



# Programm- Highlights

**1. Semester 2025**

# INHALT

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



## VORWORT

Die neue Broschüre ist da! Unser neues Coverfoto verspricht ein buntes und vielseitiges neues Kursprogramm. Es verweist auf einen unserer nächsten Reisevorträge und zeigt einen Tukan, der von unserer Kursleiterin Dr. Janine Teuppenhayn während ihres Aufenthaltes in Costa Rica fotografiert worden ist.

Wir freuen uns auf ein spannendes neues Frühjahrssemester, das wieder zahlreiche Angebote aus unseren sechs Fachbereichen bereithält. Zudem feiern wir das ganze Jahr über das 50-jährige Bestehen unseres VHS-Zweckverbandes. Im Rahmen des Jubiläums wird ein Konzert mit der Musikerin Irina Shilina veranstaltet.

Sie wird Welthilts auf dem Cymbal spielen.

Rund 65 weitere Highlights und Veranstaltungen werden euch in dieser Broschüre vorgestellt. Das vollständige Kursprogramm erscheint ab Dienstag, den 7. Januar 2025, auf unserer Website. Zeitgleich sind auch Anmeldungen möglich. Aktuelle Infos gibt es zudem über Instagram und Facebook.

Formate, für die eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, sind im Titel mit einem Sternchen (\*) gekennzeichnet. Bei Fragen zur Anmeldung und für weitere Informationen stehen wir gerne telefonisch oder 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, 14.00-16.00 Uhr
Mi	geschlossen
Do	9.00-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Fr	9.00-12.30 Uhr

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

# POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



## **Jersey & Guernsey – Einzigartige Gärten im Meer\***

Das milde Klima des Golfstroms, viele Sonnenstunden und der fruchtbare Boden bescherten den Kanalinseln eine einzigartige Vegetation. Das hügelige Landesinnere mit seinen sanften Tälern, sattgrünen Wiesen und kleinen Wäldern lädt zu Wanderungen ein. Stilvolle Herrenhäuser mit ihren prächtigen Gärten, majestätische Burgen und malerische Parks bestimmen das Bild. Die fünf Inseln im Ärmelkanal sind ein wahres Paradies für Naturliebhaber\*innen und für alle, welche die Muße haben, die Vielfalt der Landschaft und das typische Inselleben zu genießen - eine ideale Kombination aus britischer Tradition und französischer Lebensart.

**251-1100**

Matthias Hanke – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 17.02.2025, 19.00 Uhr

## **Costa Rica\***

Der schmale, sehr gebirgige Landstreifen zwischen Karibik und Pazifik besitzt über 200 Vulkane, von denen fünf noch aktiv sind. Aufgrund einer stark ausgeprägten Topographie - von Meereshöhe bis auf 3820 m - lassen sich bei einer Rundreise unterschiedlichste Klimazonen erleben wie Regen-, Nebel- und Trockenwälder, Pampa, fruchtbare Hochebenen und tropische Küsten. Gemeinsam mit ihrem Mann erkundete die Referentin das Land auf einer geführten Fototour. Ihr Hauptaugenmerk lag neben exotischen Amphibien und Reptilien insbesondere auf der spektakulär bunten Vogelwelt. Die Anzahl und Vielfalt der beobachteten Vogelarten in den verschiedenen Lebensräumen ist beeindruckend.

**251-1140**

Dr. Janine Teuppenhayn – Bönen, Alte Mühle

Di, 25.02.2025, 19.00 Uhr

## Reisen und Speisen – Sehnsuchtsziel Schweden\*

Wer Schweden bereist, der findet dort Zimtschnecken, Schären, unzählige Seen in einer tollen Landschaft und vor allem Ruhe in der einsamen Wildnis dieses dünn besiedelten Landes. Doch in Städten wie Stockholm, Malmö und Göteborg pulsiert das Leben, hier warten historische Bauten, Museen und modernes Design auf die Besucher\*innen. Andernorts überraschen historische Sehenswürdigkeiten wie das Schloss von Gripsholm, der Dom von Lund oder die Weltkulturerbestätte von Tanum. Im Rahmen dieses Reisevortrages reichen wir kulinarische Köstlichkeiten aus der schwedischen Küche. Das Format findet in Kooperation mit unserem Förderverein statt.

**251-1101**

Michael Stuka – Kamen, Haus der Bildung  
Di, 11.03.2025, 18.30 Uhr – 8,- € (inkl. Fingerfood)

## Der Appalachian Trail\*

Im Rahmen seines Vortrags berichtet der Abenteurer und Weltenbummler Holger „Uncle Bob“ Guse von seiner Wanderung durch die Wälder und Berge der Appalachen, eines der ältesten Gebirge der Welt. In 158 Tagen zu Fuß vom Springer Mountain in Georgia entlang der felsigen und dicht bewaldeten Gebiete der Ostküste bis hinauf zum Mount Katahdin in Maine, an der Grenze zu Kanada. Auf einem Trail, der nicht nur den Wanderern jeden Tag aufs Neue alles abverlangt. Regen, Schnee, brütende Hitze, aber vor allem auch felsiger Untergrund und enge Trails zwischen Bäumen und Sträuchern stellen höchste Herausforderungen an Mensch und Ausrüstung.

**251-1141**

Holger Guse – Bönen, Alte Mühle  
Di, 08.04.2025, 19.00 Uhr



### 27. Januar 1945 – Auschwitz ist befreit\*

Der 27. Januar 1945 markiert die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz und ist ein Tag des Erinnerns an das Grauen der Massenvernichtung unter dem nationalsozialistischen Regime. Doch auch nach Jahrzehnten bleibt die Dimension dieser Verbrechen nur schwer fassbar. Dieser Vortrag beleuchtet die Mechanismen, die es dem nationalsozialistischen System ermöglichten, Menschen zur Unterstützung und Mitwirkung an seinen Verbrechen zu bewegen. Mit einer vielschichtigen Zusammenstellung von Gedichten aus den Konzentrationslagern, Bildern, Filmausschnitten und historischen Tondokumenten wird versucht, sich der Thematik „Vernichtung“ zu nähern. Der Vortrag ist interaktiv angelegt und fordert zum offenen Austausch heraus.

**251-2100**

Hartmut Gliemann – Kamen, Haus der Bildung  
Mo, 17.02.2025, 18.00 Uhr

### Vor 100 Jahren: Hindenburgs Wahlsieg als Reichspräsident\*

Am 26. April 1925 gewann der frühere Feldmarschall Paul von Hindenburg die Wahl zum zweiten Reichspräsidenten der Weimarer Republik. Hindenburg ist bis heute das einzige deutsche Staatsoberhaupt, das direkt vom Volk gewählt wurde. Doch sein Sieg und seine Präsidentschaft werfen bis heute Fragen auf: War Hindenburg, der anfangs gar nicht kandidieren wollte, wirklich der „Totengräber der Republik“? Begleitet von Bildern und Filmausschnitten bietet der Vortrag eine spannende historische Einordnung und lädt zur Diskussion über Hindenburgs Rolle und Verantwortung in der deutschen Geschichte ein.

**251-2102**

Wolfgang Hoffmann – Kamen, Haus der Stadtgeschichte  
Mi, 14.05.2025, 18.30 Uhr





Foto: cydonna / photocase.de

### **Zeit ist Macht. Warum wir ständig denken, dass wir zu wenig Zeit haben und wie wir etwas daran ändern können\***

Überstunden, Familien-Arbeit, Freizeitstress - immer mehr Menschen fühlen Zeitdruck. Das ist kein individuelles, sondern ein politisches Problem, sagt die Journalistin Teresa Bücker und hat darüber ein Buch geschrieben. Wir wollen uns in diesem Workshop mit der Frage nach (Arbeits-)Zeit beschäftigen: Wie gehen wir selbst mit unserer Zeit um, welche alternativen Ideen und Konzepte gibt es bereits? Und: Müssen wir tatsächlich alle so viel arbeiten oder sollten wir als Gesellschaft die Arbeitszeit reduzieren und umverteilen? Im Workshop wird es neben inhaltlichen Beiträgen auch moderierte Gesprächsrunden und interaktive Methoden geben.

**251-2205**

Carla Schwer – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 03.04.2025, 17.30-20.30 Uhr – 37,50 €

### **Diversity ist kein Selbstläufer - Vielfalt in Unternehmen und Gesellschaft\***

Vielfalt ist eine der größten Stärken unserer Gesellschaft und unserer Unternehmen und Organisationen. Sie bereichert unsere Perspektiven, fördert Kreativität und Innovation und ermöglicht es uns, in einer globalisierten Welt erfolgreich zu agieren. Doch Vielfalt ist kein Selbstläufer – sie erfordert aktive Auseinandersetzung und Gestaltung. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, tiefgehende Einblicke in das Thema Vielfalt zu gewinnen, Best Practices zu erfahren und konkrete Handlungsschritte zu entwickeln, um Vielfalt in der eigenen Organisation zu fördern.

**251-2241**

Wolfgang Kroggel – Bönen, VHS-Geschäftsstelle  
Mi, 21.05.2025, 18.00-21.00 Uhr – 42,80 €



### **Vorlesen heißt verzaubern\***

Wann hören Sie gerne zu? Hingen auch Sie früher an den Lippen Ihrer Eltern und Großeltern? Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die anderen - beruflich oder privat - gerne vorlesen. In dem Workshop werden praktische Übungen und viele wertvolle Tipps, wie Sie selbst Bücher spannend, abwechslungsreich und vor allem unterhaltsam vorlesen und vorstellen können, vermittelt. Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer\*innen ihr persönliches Lesepaten-Zertifikat.

**251-2406**

Sabine Schulz – Kamen, Haus der Bildung  
Sa, 29.03.2025, 09.30-16.00 Uhr – 28,- €

### **Zwischen TikTok-Predigern und rechtsextremen Influencern\***

Die Nutzung von Social Media ist im (jugendlichen) Alltag allgegenwärtig. Neben lustigen Videos und inspirierenden Vorbildern treffen die Nutzer\*innen dort auch auf Diskriminierung, Hasrede und extremistische Videos. Mit einem Schwerpunkt auf die Plattform „TikTok“ wollen wir in unserem Workshop über die Funktionsweisen der Plattform und die Strategien von Akteur\*innen sprechen. In einer Mischung aus interaktiven Methoden, Gruppenarbeitsphasen und Plenumsgesprächen können die Teilnehmenden die eigene Social-Media-Nutzung reflektieren, bekommen Unterstützung bei der Analyse von Kurzvideos und können eigene Fragen diskutieren.

**251-2405**

Dr. Piotr Suder – Kamen, Haus der Bildung  
Mi, 26.02.2025, 18.00-20.15 Uhr – 30,- €



### How to destruct yourself!

#### Eine humorvolle Pannenhilfe für den Alltag\*

Häufig sind wir selbst die Verursacher unserer „Probleme“, ohne es zu merken. Paul Watzlawicks humorvolle „Anleitung zum Unglücklichsein“ hält uns dabei einen unterhaltsamen Spiegel vor: Viele Alltagskonflikte entstehen durch Missverständnisse in der Kommunikation, verzerrte Wahrnehmungen und ungeeignete Lösungsversuche. Anhand von Videoclips und alltäglichen Beispielen erkunden wir, wie starre Gesprächs- und Verhaltensmuster Probleme erzeugen, wie wir schwierige Situationen geschickt lösen können, und wie wir gelassener mit uns selbst und anderen umgehen lernen.

Ein Abend voller Erkenntnisse, Humor und praktischer Tipps!

**251-2409**

Dr. Torsten Reters – Kamen, Haus der Bildung  
Mi, 21.05.2025, 19.00 Uhr

### 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.

**251-2503**

Carsten Witt – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 22.05.2025, 18.00-20.30 Uhr – 15,90 €



# GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



## **Schulabschlusskurs II. Semester\***

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

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

Eine Teilnahme ist nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

**251-3101**

Münevver Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 20.01.2025, jeweils 17.30-20.45 Uhr

## **Schulabschlusskurs IV. Semester\***

Neu-Aufnahmen in diesen Kurs sind nicht mehr möglich.

**251-3102**

Münevver Kaya & Dr. Götz Loos u. a.

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer

Täglich von Mo-Fr, ab 20.01.2025, 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, 17.02.2025, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennenlernen und sich anmelden.

### **251-3201**

Emel Liebetau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum

Ab 20.02.2025, 15 x donnerstags, jeweils 09.00-10.30 Uhr

## **Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 17.02.2025, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennenlernen und sich anmelden.

### **251-3202**

Emel Liebetau – Kamen, Stadtbücherei

Ab 17.02.2025, 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 Berufsankennung in Deutschland nachweisen müssen. Das Zertifikat beweist Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1.

Die Prüfung findet in Präsenzform statt.

Eine vorherige Anmeldung ist obligatorisch.

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

### **251-4300**

K. Hägerling – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 21.03.2025, 09.00-15.00 Uhr – 175,- €  
Anmeldeschluss: 06.02.2025

### **251-4301**

K. Hägerling – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 13.06.2025, 09.00-15.00 Uhr -175,- €  
Anmeldeschluss: 29.04.2025

## Einbürgerungstest\*

Wer in der Bundesrepublik eingebürgert werden will, muss - neben anderen Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen - seit dem 1.9.2008 nachweisen, dass er/sie einen Einbürgerungstest erfolgreich abgelegt hat. Dieser Test wird von der VHS durchgeführt. Die Bescheinigung über das Testergebnis erhalten Teilnehmende einige Wochen später direkt durch das Bundesamt für Migration. Nähere Informationen und Anmeldung: Katrin Hägerling, VHS-Geschäftsstelle Kamen, Bergstraße 13, Tel.: 02307-9242052. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zum Test spätestens drei Wochen vor dem Test-Termin erfolgen muss.

### 251-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 14.03.2025, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €  
Anmeldeschluss: 14.02.2025

### 251-4321B

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 09.05.2025, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €  
Anmeldeschluss: 11.04.2025

### 251-4321C

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 27.06.2025, 13.00-14.00 Uhr – 25,- €  
Anmeldeschluss: 30.05.2025



ZUKUNFT

## SPRACHEN

### **Französischsprachiger Vortrag: La France au fil de l'eau\***

Suivre une rivière, un fleuve ou un canal est un moyen excellent pour découvrir une région et la France en offre beaucoup de possibilités. Lors de notre voyage nous allons découvrir la Seine et la Loire, la Dordogne et la Gironde, la Charente et l'Ardèche, la Marne et la Meuse ainsi que des canaux célèbres comme le Canal de Midi et le canal de Bourgogne. Mais on parlera aussi du tourisme fluvial et des spécialités culinaires régionales.

Conférence numérique en français facile.

**251-4500**

Ralf Petersen – Kamen, Haus der Bildung

Di, 08.04.2025, 19.00 Uhr

### **Französisch VI Z (A2)**

Dieser Kurs im 6. 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. Bis zu einer Teilnehmendenzahl von 7 Personen wird eine Kleingruppenzulage in Höhe von 20,- € pro Teilnehmenden auf das Kursentgelt aufgeschlagen.

Lehrbuch: Voyages - Neu A2 (Klett-Verlag), ab Unité 1

**251-4501**

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 18.02.2025, 15 x dienstags, 18.50-20.20 Uhr – 85,80 €





Foto: VHS Kamen-Bönen

### Spanisch V Z (A1)

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs im 5. Semester für Anfänger\*innen, die die spanische Sprache neu erlernen möchten. Ein Quereinstieg bei entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich. Sie können am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich verbindlich anmelden. Bis zu einer Teilnehmendenzahl von 7 Personen wird eine Kleingruppenzulage in Höhe von 20,- € pro Teilnehmenden auf das Kursentgelt aufgeschlagen.

Lehrbuch: *Perspectivas Ya!* (Cornelsen), Bd. A1, ab Unidad 13

**251-4601**

Maria Isabel Garcia Dominguez - Kamen, Gymnasium Kamen  
Ab 18.02.2025, 15 x dienstags, 17.00-18.30 Uhr – 85,80 €

### Italienisch VI Z (A2)

Dieser Kurs im 6. Semester richtet sich an interessierte Personen, die bereits über Grundkenntnisse des Italienischen verfügen. Seiteneinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie können am ersten Kurstermin einmal „schnuppern“, um festzustellen, ob der Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Spätestens zum zweiten Kurstag müssen Sie sich verbindlich anmelden. Bis zu einer Teilnehmendenzahl von 7 Personen wird eine Kleingruppenzulage in Höhe von 20,- € pro Teilnehmenden auf das Kursentgelt aufgeschlagen.

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2* (Klett), ab Lektion 2

**251-4701**

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 20.02.2025, 15 x donnerstags, 09.00-10.30 Uhr – 85,80 €



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

# EDV, BERUF & KARRIERE



## **Zeitmanagement und Arbeitstechniken - Beruf und Alltag organisiert im Griff\***

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

**251-5242**

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle  
So, 16.03.2025, 09.30-16.30 Uhr – 50,- €

## **Kommunikationstraining\***

In unserer modernen 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.

**251-5243**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Alte Mühle  
So, 30.03.2025, 10.00-15.00 Uhr – 28,60 €



### Deeskalationstraining für Berufe mit Kundenkontakt\*

Wenn Sie in Ihrem beruflichen Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden, in denen Sie gefordert sind, Ruhe zu bewahren um Konflikte professionell zu lösen, dann ist unser Deeskalationstraining genau das Richtige für Sie! In unserem Workshop lernen Sie praxisnahe Techniken und Strategien, um souverän mit schwierigen Kundeninteraktionen umzugehen. Unser erfahrener Coach vermittelt Ihnen wirkungsvolle Kommunikationsmethoden, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und gewaltfrei zu entschärfen. Die Inhalte des Trainings umfassen unter anderem das aktive Zuhören und die empathische Kommunikation, den Umgang mit Aggression und verbaler Gewalt sowie Strategien zur Konfliktlösung.

**251-5244**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle  
Sa, 03.05.2025, 10.00-15.00 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.

**251-5245**

Wolfgang Kroggel – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle  
Mi, 14.05. & Do, 15.05.2025, jew. 17.00-20.00 Uhr – 38,10 €



### **Prezi - dynamische Präsentationen (vhs-Digitalkurs)\***

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animationseffekte, die es den Präsentator\*innen im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ - unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand. Ziel dieses Digitalkurses ist ein gekonnter Einstieg in die webbasierte App Prezi.

**251-5441**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 26.03.2025, 20.00-21.30 Uhr – 15,- €

### **Social Media Marketing mit Instagram (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 ein „taktisches“ bzw. schrittweises Vorgehen notwendig. Dieser vhs-Digitalkurs eröffnet im Kontext fiktiver Projekte gleich mehrere Strategien für eine erfolgreiche Nutzung.

**251-5443**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Do, 27.03.2025, 20.00-21.30 Uhr – 15,- €



*Weitere vhs-Digitalkurse, die in Zusammenarbeit mit der VHS Digitalkooperation angeboten werden, findet ihr auf unserer Website unter [www.vhs-kamen-boenen.de](http://www.vhs-kamen-boenen.de).*





### **Affinity Publisher – Layout & Satz (vhs-Digitalkurs)\***

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungsraster. Erst mit ihnen kann ein Weißraum „wirksam“ mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), professionell ausgestaltet werden. Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Applikationen in Layout und Satz bzw. im Desktop Publishing (DTP). Beruhend auf der nativen Studio-Link-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerkzeuge der Affinity Suite.

**251-5444**

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 11.06.2025, 18.30-21.30 Uhr – 30,- €

### **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.

**251-5640**

Ute Korinth – Bönen, Seminarraum VHS-Geschäftsstelle

Sa, 15.03.2025, 10.00-17.00 Uhr – 69,- €

# KULTUR & GESTALTEN



## **Lisa Roy liest aus „Keine gute Geschichte“\***

Arielle Freytag, Anfang dreißig, hat es eigentlich geschafft: Aufgewachsen im prekären Essener Stadtteil Katernberg, verdient sie als Social-Media-Managerin in Düsseldorf mittlerweile viel Geld. Bis eine Depression sie aus der Bahn wirft und für eine Weile in die „Klapse“ bringt. Kaum wieder zu Hause, erreicht Arielle ein Anruf aus Katernberg, und zum ersten Mal nach zwölf Jahren kehrt sie an den Ort ihrer Jugend zurück. Dort werden zwei Mädchen vermisst – was sie an ihre Mutter erinnert, die vor 24 Jahren verschwand. Während fieberhaft nach den Mädchen gesucht wird, stellt Arielle sich den schmerzhaften Fragen, auf die sie immer dringender Antworten braucht. Hat ihre Mutter sie verlassen, oder ging sie nicht freiwillig?

**251-6140**

Lisa Roy – Bönen, Gemeindebücherei

Fr, 14.03.2025, 19.00 Uhr – 15,- € (inkl. Fingerfood)

## **Katja Lewina liest aus „Was ist schon für immer - Vom Leben mit der Endlichkeit“\***

Mit Leichtigkeit und Ehrlichkeit erzählt Katja Lewina von Erfahrungen, die uns alle betreffen, aber oft im Verborgenen bleiben: Verlust, Sterblichkeit und die Suche nach einem sinnvollen Leben. Ihr Weg begann mit tiefen Einschnitten – dem plötzlichen Tod ihres Sohnes und einer erschütternden Diagnose. Doch anstatt sich von Angst lähmen zu lassen, hat Katja Lewina gelernt, die Endlichkeit als Teil des Lebens zu akzeptieren – und das Leben selbst umso mehr zu lieben. In elf Essays teilt sie ihre Gedanken: Was bedeutet es, wirklich zu leben? Und wie gehen wir mit dem um, was uns Angst macht?

**251-6141**

Katja Lewina – Bönen, Alte Mühle

Fr, 21.03.2025, 19.00 Uhr – 12,50 € (inkl. Snacks)

**„Das Schweigen der Kegelrobbe“  
Kulinarische Lesung mit Krischan Koch\***

Kommissarin Stappenbek hat sich überreden lassen, das Treffen mit ihrer früheren Jugendgruppe auf Amrum zu organisieren. So richtig sympathisch fand Nicole die Leute schon damals nicht, trotzdem ist sie neugierig. Doch mit der Wiedersehensfreude ist es schlagartig vorbei, als der »schöne Alex« äußerst unschön und tot kopfüber in der Toilette des Wellnesshotels hängt. Nicole beordert sofort ihren Kollegen Thies Detlefsen auf die Insel, der zur Unterstützung halb Fredenbüll mitbringt. Als noch ein weiterer Teilnehmer verschwindet, geht die Angst um auf der Insel. Alle Spuren weisen in die Vergangenheit und Nicole beschleicht eine böse Ahnung.

**251-6142**

Krischan Koch – Bönen, Haus Böinghoff

Di, 06.05.2025, 18.30 Uhr – 29,- € (inkl. Menü und ein Glas Sekt)

**Seitenwechsel - VHS-Booktalk mit Annette und Esther\***

Booklovers, aufgepasst! Wir lieben gute Bücher und reden mit euch darüber. Taucht ein in die faszinierende Welt der Literatur und lasst euch von spannenden Geschichten und den aktuellen Trends der Buchszene begeistern. An diesem Abend präsentieren wir euch eine handverlesene Auswahl an Neuerscheinungen, Bestsellern und Geheimtipps, die darauf warten, von euch entdeckt zu werden. Dazu gibt es Snacks und Getränke. Eure aktuellen Lieblingsbücher dürfen in unserer Runde natürlich auch nicht fehlen. Teilt eure persönlichen Buchfavoriten mit uns und entdeckt dabei neue Perspektiven.

**251-6143**

Esther Hahm & Annette Nicolai – Bönen, Alte Mühle

Do, 22.05.2025, 19.00 Uhr



### 50 Jahre VHS-Zweckverband:

### Irina Shilina spielt Welthits auf dem Cymbal\*

„Ich spiele heute, hier, jetzt...“ - lautet das Motto der Musikerin Irina Shilina. Ihr Instrument, das Cymbal, ist ein auf der ganzen Welt unter verschiedenen Namen bekanntes Instrument aus dem fernen Osten, das sich zunächst in Osteuropa verbreitete, jedoch in Weißrussland zum Soloinstrument in akademischer Ausbildung entwickelt wurde. Der trapezförmige Klangkörper ist mit chromatisch gestimmten Saiten bespannt, die mit Hämmerchen angeschlagen werden und silbrig-farbenreiche Töne erzeugen. Um die ganze Vielfalt der Klangmöglichkeiten zu entfalten, ließ sich Irina Shilina ein eigenes Instrument bauen, auf dem sich die hellen, luftigen Töne des weißrussischen mit den tiefen, dunklen Tönen des ungarischen Cymbals zu einem voluminösen Klang verbinden. Zu ihrem Konzert im Rahmen der Feierlichkeiten zu 50 Jahre VHS-Zweckverband Kamen-Bönen präsentiert Irina Shilina einige der beliebtesten Welthits der Musikgeschichte. Freuen Sie sich auf Stücke von ABBA, den Beatles, Modern Talking, Julio Iglesias uvm., gespielt von einer außergewöhnlichen Musikerin auf ihrem einzigartigen Instrument. Vor Beginn des Konzertes gibt es einen kleinen Sektempfang.

**251-6500**

Irina Shilina – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 28.02.2025, 19.30 Uhr – 13,- €



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





### **Elektroschrott ist Gold wert – Schmuck-Werkstatt\***

Bei diesem kreativen und nachhaltigen Workshop geht es um Metall-Recycling und die Wertschätzung von Rohstoffen. Mit Bauteilen aus defekten Elektrogeräten, kleinen Altmetallteilen und bunten Drähten stellen wir Schmuckteile her. Hier entstehen, frei oder mit Anleitung, attraktive Unikate wie Ohringe, Armbänder und Schlüsselanhänger. Ein idealer Familien-Workshop für Jugendliche (ab 12 Jahren) und Erwachsene.

#### **251-7201**

Jutta Eickelpasch (Verbraucherzentrale Kamen) –  
Kamen, Haus der Bildung  
Di, 04.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

### **Gold & Silber schmieden\***

Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring oder ein Kettenanhänger. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Eine Werkzeugumlage von 10,- € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30-60,- € je Schmuckteil in Silber) sind am Kursabend bar zu entrichten.

#### **251-7202**

Katja Osterhoff-Genz – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 04.07.2025, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €





### **Klein, aber Oho! Die Kunst des Miniaturbauens\***

Bei euch soll ein Wichtel einziehen, ihr wollt ein Puppenhaus oder ein Booknook gestalten? In diesem Kurs für Einsteiger\*innen verraten wir euch die grundlegenden Techniken für den Miniaturbau. Wir besprechen Materialien und wo man sie herbekommt. Natürlich baust du auch einige kleine Gegenstände selbst und kannst dabei die verschiedenen Techniken ausprobieren und anwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Spaß am kreativen Gestalten ist absolute Voraussetzung. Die Kursleiterinnen sind Miniaturbauerinnen aus Leidenschaft. Materialboxen für jeden Teilnehmenden werden durch die Kursleiterinnen zusammengestellt. Die Kosten dafür sind vor Ort bar zu entrichten (ca. 10,- €).

**251-7241**

Cordula und Katrin Fröhlich – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 17.05.2025, 10.00-16.00 Uhr – 39,- €

### **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 lernen 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 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.

**251-7540**

Esther Hahm & Bianca Thiele – Bönen, VHS-Geschäftsstelle Bönen Do, 27.03.2025, 17.00-21.00 Uhr – 25,40 € (inkl. Material)



### **Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys\***

Mit aktuellen Smartphones hat man eine sehr gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen 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.

**251-7641**

Dr. Tom Fliege – Bönen, Alte Mühle

Mo, 24.03.2025, 18.00-22.00 Uhr – 45,- €

### **Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!\***

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Einstellungen gut sind? Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr. Bringen Sie Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

**251-7642**

Dr. Tom Fliege – Bönen, Alte Mühle

Mo, 19.05.2025, 18.00-22.00 Uhr – 45,- €



### **Graffiti sprayen für Anfänger\*innen\***

Habt ihr Lust, die faszinierende Kunst des Graffitis zu entdecken? Wir tauchen ein in die Welt der Spraydosen und kreativen Techniken, um beeindruckende Universum- und Galaxy-Motive zu gestalten. Schritt für Schritt erlernt ihr den Umgang mit Spraydosen, den Einsatz von Schablonen und Farbübergängen, um eure eigenen Kunstwerke zu schaffen. Dieser Kurs bietet Inspiration und Spaß für alle, die ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten!

**251-7800**

Marcel Veneman – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 15.05.2025, 16.30-18.00 Uhr – 19,50 € (inkl. Material)

### **Sip and Paint – Frida Kahlo – FOREVER FRIDA pura vida\***

In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie Frida Kahlos einzigartigen Stil kennen sowie die Symbolik und die Themen, die ihre Kunst geprägt haben, wie Identität, Schmerz und Liebe. Die Künstlerin Judith Freise-de Matteis vermittelt praxisnah verschiedene Techniken, die auch Frida Kahlo anwandte, und zeigt, wie Sie diese in Ihr eigenes Schaffen einfließen lassen können. Während des kreativen Teils gestalten Sie ein eigenes, von Frida Kahlo inspiriertes Selbstporträt. Dabei lernen Sie, wie persönliche Erlebnisse und Emotionen in Kunst umgesetzt werden können. Im Anschluss daran reflektieren wir gemeinsam die entstandenen Werke und besprechen, wie der kreative Prozess zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen kann.

**251-7801**

Judith Freise-de Matteis – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 13.06.2025, 18.00-21.00 Uhr – 45,- € (inkl. Essen & Material)





### **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?

**251-7841**

Zora Klostermann-Eckert – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 08.03.2025, 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.

**251-7842**

Zora Klostermann-Eckert – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 22.03.2025, 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



## **Backen mit dem vollen Korn\***

Zum Brotbacken werden lediglich vier Grundzutaten benötigt: Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig. In diesem Kurs werden tolle Rezepte aus der Vollkorn-Backstube hergestellt. Dazu gibt es eine Auswahl an herzhaften und süßen, vegetarischen Aufstrichen - als Alternative zu Wurst und Käse.

Alexandra Nordmann ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und sie legt viel Wert auf die Verarbeitung hochwertiger, saisonaler Lebensmittel.

### **251-8101**

Alexandra Nordmann – Kamen, Haus der Bildung  
Sa, 15.03.2025, 10.00-13.45 Uhr – 34,80 €  
(inklusive Lebensmittel)

## **Fisch & mehr!**

### **Den Osterbrunch stressfrei planen, kochen und genießen!\***

In diesem Kochworkshop lernen Sie, wie Sie einen festlichen Osterbrunch entspannt und stressfrei vorbereiten können. Gemeinsam kochen und garnieren Sie köstliche Gerichte wie selbst eingelegten Graved Lachs mit Dill und Zitrone, feines Lachs-Rilletto, herzhaften Hackfleisch-Aufschnitt, frische Frischkäsecreme mit Frühlingskräutern und einen Karotten-Feta-Aufstrich. Für die süßen Momente sorgen Feen-Gelee, eine cremige Nusscreme, ein selbstgemachtes Müsli sowie frisches Brot und Osterzopf. Traditionelle Klassiker wie Eierlikör und Kuchen runden das Menü ab.

### **251-8102**

Theta Studio UG – Kamen, Haus der Bildung  
Do, 20.03.2025, 18.00-21.45 Uhr – 58,- € (inklusive Lebensmittel)

## Tapas und mehr\*

Aus der Hand in den Mund - Tapas sind ein unkomplizierter Imbiss zum Wein oder anderen Getränken. In diesem Kompaktkurs lernen wir delikate Tapas-Kompositionen nach spanischen Rezepten kennen und genießen diese gemeinsam.

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

### 251-8140

Brigitte Herbst – Bönen, Pestalozzischule  
Di, 18.02.2025, 18.30-21.30 Uhr – 19,- €  
(+ 10,- € Lebensmittel)

## „Rest(e)los“ - mit saisonalen, regionalen und „geretteten“ Zutaten - ein Kochworkshop mit gehörlosen Menschen\*

In diesem Kochworkshop werden vegetarische Kleinigkeiten und eine bunte Käse-Gemüsepfanne mit saisonalen, regionalen und „geretteten“ Zutaten gezaubert. Rezepte und vielseitiges Informationsmaterial zu „Klimafreundlicher Ernährung“ gehören ebenfalls zum Angebot. Jutta Eickelpasch (Dipl. Oekotrophologin) unterstützt die Teilnehmenden beim Kochen. Zwei Gebärden-Dolmetscherinnen begleiten den Kurs und übersetzen in Gebärdensprache. Interessierte hörende Menschen sind natürlich ebenso herzlich willkommen.

### 251-8104

Jutta Eickelpasch (Verbraucherzentrale Kamen) –  
Kamen, Haus der Bildung  
Di, 08.04.2025, 18.00-19.30 Uhr  
(inklusive Lebensmittel)



## Eierlei aus Schokolade\*

Ostereier einmal anders. In diesem Kurs dreht sich alles um das Osterei. Leckere Pralinen in Ei-Form sind zur Osterzeit genau das Richtige, um sich und andere zu verwöhnen. Bei der Vielfalt der köstlichen Kreationen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Kursleitung bringt alle Zutaten mit, Sie zahlen die Materialkosten in Höhe von 15,- € direkt an die Kursleiterin.

**251-8142**

Tina Gareis – Bönen, Pestalozzischule  
Di, 01.04.2025, 18.00-21.45 Uhr – 23,80 €  
(+ 15,- € Lebensmittel)

## Wein und Tapas - Hola Iberica\*

In diesem Weinseminar werden wir uns einen kleinen Einblick in die spanische Weinkultur verschaffen. Es werden Weine (weiß und rot) aus verschiedenen Anbaugebieten der iberischen Halbinsel (Spanien, Portugal) verkostet. Dazu werden, wie in Spanien üblich, kleine Snacks (Tapas) gereicht. Die Teilnehmer\*innen können ausprobieren, welche dieser Kleinigkeiten (z.B. Oliven, Schinken, Käse, Nüsse) zu den Weinen passen. Lassen Sie sich überraschen! Im Entgelt enthalten ist eine Lebensmittel-Umlage in Höhe von 19,90 €.

**251-8241**

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle  
Sa, 10.05.2025, 18.00-21.15 Uhr – 38,30 € (inkl. Lebensmittel)



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





Foto: Etorres69 / photocase.de

### **Make Your own Gin\***

In diesem Workshop haben Gin-Liebhaber\*innen und -Neulinge die Gelegenheit, die faszinierende Welt des Gins in Theorie und Praxis zu entdecken und ihren eigenen, individuellen Gin zu kreieren. Unter der Leitung von Olaf Vorberg, einem erfahrenen Wein- und Spirituosenhändler in vierter Generation, werden die Teilnehmenden zunächst in die rechtlichen Rahmenbedingungen und die verschiedenen Stilrichtungen des Gins eingeführt. Durch eine sensorische Verkostung von drei unterschiedlichen Gins erleben die Teilnehmenden die feinen Unterschiede in Geschmack und Herstellung direkt am Gaumen. Mit diesem neu gewonnenen Wissen geht es dann in die Praxis: Anhand einer Auswahl an Botanicals können die Teilnehmenden ihre eigene Geschmacksrichtung komponieren und ihr persönliches Gin-Rezept entwickeln. Am Ende des Workshops nimmt jeder sein selbst kreiertes Gin-Gemisch mit nach Hause.

**251-8202**

Olaf Vorberg – Kamen, Haus der Bildung  
Di, 20.05.2025, 18.00-20.00 Uhr – 43,10 € (inkl. Lebensmittel)

### **Indian Balance® Yoga – für alle Altersgruppen\***

Entdecken Sie in diesem Workshop eine einzigartige Kombination aus indianischem Wissen, modernen Trainingseinheiten, beruhigenden Atemübungen und wohltuender Meditation. Die achtsamen und moderat fließenden Indian Balance® Bewegungsbilder wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den ganzen Organismus aus. Die Kursstunde beinhaltet Standhaltungen, Sitzhaltungen, Bodenübungen, Entspannung und Meditation.

**251-9203**

Hildegard Hoffmann – Kamen, Haus der Bildung  
Fr, 23.05.2025, 16.00-17.30 Uhr – 9,50 €



### **Laughter Yoga Dance – Ein freudig bewegtes Ganzkörper-Workout\***

Der Laughter Dance ist ein fantastisches Fitness-Tool, das von Dr. Madan Kataria, dem Begründer von Lachyoga, 2019 erstmals in Deutschland vorgestellt wurde. Freudig bewegt kommt der Körper lachend in Bewegung. Der Laughter Dance ist in jeder Alters- und Mobilitätsstufe im Sitzen oder im Stehen leicht mitzumachen. Ein energiereicher Frischekick, ein fröhliches und friedvolles Miteinander sowie Stressabbau sind garantiert.

**251-9204**

Hedwig Koch-Münch – Kamen, Haus der Bildung  
Di, 04.03. & Di, 11.03.2025, jew. 18.00-19.30 Uhr – 19,- €

### **Die Seele baumeln lassen - Geführte Klangreisen in tiefe Entspannung\***

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei (Peter Hess). Somit laden die sanften, leisen, tragenden Klänge unserer Klangschalen und Gongs zu tiefer Entspannung von Körper und Geist ein. Zu inneren Reisen, die die Seele berühren und durch meditative Texte und Fantasiereisen unterstützt werden.

Es kann im Liegen oder Sitzen teilgenommen werden.

**251-9208**

Andrea Kempf – Kamen, Haus der Bildung  
Sa, 15.03.2025, 14.00-17.00 Uhr – 19,- €



## Durch richtiges Atmen Entspannung erfahren\*

Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und damit körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen. In diesem Workshop lernt man viele praktische und effektive Atemübungen kennen. Die Übungen sind leicht im Alltag einsetzbar. Die Übungen helfen, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen sowie tiefe Entspannung und ein neues Körpergefühl zu erfahren. Die Teilnehmenden lernen bewusst und kontrolliert zu atmen, so dass der Geist zur Ruhe kommt. Der Workshop endet mit einer Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

**251-9241**

Birgit Bellgardt – Bönen, Alte Mühle

Sa, 05.07.2025, 10.00-14.00 Uhr – 19,- €

## Hatha-Yoga - Zur Stärkung des Herzens\*

Yoga vereint Körper, Geist und Seele und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Hatha-Yoga ist dabei eine körperorientierte Yoga-Richtung aus Indien, die eine Reihe von Körper- und Atemübungen sowie mentales Training wie Meditation und Tiefenentspannung enthält. Sie können lernen, die verschiedenen Bereiche des Körpers besser wahrzunehmen, Verspannungen zu lösen und einen Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen im Alltag zu finden. Die Integration von Yoga in den Alltag kann dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Und so kann sich auch ein gesteigertes emotionales und geistiges Wohlbefinden positiv auf die Gesundheit und die Heilungsprozesse im Körper auswirken.

**251-9248**

Frank Gusche – Bönen, Alte Mühle

Ab Mi, 26.02.2025, 12 x mittwochs, 19.15-20.30 Uhr – 71,40 €





### Single Dancing\*

Raus aus dem Sessel und neue Leute kennenlernen! Für alle, die immer alleine tanzen müssen, bieten wir hier die Alternative zum Stillsitzen an. „Single Dancing“ ist die Devise dieses Workshops, in dem wir uns nach Disco-, Swing- oder Latin-Musik mit kleinen Choreografien und dynamischen Bewegungen als Einzeltänzer\*innen bewegen wollen. Alter und Sportlichkeit sind zweitrangig, nur der Wille, sich auf Bewegung und Musik einzulassen, ist ausschlaggebend. Kleine Folgen und Choreografien werden neu erlernt und in Reihen oder Gruppen getanzt - nicht kompliziert, aber immer auf die Musik zugeschnitten. Einsteigen kann jeder, eine Einzelanmeldung reicht aus.

**251-9442**

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Humboldt-Realschule

Sa, 15.02. & So, 16.02.2025, jew. 13.00-14.30 Uhr – 14,80 €

### Beweglichkeitstraining\*

Einseitige Bewegungsabläufe und/oder eine sitzende Tätigkeit im Beruf führen zur Einschränkung der allgemeinen Beweglichkeit des Körpers. Dieser Kurs zeigt Ihnen verschiedene Übungen zur Dehnung und Kräftigung Ihrer Muskulatur, damit Sie wieder mehr Beweglichkeit im Alltag erlangen.

**251-9601**

Margarete Piekulla – Kamen, Haus der Bildung

Ab 17.02.2025, 14 x montags, 18.00-19.00 Uhr – 66,70 €



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