine Kooperation mit dem Interkulturellen Forum e.V. und „Wegweiser Beratungsstelle Dortmund/Hamm und Kreis Unna“.

232-2402

N. N. – Bönen, Alte Mühle
Do, 18.01.2024, 18.30 Uhr

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.

232-2441

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle
Sa, 21.10.2023, 10.00-17.00 Uhr – 62,50 €



FairKOSTEN - ein Vortrag zu fairen Lebensmitteln

Fairer Handel steht für gerechte Preise und Fairness gegenüber den Arbeiter*innen auf der südlichen Erdhalbkugel. Kinderarbeit ist verboten und die Lebensumstände und Gesundheitsschutz sollen verbessert werden. Das bezieht sich im Lebensmittelbereich auf Kaffee, Tee, Kakao, Reis und Südfrüchte. Wie erkenne ich solche fairen Produkte und wo kriege ich sie her? Gibt es auch „Faires“ aus der Region? Diese und viele andere Fragen werden in dem Vortrag geklärt. Sie werden die Möglichkeit bekommen, faire Häppchen und Getränke zu probieren. Die Teilnahme ist kostenlos. Vor Ort ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 5,- € pro Person bei der Kursleistung in bar zu bezahlen.

232-2500

Jutta Eickelpasch – Kamen, Haus der Bildung
Mi, 08.11.2023, 18.30 Uhr

Täuschend echt - Fake Shops Augen auf beim Online-Shopping

Vorsicht bei verlockenden Marken-Schnäppchen, die online angeboten werden! In dem Vortrag erklärt Ihnen die Leiterin der Kamener Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW, Astrid Lindner, worauf Sie beim Online-Shopping achten müssen. Sie lernen die Erkennungszeichen von Fake-Shops im Internet kennen und erfahren, wie Sie den Fakeshopfinder der Verbraucherzentrale nutzen können, damit die Weihnachtsvorfreude nicht zum Alptraum wird.

232-2502

Astrid Lindner – Kamen, Stadtbücherei
Mo, 06.11.2023, 18.30 Uhr

➡ *Weitere Kooperationsveranstaltungen mit der Verbraucherzentrale Kamen finden Sie auf www.vhs-kamen-boenen.de.*

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten hoher Inflation und niedriger Zinsen

Die Inflation ist hoch und die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Unter anderem werden Themen wie das Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage und Risiken dabei behandelt. Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften in Deutschland. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Während des Vortrags findet keine Anlageberatung statt.

232-2505

Carsten Burmester & Carsten Witt – Kamen, Haus der Bildung
Do, 09.11.2023, 18.00 Uhr – 15,- €

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.

232-2506

Michael Brockhoff - Online-Konferenztool
Do, 23.11.2023, 18.00 Uhr – 12,- €

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



GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



Schulabschlusskurs: Erster Schulabschluss (HSA 9) I. Semester

Teilnehmer*innen dieses Kurses können im Sommer 2024 die Prüfung zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (HSA 9), im Winter 2024/2025 die Prüfung zur Erlangung des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (HSA 10) und im Sommer 2025 die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses ablegen.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnehmende dürfen nicht mehr schulpflichtig sein und müssen einen entsprechenden Nachweis vorlegen. Teilnahme nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

232-3101

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 11.09.2023, jeweils 17.30-20.45 Uhr

Schulabschlusskurs: Mittlerer Schulabschluss III. Semester

Bei entsprechenden Vorkenntnissen, z.B. Erweiterter Erster Schulabschluss (HSA 10), ist ein „Einstieg“ in diesen Kurs noch möglich, so dass die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses nach nur zwei Semestern im Sommer 2024 abgelegt werden kann.

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

Eine Teilnahme ist nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

232-3102

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 11.09.2023, 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, 11.09.2023, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

232-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum

Ab 14.09.2023, 15 x donnerstags, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 11.09.2023, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

232-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei

Mo & Mi, ab 11.09.2023, jeweils 17.30-19.00 Uhr



SPRACHEN



Plattdeutsch für Anfänger und Liebhaber

„Friggen un Heudroigen is faken ümsüss.“

Alle, die in geselliger Runde zusammen kommen wollen, können erlernen, wie diese Lebensweisheit ins Hochdeutsche übersetzt wird. Wir wollen die plattdeutsche Mundart pflegen, sprechen, erlernen und fördern. Ziel des Kurses ist es, das Plattdeutsche zu erhalten und weiterzugeben.

232-4140

Sigrid Neuhaus-Goldmann – Bönen, Seminarraum Geschäftsstelle
Ab 12.09.2023, 8 x dienstags, 10.30-12.00 Uhr – 44,- €

Einbürgerungstest

232-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 08.09.2023, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €
Anmeldeschluss: 11.08.2023

232-4321B

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 17.11.2023, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €
Anmeldeschluss: 20.10.2023

232-4321C

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 02.02.2024, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €
Anmeldeschluss: 10.01.2024

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

Englisch III 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. Grundlage des Kurses ist das Lehrwerk Great A1. Im Bedarfsfall werden zusätzliche Übungen/Texte in Kopieform in den Kurs gegeben.

Lehrbuch: Great! Englisch für Erwachsene (Klett-Verlag), Bd. A1, ab Unit 5A (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

232-4402

Klaus-Jürgen Weiß – Kamen, Haus der Bildung

Ab 12.09.2023, 15 x dienstags, 17.15-18.45 Uhr – 82,50 €



Bitte beachten Sie auch die weiteren Englischkurse auf unserer Website!

Französisch III Z (A1)

Dieser Kurs im 3. 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. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages - Neu A1 (Klett-Verlag), ab Unité 6 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

232-4501

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 12.09.2023, 15 x dienstags, 18.50-20.20 Uhr – 82,50 €



Spanischsprachiger Vortrag: Galicia

Galicia, una de las 17 Comunidades Autónomas de España, es muy famosa por su capital, Santiago de Compostela, al ser la meta de todos los peregrinos que hacen el camino de Santiago. Sin embargo, Galicia tiene mucho más para ofrecer. De esta manera nos invita a recorrer sus hermosas tierras llenas de historia, cultura, tradiciones y paisajes imponentes, así como sus encantadoras y no tan conocidas islas. Con esta presentación queremos invitarlos a descubrir muchos de los secretos que Galicia tiene para ofrecer a sus visitantes. ¡Los esperamos a todos!

Der Vortrag wird in leicht verständlichem Spanisch präsentiert.

232-4600

Franco Tous – Kamen, Haus der Bildung

Di, 12.12.2023, 19.00 Uhr

Spanisch II Z (A1)

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs im 2. Semester für Anfänger*innen, die die spanische Sprache ganz neu erlernen möchten. Ein Quereinstieg ist möglich.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! (Cornelsen Verlag), Bd. A1, ab Unidad 5

232-4601

Maria Isabel Garcia Dominguez – Kamen, Gymnasium,
Eingang Nordenmauer, Raum 019

Ab 12.09.2023, 15 x dienstags, 17.00-18.30 Uhr – 82,50 €



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





Foto: Sensay / photocase.de

Italienisch III Z (A1)

Dieser Kurs im 3. Semester richtet sich an Personen, die über Grundkenntnisse des Italienischen verfügen. Seiteneinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: *Allegro nuovo A1* (Klett-Verlag), ab Lektion 6 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

232-4701

Petra Achenbach – Haus der Bildung

Ab 14.09.2023, 15 x donnerstags, 9.00-10.30 Uhr – 82,50 €

Türkisch am Wochenende I

Für Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)

Der Workshop eignet sich für Personen, die absolute Anfänger*innen sind, und auch für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse auffrischen wollen. Kommunikation im Alltag steht im Mittelpunkt. Grundkenntnisse in Grammatik werden ebenso vermittelt.

232-4941

Martina Thätner – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle

Fr, 22.09., 18.00-19.30 Uhr, Sa, 23.09., 10.00-15.30 Uhr &

So, 24.09.2023, 10.00-13.15 Uhr – 35,90 €

Türkisch am Wochenende II

Für Lernende mit Vorkenntnissen

Der Workshop richtet sich an Lernende, die bereits Vorkenntnisse oder ein bis zwei Kurse für Anfänger*innen absolviert haben. Sowohl alltägliche Kommunikationssituationen (bspw. beim Einkaufen oder im Restaurant) als auch die Auffrischung von Grammatikkenntnissen stehen hier im Mittelpunkt.

232-4942

Martina Thätner – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle

Fr, 10.11., 18.00-19.30 Uhr, Sa, 11.11., 10.00-15.30 Uhr &

So, 12.11.2023, 10.00-13.15 Uhr – 35,90 €

EDV, BERUF & KARRIERE



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.

232-5240

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle
Ab 07.11.2023, 5 x dienstags, 18.00-19.30 Uhr – 33,40 €

Schlagfertigkeitstraining

Souverän und wortgewandt in Beruf und Alltag

Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit uns 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. Die Kosten für das Trainingsbuch in Höhe von 14,- € sind im Kursentgelt bereits enthalten.

232-5241

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle
Sa, 11.11.2023, 9.30-16.30 Uhr – 50,- €

Zeitmanagement in der Theorie

Modul I - Etablierte Leitfäden und Regeln

Professionelles Zeitmanagement zählt zu den Kernthemen im Beruf. In einer sich stetig komplexer gestaltenden Arbeitswelt lässt sich der Faktor „Zeit“ allerdings nur strategisch „managen“. Ein effizienter Ansatz erfordert in Unternehmen sowohl auf der persönlichen Ebene als auch in der Teamarbeit Leitfäden bzw. verbindliche Regeln. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt nach dem Vorbild eines Briefings zunächst eine Einführung in die Theorie des Zeitmanagements. Abschließend eröffnet er einen – kurzen! – moderierten Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer*innen sowie dem Referenten. Die Onlineveranstaltung (über ZOOM) erfolgt in Zusammenarbeit mit der VHS Digitalkooperation.

232-5242

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mo, 23.10.2023, 10.30-12.00 Uhr – 15,- €

Grundlagen moderner Teamarbeit

Im Fokus: Ambiguitätstoleranz und Resilienz

Viele Menschen finden keine Erfüllung mehr in der Ausübung des Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den Bedingungen der sog. BANI-Welt – Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen sowie auch Zukunftsangst stellen sich als Belastung dar: nicht zuletzt Teamarbeit an sich. Bei der Überwindung dieser Gegebenheiten können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Ziel des Kurses ist die Einführung in diese Thematik.

232-5244

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 25.10.2023, 20.00-21.30 Uhr – 15,- €



Canva - Online-Creative-Tool

Whiteboards, Präsentationen und „visuelles“ Marketing

Canva ermöglicht sowohl einen individuellen als auch einen kollaborativen Austausch von visuellen Informationen. Zu den Möglichkeiten von Canva zählt, dass es nicht zuletzt innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings das Erstellen sogenannter Memes, also kreativer sowie sich im Idealfall viral verbreitender Inhalte im Web begünstigt. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine fundierte Einführung in die gekonnte Anwendung von Canva.

232-5341

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 25.10.2023, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €

Instagram - Video- und Foto-Sharing

Ausgerichtet auf Video- und Foto-Sharing ermöglicht Instagram ein professionelles Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines entsprechenden Accounts ist jedoch ein „taktisches“ bzw. schrittweises Vorgehen notwendig. Dieser vhs-Digitalkurs stellt einen zuverlässigen Ausgangspunkt dar und eröffnet im Kontext fiktiver Projekte gleich mehrere Strategien für eine erfolgreiche Nutzung.

232-5342

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Do, 26.10.2023, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €



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





Microsoft Teams – Online-„Kaffeeklatsch“ und Austausch für Personen mit wenig Erfahrung

Microsoft Teams gehört mittlerweile zu einem bewährten Kommunikations- und Verwaltungstool eines jeden mobilen Büros. Unser VHS-Kaffeeklatsch soll Ihnen einen Anlass dazu bieten, in einer lockeren Atmosphäre das MS Teams besser kennenzulernen und sich zu seinen Funktionen auszutauschen. „Voneinander und miteinander lernen“ heißt dabei unser Motto.

232-5402

Karen Falkenberg – Online (ZOOM)

Di, 17.10.2023, 15.30-17.00 Uhr – 10,- €

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

Amateurfunk - heute noch interessant?

Haben Sie sich schon gefragt, was passiert, wenn die öffentliche Netzinfrastruktur infolge von Naturkatastrophen oder Krisen ausfällt? Wie können Sie in einer solcher Situation mit anderen in Kontakt bleiben oder Hilfe holen? Was passiert, wenn uns Smartphones, schnelles Internet etc. plötzlich nicht mehr zur Verfügung stehen? Genau dann kann das altbewährte „Amateurfunken“ zu Hilfe kommen. In dem Vortrag des passionierten Funkamateurs Martin Köhler (DL1DCT) erfahren Sie, was diese Kommunikationstechnik ausmacht und wie sie uns in Krisensituationen Abhilfe verschaffen kann. Erfahren Sie mehr dazu, was heute Funkamateure in Zeiten des Internets tun und wie es in dem „scheinbar“ altmodischen Hobby um Nachwuchskräfte steht.

232-5600

Martin Köhler – Kamen, Haus der Bildung

Mi, 25.10.2023, 18.00 Uhr

KULTUR & GESTALTEN



„Grenzenlos gesund! - Wie gesund sind Grenzen?“

Doc Esser erklärt´s

Was bedeutet uns Gesundheit? Ob an Weihnachten, zum Geburtstag, zur Hochzeit - wir wünschen uns regelmäßig Gesundheit. Kein Geld der Welt kann unsere Gesundheit so sehr beeinflussen, wie wir selbst und trotzdem fällt es uns schwer, uns gesund zu verhalten. Wo ist unser gesunder Verstand bei Ernährungsmythen, lukrativen Trends und verrückten Studien, die uns die ewige Jugend versprechen? Doc Esser spricht über den Sinn und Unsinn von Ernährungsplänen, sportlichen Höchstzielen, inneren Schweinehunden und was Grenzen und Statistiken wirklich mit unserer Gesundheit anstellen.

232-6103

Heinz-Wilhelm Esser – Kamen, Stadtbücherei

Do, 02.11.2023, 19.30 Uhr – 25,- €

Gerd Puls - Heeren literarisch

Der frühere Kamener Lehrer und Schulleiter Gerd Puls, der durch seine zahlreichen, seit 1970 veröffentlichten Bücher und Texte in unterschiedlichen Medien bundesweit Beachtung findet, zählt Max von der Grün zu seinen wichtigen literarischen Vorbildern. In seiner Autorenlesung über Heeren begibt sich Puls auf eine literarische und historische Ortsbegehung, bei der er auch einige Texte von der Grüns zu Heeren-Werve vorliest und dabei über Bekanntes, Unbekanntes und über seine persönliche Begegnungen plaudert.

232-6104

Gerd Puls – Kamen, Haus der Bildung

Mi, 08.11.2023, 19.00 Uhr

„Bei euch ist es immer so unheimlich still“

Kulinarische Lesung mit Alena Schröder

1989. Silvia Borowski fährt in einem geklauten Polo aus Westberlin in Richtung Süden. Auf dem Beifahrersitz liegt ihre kleine Tochter Hannah. Sie ist erst wenige Wochen alt. Silvia hat genug von ihrem Leben in einer Kreuzberger Hausbesetzer-WG, und der Vater ihres Kindes will nichts von ihr wissen. Aber was erwartet sie in jener Kleinstadt, aus der sie vor vielen Jahren überstürzt geflohen ist? Und wie wird ihre Mutter Evelyn sie aufnehmen? Alena Schröder erzählt jetzt, was in ihrem gefeierten Debütroman ›Junge Frau, am Fenster stehend, Abendlicht, blaues Kleid‹ im Dunklen blieb.

232-6144

Alena Schröder – Bönen, Haus Böinghoff

Do, 16.11.2023, 18.30 Uhr – 29,- € (inkl. Menü und ein Glas Sekt)

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.

232-6145

Esther Hahm & Annette Nicolai – Bönen, Gemeindebücherei

Do, 30.11.2023, 19.00 Uhr



Das hässliche Entlein - Das Lille Kartoffler-Figurentheater

Das Spiel folgt dem Märchen des Poeten Hans Christian Anderson. Mit fast lebensgroßen Stofffiguren wird der Weg des „hässlichen Entlein“ zum Schwan nachgespielt. Der Entenhof, kühne Wildenten, die Bauernfamilie, die weise Frau und ihre Hühner, der Jäger, der gemeine Rabe und zuletzt der Schwan begegnen dem Entlein. Matthias Kuchta entwickelt eine Theaterfassung, die die Zuschauer mit spannenden und spaßvollen Momenten in seinen Bann zieht.

232-6241

Matthias Kuchta – Bönen, Alte Mühle
So, 03.12.2023, 15.00 Uhr – 8,- €

Ausstellung zum 100. Geburtstag von Wolfgang Fräger Grafiken zum Thema Umwelt

Die Zerstörung unserer Umwelt beschäftigte den Bönener Künstler Wolfgang Fräger bereits ab den 1970er Jahren. Seine Grafiken zu diesem Thema sind leider immer noch aktuell. Anlässlich seines 100. Geburtstags präsentiert die Gemeinde Bönen in Kooperation mit der Wolfgang-Fräger-Gesellschaft e.V. einige Mezzotinto-Grafiken aus seinem umfangreichen Werk. Die Ausstellungseröffnung findet am 29. September 2023 um 18 Uhr in der Alten Mühle statt. Die Ausstellung ist vom 29. September bis zum 10. November 2023 in der Alten Mühle zu sehen. Besichtigungstermine können unter 02383-913513 vereinbart werden.

232-6341

Wolfgang-Fräger-Gesellschaft e.V. – Bönen, Alte Mühle
Fr, 29.09.2023, 18.00 Uhr





Blickwechsel - Kontraste

Ausstellung von Roswitha Hübel und Eva Schwert

Die Künstlerinnen Roswitha Hübel und Eva Schwert stellen zusammen ihre Bilder aus, die sich in Bezug auf Thema und Malstil stark unterscheiden. Die Unterschiedlichkeit der Werke macht den besonderen Reiz der Ausstellung aus. Eva Schwert bezeichnet ihren Stil als Spontanrealismus, während Roswitha Hübel abstrakt mit surrealistischen Elementen malt. Sie nennt es experimentelle Malerei, die viel Raum für Assoziationen lässt. Die Vernissage findet am 23. November 2023 um 18 Uhr in der Alten Mühle statt. Die Ausstellung ist bis zum 19. Januar 2024 in Bönen zu sehen. Besichtigungstermine können unter 02383-913513 vereinbart werden.

232-6342

Roswitha Hübel & Eva Schwert – Bönen, Alte Mühle
Do, 23.11.2023, 18.00 Uhr

Die Geschichte des Expressionismus

Der Expressionismus, diese Kunstströmung und Lebenseinstellung zu Beginn des 20. Jahrhunderts, ist in vielerlei Hinsicht kaum präzise zu umschreiben. Überliefert ist, dass der Berliner Kunsthändler Paul Cassirer die Werke Edvard Munchs ausdrücklich in den Gegensatz zum Impressionismus gestellt und als expressionistisch charakterisiert hat. In diesem Vortrag soll die Entwicklung des Expressionismus in Deutschland anhand vieler Werke bedeutender Künstler der „Brücke“ in Dresden und der Künstler des „Blauen Reiters“ in München vorgestellt werden.

232-6441

Frank Scheidemann – Bönen, Alte Mühle
Di, 07.11.2023, 19.00 Uhr



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



„Frauen, die sich wehren“ - Geschichten und Chansons über Frauen, die aus der Opferhaltung heraustreten Zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

Jule Vollmer greift das Thema Gewalt gegen Frauen auf humoristisch-hintergründige Weise auf. Es ist ein sensibles Thema, mit dem sie sich literarisch, musikalisch und satirisch auseinandersetzt. Dabei spannt sie den Bogen weiter, denn nicht nur Frauen, die körperlicher Gewalt ausgesetzt sind, sondern auch solche, die aufgrund ihres Frauseins Benachteiligungen erfahren, kommen zur Sprache. So erzählt sie bspw. vom aufopferungsvollen Alltag einer Familienmutter, von der Kraft des Spott-Gedichtes gegen sexuelle Nötigung oder von einer unkonventionellen Weise, aus einem aggressiven einen friedlichen Ehemann zu machen.

232-6500

Jule Vollmer – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 25.11.2023, 18.00 Uhr

150 Jahre Villa Hügel

Es gibt wohl keine spannendere Baugeschichte einer Unternehmervilla als die der Villa Hügel in Essen. Wie kein anderer Bau des Historismus spiegelt dieses Landhaus das Dilemma zwischen dem Bauherren, Alfred Krupp, und einer ganzen Riege von Architekten wider, die weder die Allüren noch den Umgangston dieser neuen Gründergeneration gewöhnt sind. Die Frage, die im 19. Jahrhundert allgemein gestellt wurde: „In welchem Stile sollen wir bauen?“, betraf besonders die Bauaufgabe „Unternehmervilla“, da dieses Bauvorhaben in der Mitte des Jahrhunderts völlig neu war, und sich vom Schlossbau des Adels abheben musste und sollte.

232-6442

Frank Scheidemann – Bönen, Alte Mühle
Di, 16.01.2024, 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.

232-7101

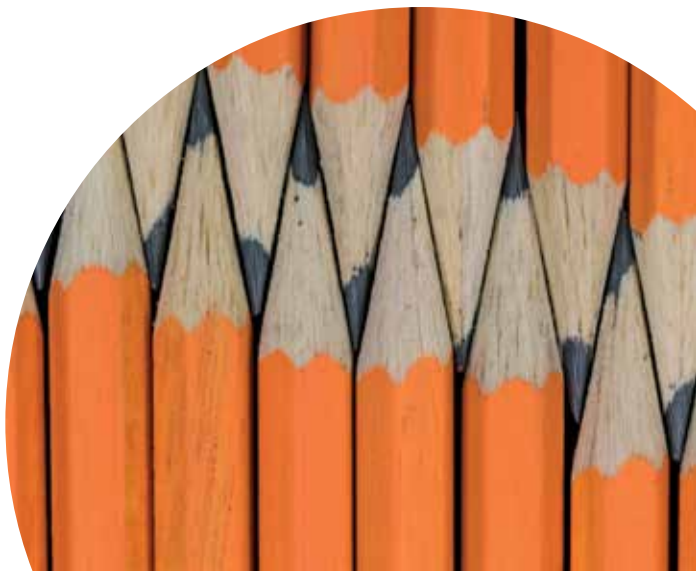
Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung
So, 01.10.2023, 10.00-16.00 Uhr – 32,50 Euro

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.

232-7106

Thomas Hugo – Kamen, Haus der Bildung
Ab 21.09.2023, 10 x donnerstags, 18.30-20.00 Uhr – 63,- €



Mangas zeichnen

Hier werden alle Grundlagen und Erweiterungen für eigene Manga-Figuren und Geschichten erlernt. Dies geschieht beim Zeichnen über praktische Übungen. Die Themen beinhalten u.a. Kopf, Hände, Füße und Perspektive. Dabei begleitet der Dozent die Teilnehmer*innen individuell und berichtet mit vielen Infos rund um Anime und Manga in Deutschland und Japan sowie von den zahlreichen Möglichkeiten als Mangaka.

232-7142

Lukas Benedict Pütz – Bönen, Alte Mühle

So, 17.09.2023, 13.30-16.30 Uhr – 17,40 € (inkl. Material)

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit aktuellen Smartphones hat man eine sehr gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelangen detailreiche Fotos. Der richtige Zauber liegt aber im „Pro“-Modus. Dort lassen sich Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

232-7641

Dr. Tom Fliege – Bönen, Alte Mühle

Di, 17.10.2023, 18.00-22.00 Uhr – 45,-

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





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?

232-7941

Zora Klostermann - Bönen, Alte Mühle
Sa, 23.09.2023, 11.00-16.00 Uhr – 45,- €

Sprechtraining für den Alltag

Wir kennen diese Momente, in denen wir uns Kontrolle über unsere Stimme herbeiwünschen. Morgens beim Bäcker, wenn wir zum dritten Mal nicht verstanden wurden. Wenn der Mund beim Vortrag trocken wird oder wir eine große Gruppe zum Zuhören bewegen möchten. Aber auch in Momenten, wo es uns wichtig ist, ernst genommen zu werden. In denen wir unsere Grenzen und Gefühle vermitteln wollen. Überall spielt die Stimme eine wichtige Rolle. Als Schauspielerin habe ich gelernt, meine Stimme zu kontrollieren und mit ihr spielen zu können. Anhand von gezielten Übungen lernen Sie, Ihre Stimme besser zu kennen und bewusst einzusetzen.

232-7942

Zora Klostermann - Bönen, Alte Mühle
Sa, 28.10.2023, 11.00-16.00 Uhr – 45,- €

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Sauerteigbrot mit Öl, Saaten und Schrot

Was könnte köstlicher sein, als eine warme Scheibe vom selbstgebackenen Brot mit Salzbuttermilch? Vielleicht die zweite Scheibe vom selbstgebackenen Brot mit Salzbuttermilch!

Von unserem Bäckermeister Manni lernen Sie sämtliche Kniffe zur Herstellung von herzhaften Broten aus Sauerteig – diesmal in der Variante mit Öl, Saaten und Schrot. Manfred Krieger hat als Bäckermeister die gesamte Welt bereist und das traditionelle deutsche Backhandwerk in die Backstuben dieser Welt getragen. Jetzt bringt er Ihnen die Kunst des Brotbackens bei.

232-8103

Manfred Krieger – Kamen, Haus der Bildung

Mi, 25.10.2023, 17.00-20.00 Uhr – 22,50 € (inkl. Lebensmittel)

Italienische Küche für Genießer

Die Koch- u. Essgewohnheiten des Mittelmeerraumes haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen: Olivenöl, viele Kräuter, Knoblauch und frische Zutaten. Bei unserem Abend lernen Sie, worauf es bei der italienischen Küche wirklich ankommt, was beim Kochen zu beachten und was das Besondere an der Küche des Mittelmeerraumes ist. Ganz nach italienischer Tradition bereiten Sie eine Menüfolge mit Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto und natürlich Dolce zum gemeinsamen Genießen vor.

Die Lebensmittelumlage (ca. 10,- €) wird von der Kursleitung vor Ort und in bar erhoben.

232-8105

Brigitte Herbst – Kamen, Haus der Bildung

Di, 17.10.2023, 18.30-21.30 Uhr – 12,50 €

(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

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 (ca. 10,- €) wird von der Kursleitung vor Ort und in bar erhoben.

232-8106

Ayşe Bolat – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 27.10.2023, 17.30-20.30 Uhr – 12,50 €
(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

Kali orexi - Griechische Küche

Wenn Sie Urlaub im schönen Griechenland machen, finden Urlauber*innen eine Vielzahl an Vorspeisen und Gerichten auf den Speisekarten. Wir bereiten diverse Mezedes (Vorspeisen) sowie Hauptgerichte, wie das klassische Moussaka oder Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, zu. Die Lebensmittelumlage (ca. 10,- €) wird von der Kursleitung vor Ort und in bar erhoben.

232-8143

Brigitte Herbst – Bönen, Pestalozzischule
Di, 24.10.2023, 18.30-21.30 Uhr – 12,50 €
(+ ca. 10,- € 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 Selbergenießen. Die Kursleiterin bringt alle Zutaten mit, Sie zahlen die Lebensmittelumlage (13,- €) direkt vor Ort.

232-8141

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“
Mo, 23.10.2023, 18.00-21.45 Uhr – 15,- € (+ 13,- € Lebensmittel)

Weine aus Übersee

In diesem Seminar verschaffen wir uns einen kleinen Überblick über die Weinanbaugebiete aus Übersee. Länder wie Australien, Argentinien, Chile, Südafrika, USA bieten eine reichhaltige Palette an Rebsorten und klimatischen Bedingungen, die für jeden Weinliebhaber Überraschungen bieten. Vorgestellt werden Rot- und Weißweine aus Rebsorten, die landestypisch oder international angebaut werden. Weinstile und verschiedene Anbauweisen werden besprochen. „Holzfass oder Holzchips“ - lassen Sie sich überraschen. Im Entgelt enthalten ist eine Lebensmittel-Umlage in Höhe von 19,90 €.

232-8241

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle
Fr, 15.09.2023, 18.00-21.15 Uhr – 30,70 € (inkl. Lebensmittel)



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





Foto: kastoimages / photocase.de

10-Wochen-Nackentensionkurs

Es zieht unangenehm im Nacken, die Muskulatur verhärtet sich, der Hals wird steif und jede Bewegung schmerzt. Kommt es Ihnen bekannt vor? Nackenverspannungen sind im Alltag keine Seltenheit. Was dann hilft und mit welchen Übungen Sie gegensteuern können, lernen Sie in unserem zehnwöchigen Nackentensionkurs kennen. Die Übungen, die sie kennenlernen, werden sich in ihrer Intensität steigern, um Ihre verspannte Nackenmuskulatur zu lockern und zu entspannen. Dieser Kurs eignet sich gut für Vielsitzer sowie für Menschen mit beruflich einseitigen körperlichen Tätigkeiten.

232-9201

Margarete Piekulla – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.09.2023, 10 x donnerstags, 19.00-19.45 Uhr – 33,- €

Durch richtiges Atmen Entspannung erfahren

Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich selbst 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).

232-9241

Birgit Bellgardt – Bönen, Alte Mühle

Sa, 16.09.2023, 10.00-14.00 Uhr – 15,40 €



Hatha-Yoga 50+

Dieser Kurs ist auf Menschen in den goldenen Jahren ihres Lebens ausgerichtet. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Dazu kommt Yoga Nidra, der yogische Schlaf, der körperliche, mentale und emotionale Entspannung herstellt. Hatha-Yoga 50+ ist sanfter Yoga, der schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen entwickelt. Yoga stärkt das Herz und hilft, dem Bluthochdruck entgegenzuwirken. Das Pranayama (Atemübungen) hat dabei eine Schlüsselfunktion.

232-9242

Frank Domenik – Bönen, Alte Mühle

Ab 18.09.2023, 15 x montags, 9.00-10.30 Uhr – 87,- €

Tai Chi für Einsteiger*innen

Tai Chi Chuan basiert auf Übungen, die nach bestimmten Prinzipien in einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden. Tai Chi wird als Meditation in Bewegung bezeichnet. In dem Kurs lernen Sie, die Bewegungen entspannt, langsam und gleichmäßig fließend auszuführen, um auf diese Weise einen Energiefluss zu bilden, der eine Ausgeglichenheit des Körpers und des Geistes bewirkt. Diese Meditation in Bewegung kann von jeder und jedem praktiziert werden - für die körperliche Gesundheit und geistige Entspannung. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die mit Tai Chi noch keine oder wenig Erfahrung haben.

232-9248

Frank Domenik – Bönen, MCG Kraffraum

Ab 17.10.2023, 8 x dienstags, 17.30-19.00 Uhr – 46,40 €

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.

232-9249

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

Sa, 20.01.2024, 10.00-14.00 Uhr – 25,- €

Zumba® Fitness

Ein vom lateinamerikanischen Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessworkout, das für jede(n) geeignet ist! Zumba® vereint lateinamerikanische sowie internationale Musik und Tanzstile. Salsa, Cumbia, Merengue und Reggaeton bilden hierbei die rhythmische Grundlage. Wir lassen den Alltag draußen und feiern in dieser Stunde eine Zumba® Fitness-Party!

232-9442

Susanne Stichnoth – Bönen, Gymnastikraum Humboldt-Realschule
Ab 26.09.2023, 14 x dienstags, 18.00-19.00 Uhr – 46,60 €



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





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.

232-9443

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Gymnastikraum Humboldtschule
Sa, 11.11. und So, 12.11.2023, 13.00-15.15 Uhr – 22,80 €

Beckenbodentraining für Frauen

Der Beckenboden ist das Fundament des eigenen Körpers und funktioniert wie ein Sicherheitsnetz im Zirkus: Er fasst den Bauchraum nach unten ein und Gebärmutter, Blase, Scheide und Enddarm werden an ihrer physiologischen Position stabilisiert. Egal, ob beim Laufen oder Springen oder beim Tragen des Babys, er sollte gewährleisten, dass er das Fundament hält. Bei einer schwachen Beckenbodenmuskulatur, z.B. nach einer Schwangerschaft, können Beschwerden, wie Harn- oder Stressinkontinenz (Urinverlust beim Husten, Niesen oder Sport), auftreten. Durch ein korrektes Training des Beckenbodens, das eine Mischung aus Atmung und gezielter An- und Entspannung der entsprechenden Muskulatur ist, können diese Beschwerden weitgehend gelindert werden.

232-9601

Margarete Piekulla – Kamen, Haus der Bildung
Ab 14.09.2023, 10 x donnerstags, 20.00-20.45 Uhr – 33,- €

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 -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