



# Programm- Highlights

**2. 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

Mit ganz viel Herzschlag, Elan und Freude haben wir für euch unser neues Kursprogramm zusammengestellt. Unsere Kursleiter\*innen freuen sich auf ein spannendes Herbstsemester, das wieder zahlreiche unterschiedliche Angebote bereithält. Wir reisen und speisen uns durchs wunderschöne Italien, fahren mit dem Camper nach Norwegen, trainieren unsere Kommunikationsfähigkeit, schnuppern Theaterluft und entdecken die Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz. Egal ob Yoga-, Pilates- oder Spanischkurs - für jeden Geschmack und Anlass ist es etwas Passendes dabei. Unsere sechs Fachbereiche versprechen ein buntes Programm, das zur Weiterbildung und zum gemeinsamen Austausch anregen möchte. Rund 65 Veranstaltungen und Highlights werden euch in dieser Broschüre vorgestellt. Das neue Kursprogramm erscheint ab Montag, den 15. Juli 2024, auf unserer Website - dann sind auch Anmeldungen möglich. Aktuelle Infos gibt es zudem über Instagram und Facebook.

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 euch bereit:

### VHS-Geschäftsstelle Kamen

Haus der Bildung  
Bergstraße 13  
59174 Kamen

Tel.: 02307-92420-51 oder -55  
E-Mail: [vhs@stadt-kamen.de](mailto:vhs@stadt-kamen.de)



### VHS-Geschäftsstelle Bönen

Alte Mühle Kulturzentrum  
Bahnhofstraße 235  
59199 Bönen

Tel.: 02383-913513  
E-Mail: [vhs@stadt-kamen.de](mailto:vhs@stadt-kamen.de)



### Öffnungszeiten der Geschäftsstellen

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| Mo | 9.00-12.30 Uhr                     |
| Di | 9.00-12.30 Uhr,<br>14.00-16.00 Uhr |
| Mi | geschlossen                        |
| Do | 9.00-12.30 Uhr,<br>14.00-16.00 Uhr |
| Fr | 9.00-12.30 Uhr                     |

Unser Kursangebot und wichtige Hinweise findet ihr immer aktuell im Internet unter: [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de)

# POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



## **Reise zum Mittelpunkt der Erde - Italiens Vulkane**

Dieser Reisevortrag verspricht eine kreative Mischung aus Unterhaltung und Information: Die Collage aus Vortrag, Bildern, kleinen Experimenten und Musik nimmt die Gäste mit zu den aktiven Vulkanen im Süden Italiens, die der Referent Siegfried Kühn im Verlauf einer vierwöchigen Tour kurz nach einem explosiven Ausbruch des Stromboli im Jahr 2019 besucht hat. Naturkundliche Exkurse zum Vulkanismus und musikalische Intermezzi mit Liedern von Paulo Conte runden die Veranstaltung ab.

**242-1100**

Siegfried Kühn – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 10.10.2024, 19.00 Uhr

## **Wasserfälle, Fjorde und Trolltunga – Mit dem Camper durch Südnorwegen**

Die Straße unter den Rädern, den Wanderpfad unter den Füßen, den Schnee unter den Kufen – Anuschka Dinter-Mathei hält es auf ihren Reisen selten an einem Ort. So lag das Reisen mit einem Campervan nahe und ein Ziel war schnell gefunden. Über Schweden geht es nach Südnorwegen und dabei wird so viel wie möglich entdeckt: Der Preikestolen, Stavanger, die unglaublichen Wasserfälle und die Trolltunga stehen auf dem Programm. Wenn, ja, wenn da nicht das Wetter wäre... In ihrem authentischen und humorvollen Vortrag berichtet die Referentin von der Schönheit des Nordens, gibt Tipps für das Reisen im Van oder Wohnmobil und nimmt die Zuhörer mit auf eine unterhaltsame Reise.

**242-1101**

Anuschka Dinter-Mathei – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 14.11.2024, 19.00 Uhr

## Reisen und Speisen - Juwelle im Süden Italiens

Die Tour in Bella Italia startet entlang der Amalfiküste mit fantastischen Ausblicken, wunderschönen Orten und zahlreichen Kulturhighlights. Neben der Metropole Neapel unterhalb des Vesuvs geht es dann weiter nach Sizilien - eine Perle im Herzen des Mittelmeeres. Aber auch die quirligen Städte wie Palermo, Catania oder Messina sind immer wieder ein Erlebnis.

Im Rahmen dieses bilderreichen Reisevortrages gibt es leckeres Fingerfood aus der italienischen Küche. Das Format „Reisen und Speisen“ findet in Kooperation mit unserem Förderverein statt.

**242-1141**

Michael Stuka – Bönen, Alte Mühle

Do, 05.11.2024, 18.30 Uhr – 8,- € (inkl. Fingerfood)

## Die Hauptinsel der Azoren – São Miguel

Wie Madeira gehören auch die Azoren zu Portugal. Sie liegen - geologisch vergleichbar mit Island - auf dem mittelatlantischen Rücken und sind vulkanischen Ursprungs. Aufgrund ihrer deutlich südlicheren Lage herrscht dort ein völlig anderes, warmfeuchtes Klima, das eine üppige Vegetation begünstigt. Die abwechslungsreiche Landschaft bietet Vulkankrater, heiße Quellen und Schlammtöpfe, Steilküsten, Lavahöhlen, Wasserfälle und dazu eine beeindruckende Flora, die von endemischen, alten Lorbeerbaumbeständen, über Tee- und Ananasplantagen bis zu subtropischen Pflanzen in herrlichen Parkanlagen reicht. Die Geologin Dr. Janine Teuppenhayn berichtet von dieser paradiesischen Landschaft, die sie mit ihrem Mann im August 2023 fotografisch erkundet hat.

**242-1142**

Dr. Janine Teuppenhayn – Bönen, Alte Mühle

Di, 03.12.2024, 19.00 Uhr



### Aus der Geschichte lernen -

#### Wie die Nazis 1933 die Demokratie beseitigten

Die aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen in Deutschland und Europa sind besorgniserregend. Doch das Erstarken der extremen Rechten ist leider nicht neu in der Geschichte unseres Landes. Deshalb geht in diesem Vortrag der Blick zurück auf das Jahr 1933, in dem am 30. Januar Reichspräsident Hindenburg Adolf Hitler zum Reichskanzler machte. Hitler beabsichtigte, eine von jeder Kontrolle durch den Reichstag befreite Regierung zu etablieren, die das „demokratische Chaos“ der Weimarer Jahre überwinden sollte. Zum maßlosen Erstaunen politischer Beobachter verwirklichte er dieses Ziel in kürzester Zeit. Als diese sog. „nationale Erhebung“ im Sommer 1934 ihren Abschluss gefunden hatte, waren Demokratie und Pluralismus in Deutschland zerstört, ohne, dass es zu nennenswerter Gegenwehr gekommen wäre.

#### 242-2102

Wolfgang Hoffmann – Kamen, Haus der Stadtgeschichte  
Fr, 08.11.2024, 18.30 Uhr

#### Heeren-Werve entdecken: Projektvorstellung

Entdecken Sie die interessante und reichhaltige Geschichte von Heeren-Werve. Im gesamten Ortsgebiet wurden an historischen Landmarken Schilder mit QR-Codes angebracht, hinter welchen sich spannende Texte und Bilder zur Historie des jeweiligen Ortes oder Gebäudes befinden. Die Arbeitsgruppe möchte sich und ihr Projekt an diesem Tag vorstellen. Ab Herbst 2024 bietet die Gruppe in Kooperation mit der VHS themenspezifische Rundgänge anhand ausgewählter Schilder an, zu denen man sich online anmelden kann.

#### 242-2103

André Siegel – Kamen, Haus der Bildung  
Sa, 21.09.2024, 16.00 Uhr







Foto: LauCam / photocase.de

### **Gästeführung: Kamen im Nationalsozialismus**

Schon bevor die Nationalsozialisten die Macht im Deutschen Reich und in der Stadt Kamen in den Händen hielten, waren sie aktiv und erlebten Widerstand gegen ihre menschenverachtende Ideologie. Nachdem sie die Macht hatten, waren Terror und Verfolgung für alle, die nicht in das faschistische Idealbild passten, an der Tagesordnung. Bei diesem Rundgang sollen die verschiedenen Aspekte des Lebens in Deutschland und besonders in Kamen während des Zweiten Weltkrieges aufgezeigt werden. Die NS-Diktatur beherrschte alle Bereiche des öffentlichen Lebens, deshalb wird von gesellschaftlichem Leben und Deportationen, von Anpassung und Widerstand die Rede sein. Mitzubringen sind 4,- € Materialumlage in bar.

**242-2106**

Udo Nüsken – Kamen, Stadtbücherei  
So, 15.09.2024, 14.00 Uhr

### **Jenseits der Familie: Ordensgemeinschaften als alternative Lebensweisen für Frauen**

Die wohl bekanntesten Formen von religiösen weiblichen Lebensformen sind die weiblichen Ordensgemeinschaften – etwa in Form der Dominikanerinnen oder Benediktinerinnen. Weit weniger bekannt ist dagegen die religiöse Gemeinschaft der Beginen, die sich seit einigen Jahren in einer moderneren Form wieder großer Beliebtheit in vielen Städten Deutschlands erfreut. Wir wollen uns mit der Frage auseinandersetzen, wie sich in unserer Zeit religiöse weibliche Lebensformen behaupten können bzw. wie sich tradierte Lebensgemeinschaften in Orden oder bei den Beginen in die heutige Zeit hinüberretten konnten.

**242-2108**

Cassandra Speer – Kamen, Haus der Stadtgeschichte  
Do, 26.09.2024, 18.00 Uhr



### **Digitale Gewalt im sozialen Nahraum**

Neben den vielen Vorteilen, welche die Digitalisierung mit sich bringt, lauern in ihr auch viele Gefahren. Oft wird bei dem Thema der digitalen Gewalt an Hasskommentare gegenüber Personen oder Cybermobbing gedacht. Immer häufiger wird jedoch auch im Rahmen von Partnerschaftsgewalt der digitale Weg genutzt – meist als Ergänzung oder Fortsetzung analoger Gewaltformen. Dem meist männlichen Täter geht es auch darum, Macht und Kontrolle über die Partnerin auszuüben, gerne mit und vor großem Publikum. Die Kooperationsveranstaltung möchte über digitale Gewalt in (Ex-)Paarbeziehungen informieren und Möglichkeiten aufzeigen, wo man Hilfe und Unterstützung bekommen kann. Die Dozentin ist Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle des Frauenforums im Kreis Unna.

**242-2441**

Ariane Raichle – Bönen, Alte Mühle  
Do, 21.11.2024, 18.30 Uhr

### **Mit Buddha und Co. zu Gelassenheit und Glück**

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm) diskutiert.

**242-2404**

Dr. Torsten Reters – Kamen, Haus der Bildung  
Mo, 18.11.2024, 19.00 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.

**242-2440**

Sabina Kocot – Bönen, Alte Mühle

So, 02.02.2025, 10.00-17.00 Uhr – 83,- €

## **Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation**

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate gestiegen. Wer in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

**242-2502**

Carsten Witt – Kamen, Haus der Bildung

Di, 12.11.2024, 18.00 Uhr – 15,90 €



# GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



## **Schulabschlusskurs Erster Schulabschluss, I. Semester**

Teilnehmer\*innen dieses Kurses können im Sommer 2025 die Prüfung zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (HSA 9), im Winter 2025/2026 die Prüfung zur Erlangung des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (HSA 10) und im Sommer 2026 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).

**242-3101**

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 16.09.2024, 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 2025 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).

**242-3102**

Münever Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 16.09.2024, 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, 16.09.2024, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen und sich anmelden.

### 242-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum  
Ab 19.09.2024, 15 x donnerstags, jeweils 9.00-10.30 Uhr

## Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 16.09.2024, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen und sich anmelden.

### 242-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei  
Ab 16.09.2024, Mo & Mi, jeweils 17.30-19.00 Uhr



# SPRACHEN



## **telc Deutsch A2·B1 Prüfung für Externe**

Die Prüfung telc Deutsch A2·B1 ist eine allgemeinsprachliche Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Die Prüfung wird für Personen angeboten, die nicht am Integrationskurs teilnehmen, z.B. Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufs Anerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

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

Anmeldeschluss: 04.10.2024

### **242-4300**

K. Hägerling, O. Kussel, V. Terek – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 15.11.2024, 09.00-15.00 Uhr – 175,- €

## **Einbürgerungstest**

### **242-4321A**

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 20.09.2024, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €

Anmeldeschluss: 25.08.2024

### **242-4321B**

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 22.11.2024, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €

Anmeldeschluss: 30.10.2024

### **242-4321C**

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 31.01.2025, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €

Anmeldeschluss: 08.01.2025

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

## Englisch V 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).

**242-4402**

Klaus-Jürgen Weiß – Kamen, Haus der Bildung

Ab 17.09.2024, 15 x dienstags, 17.15-18.45 Uhr – 142,80 €

## Englisch XIV Z (B1)

Der Kurs strebt das Level B1 des Europäischen Referenzrahmens an. 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. B1, ab Unit 9 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

**242-4407**

Klaus-Jürgen Weiß – Kamen, Haus der Bildung

Ab 19.09.2024, 15 x donnerstags, 17.15-18.45 Uhr – 142,80 €



*Bitte beachtet auch unsere weiteren Englischkurse auf der VHS-Website!*



## **Französisch V Z (A2)**

Dieser Kurs im 5. Semester richtet sich an interessierte Personen, die bereits über Grundkenntnisse des Französischen verfügen. In angenehmer Atmosphäre werden vorhandene Französischkenntnisse vertieft. 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 A2 (Klett-Verlag), ab Unité 1 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

**242-4501**

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 17.09.2024, 15 x dienstags, 18.50-20.20 Uhr – 85,80 €

## **Spanischsprachiger Vortrag: Las Islas Canarias**

Una de las 17 Comunidades Autónomas de España formada por siete islas: El Hierro, La Gomera, La Palma, Tenerife, Fuerteventura, Gran Canaria y Lanzarote. Sobre la belleza de estas islas se sabe relativamente mucho. Pero ¿qué más sabemos sobre estas hermosas islas? ¿Sabemos algo sobre su historia? ¿Por qué pertenecen a España y no a África? ¿Cuál es su cultura y sus tradiciones? ¿Se sienten sus habitantes como verdaderos españoles? De la mano de fotos e imágenes intentaremos introducirnos en la vida de las Islas Canarias.

Der Vortrag wird in leicht verständlichem Spanisch präsentiert.

**242-4600**

Franco Tous – Kamen, Haus der Bildung

Do, 05.12.2024, 19.00 Uhr







Foto: molenira / photocase.de

### **Spanisch IV Z (A1)**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs im 4. Semester für Anfänger\*innen, die die spanische Sprache neu erlernen möchten. Ein Quereinstieg bei entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich. 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: *Perspectivas Ya!* (Cornelsen Verlag), Bd. A1, ab Unidad 10 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

**242-4601**

Maria Isabel Garcia Dominguez - Kamen, Gymnasium Kamen  
Ab 17.09.2024, 15 x dienstags, 17.00-18.30 Uhr – 107,10 €

### **Italienisch V Z (A2)**

Dieser Kurs im 5. Semester richtet sich an interessierte Personen, die bereits über Grundkenntnisse des Italienischen verfügen. Seiteneinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen 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 A2* (Klett-Verlag), ab Lektion 2 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen).

**242-4701**

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung  
Ab 19.09.2024, 15 x donnerstags, 09.00-10.30 Uhr – 142,80 €



Weitere Sprachkurse findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://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.

**242-5240**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 05.10.2024, 10.00-15.00 Uhr – 28,60 €

## Schlagfertigkeitstraining

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.

**242-5241**

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 23.11.2024, 9.30-16.30 Uhr – 50,- €

### Konflikte deeskalierend lösen

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens, sei es in der Arbeit, in Beziehungen oder im persönlichen Umfeld. Doch wie können wir diese Konflikte effektiv und deeskalierend lösen, ohne die Situation zu verschärfen? Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Konfliktlösungsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen oder persönlichen Kontext. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten sind vielseitig anwendbar und können Ihnen helfen, harmonischere Beziehungen zu führen und erfolgreich mit Konflikten umzugehen.

**242-5242**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Alte Mühle

Mi, 08.01. & Do, 09.01.2025, jew. 17.00-19.15 Uhr – 28,60 €

### 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.

**242-5243**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle

Di, 28.01., Do, 30.01. & Di, 04.02.2025,

jew. 17.00-19.15 Uhr – 42,80 €



### **MS Loop - Projektorientierte Teamarbeit (vhs-Digitalkurs)**

Diese projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen, wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement. Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner und To Do in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an.

**242-5441**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Di, 29.10.2024, 20.00-21.30 Uhr – 15,- €

### **Instagram - Social Media Marketing (vhs-Digitalkurs)**

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 eröffnet im Kontext fiktiver Projekte gleich mehrere Strategien für eine erfolgreiche Nutzung.

**242-5641**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Do, 31.10.2024, 20.00-21.30 Uhr – 15,- €





### **Wordpress - Content Management (vhs-Digitalkurs)**

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein Content-Management-System (CMS), das sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem zuverlässigen Ansatz zum Content Management (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem gezielt strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) von einschlägigen Projekten.

**242-5642**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Sa, 25.01.2025, 10.00-15.00 Uhr – 45,- €

➡ *Weitere vhs-Digitalkurse findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).*

### **KI in der Öffentlichkeitsarbeit**

Bereits heute ist die Künstliche Intelligenz in vielen Diensten und Produkten verankert, die wir täglich nutzen. Von Google über Smartwatches bis hin zu Übersetzungssoftware. Mit ChatGPT, Gemini und Co. sind jetzt KI-Modelle auf dem Markt, die weitaus größeres Veränderungspotenzial bieten. In diesem Seminar tauchen wir theoretisch und praktisch in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein. Wir erkunden die Grundlagen, machen einen Exkurs zu Deepfakes und Faktenchecks, steigen ins Prompting ein und nutzen einen Mini-Design-Sprint, um konkrete Anwendungsfälle zu kreieren. Natürlich darf auch der Blick auf die Risiken nicht fehlen. Es werden kurze Vorträge mit praktischen Übungen und Diskussionen kombiniert.

**242-5640**

Ute Korinth – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle

Sa, 21.09.2024, 10.00-17.00 Uhr – 69,- €

# KULTUR & GESTALTEN



## **Petra Reski liest aus**

### **„All'Italiana! Wie ich versuchte, Italienerin zu werden“**

Die Autorin Petra Reski machte mit ihrer Liebe zu Italien ernst und heiratete einen Italiener. Sie hat Italiens politische und kulturelle Kämpfe miterlebt und geteilt. Doch sie wollte mehr als eine Zuschauerin sein. Darum entschied sie sich für die italienische Staatsbürgerschaft. Dafür setzte sie sich jahrelang mit der dortigen Bürokratie auseinander. Kaum eine andere Nation ist über ihre Geschichte und Geschichten auf so vielfältige Weise mit denen Deutschlands verknüpft wie Italien. Darüber schreibt sie in ihrem neuesten Buch und knüpft damit an den großen Erfolg ihres Venedig-Buches „Als ich einmal in den Canale Grande fiel“ an.

**242-6100**

Petra Reski – Kamen, Stadtbücherei

Mi, 11.09.2024, 19.30 Uhr – 15,- €

## **Şehnaz Dost liest aus „ruh“**

Cemal hat sein Leben rund um Tochter Ekin und seinen Beruf als Deutschlehrer klar geordnet. Die freien Tage und Nähe verbringt er mit Georg. Doch wenn Cemal schläft, taucht seine Urgroßmutter Süveyde auf. Sie bringt Cemal in seinen Träumen zurück an jenen Ort in der Türkei, den er als Achtjähriger verlassen hat. Cemal wadet immer tiefer in den Gewässern zwischen seinen Träumen und dem Alltag der Diaspora. Er bleibt Zuschauer seiner eigenen Geschichte – dabei muss er endlich lernen, auf sein Innerstes zu hören, um diese Geschichte selbst zu bestimmen. Şehnaz Dost hat einen sprachlich beeindruckenden Roman geschaffen.

**242-6141**

Şehnaz Dost – Bönen, Alte Mühle

Do, 10.10.2024, 19.00 Uhr – 12,50 € (inkl. Fingerfood)



### **Iny Lorentz liest aus „Die Wanderhure. Intrigen in Rom“**

Im neuen historischen Roman der Bestseller-Reihe um die ehemalige Wanderhure Marie begleitet diese ihre zu hübschen Frauen herangewachsenen Enkelinnen zur Brautschau nach Rom. Hier will der Papst mit allen Mitteln seine Macht sichern. Unfreiwillig geraten Marie und Ihre Enkelinnen in einen Sumpf aus Intrigen, der sie alle zu verschlingen droht...

In dem mittlerweile 10. Abenteuer der ehemaligen Wanderhure Marie bietet das Autoren-Ehepaar Iny Lorentz wieder beste Unterhaltung für alle Mittelalter-Fans.

**242-6101**

Iny Lorentz – Kamen, Stadtbücherei  
Fr, 11.10.2024, 19.30 Uhr – 18,- €

### **Bloggen für Anfänger\*innen**

Der Workshop vermittelt Fähigkeiten und Kenntnisse, um einen eigenen Blog zu starten. Egal ob Food, Fotografie, Finanzen oder Familie, mit Hilfe dieses Workshops lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie ihr eigenes Thema und ihre Zielgruppe finden und ihre Ideen kreativ umsetzen können. In fünf Modulen führt die Reisebloggerin durch die verschiedenen Aspekte des Bloggens. Von Design und Layout über Content-Writing bis zu Verbreitung und Marketing sowie Monetarisierungsmöglichkeiten werden alle wichtigen Themen besprochen und das Handwerkszeug vermittelt, um selbst loszulegen.

**242-6103**

Anuschka Dinter-Mathei – Kamen, Haus der Bildung  
Sa, 09.11.2024, 10.00-16.00 Uhr – 60,- €



### 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.

**242-6143**

Esther Hahm & Annette Nicolai – Bönen, Alte Mühle

Do, 28.11.2024, 19.00 Uhr

### Lille Kartoffler-Figurentheater: Die Bremer Stadtmusikanten Abschiedsaufführung von Matthias Kuchta

Das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten war das allererste Stück von Matthias Kuchta. Der Puppenspieler eroberte mit Esel, Hund, Hahn und Katze 1982 die Bühnen. 2015 hat er das Stück umgearbeitet, die Rahmenhandlung ist neu und auch die Figuren wurden neu gestaltet. Der alte Mann ist niedergeschlagen. Er hält die Kündigung in der Hand, er ist zu alt, zu steif, das Puppentheater braucht ihn nicht mehr. Zum Abschied haut er noch einmal auf die Requisitensäcke, staubig und vergessen liegen sie auf dem Boden. Doch in ihnen regt es sich: der Esel, die Katze, der Hund und der Hahn kommen zum Vorschein. Die Tiere treffen nun zusammen und wollen nach Bremen ziehen, um dort Stadtmusik zu spielen.

**242-6241**

Matthias Kuchta – Bönen, Alte Mühle

So, 01.12.2024, 15.00 Uhr – 8,- €





## **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. Version O)* (1911). Es avancierte zum Schlüsselbild der Klassischen Moderne. In diesem Vortrag sollen einige der wichtigsten Werke vorgestellt werden.

### **242-6441**

Frank Scheideman – Bönen, Alte Mühle  
Di, 01.10.2024, 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.

### **242-7101**

Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung  
Mi, 06.11.2024, 17.00-20.00 Uhr – 26,30 €



### Skizzieren mit Aquarell

Das Zeichnen mit Aquarellfarben liegt voll im Trend. In diesem Workshop geht es um das genaue Beobachten und das schnelle zeichnerische Erfassen von Gegenständen, Menschen und Architektur. Du erlernst sowohl das Anfertigen einer lockeren Skizze als auch das Kolorieren mit verschiedenen Aquarell-Techniken. Damit kannst du am Ende alles, was Du für das Urban Sketching brauchst. Der Kurs ist geeignet sowohl für Anfänger\*innen als auch für fortgeschrittene Zeichner\*innen. Das notwendige Material entnehmen ihr den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

**242-7141**

Heike Kollakowski – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 29.09.2024, 11.00-15.00 Uhr – 50,- €

### 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 entnehmen ihr den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

**242-7142**

Heike Kollakowski – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle  
So, 12.01.2025, 11.00-15.00 Uhr – 50,- €

## **Nähkurs für kleine, individuell gestaltete Projekte**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene und alle, die Spaß am Nähen haben. Im Kurs werden kleine Projekte, wie z.B. Utensilos, Taschen, Stifteetuis, Kuscheltiere etc. angefertigt. Auf Nähwünsche geht die Kursleiterin gerne ein. Nähmaschinen stehen Ihnen zur Verfügung, aber die eigene Nähmaschine darf selbstverständlich auch mitgebracht werden. Das weitere notwendige Material entnehmen Sie bitte den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

**242-7302**

Heike Arnold – Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.09.2024, 8 x montags, 19.30-21.00 Uhr – 76,20 €

## **Patchwork-Wochenendseminar: Variationen mit Rundungen**

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Hilfe der einfachen Methode der freien Schneidetechnik interessante Quilts oder Gebrauchsgegenstände zu nähen. Grundlage sind die unterschiedlichen Designmöglichkeiten von Rundungen. Das notwendige Material entnehmen Sie bitte den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

**242-7341**

Mechthild Wahle – Bönen, Alte Mühle

Di, 12.11.2024, 19.00-20.15 Uhr; Sa, 16.11.2024,

09.00-16.30 Uhr & So, 17.11.2024, 09.00-14.45 Uhr – 69,- €



### **Nostalgie mit Bianca und Esther: Seidenmalerei für Anfänger\*innen**

Anno 1989 hieß es in unserem Programmheft: Seidenmalerei ist ein vielseitiges und interessantes Hobby. Anfänger sollen Freude an der Seidenmalerei bekommen. Unter Anleitung mit den entsprechenden Einführungen erlernen Sie die verschiedenen Techniken kennen, wie Kissen, Bilder, Tücher, Schmuck u.v.a. mehr phantasievoll bemalt werden können. Dieser Kurs startete am 5.9.1989 um 8.30 Uhr in der Alten Mühle in Bönen. Wir werden die gute alte Zeit in lockerer und entspannter Atmosphäre neu aufleben lassen. Passend zu diesem wunderbaren Jahrzehnt bieten wir euch zeittypische Snacks an. Bei Erfolg ist mit weiteren Nostalgie-Kursen zu rechnen. Unsere Programmhefte liegen bis 1986 in unserem Archiv.

Das notwendige Material entnehmt ihr den Hinweisen zum Kurs auf der Website.

**242-7540**

Esther Hahm & Bianca Thiele – Bönen, VHS-Geschäftsstelle Bönen  
Mo, 18.11. & Di, 19.11.2024, jew. 17.00-19.00 Uhr – 25,40 €

### **Graffiti spraysen für Anfänger\*innen**

Ihr wollt die Kunst des Graffitis kennenlernen? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir sprühen gemeinsam Universum-/ Galaxy-Motive auf Graukartonpappen, die ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen dürft.

**242-7800**

Marcel Veneman – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 27.09.2024, 16.30-18.00 Uhr – 5,- €







### **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?

**242-7941**

Zora Klostermann-Eckert - Bönen, Alte Mühle  
Sa, 07.12.2024, 10.00-15.00 Uhr – 45,- €

### **Theater für Anfänger\*innen**

Ein Kurs für alle, die das Spielen auf der Bühne einmal ausprobieren möchten. Schritt für Schritt betreten wir gemeinsam die Bretter, die die Welt bedeuten. Einfach einmal den Alltag vergessen und mit anderen und im Spiel Neues erleben.

**242-7943**

Zora Klostermann-Eckert – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 11.01.2025, 11.00-15.00 Uhr – 36,- €



Weitere Kreativkurse findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).

# ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



## Thailändische Küche

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

**242-8101**

Brigitte Herbst – Kamen, Haus der Bildung  
Di, 08.10.2024, 18.30-21.30 Uhr – 14,30 €  
(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

## Sizilianische Küche

In diesem Kurs geht es um die Tradition der sizilianischen Küche. Gehen Sie mit der Kochdozentin auf Entdeckungsreise mit tollen Rezepten und verschiedenen Gerichten. Lernen Sie diese Küche kennen und holen sich Anregungen für kulinarische Spezialitäten. Wir kochen Thunfischmousse, Zucchini-Kalbsfleischröllchen, gefüllte Tomaten, Pasta und ein köstliches Dessert.

**242-8144**

Brigitte Herbst – Bönen, Pestalozzischule  
Di, 24.09.2024, 18.30-21.30 Uhr – 14,30 €  
(+ ca. 10,- € Lebensmittel)

## Indische Küche: Curry und Curryblätter

Curry und Curryblätter gehören zwar beide in die indische Küche, haben aber sonst keine Gemeinsamkeiten. Während es sich beim Curry um ein Gericht mit würziger Soße handelt, sind Curryblätter die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes. In diesem Kurs werden Sie das Aroma der Curryblätter bei der Zubereitung verschiedener Gerichte kennenlernen. Sie werden erfahren, wie Sie mühelos vegetarische Gerichte zu nichtvegetarischen abwandeln können. Wir kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vegetarier\*innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber\*innen ein Fleischgericht (Hähnchencurry) dazu. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

### 242-8105

Regina Gurram – Kamen, Haus der Bildung

Do, 23.01. & Do, 30.01.2024, jew. 18.00-21.45 Uhr – 47,70 €  
(inkl. Lebensmittel)

## Lecker zu Mittag - vollwertig vegetarisch

Dieser Kurs lädt alle ein, die nach den Regeln der vitalstoffreichen Vollwerternährung ein mehrgängiges Überraschungsmenü zubereiten möchten. Vorrangig werden naturbelassene Lebensmittel verwendet, wie z.B. Vollkornmehl, Getreide, Honig, Gemüse und Obst nach Jahreszeit.

### 242-8106

Alexandra Nordmann – Kamen, Haus der Bildung

Sa, 25.01.2025, 10.00-13.45 Uhr – 17,80 €  
(+ 15,- € 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 direkt vor Ort.

**242-8142**

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“  
Mo, 28.10.2024, 18.00-21.45 Uhr - 23,80 €  
(+ 13,- € Lebensmittel)

## **Hilfe, mein Kind ist vegan**

Ihr Kind ernährt sich vegan? Sie haben Sorgen und Bedenken, ob ihr Kind alle nötigen Vitalstoffe erhält? Wie sieht eine gesunde vegane Ernährung aus? Worauf ist zu achten und welche Nahrungsergänzungsmittel sollten möglicherweise ergänzt werden?

Dies ist ein Vortrag zur Aufklärung über eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung. Für Veganer, Eltern vegan lebender Kinder und alle, die Interesse an einer pflanzenbasierten Ernährung haben.

**242-8300**

Sandra Burkhardt – Kamen, Haus der Bildung  
Mo, 16.09.2024, 19.00 Uhr



Weitere Kurse aus dem Bereich Ernährung findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).





Foto: go2 / photocase.de

### **Blutzuckerkontrolle – ein mächtiges Werkzeug für die Gesundheit**

Wissen macht Gesundheit. In diesem Vortrag erlangst du Kenntnisse über die Bedeutung des Blutzuckers für dein Wohlbefinden. Was ist der Blutzucker und wie funktioniert er? Was beeinflusst ihn? Mythen und Fakten zum Blutzucker und verschiedenen Zuckerarten werden vorgestellt. Schlussendlich gibt es praktische Tipps, um den Blutzucker zu regulieren. Echte Gesundheitsvorsorge für dich!

**242-9100**

Sandra Burkhardt – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 07.11.2024, 18.00 Uhr

### **Yoga für Rücken, Schulter und Nacken**

Yoga ist eine bewährte Methode, um Verspannungen abzubauen und Wohlbefinden zurück zu erlangen. Mit verschiedenen Asanas wird der Körper gestärkt, gedehnt und entspannt. Diesen Zustand erreichen wir aus verschiedenen Richtungen des Yogas, wie z.B. Yin-Yoga, Hatha-Yoga und der Yogatherapie.

**242-9202**

René Nölle – Kamen, Haus der Bildung  
Ab 10.10.2024, 15 x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr – 107,10 €

### **Hatha-Yoga 50+**

Dieser Kurs ist auf Menschen ausgerichtet, die in der Mitte des Lebens stehen. 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.

**242-9242**

Frank Domenik – Bönen, Alte Mühle  
Ab 30.09.2024, 15 x montags, 09.00-10.30 Uhr – 107,10 €



### **Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken**

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur ab. Die Auswahl an Atemübungen (Pranayama) fördert die Konzentration und Entspannungsfähigkeit und dient der Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Die Kursstunde endet mit einer Tiefenentspannung in Form von Yoga Nidra.

**242-9247**

Frank Gusche – Bönen, Alte Mühle

Ab 18.09.2024, 12 x mittwochs, 17.45-19.00 Uhr – 71,40 Uhr

### **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.

**242-9250**

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

So, 12.01.2025, 10.00-14.00 Uhr – 33,30 €



## Tai Chi und Qi Gong

In diesem Kurs lernen wir aus dem Qi Gong die sog. acht Brokate kennen. Diese sind gesundheitsfördernde Übungen, die den Blutkreislauf anregen und das Nervensystem regulieren. Im Hauptteil werden wir eine Kurzform des Tai-Chi im Yang-Stil erlernen. Durch das Laufen der Figuren werden Impulse zur Eigenwahrnehmung gegeben und die innere Haltung zu sich selbst sowie die Körperhaltung verbessert.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die sich durch eigene Körperarbeit eine Muskel-Sehnen-Stärkung aufbauen wollen, um hieraus in einen Entspannungszustand zu gelangen.

**242-9246**

Thorsten Roy – Bönen, Alte Mühle

Ab 19.09.2024, 12 x donnerstags, 16.00-17.30 Uhr – 85,70 €

## Qi Gong für den Rücken

Rückenschmerzen haben unterschiedliche Ursachen und sind weit verbreitet. Jedoch lässt sich der Rücken mit einfach erlernbaren Qi Gong-Übungen unterstützen und stärken. Wir laden Sie herzlich zu diesem Schnupperworkshop ein, der Einblicke in die Übungen von Qi Gong geben möchte.

**242-9249**

Birgit Mokross – Bönen, Alte Mühle

So, 08.12.2024, 10.00-13.15 Uhr – 20,60 €





### **Vamos a bailar - Salsa und Tango argentino ohne Vorkenntnisse**

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

**242-9442**

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Foyer der Goetheschule  
Sa, 5.10. & So, 06.10.2024, jew. 13.00-15.15 Uhr – 22,20 €

### **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.

**242-9502**

Martin Weber – Kamen, Haus der Bildung  
Ab 18.09.2024, 15 x mittwochs, 10.15-11.15 Uhr – 71,40 €



Weitere Gesundheitskurse findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).

## DATENSCHUTZ

Wir verwenden personenbezogene Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen findet ihr in vollständiger Form auf unserer Website: [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).

Mit einer Anmeldung zu einem unserer Kurse erklärt ihr euch mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Ihr könnt der Verarbeitung der Daten jederzeit widersprechen.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Kamen-Bönen. Diese sind vollständig auf unserer Website zu finden: [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de). Mit einer Kursanmeldung akzeptiert ihr 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](mailto:vhs@stadt-kamen.de)

Internet: [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de)



AUCH  
ERREICHBAR  
UNTER:



Das vollständige  
Kursangebot und die  
Möglichkeit zur Anmeldung  
findet ihr unter:

[www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de)

Bei Fragen und zur Termin-  
vereinbarung:

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