

vhs

Waltrop

mai juni juli august september **2011**

sommer_vhs

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



Berufliche Bildung und EDV-Qualifikationen – insbesondere für Frauen

In diesem Sommer bietet die VHS für Berufsrückkehrende die Möglichkeit, sich vormittags im Umgang mit dem PC fit zu halten und zu qualifizieren. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen, die während der Betreuung von Kindern oder Angehörigen nicht berufstätig waren.

Von Mai bis Juli werden wöchentlich an zwei Vormittagen EDV-Grundlagen, Tastschreiben und Textverarbeitung vermittelt.

Das Angebot richtet sich auch an Personen, die teilzeitbeschäftigt sind und vormittags Zeit haben und diese für ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen wollen.

Am 8. September startet dann erneut der schon in der Vergangenheit erfolgreiche Lehrgang **„Fit für den Wiedereinstieg in den Beruf“**, der wochentäglich vormittags über 5 Monate durchgeführt wird. Weitere Infos finden Sie in diesem Programmheft auf den Seiten 67, 68, 76 und 77. Gern informieren wir Sie bei Interesse detaillierter, wenn Sie uns anrufen oder einen persönlichen Beratungstermin absprechen. Fragen Sie uns auch nach dem Bildungsscheck, der Bildungsprämie oder dem Bildungsgutschein. Mit einer dieser drei Förderpakete können Sie Ihre Kursgebühr um 50% bis 100% reduzieren, sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden.





Registrierungsnummer: A1011009



Die Volkshochschule Waltrop ist gemäß LQW
zertifiziert durch ArtSet(R) Qualitätstestierung
GmbH, Hannover, sowie nach AZWV durch
Zertpunkt, Bad Oldesloe

Geschäftszeiten:

montags bis freitags:
8.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 17.00 Uhr
mittwochs und freitags:
nachmittags geschlossen

Volkshochschule Waltrop Ziegeleistraße 14 45731 Waltrop

e-Mail: vhs@vhs-waltrop.de

Homepage: www.vhs-waltrop.de

www.sommer-volkshochschule.de

VHS-Leiter

M.-Clemens Schmale
Telefon: 02309/9626-14

Pädagogischer Mitarbeiter

Andreas Guderian
Telefon: 02309/9626-13

Verwaltung

Volker Schneider
Telefon: 02309/9626-16

Anmeldung

Hanne Kahl
Marion Pupkowski
Telefon: 02309/9626-0

Telefon: 02309/9626-0 Fax: 02309/9626-20 e-Mail: vhs@vhs-waltrop.de



So melden Sie sich an!

Sie können sich

- persönlich im Haus der VHS
- schriftlich, per Post oder per Fax (Fax-Nr. 02309/9626-20)
- telefonisch (Tel.-Nr.: 02309/9626-0)
- und über die Homepages (www.vhs-waltrop.de und www.sommer-volkshochschule.de)
- bzw. per direkter e-Mail (vhs@vhs-waltrop.de)

anmelden. Ab sofort!

Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihrer Eingänge berücksichtigt.



Und so geht's!

Füllen Sie bitte Ihre Anmeldekarte aus (hinten im Heft) und schicken Sie diese mit unterschriebener Abbuchungsermächtigung an die VHS. Die Abbuchung erfolgt meist erst nach Veranstaltungsbeginn und nicht sogleich nach der Anmeldung. Auch können Sie Ihre Anmeldung per sofortiger Barzahlung erledigen. Sollte Ihr Kurs jedoch ausfallen, wird der Betrag ebenfalls in bar erstattet. Ebenso sind telefonische Anmeldungen (02309/9626-0) oder e-Mail-Anmeldungen (vhs@vhs-waltrop.de) möglich.



Und die Bestätigung?

Eine Anmeldebestätigung durch die VHS erfolgt nicht. Notieren Sie sich bitte Zeit und Ort Ihres Kursbeginns und finden Sie sich dort wie geplant ein. Falls Ihr Kurs ausgebucht ist, nicht durchgeführt werden kann oder sich wesentliche Änderungen ergeben, erhalten Sie umgehend eine Mitteilung. Ihre Anmeldung gilt ansonsten als verbindlich angenommen. Abbuchungen erfolgen meist erst nach Kursbeginn.

Anmeldeschluss

Einen formalen Anmeldeschluss gibt es nur in Einzelfällen. Grundsätzlich gilt: Melden Sie sich so frühzeitig wie möglich an, dann haben Sie die besten Chancen, dass Ihr Kurs noch nicht ausgebucht ist. Rufen Sie uns im Zweifelsfall kurz an und erkundigen Sie sich nach noch freien Plätzen.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen der VHS Waltrop können in unseren Geschäftsräumen oder auf unserer Homepage eingesehen werden.

Gebührenerstattung/Rücktritt

1. Das Entgelt wird den Teilnehmern erstattet, wenn die belegte Veranstaltung nicht zustande kommt.
2. Tritt ein Teilnehmer von einer Veranstaltung zurück, so ist er berechtigt, zeitgleich eine Ersatzperson zu stellen. Für die Ersatzperson gelten die gleichen Zugangsvoraussetzungen zum Kurs wie für den zurückgetretenen Teilnehmer. In diesem Fall wird dem Teilnehmer das Entgelt erstattet und von der Ersatzperson erhoben.
3. Ein Rücktritt ist schriftlich, per Fax, E-Mail oder durch persönliches Erscheinen anzuzeigen.
4. Ein Rücktritt des Teilnehmers ohne Stellung einer Ersatzperson ist gegen Erstattung des gesamten gezahlten Entgelts (abzüglich der Verwaltungspauschale von z.Zt. 4,00 bzw. 7,00 EUR - bei Tagesfahrten mindestens 10,00 EUR) nur bis zum 6. Arbeitstag vor Kursbeginn möglich, wobei als Arbeitstage die Wochentage von Montag bis Freitag zählen und der Tag des Kursbeginns bei der Fristberechnung nicht mitgerechnet wird. Bei einem späteren Rücktritt gestaltet sich eine Rückerstattung wie folgt:
 - a) Rücktritt vom 5. bis 4. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung von 75 % der Kursgebühr
 - b) Rücktritt vom 3. bis 2. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung von 50 % der Kursgebühr

- c) Rücktritt ab 1. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung von 25 % der Kursgebühr
- d) bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen - keine Erstattung
- e) **Die Verwaltungskostenpauschale wird bei einem Rücktritt in jedem Fall einbehalten.**

Kosten für bereits erworbene Eintrittskarten u. dgl. (Leistungen Dritter) müssen vom Teilnehmenden komplett übernommen werden.

Die unter 4. genannten Fristen finden keine Anwendung bei einem Rücktritt von

- a) Studienfahrten und Exkursionen
- b) Bildungsurlaubsseminaren
- c) vergleichbaren Veranstaltungen.

Eine Erstattung in diesen Fällen ist nur möglich nach Abzug und Einbehaltung der Stornokosten und der durch Planung und Organisation entstandenen, im Einzelfall festzulegenden Kosten der VHS.

Kosten für Materialien

Die Kosten für Lehrbücher sowie für sonstiges Unterrichts- und Arbeitsmaterial tragen –falls nicht anders angegeben– die Teilnehmer/innen selbst.

Jahresprogramm 2011/2012

Das rund 200 Seiten starke Gesamtprogramm der VHS Waltrop erscheint in diesem Sommer voraussichtlich Mitte August. Es umfasst die Angebote im Zeitraum September 2011 bis Frühjahr/Sommer 2012 und wird an rund 50 Stellen im Waltroper Stadtgebiet ausliegen. Auswärtigen Interessenten schicken wir gerne ein Exemplar auf Anforderung kostenlos zu.

Falls Sie nicht wissen, wie Sie zu Ihrem Seminarort gelangen, erkundigen Sie sich bitte im VHS-Büro oder schauen Sie auf unseren Orientierungsplan (mit Unterrichtsstätten) im Internet.



Semester-
auftakt
Stadt-
führungen
Geld, Recht
Natur/
Ökologie/
Exkursionen-
Radtouren
Motorrad-
technik
Studien-
fahrten

06-19



Entspannung
Tai Ji Quan
Frauen
in der VHS
Wir unter
uns - EDV
Wir unter
uns - Blicke
hinter
Kulissen und
Werktoere/
Fahrten

20-41



VHS unter-
wegs
Kulturgenuss
Musik
Tanz
Zeichnen/
Malen/
Modellieren

42-59



Sprachen

60-66



EDV
Berufsrück-
kehrerinnen
Berufliche
Bildung

67-77



Gesundheit
Sport
Ernährung

78-88

9000

Mittwoch,
21.09.2011

20.00 Uhr
Kulturforum
Kapelle,
Hochstraße 20

6,00 EUR
Vorverkauf
7,00 EUR
Abendkasse



Zum Semesterauftakt und mit Unterstützung der Volksbank eG, Waltrop und der Buchhandlung Hansen:

Lesung und Diskussion:

Lothar de Maizière:

"Meine Geschichte der deutschen Einheit"



Mit Lothar de Maizière meldet sich im 21. Jahr des vereinten Deutschlands jemand zu Wort, der im Zentrum der politischen und gesellschaftlichen Ereignisse der Zeit von 1989/90 stand. Als erster und zugleich letzter demokratisch gewählter Ministerpräsident der DDR hat er entscheidend zur deutschen Einheit beigetragen. Jetzt berichtet er von den dramatischen Umwälzungen der Wendemonate und räumt mit einer Reihe von Legenden und Irrtümern auf. De Maizière schildert sein Verhältnis zu Helmut Kohl, seine Freundschaft mit Gregor Gysi, die Stasi-Vorwürfe und schließlich den Rückzug aus der Politik. Sein Buch "Ich will, dass meine Kinder nicht mehr lügen müssen" ist ein Bericht aus der ersten Reihe der Geschichte, der bis dato Unbekanntes über den politischen Alltag während der revolutionären Monate von 1989/90 verrät und es ist gleichzeitig eine Würdigung der demokratischen DDR zwischen März und Oktober 1990. Das Vorwort stammt von Michael Gorbatschow.

Lothar de Maizière, geb. 1940, arbeitet seit 1991 in seiner Anwaltskanzlei in Berlin, mit Spezialisierung auf Fragen zur Wiedervereinigung.

In Kooperation mit Bürgermeisterin Anne Heck-Guthe und mit Unterstützung der Volksbank eG, Waltrop:

"Die Mauer. Eine Grenze durch Deutschland" - Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

Am 13. August 2011 jährt sich der Bau der Berliner Mauer zum 50. Mal. Aus diesem Anlass präsentiert die Bundesstiftung Aufarbeitung eine zeithistorische Ausstellung. 20 großformatige Plakate erzählen die Geschichte sowohl der innerdeutschen Grenze als auch der Berliner Mauer. Die Ausstellung zeigt eindrucksvolle Fotos und Dokumente aus Archiven, die teilweise erstmals nach Jahrzehnten wieder gezeigt werden.

Der Fall der Mauer liegt nun schon fast eine Generation zurück. Was die Teilung jedoch an Leid mit sich brachte, wie sie überwunden wurde und welches Glück der Mauerfall den Menschen in jenem denkwürdigen November 1989 bescherte, verblasst allmählich im Bewußtsein der Nation.

Im Anschluss an den genannten Ausstellungszeitraum wird die Dokumentation im Herbst erneut in den Räumen der Volksbank (Am Moselbach) gezeigt.



9001

Eröffnung:
21.09.2011
18.00 Uhr
Rathaus Waltrop
Zeitraum:
21.09. - 20.10.2011

Eintritt frei

Die Ausstellung im Rathaus wird eröffnet durch den früheren DDR-Ministerpräsidenten **Lothar de Maizière** und Bürgermeisterin **Anne Heck-Guthe**.

9101

Hans Prost
Treffpunkt:

Parkplatz Volks-
bank/Eingang
Moselbachpark
Samstag,
07.05.2011

10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldung
erforderlich bis
spätestens freitags
(12.00 Uhr) zuvor!

"Auf die Räder, fertig, los..." - Sieben auf einen Streich Stadtführung per Rad

Das alte Hebewerk in Oberwiese oder die St.-Laurentius-Kapelle in Leveringhausen kennt ja (fast) jeder - aber was gibt es in den Waltroper Bauerschaften sonst noch Interessantes aus Vergangenheit und Gegenwart? An sieben Haltepunkten erhalten Sie darüber ausführliche Informationen. Diese ca. 30 km lange und überwiegend leichte Radtour durch die sieben Bauerschaften vermittelt Einblicke und dauert etwa 4 Stunden. Am Ende der Fahrt sagen die Teilnehmer/innen sicherlich alle "LEB' WOHL!" und nach der Führung wissen die Teilnehmenden auch warum.

Für die evtl. notwendige Stärkung mit Essen und Trinken sorgt jeder nach seinen individuellen Wünschen.

9102

Regina Hofmann
Treffpunkt: Kirche

St. Marien
Samstag,
16.07.2011

14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung
erforderlich bis
spätestens freitags
(12.00 Uhr) zuvor!

Neue Kultur und alte Kolonie Stadtführung durch die Waltroper Zechensiedlung und Gewerbepark

Der Waltroper Osten mit seinem eigenen Zentrum nahe St. Marien ist eng mit der Bergbaugeschichte Waltrops verbunden. Diese Führung greift dieses Thema auf und erläutert die gravierenden Veränderungen in jüngerer Zeit im Bereich des Zechenparks rund um den Spurwerkturn. Im Anschluss an die Führung besteht Gelegenheit zu einem Besuch in den Ausstellungs-/Verkaufsräumen der Fa. Manufactum und/oder des Café-Restaurants Lohnhalle.

Vom Oberdorf ins Unterdorf Stadtführung durch die Waltruper Innenstadt

Margret Kostede
Treffpunkt: Krankenhauskapelle

9103

Sonntag,
18.09.2011
14.30 - 16.00 Uhr

Die "klassische" Route vom Oberdorf ins Unterdorf startet an der alten Krankenhauskapelle und führt zu wichtigen Sehenswürdigkeiten und Baudenkmalern im innerstädtischen Bereich. Geschichtliche Informationen spielen dabei ebenso eine Rolle wie das eine oder andere Anekdotchen.

Falls nicht anders angegeben, beträgt die Gebühr für eine Stadtführung 6,00 EUR, 3,00 EUR für Schüler/Studenten. Gebührenfrei sind Kinder unter 10 Jahren. Vorherige Anmeldung erforderlich bis spätestens freitags (12.00 Uhr) zuvor!



9130

N.N.
Haus der VHS
Donnerstag,
07.07.2011
18.30 Uhr
4,00 EUR

Vorherige
telefonische
Anmeldung
(bis 4.7.)
wird erbeten!



Wie funktioniert eigentlich Riester? Infoabend

Semesterferien, Susanne jobbt. Zwar nur im Minijob, aber sie muss, denn das Studium ist teuer. Wer weiß, wann sie das erste richtige Geld verdient. Susanne denkt, dass sie eine Altersvorsorge abschließen sollte, aber als Studentin geht das ja leider noch nicht. Falsch, sie kann!!! Wie? - Ganz einfach. Sie muss im Minijob auf die Versicherungsfreiheit verzichten und selbst nur fünf Euro monatlich in einen Riestervertrag zahlen. Der Staat gibt Susanne dann 154,00 EUR dazu.

Nur eine Gestaltungsmöglichkeit von mehreren im Rahmen einer Riester-Rente, die auch für Familien sehr sinnvoll sein kann. Wir zeigen Ihnen gerne weitere. Unser Vortrag klärt, ob Sie selbst oder Ihr Ehepartner riestern können und wie viel Sie zahlen "müssen". Wir erklären das Zusammenspiel von Zulage(n) und Steuervorteilen und räumen auf mit dem Vorurteil "Riestern ist nur was für Kinderreiche". Außerdem zeigen wir, dass Altersvorsorge auch mit 50 Jahren noch sinnvoll sein kann. Übrigens: "Altersvorsorge macht Schule" informiert neutral und unabhängig. Kaufempfehlungen sind in den Kursen tabu. "Altersvorsorge macht Schule" ist eine gemeinsame Initiative der Bundesregierung, des Deutschen Volkshochschul-Verbands, der Deutschen Rentenversicherung, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes, des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände. Die Kurse werden bundesweit an mehr als 500 Volkshochschulen angeboten.

Kanufahren wie die Indianer

Kanuschnuppertour für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre

Zwischen Datteln und Wesel bietet sich dem Kanufahrer eine größtenteils naturbelassene Landschaft ohne Straßen oder Wege. Nur wenige Häuser am Fluss erinnern daran, dass die "Zivilisation" nicht weit entfernt ist. Mit einem halbtägigen Ausflug haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Auenlandschaft selber zu erleben und einmal Kanu zu fahren wie die Indianer. An der Lippe wartet ein Kanu für zwei bis vier Personen mit Paddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. Nach einer ausführlichen Einweisung geht es los auf die ca. 10 km lange Strecke flussabwärts. Die Tour ist geeignet für Personen von 6 bis 86 Jahren. Wir möchten darauf hinweisen, dass es sich um Wassersport handelt und man nasse Füße bekommen kann oder sogar ganz nass werden könnte. Der Rücktransport zum Parkplatz erfolgt individuell, etwa durch die gute Verkehrsanbindung mit Hilfe des Linienbusses. Bei Bedarf kann sich jeder etwas Proviant mitbringen.



Jörg Voß
Treffpunkt: Olfen,
Eversumerstraße/
Parkplatz
v. d. Lippebrücke

9160

Sonntag,
15.05.2011
15.00 - 18.00 Uhr

9161

Sonntag,
21.08.2011
15.00 - 18.00 Uhr

22,50 EUR
ermäßigt:
17,00 EUR (Kinder
unter 16 Jahre)

Es handelt sich
um zwei Fahrten
gleichen Inhalts.

9162

Reiner Padligur
Haus der VHS

Mittwoch,
14.09.2011
17.30 - 20.30 Uhr
14,00 EUR

Gartengestaltung mit Feng Shui Abendseminar mit Exkursion

Feng Shui wird seit über 3.000 Jahren in China zur Gestaltung des menschlichen Lebensraums angewandt. Im Feng Shui wird besonders die Dynamik der Chi-Energie, die Kraft des Lebens, und die Wirkung der feinstofflichen Aspekte unserer Umwelt auf den Menschen berücksichtigt. Besonders bei der Gartengestaltung bietet das Feng Shui zahlreiche Möglichkeiten den äußeren Lebensraum des Menschen zu harmonisieren und „glücksbringender“ zu gestalten.

Der Vortrag vermittelt erste Einblicke in die Gedankenwelt des Feng Shui und stellt die verschiedenen Möglichkeiten für eine optimale Gartengestaltung vor. Dabei werden, neben dem vom Referenten mit entworfenen Feng-Shui-Garten der Landesgartenschau 2005 in Leverkusen, diverse Beispiele für angewandtes Feng Shui bei der Gartengestaltung vorgestellt. Bei der anschließenden Exkursion werden anhand einiger lokaler Gärten die Feng-Shui-Gartengestaltungsempfehlungen vor Ort praktisch konkretisiert. Der Referent ist Vermessungstechniker, Sozialarbeiter und Feng-Shui-Berater.



Die Baumberge erwandern Eine Tagestour

Die Idee: ein landschaftliches Kleinod ganz in der Nähe zu erwandern - ganztägig mit interessantem Picknick am Mittag und "Forelle in Mandelbutter" (oder anderes für die Nichtfischesser) am Abend! Der Start ist um 9.50 Uhr am Rhodeplatz in Nottuln. Ggf. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Bitte pünktlich sein! Nach kurzer Fahrt mit dem öffentlichen Bus zum Fuß der Baumberge beginnt eine spannende Tagestour am Mordkreuz der Merschke von Tilbeck und den Hexenquellen. Weiter geht es über eine beeindruckende Landwehranlage, eine Sandsteinkuhle, die Bruder-Klaus-Kapelle mit weitem Blick ins nördliche Münsterland, vorbei an Bunkern und dem Longinusturm in die Steversenke. Dort im Stevertal gibt es eine ruhige Picknickrast.

Dann erreichen wir über die weiteren Höhen und verschwiegene Pättken wieder den erhabenen Buchenwald. Vorbei an einer frühen Siedlungsstelle und den Steverquellen kehren wir nach erfülltem Tag im Gasthaus Stevertal am Spätnachmittag zum abschließenden gemeinsamen Ausklang ein.

Die beschriebene Tour ist gut 15 km lang; bitte an festes Schuhwerk/Wanderschuhe, Rucksack mit Wasserflasche und persönliche Snacks für unterwegs sowie Besteck fürs Picknick denken. Bei angekündigtem Dauerregen ist eine kurzfristige Absage nötig!

9163

Dr. Rolf Jansen/
Sigrid Skiba
Treffpunkt:
Rhodeplatz in
Nottuln

Sonntag,
24.07.2011
09.50-ca.18.00 Uhr
18,00 EUR

Es entstehen
zusätzliche Kosten
für Bus, Picknick
und Abendessen
pro Person in Höhe
von 25,00 EUR, die
vom Referenten
vor Ort eingesam-
melt werden.

1701

29.09.-05.10.2011

849,00 EUR

EZ-Zuschlag:

180,00 EUR

Leistungen:

Busfahrt im

modernen Reise-

bus ab/bis Waltrop,

Beförderung des

eigenen Fahrrades

im Radanhänger

6 x ÜN/Frühstücks-

büfett u. Abend-

essen, Kurtaxe

"Inzell-Card",

qualifizierte

Radreiseleitung

Infomaterial

Stadtführung am

Anreisetag in

Inngolstadt

Radeln im schönen Chiemgau

7-tägige Radwanderreise mit Besuch Salzburgs

Programmablauf (Änderungen vorbehalten):

1. Tag: Abreise am Morgen in Richtung Oberbayern. Während der Anreise steht eine Besichtigung (mit Stadtführung) im schönen Ingolstadt an der Donau auf dem Programm. Vor oder nach dem Abendessen im Hotel können Sie Ihren ersten Bummel durch das schöne malerische Inzell unternehmen.

2. Tag: Ihre erste Radtour startet in Traunstein. Von hier aus folgen Sie dem Benedikt- und dem Mozart-Radweg bis zum Waginger See, den Sie ab und bis Waging einmal umrunden. Rückfahrt zum Hotel mit dem Bus (ca. 40 Rad - km).

3. Tag: Heute umrunden Sie den wunderschönen Chiemsee, das "bayrische Meer": eine herrliche, leichte Tour mit vielen Einkehrmöglichkeiten und immer wieder traumhaften Blicken über den See... (ca. 60 Rad - km).

4. Tag: Heute Vormittag geht's einmal "rund um Inzell". Höhepunkt Ihrer Tour: Der herrliche Panoramablick von der Kapelle St. Nikolaus. Den Nachmittag können Sie ganz entspannt im Hotel oder in Ihrem Ferienort Inzell verbringen...(ca. 20 Rad - km).

5. Tag: Auf dem landschaftlich reizvollen Traun - Alz - Radweg radeln Sie ab Inzell über Traunstein und Traunreut, vorbei an Schloss Pertenstein und Burg Stein, nach Altenmarkt, wo Sie die Klosterpfarrkirche Baumburg besichtigen und in der Klosterschänke einkehren können. Rückfahrt mit dem Bus (ca. 40 Rad - km).

6. Tag: Ab Bad Reichenhall fahren Sie auf dem historischen Salzhandelsweg zum Ab-

storfer See, einem Paradies für Naturfreunde. Über die historische Salzach-Brücke erreichen Sie Oberndorf im Salzburger Land, wo Sie die bekannte "Stille - Nacht - Kapelle" besichtigen. Entlang der Salzach geht es (per Rad oder Bus) weiter in die Mozart-Stadt Salzburg: Endpunkt und Höhepunkt Ihrer Reise! (ca. 68 Rad - km für die komplette Radetappe). Vor der Busrückreise ins Hotel haben Sie Zeit, durch die berühmte historische Altstadt zu bummeln oder im legendären Café Reber einzukehren...

7. Tag: Ein letztes gutes Frühstück, dann beginnt Ihre Rückreise mit Ankunft am Abend. Streckencharakter:

Überwiegend leichte Touren, oft flussabwärts entlang der Flusstäler. Wenige nennenswerte oder längere Steigungen. Die Chiemgau-Region ist ideal für geübte Freizeiträder.

In Verbindung mit Augustus-Tours-Radreisen:

Entlang der Oder bis Usedom

9-tägige Radtour durch Brandenburg und Vorpommern

Vorschau 2012

9172

21.05.-29.05.2012

1035,00 EUR

EZ-Zuschlag:

160,00 EUR

In Ergänzung der großen Oder-Neiße-Radtour 2011 bietet die VHS Waltrop im Frühjahr 2012 eine 9-tägige Radreise an, die von Frankfurt/Oder bis nach Usedom führt. Ein Großteil der Tour geht rechts und links entlang der Oder, d.h. auch ein Stück des Weges auf der polnischen Seite und durch den bekannten Nationalpark "Unteres Odertal". Ferner führt die Route per Fähre über das Stettiner Haff nach Usedom. Eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Das Tagesprogramm ist bereits bei der VHS erhältlich.

9170

Ralf Petersen
Freitag, 10.08.2012
bis Montag,
13.08.2012
ca. 465,00 EUR
inkl. Bahnfahrt
(2. Klasse)
ab Dortmund
Hauptbahnhof (ab
Köln "Thalys"),
3 Übernachtungen
im zentral gelegen-
en 3-Sterne-Hotel
inkl. Frühstück,
Radmiete, Metro-
Ticket und
deutschsprachiger
Reiseleitung
EZ-Zuschlag: ca.
130,00 EUR

Paris en Vélo - Paris mit dem Rad entdecken Kleingruppenreise

Die französische Hauptstadt ist mit ihren zahllosen Sehenswürdigkeiten immer eine Reise wert. Ständig im Wandel begriffen, bietet sie immer neue Attraktionen und Anziehungspunkte. Besonders reizvoll ist es aber, die Stadt aus einer ganz neuen Perspektive zu entdecken. Das Fahrrad bietet dazu ideale Möglichkeiten. Auf kleinen und kleinsten Straßen, teilweise sogar völlig getrennt vom Autoverkehr, werden wir die Stadt "erfahren" und ein anderes Paris entdecken. Das Programm berücksichtigt dabei sowohl das traditionelle, aber auch das unbekannte und moderne Paris und wird die Teilnehmer/innen mit der Geschichte, Entwicklung und Kultur der Stadt bekannt machen. Daneben bleibt aber auch Platz für Eigeninitiative und Selbstständigkeit, für die unser zentral gelegenes Hotel der ideale Ausgangspunkt ist. Der Reiseleiter ist Romanist und Frankreichkenner.

Melden Sie sich für diese gefragte Reise frühzeitig an!

Noch freie Plätze

Vorschau 2012



Einführung in die Motorradtechnik Praxis-Workshop

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Motorrad-Technik erläutert und viele Tipps für Wartung, Pannenhilfe, Fehlersuche sowie für technische Verbesserungen gegeben. Die Teilnehmer/innen sollten daher möglichst ihre eigenen Maschinen und die Betriebsanleitungen mitbringen. Schwerpunkte des Seminars sind: Aufbau des Motorrads, sicherheitsrelevante Überprüfung von Schwachstellen, Gebrauchtkauf, einfache Wartungsarbeiten (Kette, Ölwechsel, Zündung, Vergaser, Ventile), Reifenwahl und Reifenpanne, Ersatzteilbeschaffung, Pflege, sinnvolles Zubehör; vorübergehende Stilllegung.



9180

Ralf Petersen
Haus der VHS,
Parkplatz

Samstag,
21.05.2011
13.00 - 17.30 Uhr
24,50 EUR



1901

28.09.-04.10.2011

1269,00 EUR

EZ-Zuschlag:

180,00 EUR

Leistungen:

Linienflüge ab/bis
Frankfurt einschl.

Transfer,

Flughafentransfers,
Rundreise u. Ausflüge

lt. Programm,

6 ÜN im DZ in

4* Hotels mit Früh-
stücksbüfett,

2 x Abendessen,

Fährüberfahrt

Helsinki/Tallinn,

Stadtführungen und

Ausflüge mit deutsch-
sprachigen Reisefüh-
rern, alle Eintritte lt.

Programm, Infopakete

Turku und Tallinn,

VHS-Reiseleitung

Kultur- und Studienfahrt nach Tallinn und Turku Kulturhauptstädte Europas

Von Frankfurt fliegt die Reisegruppe zunächst nach Helsinki. Nach einer Stadtrundfahrt durch die finnische Hauptstadt geht es direkt in eine der ältesten Städte Finnlands, nach Turku, das an der idyllischen Mündung des Aurajoki-Flusses liegt. Hier sind zahlreiche architektonische Höhepunkte zu sehen, wie bspw. die mittelalterliche Stadtmauer oder ein imposanter Kanonenturm aus dem 15. Jahrhundert, der „Kiek in de Kök“. Die Kathedrale ist das Wahrzeichen Turkus und als Sitz des Erzbischofs die Hauptkirche der Evangelisch-Lutherischen Kirche Finnlands. Zugleich ist sie das bedeutendste Beispiel für den mittelalterlichen Kirchenbau Finnlands. Im Zentrum der Stadt gibt es über zehn Galerien in den Bereichen Bildhauerei, Fotografie und Malerei.

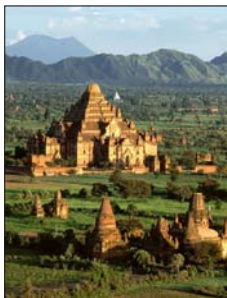
Nach vier Tagen bringt uns die Fähre in die estnische Hauptstadt Tallinn, eine Metropole, die sich ausgesprochen westlich gibt und deren sehenswerte Altstadt lebendiges Mittelalter verkörpert. Während einer Stadtführung sehen Sie u.a. den Domberg mit der Alexander-Newski-Kathedrale, die Nikolaikirche, das gotische Rathaus und das von Peter dem Großen erbaute barocke Schloss in Katharinendorf. Zum Abschluss des Aufenthaltes in Tallinn steht der Besuch des Lahemaa Nationalparks und eine Besichtigung des Gutshauses Palmse auf dem Programm.



Das verlorene Paradies

16-tägige Studienreise nach Myanmar (Birma)

Im Englischen heißt es Burma, die Einheimischen nennen es Myanmar, und wir sprechen von Birma: Das Goldene Land hat viele Namen. Lassen Sie sich von Pagoden, alten Königsstädten und Buddhastatuen verzaubern und lernen Sie die tiefgläubigen Birmanen kennen, die so ursprünglich sind wie ihr Land. Immer mit einem Lächeln auf den Lippen und einer natürlichen Freundlichkeit. Yangon lächelt mit weltberühmten Pagoden und kolonialem Erbe, und Bagan blickt auf das größte Pagodenfeld der Erde. Mandalay ruht im Zentrum der birmanischen Kultur. Alles fließt auf dem Ayeyarwady und dem Inle-See - nur die Zeit blieb stehen. Es ist wahrlich eine Faszination, die von diesem Land ausgeht und jeden Besucher packen wird. Fordern Sie für diese eindrucksvolle Reise ins faszinierende Myanmar unseren Flyer an. Geplant ist übrigens während der Rückreise ein eintägiger Aufenthalt (einschließlich Übernachtung) in der aufregenden, malaysischen Metropole Kuala Lumpur.



ca. 11-tägige Wanderstudienreise
Nord-Zypern
 Osterferien 2012
 Details dazu ab Mai in der VHS!

1902

22.10.-06.11.2011
 (Herbstferien
 NRW)
 2479,00 EUR
 EZ-Zuschlag:
 275,00 EUR

Leistungen:
 Flug ab/an Frankfurt,
 Flughafensteuern und
 Kerosinzuschläge, alle
 zum Programm gehö-
 renden Transfers und
 Transporte, mehrere
 Inlandsflüge, 13 ÜN/
 Frühstück im DZ, VHS-
 Reiseleitung, gemein-
 same Mittag-/Abend-
 essen an 6-7 Tagen,
 Programm inkl.
 Eintrittsgelder,
 deutschsprechende
 Reiseleitung,
 Insolvenz-
 versicherung,
 Informationsmaterial

Anne Bernau

2200

30.09.-02.10.2011

166,50 EUR

**inkl. Einzelzimmer-
unterbringung,
Vollverpflegung,
Seminar-kosten.**

2201

27.01.-29.01.2012

166,50 EUR

**inkl. Einzelzimmer-
unterbringung,
Vollverpflegung,
Seminar-kosten.**

**Es handelt sich um
zwei gleiche
Kursangebote.
Fahrgemein-
schaften
können gebildet
werden.**

Tage der Entspannung: Yoga-Meditation-Klangschalen **Ein Wochenende im Kloster Bestwig**

Eingebunden in die Ruhe und Geborgenheit eines modernen, neueren Klosters möchten wir ein Wochenende zum Auftanken, Entspannen und Genießen anbieten. Sie haben an diesen Tagen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu nehmen.

Es kann an diesem Wochenende gelingen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden und dabei die Einheit von Körper, Seele und Geist zu erleben, dabei die Kraft zu erfahren, die aus der Bewegung der Stille und den Schwingungen der Klangschalen und des Gongs kommen.

Angeboten werden an diesem Wochenende ein sanftes Yoga und artverwandte Methoden, das bewusste Atmen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden, Traum- und Fantasiereisen, Klangschalen und Gong. Eingeladen zu diesem Wochenende sind Männer und Frauen, mit und ohne Yoga-Erfahrung. Bitte bringen Sie Ihre Yoga-Matte/-Decke mit, evtl. Meditationshocker, ein kleines Gästetuch, warme Socken sowie festes Schuhwerk. Tragen Sie an diesen Tagen bequeme Kleidung (keine Jeans). Das Seminar beginnt Freitag um 18 Uhr mit dem Abendessen. Bitte richten Sie es sich so ein, dass Sie ganz in Ruhe und ohne Hektik im Kloster ankommen. Die Zimmer stehen Ihnen ab 14 Uhr zur Verfügung.

Das Seminar endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13 Uhr.

Tai Ji Quan Schnupperkurs

Tai Ji Quan ist eine chinesische Bewegungskunst. Sie stärkt die Vitalität und Flexibilität des Körpers und dient u.a. zum Stressabbau. Die weichen fließenden Bewegungen lösen Muskelverspannungen, führen zur inneren Ruhe und verbessern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Tai Ji Quan stärkt das Immunsystem, ist körperkräftigend und entfaltet die inneren Energien. Der Kursus ist für jedes Alter geeignet. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.

9210

**Marion Hövener
Haus der VHS**

**Mittwoch,
07.09.2011
18.30 - 20.00 Uhr
3 Abende
18,40 EUR**

Qi Gong - Loslassen und abschalten

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer mehr aus dem Gleichgewicht. Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Unruhe werden immer häufiger. Qi Gong hilft uns, unsere Mitte zu finden und Kraft für die täglichen Alltagsbelastungen zu tanken. Durch Übungen in Ruhe und in Bewegung werden Verspannungen gelöst, wird der Geist beruhigt und Energien harmonisiert. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

9211

**Marion Hövener
Haus der VHS**

**Montag,
05.09.2011
10.00 - 11.30 Uhr
3 Vormittage
18,40 EUR**

9212

Mit Kundalini Yoga die Energiezentren aktivieren

Chakren 1-3

Donnerstag,

30.06., 07.07. und

21.07.2011

19.45 - 21.15 Uhr

3 Abende

18,40 EUR

Renate Fischer-Nolte

Haus der VHS

Im Kundalini Yoga arbeiten wir mit Körper- und Atemübungen, Mantragesängen und Meditationen. Durch diese Vielseitigkeit sprechen wir Körper, Geist und Seele auf optimale Weise an und balancieren alle Teile zu einer Einheit. An den Kursabenden 1 bis 3 stärken und thematisieren wir die unteren Energiezentren, an den Kursabenden 4 bis 7 die oberen Energiezentren. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Decke zum Zudecken, Wasser zum Trinken, bei Bedarf Sitzkissen. Die Kursabende 1 bis 3 und 4 bis 7 sind unabhängig voneinander buchbar.

9213

Chakren 4-7

Donnerstag,

18.08.2011

19.45 - 21.15 Uhr

4 Abende

23,20 EUR

Yoga Schnupperkurs

Klara Kösters

Haus der VHS

An 4 Terminen können Interessierte ausprobieren, ob Yoga Ihnen liegt. Grundsätzlich kann Jede und Jeder Yoga praktizieren. Yogastellungen (Asanas) trainieren jedes Kör-

perteil, strecken und stärken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven. Die Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft Geist und Verstand zu kontrollieren. Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke (Yogamatte) mitbringen.

Yoga zum Wohlfühlen

Schnupperkurs

Carla Rabsch
Haus der VHS

Yoga ist Vereinigung. Unter diesem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Seele möchte der Kurs mit einfachen Atem- und Körperübungen (Asanas) Spannungen und Loslassen in Körper und Geist bewusst machen und verschiedene yogische Entspannungsarten anbieten, die zu mehr Gelassenheit im Alltag führen. Es darf auch gelacht werden, spielerisch und ohne Grund nach dem indischen Arzt Madan Kataria. Bitte Socken, Decke und Bewegungsfreude mitbringen.

9215

Donnerstag,
18.08.2011
10.00 - 11.30 Uhr
6 Vormittage
32,80 EUR

9216

Donnerstag,
18.08.2011
20.00 - 21.30 Uhr
6 Abende
32,80 EUR

9217

Ralph Buttler
Haus der VHS

Freitag,
01.07.2011
19.00 - 20.30 Uhr
4 Abende
23,20 EUR

Daoyin-Qigong - sanfte Prävention Schnupperkurs

Daoyin ("Leiten und Dehnen") ist eine körperlich-geistige Technik als ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die sowohl der Pflege der Gesundheit als auch der Reinigung von Körper und Geist dient. Das Leben spüren und genießen bedeutet fähig zu sein, die Gesundheit vor Beeinträchtigungen zu schützen und die körpereigenen vitalen Kräfte zu stärken.

Mitzubringen: Eine Decke,
ein zweites Paar dicke
Socken und ein Kopfkissen.
Eine Kostenübernahme
durch die Krankenkasse ist
möglich!



Schminken will gelernt sein!

Anita Büttner-Streck
Haus der VHS

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmerinnen professionelle Schminktechniken vermittelt. Sie werden in die richtige Hautpflege eingeführt und erfahren, wie Sie sich für jeden Anlass in Szene setzen. Sie lernen, Ihr Gesicht optimal zur Geltung zu bringen. Sie erhalten konkrete Anleitungen, z.B. wie man Rouge richtig setzt, Schlupflider und Augeneringe kaschiert oder gekonnt Grundierung aufbringt.

Mitzubringen ist ein kleiner Standspiegel.

Es entstehen Materialkosten pro Teilnehmer in Höhe von 5,00 EUR, die an die Kursleiterin zu zahlen sind.

9218

Samstag,
02.07.2011
14.30 - 17.30 Uhr
21,50 EUR





9219

Freitag,

08.07.2011

17.00 - 20.30 Uhr

Samstag,

09.07.2011

10.00 - 13.30 Uhr

Sonntag,

10.07.2011

10.00 - 13.30 Uhr

44,00 EUR

inkl.

Materialkosten

Handwerken in Haus und Hof leicht gemacht

Sigrid Hassel
Haus der VHS

In diesem neuen Angebot der VHS erlernen die Teilnehmerinnen ganz praktisch den sicheren Umgang mit Hammer, Nagel, Bohrmaschine, Schrauben und Dübeln. Es geht um das praktische Einüben unterschiedlicher Aufhänge- und Befestigungstechniken, an denen dann Bilder, Schränke und Gardinenleisten ihren Platz finden. Ferner geht es darum, ganz unterschiedliche Tricks und Kniffe kennen zu lernen, die rund um den Haushalt nützlich sein können. Zum Abschluss können auch eigene Themen und Fragen der Teilnehmerinnen rund um das Heimwerken, Gestalten und Reparieren besprochen werden. Mitzubringen sind -falls vorhanden-: eine Bohrmaschine und Handwerkszeug.



Die jungen Alten am PC - Grundkurs für Menschen ab 50 Jahren

Lernen in Kleingruppen

Computer sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die grundlegenden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise von Computern sind deshalb eine absolute Voraussetzung. Dies gilt nicht nur für das erfolgreiche Arbeiten mit einem PC, sondern es gehört mittlerweile zur Allgemeinbildung.

Weiterhin ist die Kenntnis der Arbeitsweise von Computern, insbesondere der Verwaltung von Dateien (das sind Texte, Grafiken, Tabellen ...) und Verzeichnissen bei allen Betriebssystemen gleich organisiert und absolut notwendig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen.

Kursinhalte in Stichworten:

1. Erläuterung der Komponenten eines Computers: Bildschirm, Maus, Tastatur, ...
2. Funktionsweise eines Computers (ganz einfache Darstellung).
3. Grundbegriffe aus dem Computer 1 x 1.
4. Grundlagen Windows.
5. Verwaltung von Dateien und Verzeichnissen.
6. Demonstration der Leistungsfähigkeit von Computern anhand verschiedener Anwendungsprogramme

Notwendige Vorkenntnisse: Keine! Es ist ein Kursus für Anfänger/innen.

9250

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS
Montag,
06.06.2011
bis
Donnerstag,
09.06.2011
14.00 - 17.00 Uhr
4 Nachmittage
102,00 EUR

9251

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS

Montag,
11.07.2011
bis

Donnerstag,
14.07.2011
14.00 - 17.00 Uhr
4 Nachmittage
102,00 EUR

Die jungen Alten am PC - Profi-Kurs Lernen in Kleingruppen

In diesem Fortsetzungskurs werden die im Grundkurs erworbenen oder zuvor schon vorhandenen Kenntnisse vertieft oder erweitert.

Inhalte:

Word - Schreibprogramm:

- Texteingabe und -korrektur
- Speichern, drucken und öffnen von Dateien
- Ausschneiden, verschieben, kopieren

Excel - Tabellenprogramm:

- Aufbau des Bildschirms
- Eingeben, gestalten und berechnen von Tabellen
- Speichern, öffnen, drucken

Internet:

- Funktionsweise des Internets
- www und seine Informationsmöglichkeiten.



Die VHS bietet Fahrrad-Tageswanderungen an. Diese Fahrten sind auch für ungeübte Radfahrer geeignet. Die Strecken sind so ausgesucht, dass durch schöne Landschaften gefahren wird und besondere Sehenswürdigkeiten besichtigt werden können.

Es handelt sich nicht um Leistungssport, sondern um Fahrten, bei der der Einzelne das Tempo bestimmt. Ausreichende Pausen werden eingehalten, und Jede/r sollte sich ein Getränk mitnehmen. Zum Einkehren wird es zusätzliche Pausen geben. Unsere Tagesausflüge stehen unter dem Motto "Radfahren soll Spaß machen".

Dozenten: Christa und Wilfried Althoff

Treffpunkt: Haus der VHS um 10.00 Uhr - Rückkehr: ca. 16.00 – 17.00 Uhr

Tagesradtour nach Horneburg

Die Strecke geht entlang des Dortmund-Ems-Kanals zunächst bis zum Schiffshebewerk in Henrichenburg, dann nach Horneburg und anschließend machen wir einen größeren Bogen über Redde - Klostern und fahren entlang des Wesel-Datteln-Kanals über das "Dattelner Meer" zurück nach Waltrop.
Fahrstrecke ca. 40 km



Falls nicht anders angegeben, beträgt die Gebühr 6,00 EUR;
3,00 EUR für Schüler/Studenten.
Gebührenfrei sind Kinder unter 10 Jahren.
Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

9261

**Samstag,
14.05.2011**

9262

Samstag,
23.07.2011

Tagesradtour nach Olfen - Ahsen

Wir radeln an diesem Samstag zunächst zum Dattelner Meer, dann entlang des Kanals nach Olfen. Danach geht's durch die Steverauen und einem größeren Waldgebiet, dem sogenannten Stadtwald, von Dortmund nach Ahsen. Von dort fahren wir am Nachmittag entlang der Kanäle nach Waltrop zurück.

Streckenlänge: ca 40 km

9263

Samstag,
10.09.2011

Tagesradtour zum Brunosee

Über Leveringhausen und Ickern geht es in der Gruppe zum Brunosee. Von dort erstreckt sich die weitere Route zum Schloss Bladenhorst. Die nächste Station ist dann das Schiffshebewerk, bevor wir wieder in Waltrop zurück sind.

Streckenlänge: ca. 45 km

2810

Samstag,
08.10.2011

Tagesradtour nach Seppenrade - Rosengarten

Durch die Rieselfelder fahren wir an diesem spätsommerlichen Samstag zum Dortmund-Ems-Kanal und an diesem entlang nach Seppenrade. Ziel ist dort der Rosengarten. Die Rückfahrt führt uns zur Füchtelner Mühle und über Datteln nach Waltrop.

Streckenlänge: ca. 50 km

Blicke hinter Kulissen und Werkto

In dieser neuen Exkursionsreihe der VHS besuchen Sie bekannte und weniger bekannte Firmen aus Waltrup und der näheren Umgebung. Sie haben die Möglichkeit, hinter die Kulissen und Werkto zu schauen und Eindrücke von der Produktion, dem Leben und dem Arbeiten des jeweiligen Betriebes zu bekommen. Erleben Sie mit der VHS das ganz besondere Flair in den einzelnen Arbeitsfeldern!

Besuch des Westfalenstadions und des Borusseums in Dortmund

Einen Tag nach Saisonabschluss, die Meisterschale wurde an den Tabellenführer übergeben. Tauchen Sie ein in die Welt des BVB. Erleben Sie einen Tag nach dem letzten Spieltag die Bereiche des Stadions, die Ihnen sonst verborgen bleiben. Nach einer einstündigen Führung durch den Signal-Iduna-Park geht's unter kundiger Führung in das Museum des BVB. Dort wird die gut 100jährige Geschichte mit ihren vielen fußballerischen Glanzpunkten lebendig.



9272

Sonntag,
15.05.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 13.15 Uhr
Rückfahrt ab
Dortmund: ca.
17.30 Uhr

29,00 EUR inkl.
Busfahrt, Eintritt
und Führung

9273

Besuch der Veltins-Arena und des Schalkemuseums

Mittwoch,
18.05.11

Abfahrt ab Haus
der VHS: 16.00 Uhr
Rückfahrt ab
Gelsenkirchen:
ca. 19.00 Uhr
24,00 EUR inkl.
Busfahrt, Eintritt
und Führung

Drei Tage vor dem Pokalendspiel zwischen Schalke und Duisburg werfen die Teilnehmenden bei dieser Exkursion einen Blick hinter die Kulissen des modernsten Stadions Europas. Bei einer Führung durch die Arena werden technische Höhepunkte wie Rasenwanne, Cabriodach oder der große Videowürfel gezeigt. Schnuppern Sie in den Katakomben echte Stadionluft und besichtigen Sie den Business-Club Laola, den Pressekonferenzraum, die Stadionkapelle und die Spielerkabine. Im Anschluss an die Führung haben Sie die Gelegenheit, in die Geschichte des S 04 im Schalke-Museum einzutauchen.

9274

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Waltrop:

Besichtigung des Betonwerkes Wismann

Freitag, 10.06.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 13.45 Uhr
Rückkehr:
ca. 16.00 Uhr
Es werden
Fahrgemein-
schaften gebildet.
6,00 EUR

Die Firma Wismann fertigt moderne Betonfertigteile in höchster Qualität. Bei der Exkursion der VHS können die Teilnehmenden erleben, wie Treppen, Balkone, Stützen oder Fassadenteile gefertigt werden. Von den Entwürfen, über die Schalungen bis zum Betonieren kann der Herstellungsprozess nachvollzogen werden. Im Anschluss an die Werksführung können noch weitergehende Fragen der Teilnehmenden besprochen werden.

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Waltrop:

Besuch der Firma Langendorf in Waltrop

An diesem späten Vormittag schauen wir uns die Fertigung von Sattelkippern und hochmodernen Innenladern bei der Firma Langendorf an, die seit mehr als 100 Jahren in Waltrop Spitzentechnik auf Rädern fertigt. Bei dem Blick hinter die Werkto

9275

Freitag, 01.07.2011
Abfahrt ab Haus der
VHS: 11.30 Uhr
Rückkehr:
ca. 13.30 Uhr
Es werden
Fahrgemein-
schaften gebildet.
6,00 EUR

Besichtigung des iglo-Werkes und einer Ziegenkäserei sowie eine historische Führung in Reken

Tagesfahrt

An diesem zweiten Sommerferientag besuchen wir zunächst eine Ziegenkäserei in Dorsten, erleben eine Führung durch den Betrieb und schauen uns die große Vielfalt an Produkten an, die in der Ziegenkäserei Sondermann hergestellt werden. Hier gibt es auch einen Imbiss mit selbstgebackenem Brot und verschiedenen Käsesorten. Anschließend legen wir einen Zwischenstopp in Groß Reken ein und machen dort einen historischen Rundgang. Danach geht es weiter zum bekannten iglo-Gemüsewerk. Hier

9276

Dienstag,
26.07.2011
Abfahrt ab Haus der
VHS: 09.30 Uhr
Rückkehr in
Waltrop:
ca. 19.00 Uhr
57,50 EUR inkl.
Busfahrt, Eintritte
und Führungen

werden wir sehen, welchen Weg das Gemüse, vor allem der Spinat, von der Ernte bis zum Tiefkühlager - dem größten Europas - durchläuft. Nach einer Werksbesichtigung mit der "iglo-Bahn" geht es mit dem Bus zu den Anbaufeldern. Nach einer Filmvorführung besteht anschließend die Möglichkeit, bei einer warmen Verköstigung die Produkte noch einmal genauer kennen zu lernen. Bitte festes Schuhwerk tragen.

9277

Freitag,
09.09.2011

Abfahrt mit dem
eigenen Fahrrad zu
Hase Bikes ab
Haus der VHS:

13.15 Uhr
Rückkehr:
ca. 15.00 Uhr

6,00 EUR

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Waltrop:

Besuch der Manufaktur Hase Bikes

Auf dem ehemaligen Gelände der Zeche ist die Hase Manufaktur zu Hause, die seit 1994 ausschließlich Spezialräder fertigt. Bei dem Firmenbesuch erleben Sie die schrittweise Fertigung des bekannten Kettwiesel-Dreirades und des Pino-Tandems. Lassen Sie sich während dieser Exkursion in die faszinierende Produktionswelt einer mittelständischen Fahrradmanufaktur versetzen, in der die Unternehmensziele "hohe Qualität" und "Innovation" erlebbar werden.



Besuch der Dr. Oetker-Welt

Tagesfahrt nach Bielefeld mit Sparrenburg- und Stadtführung, Weinfest

Diese Tagesfahrt führt uns erst in die Dr. Oetker-Welt. Von den Anfängen des Unternehmens bis zu der Vielzahl von heutigen Produkten machen Sie eine Reise durch die Firmengeschichte. Folgende Programmpunkte erwarten Sie: Dr. Oetker Markenausstellung, ein Blick in die Versuchsküche, Schätze aus dem Firmenarchiv, Pause im Bistro mit einer süßen Kostprobe, frisch gerührte Leckereien aus dem Puddingwunder, Dr. Oetker Shop.

Nach dem Besuch der Dr. Oetkers-Welt geht es zur Sparrenburg, dem Wahrzeichen Bielefelds. Nach einem Rundgang werden die Teilnehmer/innen durch einen kleinen Spaziergang die Innenstadt mit dem dortigen Weinfest erleben.

Besuch des Zeitungshauses Bauer in Marl

Wie die Waltroper Zeitung entsteht

Der Druck und die Verarbeitung einer Tageszeitung sind ein rasanter und faszinierender Vorgang, den die Besuchergruppe während einer laufenden Produktion erleben wird. Im Anschluss an die Besichtigung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, bei einem Kaltgetränk mit einem Redakteur der Waltroper Zeitung ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen. Geplant sind Fahrgemeinschaften.

9278

Freitag, 09.09.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 07.15 Uhr
Rückfahrt ab
Bielefeld:
ca. 17.00 Uhr

49,50 EUR inkl.
Busfahrt, Eintritt
und Stadtführung

2820

Donnerstag,
29.09.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS:
16.30 Uhr
Rückkehr:
ca. 21.00 Uhr
6,00 EUR

9282

Rolf-Dieter Möhle

Termin:

September 2011

Der genaue Termin
wird in der Tages-
presse
bekannt gegeben.

53,00 EUR

inkl. Busfahrt und
Eintrittskarte PK 2

Besuch im Volkstheater Mondpalast in Herne: "Die Indianer im Revier"

Der Mondpalast, Deutschlands größtes Volkstheater, lockte mit Volkstheaterkomödien seit Januar 2004 über 250.000 Zuschauer nach Wanne-Eickel.

Die Idee zur Komödie "Die Indianer im Revier" war ihrer Zeit weit voraus, denn die Kulturhauptstadt war noch weit, weit weg. Erst im Kulturhauptstadt-Jahr 2010 war diese urkomische Satire auf kulturelle Fremdbestimmung in der "Metropole" so richtig (fehl) am Platze! Gleichzeitig aberwitzig und zum Schreien nah an der Realität haben "Die Indianer vom Revier" das Zeug, sich nahtlos in die Reihe der Klassiker "Ronaldo & Julia" und "Flurwoche" des Mondpalastes einzureihen. Autor Sigi Domke nennt "Die Indianer vom Revier" sein lustigstes und zugleich aktuellstes Stück!



Tagesfahrt nach Amsterdam

In Amsterdam findet man ein breites Spektrum an historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten wie den Königspalast oder das Reichsmuseum. Mehr als 50 herausragende Museen können besichtigt werden, darunter das berühmte van Gogh Museum oder das Anne-Frank-Haus. Entlang der vielen Grachten sind schöne Plätze, kleine Geschäfte, gemütliche Cafes und Restaurants zu entdecken. Die Tagesfahrt umfasst eine Stadtführung und eine Grachtenfahrt.



9284

Rolf-Dieter Möhle
Samstag,
03.09.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr:
ca. 21.00 Uhr
61,00 EUR
inkl. Busfahrt,
Stadtführung und
Grachtenfahrt

Studienreise nach Krakau, das Florenz des Nordens

voraussichtlich Juli 2012

Leipzig im Sommer

Städtetour vom 17.08.- 19.08.2012

Nähere Informationen im
Jahresprogramm 2012,
das Mitte August
erscheint.



9280

09.06.-13.06.2011
599,00 EUR / EZ
499,00 EUR / DZ

Leistungen:

Fahrt im modernen klimatisierten Nichtraucherfernreisebus (Anreise über Nacht), 3 Übernachtungen im 4 Sterne Hotel im EZ / DZ inkl. Frühstücksbüfett, Eintrittskarten für das Konzert im Schloss Schönbrunn, Exklusivführung im Schloss, Abenddinner im Cafe - Restaurant „Residenz“, große Stadtrundfahrt, Schifffahrt auf der Donau, Heurigenabend mit Essen und Weinprobe

Wien mit Besuch eines Konzerts im Schloss Schönbrunn 5-tägige Busreise für Alleinstehende

Restplätze für
Kurzenschlossene

Wien ist die zehntgrößte Stadt in der EU. Die Stadt war jahrhundertlang Residenz der Habsburger und entwickelte sich in dieser Zeit zu einem kulturellen und politischen Zentrum Europas. Die Altstadt Wiens, die nach wie vor von der Habsburger Herrschaft zeugt, sowie das Schloss Schönbrunn sind als Weltkulturerbe anerkannt. Wien ist immer eine Reise wert! Auf der Hinfahrt besuchen wir das "Stift Melk". Sie erleben einen außergewöhnlichen Abend im Schloss Schönbrunn. Nur für unsere Gruppe ist eine exklusive Schlossführung vorgesehen. Dann gibt es ein Abenddinner im Cafe-Restaurant "Residenz". Das Konzertprogramm in der Orangerie Schönbrunn umfasst Musik von W.A. Mozart, Overtüren, Duette und Sinfonien der Familie Strauss.

Bei einer 1/2-tägigen Stadtrundfahrt ist die vielseitige Schönheit Wiens erlebbar. Die Schifffahrt wird uns von der Donau aus die Schönheiten Wiens präsentieren. Auch ein Heurigenabend wird Wien unvergessen lassen.



Städtereise Stockholm

7-tägige kombinierte Bus- und Schiffsreise

Nur wenige
freie Plätze

9281

Stockholm zählt zu den schönsten Hauptstädten der Welt. Die Stadt erstreckt sich über vierzehn Inseln, die wiederum durch 57 Brücken miteinander verbunden sind. Die reizvollen Gebäude, die allgegenwärtige Natur und die Nähe zum Wasser machen den besonderen Charme der Stadt aus. Ekoparken, der erste städtische Nationalpark der Welt, bildet die grüne Lunge Stockholms im regen Treiben der Großstadt.

Stockholm kann mit seiner 750-jährigen Stadtgeschichte und einem reichhaltigen Kulturangebot aufwarten. Den Besucher locken zahlreiche Museen und Sehenswürdigkeiten der internationalen Spitzenklasse. Die meisten Sehenswürdigkeiten sind zu Fuß gut erreichbar. Großstadtdflair, Kulturgeschichte und Naturerlebnisse lassen sich in wenigen Tagen miteinander verbinden. Wir besuchen das Stadthaus und Wahrzeichen von Stockholm und genießen von der Turmspitze die fantastische Aussicht über die Stadt. Die älteste Sehenswürdigkeit Stockholms "Gamla Stan" gehört zu den best erhaltenen historischen Altstädten der Welt.

Verwinkelte Gässchen mit Läden für Antiquitäten und Kunsthandwerk, sowie Galerien und Cafes laden zum Flanieren und Verweilen ein.



23.06.-29.06.2011
1069,00 EUR
Hotel-EZ-Zuschlag:
228,00 EUR
Leistungen: Fahrt
mit einem Nicht-
raucherbus, 4 ÜN
in Stockholm im
4-Sterne-Hotel in
DZ, Fähüberfahrt
Kiel-Göteborg mit
Frühstücks- und
Abendbüfett bei
Hin- und Rückfahrt
in Doppelkabinen
Innen, Schifffahrt
zum Schloss
Drottningholm,
Schärenkreuzfahrt
Vaxholm,
Stadtführung
Stockholm,
Stadtführung
Göteborg

2841

Rolf-Dieter Möhle
07.10.-09.10.2011

Preis: 359,00 EUR
inkl. Karte Kat. 5
Zuschlag Karte
Kat. 1: 67,00 EUR
Zuschlag Karte
Kat. 3: 49,00 EUR

EZ-Zuschlag:
50,00 EUR

Leistungen:
Busfahrt, 2 Ü im
4 Sterne Hotel,
2 x Frühstücksbüfett,
Stadtrundfahrt/-gang
Dresden,
Eintritt/ Führung
"Grünes Gewölbe",
Karte Semperoper
Kategorie 5,
Schiffahrt nach
Pillnitz,
Parkspaziergang im
Schlossgarten,
VHS-Reiseleitung

Dresden mit Besuch der Semperoper: "Die Hochzeit des Figaro" von Wolfgang A. Mozart

Erleben Sie ein unvergessliches Wochenende in Dresden mit einem Besuch der Aufführung "Die Hochzeit des Figaro" von Wolfgang Amadeus Mozart in der berühmten Semperoper. Programmablauf (Änderungen vorbehalten):

Freitag: Abreise am frühen Morgen (6.00 Uhr) im modernen Fernreisebus nach Dresden. Ankunft ca. 14.00 Uhr. Zimmerbelegung im Hotel "Am Terrassenufer", in der Innenstadt, nahe Semperoper. Gegen 19.30 Uhr Treffen im Sophienkeller (à la carte).

Samstag: Genießen Sie das reichhaltige Frühstücksbüfett. Anschließend lernen Sie im Rahmen einer großen Stadtrundfahrt und eines Stadtrundgangs (ca. 3 Stunden) viele historische Sehenswürdigkeiten von Dresden kennen: Theaterplatz, Brühlsche Terrassen, Frauenkirche, Zwinger, Semperoper und vieles mehr.

Am Nachmittag ist ein Besuch des "Neuen Grünen Gewölbes" mit Führung vorgesehen. Abends ab 18.00 Uhr gehen Sie in die Semperoper zur Aufführung "Die Hochzeit des Figaro". Ein wahrer Musik- und Kunstgenuss!

Sonntag: Nach dem Frühstück ist eine Schiffahrt von Dresden nach Pillnitz mit anschließendem Spaziergang durch die Schlossanlage vorgesehen. Am frühen Nachmittag erfolgt die Rückfahrt nach Waltrop.

Leipzig im Advent mit Besuch des Weihnachtsoratoriums in der Thomaskirche

3-tägige Busreise

Wenn Sie die Sehenswürdigkeiten dieser Stadt kennen lernen, die in Jahrhunderten dem Wirtschafts- und Geistesleben in Europa reiche Impulse verliehen hat, so spüren Sie auch das besondere Leipziger Flair. Denn hier pulsiert das Leben, sind Traditionen und Fortschritt am Beginn des 21. Jahrhunderts auf Schritt und Tritt zu spüren. So ist Leipzig eine Stadt, der bescheinigt wird, eine der dynamischsten Großstädte Europas zu sein. Goethe pries die Stadt als "Klein Paris" an. Wir wollen Leipzig im Advent erleben. Das Weihnachtsoratorium ist die vielleicht berühmteste und meistaufgeführte geistliche Komposition von Johann Sebastian Bach. Dabei handelt es sich ursprünglich nicht um ein fortlaufendes Oratorium, sondern um einen Zyklus von sechs Kantaten für die Weihnachtszeit.

Programmablauf (Änderungen vorbehalten):

Freitag: Anreise und Zimmerverteilung, Besuch des Weihnachtsmarktes und abends Essen im Auerbachskeller (fakultativ).

Samstag: Stadtrundfahrt mit anschließendem Rundgang durch Leipzig und abends Weihnachtsoratorium in der Thomaskirche

Sonntag: Abreise nach Halle (Saale), Stadtrundgang, Möglichkeit zum Mittagessen, nachmittags Abfahrt nach Waltrop.



2842

Rolf- Dieter Möhle
09.12.-11.12.2011

Preis: 355,00 EUR
EZ-Zuschlag:
70,00 EUR
Leistungen: Fahrt
im modernen klimatisierten Nicht-
raucherfernreise-
bus, 2 Ü/DZ, Be-
such des Weih-
nachtsmarktes,
Stadtrundfahrt mit
anschließendem
Stadtrundgang
durch die histori-
sche Innenstadt,
Karten für das
Weihnachtsoratori-
um (Bach) in der
Thomaskirche,
Stadtrundgang
Halle (Saale)

9300

14.09.-18.09.2011

689,00 EUR

Leistungen:

Flug von Düsseldorf nach London sowie Hoteltransfers

4 x Ü mit engl.

Frühstück im 4-Sterne-Hotel an der Themse

Stadtrundfahrten und -rundgänge

Deutschsprachige Reiseleitung

Bootsfahrt auf der Themse

Eintrittsgelder für Museen

VHS-Reiseleitung Reiseversicherungsschein

EZ-Zuschlag: 180,00 Euro

Weltstadt London

5-tägige Städtereise

Besuchen und entdecken Sie mit der VHS eine der bedeutendsten Metropolen der Welt: London, die Hauptstadt Großbritanniens. Im zentralen 4-Sterne-Hotel Park Plaza Riverbank Hotel, direkt an der Themse, untergebracht, werden wir uns den vielen fußläufig erreichbaren kulturellen und städtebaulichen Highlights dieser pulsierenden Metropole nähern. Wir suchen weltbekannte und weltberühmte Orte auf. Dazu zählen der Buckingham Palast, das Schloss Windsor, Big Ben, die St. Martin in the Fields Church, die Westminster Cathedral, die Houses of Parliament und einige weitere mehr. In den herausragenden Museen wie dem British Museum oder dem Tate Britain wird die Geschichte des Empire lebendig und erfahrbar. Ein Besuch im Tate Modern Art Museum, eine Bootsfahrt auf der Themse, ein Ausflug in den pittoresken Stadtteil Greenwich und der Besuch herausragender historischer und zeitgeschichtlicher Orte runden die Studienfahrt ab.



Noch wenige
Restkarten

9302

"Zauber einer Sommernacht" Konzert-Exkursion zum Wasserschloss Nordkirchen

Freitag,
01.07.2011

Auch in diesem Sommer bietet das sogenannte "Westfälische Versailles", diesmal unter dem Titel "Zauber einer Sommernacht", das ideale Ambiente für Sommer-nachtsträume. Nach dem Vorkonzert um 21.15 Uhr startet das abendfüllende Programm unter der Schirmherrschaft von Finanzminister Norbert Walter-Borjans mit dem Philharmonischen Orchester Tirgu Mures. Gespielt werden u.a. der Einzugsmarsch von Strauß aus dem "Zigeunerbaron", Smetanas "Tanz der Komödianten", Händels "Hirtenmusik" aus dem "Messias", Tschaikowskis Finale aus dem "Schwanensee" sowie sein "Pas de deux" aus dem "Nussknacker". Auch Werke von Bizet, Lortzing und Wagner kommen zur Aufführung. Hinzu kommen die Wasserspiele und das Feuerwerk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Hinweise des Veranstalters Klassik Konzertgesellschaft e.V.: Bei witterungsbedingtem Abbruch der Veranstaltung oder Ausfall durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Ersatz. Keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Beim Verlassen des Geländes verliert die Eintrittskarte ihre Gültigkeit. Kartenrückgabe ausgeschlossen. Wetterbedingte Unterbrechung oder Verschiebung bis 60 Min. möglich. Bei Regen keine Schirme benutzen.

61,50 EUR inkl.
Busfahrt, Eintritt,
Sitzplatz und
VVK-Gebühr
49,50 EUR
ermäßigt für
Schüler/Studenten





9304

Begleitfahrt zur Auslaufparade der Queen Mary 2 und Besuch der großen William-Turner-Ausstellung **3-tägige Busreise nach Hamburg**

05.08.-07.08.2011
279,00 EUR
inkl. Fahrt im
modernen Nicht-
Raucher-Reisebus,
2 ÜN im 4*-Hotel
Ramada im DZ/
Frühstücksbüfett,
Stadtführung
Hamburg,
Begleitfahrt zur
Auslaufparade der
Queen Mary 2 inkl.
Abendbüfett,
Eintritt und Füh-
rung im Bucerius
Kunst Forum,
VHS-Reiseleitung
EZ-Zuschlag:
50,00 EUR

Aus Anlass des Besuchs der "Queen Mary 2" im Hamburger Hafen bietet die Volkshochschule im August eine 3-tägige Tour an, die sowohl näher mit dem berühmten Ocean-Liner vertraut macht (einschl. Begleitfahrt), die Alster - Metropole vorstellt und ins bedeutende Bucerius Kunst Forum einlädt anlässlich der großen William-Turner-Ausstellung im Sommer 2011.

Am 19. Juli 2004 besuchte die Queen Mary 2 zum ersten Mal den Hamburger Hafen. Sie läuft Hamburg inzwischen regelmäßig an und macht am Hamburg Cruise Center in der HafenCity fest. Während dieser Zeit findet unter dem Namen "Queen Mary 2 Day" ein Rahmenprogramm statt.

Zu einer bedeutenden Kunstaussstellung lädt das Bucerius Kunst Forum nahe Rathaus und Jungfernstieg. Die Ausstellung in Hamburg versammelt etwa 85 Werke aus der Tate Gallery London und weiteren britischen sowie amerikanischen Sammlungen. Die vom Bucerius Kunst Forum konzipierte Ausstellung wird nach dem Auftakt in Hamburg im Nationalmuseum Krakau und im neu eröffneten Turner Contemporary im englischen Margate gezeigt. Schließlich ist auch eine Stadtführung vorgesehen und natürlich Zeit zur freien Verfügung. Wohnen wird die Gruppe im guten Ramada Hotel in Hamburg-Bergedorf.

Rubens in Antwerpen

Tagesfahrt zur Ausstellung "Der Meister als Architekt" und in die flämische Metropole

9305

Samstag,
24.09.2011

Die bedeutende Herbst-Ausstellung "Palazzo Rubens" im belgischen Antwerpen ist Anlass für die VHS Exkursion in die größte Metropole Flanderns. Neben dem Ausstellungsbesuch bleibt Zeit, die Scheldestadt individuell und im Rahmen einer Führung kennen zu lernen.

Das Rubenshaus zeigt eine einzigartige Ausstellung über Peter Paul Rubens (1577-1640) als Architekten und schenkt damit zum ersten Mal einem bisher vernachlässigten Aspekt dieses vielseitigen Künstlers und großen Kenners der römischen und zeitgenössischen Architektur die wohlverdiente Aufmerksamkeit. Die Ausstellung umfasst rund 50 Leihgaben aus bedeutenden internationalen Museen. Als gerade Dreißigjähriger hatte Rubens den prachtvollen Umbau seines Hauses an der Wapper selbst entworfen: Gewagt, ausgelassen, aber auch würdevoll. Ein Palazzo an der Schelde. Heute kann sich der Besucher ein nahezu originalgetreues Bild vom Lebens- und Schaffensraum des Meisters machen. Die lebendige Hafenstadt an der Schelde ist eine der üppigsten Kunststädte Europas.

63,50 EUR
inkl. Fahrt im modernen Reisebus, Stadtführung, Ausstellungseintritt und -führung, VHS-Reiseleitung



9306

Freitag, 17.06.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 13.15 Uhr
Rückkehr in
Waltrop:
ca. 20.00 Uhr

48,90 EUR
Erwachsene
38,90 EUR
(Schüler bis
14 Jahre)
45,90 EUR
(Studenten,
Senioren ab
65 Jahre)
inkl. Busfahrt,
Eintritt,
Audioguide

In Kooperation mit der VHS Gladbeck:

Tutanchamun - Sein Grab und die Schätze - Tagesexkursion zur großen Original-Nachbildungsausstellung in Köln

TUTANCHAMUN - SEIN GRAB UND DIE SCHÄTZE zeigt die weltweit einzigartige Originalnachbildung des faszinierendsten Grabmals der Menschheit und seiner Schätze in musealer Qualität. Erstmals bietet die Ausstellung die Gelegenheit, das Grab dreidimensional in seiner originalen Fundsituation zu besichtigen – die kostbaren Grabbeigaben aufwändig bis ins Detail getreu repliziert und in ihrer Vollständigkeit weltweit einmalig. Ein einzigartiges Erlebnis, das außer den Entdeckern Howard Carter, Lord Carnarvon und ihren Mitarbeitern nur verschwindend wenige, privilegierte Grabungsgäste in den 20er Jahren gewährt bekamen.

Seit der Weltpremiere in Zürich im März 2008 stößt TUTANCHAMUN - SEIN GRAB UND DIE SCHÄTZE auf großes Interesse und hat Kritiker und Publikum gleichermaßen überzeugt. Parallelausstellungen machen momentan Station in Madrid und Manchester. Über 1,7 Millionen Besucher haben sich europaweit in den Bann des legendären Pharaos ziehen lassen. Aufgrund der Ausstellungsverlängerung wird die Fahrt schon zum 2. Mal angeboten.



Max Liebermann und der Kanzlerbungalow

Tagesexkursion nach Bonn

Die sommerliche Exkursion an den Rhein beinhaltet zwei Highlights: Zum einen den Besuch im bekannten Kanzlerbungalow im ehemaligen Regierungsviertel, zum anderen eine Besichtigung der großen Max-Liebermann-Ausstellung (einschl. des Gartens) in der Bundeskunsthalle. Als Kanzlerbungalow wird das ehemalige Wohn- und Empfangsgebäude des Bundeskanzlers in Bonn bezeichnet. Es wurde von 1964 bis 1999 zu diesem Zweck genutzt. Der Bungalow befindet sich im Park zwischen dem ehemaligen Bundeskanzleramt und dem Palais Schaumburg, dem Bonner Dienstsitz des Bundeskanzlers. Das Gebäude gilt als bedeutendes Beispiel der 1960er-Jahre-Architektur mit Traditionen bis zurück in die 1920er-Jahre und steht unter Denkmalschutz.

Am Nachmittag steht die bedeutende Max-Liebermann-Ausstellung auf dem Programm einschließlich des Liebermann-Gartens auf dem Dach der Bundeskunsthalle. Max Liebermann (1871-1935) gilt als einer der wichtigsten Vertreter der Moderne. Bevor er sich der Freilichtmalerei widmete und seinen bis heute fortwirkenden Ruhm als Impressionist begründete, schuf er naturalistische Bilder mit sozialer Thematik. Auf dem Dach der Bundeskunsthalle werden die Hauptelemente seines Wannseegartens nachgebaut. Somit wird dies einen direkten Vergleich mit Liebermanns Werken ermöglichen.

9307

Freitag, 22.07.2011
Abfahrt ab Haus
der VHS: 11.15 Uhr
Rückkehr: ca.
20.30 Uhr
48,50 EUR
inkl. Busfahrt,
Eintritte und
Führungen

3001

18.02.-19.02.2012

174,00 EUR

inkl. Fahrt im modernen Reisebus, Übernachtung im Hotel Courtyard by Marriott Bremen inkl. Frühstück, Stadtführung, Eintritte und Führungen in der Bremer Kunsthalle (Ausstellung Edvard Munch) und im Felix-Nussbaum/Daniel-Libeskind-Haus in Osnabrück, VHS-Reiseleitung, Infomaterial

Nussbaum, Munch und Libeskind 2-tägige Kunst- und Kult-Tour nach Bremen und Osnabrück

Im Herbst 2011 wird die frisch renovierte und renommierte Bremer Kunsthalle neu eröffnet, und zwar mit einer spektakulären Schau des norwegischen Ausnahmekünstlers Edvard Munch. Dadurch bietet sich ein willkommener Anlass, der Weser-Metropole einen Wochenendbesuch abzustatten und nebenbei das ebenfalls neu eröffnete Felix-Nussbaum-Haus des Star-Architekten Daniel Libeskind in Osnabrück in Augenschein zu nehmen. Außerdem wird Bremen im Rahmen einer Stadtführung erkundet. Wohnen wird die Gruppe im sehr guten Hotel Courtyard by Marriott Bremen im historischen Gebäude des einstigen "Norddeutschen Lloyd" in der Innenstadt. Anknüpfend an die großen Ausstellungserfolge "Van Gogh: Felder", "Monet und Camille" und zuletzt "Paula in Paris" zeigt die Kunsthalle Bremen in der ersten Saison nach der Wiedereröffnung eine umfassende Schau zum Werk des norwegischen Künstlers Edvard Munch (1863-1944).



In Kooperation mit den VHS'en
Ahlen, Hamm und Beckum:
**Paris –
auf den Spuren der Kunst**
07.06.2012 – 10.06.2012
Details im Jahresprogramm 2012
ab Mitte August

Sing Along - Workshop für Körper, Geist & Seele

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden alles über Atemtechnik, Zwerchfellatmung, Tonentwicklung, Stimmumfang und Liedpräsenz. Durch die bewusste Atemtechnik wird gleichzeitig der Sauerstoffbedarf um einiges verbessert. Anhand von verschiedenen Gesangsübungen lernen die Teilnehmenden ihre Stimme besser kennen und besser einzusetzen. Dabei nehmen das Stimmvolumen und nebenbei auch das Selbstbewusstsein zu. In diversen Stücken aus unterschiedlichen Liedgattungen kann das Gelernte direkt umgesetzt werden. Notenkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich!

3301

Vera Gehling
Haus der VHS
Samstag,
01.10.2011
14.30-ca.17.00 Uhr
12,50 EUR



Cajon-Workshop Tagesseminar für Einsteiger/innen

Martin Hesselbach
Freitag, 06.05.2011
14.00 - 18.00 Uhr
19,00 EUR
Haus der VHS
- Kurs-Nr.: 9330 -



Gitarre Aufbaukurs II für Teilnehmende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Mittwoch, 04.05.2011
jeweils von 20.00 - 21.30 Uhr
8 Abende
52,00 EUR
inkl. Materialkosten für Kopien
- Kurs-Nr. 9331 -

9332

Rosani Reis
Haus der VHS

Samstag,
18.06.2011

11.00 - 17.00 Uhr
Sonntag,
19.06.2011
11.00 - 17.00 Uhr
82,00 EUR

Singen mit dem ganzen Körper Gesangsworkshop

Ein Kurs für alle, die gerne singen bzw. singen lernen wollen - gleich ob Pop, Jazz oder Rock. Singen beschränkt sich nicht allein auf den Gebrauch der Stimme. Atmung, Haltung und Stimme, Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen sollen bei diesem Workshop den Umgang mit dem Körper bewusster machen, ihn öffnen, weiten und entspannen, damit Atem und Töne Raum bekommen und die Teilnehmenden der eigenen Körpermitte näher bringen. Mitzubringen sind jeweils eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken. Für die Mittagspause empfiehlt sich, einen kleinen Imbiss dabei zu haben.



Die Dozentin verwendet Ableitungen aus Yoga, Feldenkrais, Qi-Gong, Alexandertechnik und Autogenem Training. Übungen zur Stimmbildung und spezielle Gesangstechniken werden ebenso Inhalt sein wie das eventuelle Erarbeiten von Chorstücken. Rosani Reis stammt aus Belo Horizonte, Brasilien. Die ausgebildete Diplom-Psychologin studierte Klavier, klassischen Gesang und Schauspiel, sie lebt und singt seit 1990 in Deutschland. Seit Jahren unterrichtet sie Musik an der Folkwang Hochschule in Essen.

Disco-Fox

Bitte frühzeitig
anmelden

In diesem Seminar werden der Grundschrift des Disco Fox sowie verschiedene Figurvariationen wie Brezel, Damendrehung, Schmetterling etc. vermittelt. Lassen auch Sie sich in die Welt des Tanzens einführen, damit Sie und Ihr(e) Partner/in auf der nächsten Party eine flotte Sohle aufs Parkett legen können.

Anmeldungen sollten in der Regel zu Zweit erfolgen. Auch reine Frauen-/Mädchen-/Männerpaare sind möglich. Bitte frühzeitig anmelden!

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Ledersohle.

Salsa Ü 40

Salsa tanzen? Oh ja! Aber nicht immer mit "den ganz Jungen" zusammen. Salsa Ü 40! Salsa, Merengue und Bachata lernen und tanzen - aber nicht ganz so laut, nicht ganz so schnell, nicht ganz so akrobatisch wie 20jährige Tänzerinnen und Tänzer. Dafür geschmeidig, elegant, erotisch wie die Tänzerinnen und Tänzer z.B. im "Buena Vista Social Club". Zu klassischer, aber auch zu moderner Musik der Karibik wollen wir die Teilnehmenden in Bewegung bringen.



Christian Walter
Haus der VHS

9340

Freitag, 27.05.2011
18.30 - 21.30 Uhr
18,00 EUR

9341

Freitag, 09.09.2011
18.30 - 21.30 Uhr
18,00 EUR

9342

Horst und Susanne
Bartsch
Haus der VHS
Samstag, 14.05.11
13.30 - 15.45 Uhr
Sonntag, 15.05.11
13.30 - 15.45 Uhr
30,00 EUR



9343

Ruth Alpert
Haus der VHS

Freitag,
10.06.2011

15.00 - 16.30 Uhr
10 Nachmittage
42,00 EUR

Rhythmischer Bewegungstanz für Junggebliebene

Auch im Sommer wird in der VHS getanzt. Dieser Kurs richtet sich an alle tanzfreudigen Personen. Angeboten werden Tänze aus aller Welt, Modetänze, Gruppentänze (Blocktänze) und Gesellschaftstänze in geselliger Form.

Dieser Kurs ist nicht zuletzt als Schnupperseminar für neue Interessenten gedacht und in besonderer Weise für Einzelpersonen geeignet.

Ab Mitte September erfolgt eine Fortsetzung des Kurses.

9344

Marcella und
Knuth Kunkel

Haus der VHS
Samstag,
18.06.2011 und

Sonntag,
19.06.2011

jeweils von
17.00 - 19.15 Uhr
34,00 EUR
pro Person

Standardtänze für Anfänger/innen Schnupper-Workshop für Tanzinteressierte

Tanzen macht Spaß und hält fit. Wollten Sie sowieso schon immer mal das Tanzen ausprobieren? Vielleicht nur mal reinschnuppern? Dann sind Sie bei uns genau richtig - bei uns erhalten Sie die Möglichkeit, an einem Schnupperkurs teilzunehmen.

Wir bieten einen kleinen Einblick in folgende Tänze: Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Europäischer Tango. Anmeldung bitte paarweise (auch 2 Männer oder 2 Frauen möglich).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einführung in den Flamenco-Tanz

Wochenendschnupperworkshop

Als sich im 18. Jahrhundert die Kultur der Zigeuner mit der maurisch geprägten Kultur Andalusiens vermischte, entstand die einzigartige Kunstform des Flamenco, die im Gesang, Gitarrenspiel und Tanz ihren Ausdruck findet.

Der Tanz ist charakterisiert sowohl durch eine stolze, sinnlich-anmutige und kontrollierte Körperhaltung als auch durch ausgelassene, bisweilen derbe Bewegungen, die mit der dynamischen Perkussion der FüÙe einhergehen. Die vielen unterschiedlichen Stile (palos) im Flamenco bieten ein Kaleidoskop menschlicher Gefühle, die von Fröhlichkeit und Lebensfreude bis hin zu Trauer, Wut und Melancholie reichen.

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über Körperhaltung und Armführung im Flamencotanz und über die typische Fußarbeit, den Zapateado.

Es soll eine kleine Choreographie erarbeitet werden.

Die Dozentin erlernte Flamencotanz bei Maria del Mar sowie an der Madrider Flamencoakademie „Amor de Dios“. Sie studierte u.a. Romanistik in Bochum und trat als Tänzerin mit der Gruppe Antonio de Cadiz und dem Gitarristen El Macareno aus Cordoba auf. Seit 2002 ist sie Tanzdozentin und seit 2004 hat sie ihr eigenes Programm.



9345

Martina Nöckel
 Haus der VHS,
 Atelier
 Samstag,
 16.07.2011
 Sonntag,
 17.07.2011
 jeweils von
 10.30 - 12.45 Uhr
 33,00 EUR



9346

Horst und Susanne
Bartsch
Haus der VHS
Sonntag,
17.07.2011
13.00 - 16.00 Uhr
22,50 EUR



Dirty Dancing Mambo-Workshop für Anfänger/innen

Wollen Sie tanzen wie Johnny und sein Baby? Aber Sie kennen die Schritte nicht? Kein Problem, wir zeigen Ihnen, wie Sie sich bewegen müssen, ohne Ihrem Partner auf die Füße zu treten.

Wer kennt nicht Dirty Dancing, Lou Bega mit Mambo No. 5? Wir lassen in diesem Workshop diese Musik wieder aufleben. Lassen Sie sich von dem Rhythmus mitreißen. Mambo ist der Renner unter den Modetänzen. Jeder kann das mitreißende Feeling des aktuellen latein-amerikanischen Tanzes erleben. Der Hit "Mambo Nr. 5", ein Song, der schon in den 40er Jahren populär war, hat unzählige Titel nachfolgen lassen. Bands spielen bei jeder Tanzveranstaltung diesen Sound und die Discotheken stehen diesem Trend nicht nach. Der Tanz, der einmal der Vorläufer des Cha Cha war, hat einen dem Samba ähnlichen Rhythmus und Schritte, die ein bisschen an die Rumba erinnern.

Über einfache Basic-Figuren - bis hin zu tollen Wickel-Kombinationen - wird auch viel Dirty-Dancing-Showtanz eingeflochten, sexy und fröhlich.

Vorkenntnisse und eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.



In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Solidaridad:

Salsa & Merengue

Workshop-Wochenendseminar für Anfänger/innen & Fortgeschrittene

iSacudete! heißt es in Lateinamerika, und insbesondere in der Karibik ist dies die Aufforderung zum Salsa- oder Merenguetanz. Wer sich gern zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegt, sollte sich die Tanzabende des nicaraguanischen Tanzlehrers Henry Jiovanny Lopez Amador nicht entgehen lassen. Der 26-jährige Nicaraguaner führt mit der Leichtigkeit, für die Lateinamerika bekannt ist, in Paartänze, wie Salsa, Merengue, Bachata ein. Die Latino-Rhythmen sind nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Also: Hüften lockern und die geballte Lebensfreude durch rhythmische Bewegung ausdrücken, am besten, in dem Mann/Frau mit dem Gesäß Buchstaben in die Luft schreibt ... Wenn's mehr nicht ist! Unerfahrene sind genauso willkommen wie erfahrene Personen, Einzelpersonen ebenso wie Paare.

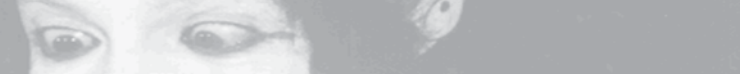


Foto: Waltroper Zeitung/Fatykow

9347

Henry
Lopez Amador/
Inge
Herb-Ogiermann
Haus der VHS
Samstag,
18.06.2011
Sonntag,
19.06.2011
jeweils von
10.30 - 13.30 Uhr
34,50 EUR





9360

Harald Burg
Haus der VHS

Freitag,
27.05.2011

18.15 - ca.22.45 Uhr
44,00 EUR
inkl. aller

Materialkosten

Deutscher Rot- und Weißweinabend

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z.B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder, etc.) herauszuschmecken.

Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Überwiegend trockene Weiß- und Rotweine werden probiert, aber auch halbtrockene und restüße Weißweine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Über zwanzig Weine werden verkostet, Kleinigkeiten zum Essen (Käse, Wurst, Oliven, etc.) werden gereicht. Die Umlage von 26,00 EUR für Weine und dgl. ist bereits in der Gebühr enthalten und kann bei sehr kurzfristiger Abmeldung (24.05.2011) nicht erstattet werden.

9361

Winfried Press
Haus der VHS,
Atelier

Montag, 06.06.11
18.45 - 21.45 Uhr
12 Abende
31,00 EUR

Offene Sommerwerkstatt "Malerei"

Bei dieser dreimonatigen Sommerwerkstatt Malerei steht das freie künstlerische Arbeiten in der Gruppe im Mittelpunkt. Die Werkstatt hat keinen Seminarcharakter und keinen Dozenten, sondern einen Moderator und organisatorisch Verantwortlichen. Die Sommerwerkstatt wendet sich an Zeichner, Maler, Kreative, die selbständig arbeiten

möchten und den Kontakt zu Gleichgesinnten im Atelier suchen. Zur Verfügung stehen auch zahlreiche Staffeleien und gearbeitet wird im VHS-eigenen Kreativatelier.

Skulptur & Farbe **Kreativität aus Pappmaché**

Emilia Fernandez-Meyer - Haus der VHS, Atelier

Der mittlerweile schon "alten Technik" des Modellierens mit Draht und Pappmaché bedienen sich bereits viele international renommierte Künstler wie z.B. die französische Künstlerin Niki de Saint-Phalle. In kleinerem Format sollen auch an diesem Wochenende unter der Leitung der spanischen Künstlerin Emilia Fernandez experimentelle Skulpturen aus Draht und Papier hergestellt werden. Es können auch Masken angefertigt werden. Die Teilnehmer/innen sollten möglichst mitbringen: Wickeldraht, Drahtschneider, Spitzzangen, Zeitungspapier, kleine Schüssel, Schere, Tapetenkleister, Acrylfarben, Pinsel (klein und mittel) alte Kleidung oder Kittel, evtl. Haushaltshandschuhe.

Sollte wichtiges Werkzeug fehlen, kann dieses ausgeliehen werden.

Ggf. entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 5,00 EUR. Für Rückfragen steht die Kursleitende telefonisch unter 02309/75209 zur Verfügung.

9362

Freitag,
27.05.2011,
19.00 - 21.15 Uhr
Samstag,
28.05.2011,
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag,
29.05.2011,
10.00 - 14.30 Uhr
59,25 EUR

9371

Martina Eiselein
Haus der VHS,
Atelier
Sonntag,
19.06.2011
10.00 - 17.00 Uhr
48,00 EUR

Schmuck aus Silver Clay Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Gestalten Sie in einem Seminar der VHS Ihr persönliches Schmuckstück mit Silver Clay. Silver Clay ist Feinsilber, aufbereitet als Knete, Paste und Spritze. Es kann modelliert, mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten in der Schmuckgestaltung. Silver Clay, Zubehör und Steine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet (ab 20,00 EUR). Die entstehenden Kosten für die Werkzeugbenutzung und den Brand sind in der Gebühr enthalten.

9372

Ursula Münzner
Haus der VHS,
Atelier
Mittwoch,
11.05.2011
18.30 - 21.30 Uhr
8 Abende
87,00 EUR

Patchwork für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Grund- und Aufbaukurs

Hier werden Interessierte in das alte Handwerk "Patchwork" eingeführt und bekommen die richtigen Tipps, um den eigenen Quilt zu fertigen. Patchworker, die schon Kenntnisse mitbringen, können hier ihre Ideen verwirklichen und bekommen die nötige fachliche Unterstützung. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich. Das erforderliche Werkzeug und Material bitte mitbringen. Bei Rückfragen etwa zum Material o. dgl. wenden Interessierte sich direkt an die Dozentin unter Tel.: 02309/70264. Evtl. entstehende Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Zeichen- und Skizzier-Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieses Wochenendseminar steht ganz im Zeichen des Skizzierens und Zeichnens. Es wird -trockenes Wetter vorausgesetzt- zum Teil im Freien (nach Absprache in Waltrops Innenstadt und/oder Natur) stattfinden. Es werden Techniken der Illustration vermittelt und versucht, an unterschiedlichen Orten Stimmungen einzufangen.

Entsprechende Materialien Zeichenpapier, Unterlagen, evtl. Klappstuhl, Farbstifte, (z.B. Polychromos, Bleistifte etc.) sind mitzubringen. Kleine Staffeleien können evtl. zur Verfügung gestellt werden. Leiten wird diesen besonderen Workshop der weißrussische Künstler Wladimir Gursky, der Waltrop von zahlreichen Aufenthalten gut kennt, hier mehrfach offizieller Stadtmaler war und des öfteren in Kooperation mit Schulen in Waltrop unterrichtet hat.

Bei Bedarf kann zeitnah ggf. ein Vertiefungsseminar angeboten werden.



9373

Wladimir Gursky

Treffpunkt:

Haus der VHS

Samstag,

18.06.2011

Sonntag,

19.06.2011

jeweils von

11.00 - 16.15 Uhr

39,00 EUR

SPRACHEN LERNEN IM SOMMER!

Auch in diesem Sommer legt die VHS Waltrop erneut ein Angebot an Sprachkursen vor. Es handelt sich um zeitlich überschaubare Seminare von bis zu zwanzig Unterrichtsstunden. Fast alle dieser Kursangebote -zumeist Kleingruppenseminare- wenden sich an Interessenten, die über geringe oder mittlere Vorkenntnisse in den jeweiligen Sprachen verfügen. Für alle Kurse empfiehlt sich eine kurze Sprachenberatung, entweder persönlich (nach Absprache) oder evtl. auch telefonisch unter Tel.: 02309/962614 (Studienbereich Sprachen). Nahezu alle Sommersprachkurse werden im Herbstsemester ab Mitte September fortgesetzt, so dass eine Kontinuität des Spracherwerbs gewährleistet ist.



Die Sommerkurse eignen sich jedoch wegen der kürzeren Laufzeiten insbesondere auch als Schnupperkurse, um die eigene Lust am Lernen oder auch das Sprachenangebot Ihrer Volkshochschule zu testen.

Das Gesamtsprachenangebot -mehr als 100 Kurse im Jahr- wird Anfang August veröffentlicht, und Kursbeginn, auch für viele neue Anfängerkurse, ist dann die Woche ab dem 26. September 2011. Die Volkshochschule bietet allen neuen Teilnehmenden für das Herbstsemester folgenden Termin an, um sich persönlich zu informieren, sich beraten zu lassen und anzumelden: **Donnerstag: 15.09.2011 in der Zeit von 18.00-20.00 Uhr.**

Im Rahmen der landeskundlichen Themenreihe "Deutschland, Deine Nachbarn ..." und mit Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen:

Advertising - a Breakdown

Lichtbildervortrag in leichtem und humorvollem Englisch

Have you ever thought just how the society and culture is reflected through the advertising of the country? Through the advertising, we can take a look at the way the English live, the things they like to eat, and the strange customs they have. British advertising is often very different to the German counterpart. Banks often advertise with singing and dancing and sometimes it's not clear what the advert is about at all! England also has public safety ads, which come placed between adverts for everyday products and which seem even more shocking as a result. But mostly things are sold with humour and this is something the British are very good at. So, using television commercials and posters, John Stapleton will introduce us to the world of British advertising.



9401

John Stapleton
Haus der VHS

Sonntag,
22.05.2011

10.30 Uhr
6,00 EUR

ermäßigt:
4,00 EUR



9402

Anja Bohlmann
Haus der VHS

Montag, 04.07.,
08.08. und
15.08.2011
09.30 - 11.45 Uhr
22,90 EUR

Monday Morning Refresher Stufe A1

In größeren Abständen über den Sommer hinweg trifft sich die Gruppe jeweils montags für je 3 Unterrichtsstunden (mit Pause). Einfache bis mittlere Vorkenntnisse von früher wären eine gute Voraussetzung sowie ein Interesse, grammatikalisch zu arbeiten und u.a. die Zeiten zu wiederholen. Leichte Konversation kommt hinzu.

9403

Holger Brune
Haus der VHS
22.08.-02.09.2011
montags - freitags
jeweils von
09.15 – 10.45 Uhr

77,00 EUR
inkl. Saft/Wasser

English Refresher for Pupils I - Stufe A1/A2 Kleingruppenseminar für 12- bis 14-Jährige

Dieser Auffrischkurs wendet sich vorwiegend an Schüler/innen der jetzt beendeten Jahrgangsstufen 6 und 7.

Der Themenbereich dieses 2-wöchigen Kurses umfasst die Wiederholung der Zeiten, den richtigen Gebrauch der Präpositionen und die Problematik der Adjektive und Adverbien. Zudem sollen sprachpraktische Übungen die Kommunikationsfähigkeit verbessern. Auf Teilnehmerinteressen kann eingegangen werden. Die Gruppenstärke beträgt max. 10 bis 12 Teilnehmende.

English Refresher for Pupils II - Stufe A2 **Kleingruppenseminar für 14- bis 16-Jährige**

Dieser Auffrischkurs wendet sich vorwiegend an Schüler/innen der jetzt beendeten Jahrgangsstufen 8 und 9, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen und vertiefen möchten. Der Themenbereich dieses 2-wöchigen Kurses umfasst u.a. die Wiederholung der Zeiten, if-Sätze, Gerundium und Partizip. Die Bearbeitung von Texten ist ein weiterer Schwerpunkt. Außerdem sollen sprachpraktische Übungen die Kommunikationsfähigkeit verbessern.

Auf Teilnehmerinteressen kann eingegangen werden. Die Gruppenstärke beträgt max. 10 bis 12 Teilnehmende.

English Refresher mit Muße - Stufe A1/A2 **Kompaktkurs für Wiedereinsteiger**

Dieser Kompaktkurs an insgesamt 8 Vormittagen möchte Interessierte mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen im Englischen wieder fit machen - vor allem für den mündlichen Einsatz im Ausland. Englisch ist schließlich die weltweit gefragteste Sprache und dient in vielen Ländern zur universalen Konversation. Das inhaltliche Repertoire ist daher insbesondere auch auf Bedürfnisse des (Urlaubs-) Reisenden ausgerichtet. Vormittags lernen heißt Lernen ohne Stress, stattdessen mit Muße und Kaffeepause. Das Material wird abgesprochen.



9404

Holger Brune
Haus der VHS
montags - freitags
22.08.-02.09.2011
jeweils von
11.00 – 12.30 Uhr

77,00 EUR
inkl. Saft/Wasser

9405

Holger Brune
Haus der VHS
05.09.-15.09.2011
montags -
donnerstags
jeweils von
09.15 - 11.30 Uhr
79,00 EUR

9410

Business English Intensive Course (Bildungsurlaub) Stufe B1

Montag, 27.06.2011
bis

Freitag, 01.07.2011
jeweils von

09.00 - 15.45 Uhr
5 Tage

212,00 EUR



4121

Montag, 10.10.2011
bis

Freitag, 14.10.2011
jeweils von

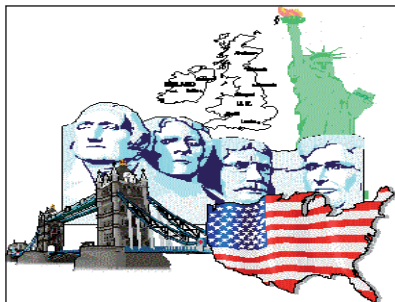
09.00 - 15.45 Uhr
5 Tage

212,00 EUR



Dr. Jürgen Schmidt-Güth
Kulturforum Kapelle, Hochstraße 20,

Das Seminar geht von einer allgemeinen Revision und Erweiterung wichtiger Aspekte der englischen Sprache (u.a. Zeiten) aus, die stets praxis- und berufsbezogen in Klein- und Kleinstgruppen angewendet werden. Zweiter Schwerpunkt sind Meinungsäußerungen, die z.B. bei Diskussionen und geschäftlichen Treffen benutzt werden können und entsprechend situativ eingeübt werden. Weitere Funktionen wie Telefonieren, werden immer im Zusammenhang mit Sprachelementen bearbeitet, die ebenfalls in weiteren beruflichen Situationen verwendet werden können (z.B. Informationen erfragen, Aufforderungen, Beschwerden, etc.). Schließlich werden sprachliche Formeln erarbeitet, die sowohl in Alltags- als auch in beruflichen Situationen erforderlich sind (korrekte Sprachverwendung in 12 Schritten von Begrüßung bis Verabschiedung, jeweils im beruflichen Um-



feld). Der Intensivkurs wird i.d.R. mit nur fünf bis zehn Teilnehmenden durchgeführt.

Voraussetzung: ca. 6 Jahre Schulenglisch. Der Seminarleiter arbeitet seit vielen Jahren auf dem Gebiet des Business English, u.a. mit zahlreichen Firmen. Es handelt sich um einen "All-Inclusive-Course", d.h. die Kosten für Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung sind in der Gebühr enthalten.

**Französisches Wochenende
für Anfänger/innen mit sehr
geringen Vorkenntnissen**

Dominique Picard

Haus der VHS

17.06.-19.06.2011

Gebühr: 82,00 EUR
- Kurs-Nr. 9420 -



**Spanisch für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen - Stufe A1
Kleingruppenseminar**

Während der Sommermonate (Anfang Juli bis Mitte August) bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Grundlagenkenntnisse des Spanischen zu wiederholen und zum Teil auf spielerische Weise einfache Kommunikationsmuster einzuüben und zu vertiefen. Musik, spanische Rezepte und anderes mehr sollen zum einfachen, freien Sprechen animieren. Grundkenntnisse (etwa bis zur Mitte von Caminos, Bd. I) reichen aus.



9431

Petra Schwarze
Haus der VHS
Donnerstag,
07.07.2011
18.30 - 20.00 Uhr
- wöchentlich -
7 Abende
49,50EUR

9432

Thomas Mosler
Haus der VHS
Dienstag,
14.06.2011
20.00 - 21.30 Uhr
- wöchentlich -
5 Abende
44,00 EUR

Spanisch für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen - Stufe A1 Kleingruppenseminar

Dieser abendliche Spanisch-Kurs findet wöchentlich von Mitte Juni bis Mitte Juli statt und baut auf solide Grundkenntnisse (ca. 2 Jahre) der Sprache auf. Gemeinsam sollen spanische Lieder behandelt werden ebenso wie Kochthemen und Rezepte. Auch landeskundliche Inhalte kommen in diesem Spanischkurs für fortgeschrittene Anfänger nicht zu kurz.

9433

Natascha Borota
Haus der VHS
Dienstag,
28.06.2011
09.45 - 12.00 Uhr
4 Vormittage
43,00 EUR

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen - Stufe A1/A2 Kleingruppenseminar

An den vier Vormittagen soll es primär um die Fertigkeiten "Hören und Sprechen" gehen, d.h. es soll die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen (Reisen, Verkehr, Restaurant, Einkaufen, Kennen lernen) mithilfe von Rollenspielen und kommunikativen Methoden wiederholt und ausgebaut werden.



Erlernen der Grundlagen im Umgang mit dem PC - speziell für Frauen **Lernen mit Muße I**

Sie sind zurzeit familiär stärker eingebunden und möchten sich einige Stunden pro Woche beruflich auf dem Laufenden halten? Oder, Sie sind teilzeitbeschäftigt und möchten sich für Ihr berufliches Fortkommen weiter qualifizieren? Dann sind die beiden Kurse "Lernen mit Muße I und II" vielleicht genau das Richtige für Sie!

"Lernen mit Muße" I: Erlernen der Grundlagen zum Umgang mit dem Computer.

Computer sind aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken. Die grundlegenden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise von Computern sind deshalb eine absolute Voraussetzung.

Weiterhin ist die Kenntnis der Arbeitsweise von Computern, insbesondere der Verwaltung von Texten, Grafiken und Tabellen bei allen Betriebssystemen gleich organisiert, und wichtig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen.

Wenn Sie also künftig in einem modernen Büro tätig sein möchten, hier werden Ihnen in Kleingruppen die wesentlichen Kenntnisse vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine! Es ist ein Kursus für Anfängerinnen.

Mit Hilfe von Bildungsscheck/Bildungsprämie lassen sich, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, die Kursgebühren bei beruflicher Bildung um 50 % reduzieren. Informationen und Beantragung bei der Volkshochschule Waltrop, zertifiziert nach AZWV durch "Zertpunkt", Bad Oldesloe.

9501

Sigrid Hassel
 PC-Raum VHS
 dienstags und
 donnerstags
 ab 10.05.2011
 jeweils von
 08.15 - 11.30 Uhr
 5 Vormittage
 129,50 EUR

9502

Sigrid Hassel
 PC-Raum VHS
 dienstags und
 donnerstags,
 ab 26.05.2011
 jeweils von
 08.15 - 11.30 Uhr
 14 Vormittage
 350,00 EUR

Grundlagen der Textverarbeitung - speziell für Frauen Lernen mit Muße II

Die Textverarbeitung stellt das wesentliche Anwendungsprogramm in modernen Büros und im allgemeinen Geschäftsleben dar. In diesem Kurs erlernen Sie in einer kleinen Lerngruppe alle wesentlichen Funktionen dieses Programms und üben es ein. Sie lernen dabei unter anderem wie Sie einen Text eingeben und ihn am Bildschirm verändern und gestalten. Sie erstellen Tabellen, arbeiten mit dem Wörterbuch, können Kopf- und Fußzeilen einrichten, und sind in der Lage Textbausteine und Formatvorlagen zu erstellen. Auch wird es Ihnen gelingen, Serienbriefe zu verschicken. Zum Abschluss des Kurses können Sie Ihr Grundwissen mit Kenntnissen zu speziellen Texteffekten und die Texterkennung mit Textmarken weiter ausbauen.

Nach Abschluss des Kurses sind Sie für das Xpert-Zertifikat qualifiziert, das sie anschließend noch über eine Prüfung erwerben können.

Mit Hilfe von Bildungsscheck/Bildungsprämie lassen sich, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, die Kursgebühren bei beruflicher Bildung um 50 % reduzieren. Informationen und Beantragung bei der Volkshochschule Waltrop, zertifiziert nach AZWV durch Zertpunkt, Bad Oldesloe.



Multisensorisches Tastschreiben

Schnelles Erlernen des Zehnfingersystems mit Spaß und Erfolg

Daria Sattler
PC-Raum VHS

Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften eingebunden werden. Dies haben Ergebnisse der Hirnforschung gezeigt.

Mit Hilfe dieser neuen Methode, die mittels abwechslungsreicher Lernübungen alle Sinne anspricht, lernen die Teilnehmenden stressfrei und bereits nach wenigen Stunden erfolgreich. Jede Lektion besteht aus kurzen, einfachen Griff- und Aufbauübungen. Die Methode beinhaltet auch, dass Sie auf einfache Art und Weise das Gelernte sicher behalten können.

**9504**

montags und
mittwochs
ab 02.05.2011
jeweils von
10.00 - 11.30 Uhr
7 Vormittage
50,90 EUR

9505

dienstags und
donnerstags
ab 03.05.2011
jeweils von
16.30 - 18.00 Uhr
7 Nachmittage
50,90 EUR

9510

Montag, 09.05.2011
bis Donnerstag,
12.05.2011
jeweils von
18.30 - 21.30 Uhr
102,00 EUR

PC-Grundkurse Einsteigerseminar in Kleingruppen

Ansgar Möhle - PC-Raum VHS

Computer sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die grundlegenden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise von Computern sind deshalb eine absolute Voraussetzung. Dies gilt nicht nur für das erfolgreiche Arbeiten mit einem PC, sondern es gehört mittlerweile zur Allgemeinbildung.

Weiterhin ist die Kenntnis der Arbeitsweise von Computern, insbesondere der Verwaltung von Texten, Grafiken und Tabellen bei allen Betriebssystemen gleich organisiert, und wichtig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen.

Kursinhalte in Stichworten:

1. Erläuterung der Komponenten eines PC: Bildschirm, Tastatur, etc
2. Funktionsweise eines PC
3. Grundbegriffe aus dem PC 1 x 1
4. Grundlagen Windows
5. Verwaltung von Dateien und Verzeichnissen
6. Demonstration der Leistungsfähigkeit von Computern anhand verschiedener Anwendungsprogramme

Notwendige Vorkenntnisse: Keine! Es ist ein Kursus für Anfänger/innen.

9511

Montag, 27.06.2011
bis Donnerstag,
30.06.2011
jeweils von
18.30 - 21.30 Uhr
102,00 EUR

9512

PC-Raum
Realschule
Montag, 12.09.2011
bis Donnerstag,
15.09.2011
jeweils von
18.30 - 21.30 Uhr
102,00 EUR

Windows vista und Windows 7 für Fortgeschrittene Einsteigerseminar in Kleingruppen

Das angebotene Seminar wird einen Leistungsüberblick über WINDOWS VISTA und WINDOWS 7 vermitteln und alle Neuerungen in den Programmstrukturen erfassen.

Kursinhalt in Stichpunkten:

Der Aufbau des Desktops unter Windows 7 - Startmenü, Taskleiste - Bedienung per Maus und Tastenkürzel - Fensterbestandteile - Dateien und Ordner erstellen, öffnen, schließen und speichern - Verknüpfungen erstellen - Hilfsprogramme und Zubehör - Zwischenablage und Datenaustausch - Windows-Explorer, Internet-Explorer, Arbeiten mit Microsoft Word - Funktionsweise des Internets.

Notwendige Vorkenntnisse: Die Grundlagen, die im PC-Grundkurs vermittelt werden, sollen größtenteils beherrscht werden. Der richtige Umgang mit der Maus ist eine der wichtigsten Voraussetzungen.



9521

Ansgar Möhle
PC-Raum VHS
Montag,
02.05.2011
bis Donnerstag,
05.05.2011
18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende
102,00 EUR

9522

Helga Walkhoff
PC-Raum VHS

Montag, 05.09.2011
bis Donnerstag,
08.09.2011
18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende
102,00 EUR

Microsoft Word I Grundkurs

Lernen in Kleingruppen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die einen Einblick in dieses professionelle Textverarbeitungsprogramm erhalten wollen, um es sowohl beruflich als auch privat nutzen zu können.

Folgende Themen werden behandelt:

Aufbau und Einstellung des Winword-Bildschirms, Maus- und Cursorsteuerung, Texteingabe und -korrektur, Speichern, Drucken und Öffnen von Dateien, Ausschneiden, Verschieben, Kopieren von Textelementen, Textgestaltung (Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung), Erstellen einfacher Tabellen

Grundkenntnisse mit der Benutzeroberfläche WINDOWS werden vorausgesetzt.

9531

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS

Montag, 12.09.2011
bis Donnerstag,
15.09.2011
18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende
102,00 EUR

Microsoft Excel I - Grundkurs Tabellenkalkulation

Lernen in Kleingruppen

Daten und Zahlen müssen in vielfältiger Weise mittels Kalkulationen und Analysen ausgewertet werden. Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel 7.0 bietet mehr als ein normales Kalkulationsprogramm. Es erschließt mit seinen vielfältigen Funktionen und Managern dem Anwender eine Vielzahl von Analysemethoden. Durch die Assistenten wird die Bearbeitung von Daten erleichtert, und auch ein Neueinsteiger kann schnell

eine professionelle Graphik erstellen. Der Kursus zeigt an allgemeinen Beispielen die Erstellung von einfachen Kalkulations- und Analysemodellen sowie von Präsentationsgraphiken.

Folgende Themen werden behandelt: Aufbau des Excelbildschirms, Eingeben, Gestalten und Berechnen von Tabellen, Systemnahe Funktionen (speichern, öffnen, drucken) u.a. **Grundkenntnisse in WINDOWS werden vorausgesetzt.**

Photoshop - Bildbearbeitung am PC **Lernen in Kleingruppen**

Ob im Hobbybereich oder als professionelle Tätigkeit: Digitale Kameras machen zwar vieles leichter, doch wer seine geschossenen Fotos ansprechend am eigenen PC bearbeiten will, muss sich mit modernen Bildbearbeitungsprogrammen auseinander setzen. Zu den professionellen Werkzeugen in diesem Bereich gehört Adobe Photoshop. Der Kursus zu diesem Programm erklärt die Grundstrukturen von Photoshop, erklärt die Einsatzweise von Filtern, Ebenen und Dateiformaten. Dabei werden auch Grundlagen von Bildgrößen für den professionellen Druck und die Internetpublikation angesprochen.



9541

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS
Montag,
11.07.2011
bis Donnerstag,
14.07.2011
18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende
102,00 EUR

9542

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS

Samstag,
28.05.2011

09.00 - 14.00 Uhr
43,25 EUR



Webseitengestaltung unter Frontpage

Lernen Sie eines der besten Homepage Tools kennen. Der Kurs beinhaltet die allgemeine Einführung in Frontpage sowie die Gestaltung der eigenen Homepage.

Kursinhalt: Gliederung der Homepage, Seitenaufbau, Navigation, Hyperlinks und Linkverweise auf andere Seiten, Gestaltung des Hintergrunds, Grafik- und Animationseinbindung, Gestaltung unter Zuhilfenahme von Tabellen.

Voraussetzungen: Für diesen Kurs wird die allgemeine Anwenderkenntnis in Office vorausgesetzt.

9543

Ulrich Bauer
PC-Raum VHS

Samstag,
16.07.2011

09.00 - 14.00 Uhr
43,25 EUR



Jetzt baue ich meine eigene Homepage

Eine Homepage so einfach wie mit einem Schreibprogramm erstellen. (Mit kostenloser Software die Sie mit nach Hause nehmen können)

Kursinhalte: Einführung für Webdesign Anfänger, Arbeiten mit einem kostenlosen WYSIWIG-Editor (What You See Is What You Get), Planung und Strukturierung von



Websites, Absatztypen und Textformatierung, Farben und Hintergrund, Grafiken einbinden und von Text umfließen lassen, Text oder Grafiken als Hyperlink, Sprungmarken und e-Mail, Relative oder absolute Pfade, Aufbau von Tabellen, Übertragung der Homepage auf einen Server, Elementare Bildbearbeitung.

Kurz und bündig - Das Internet in drei Stunden

Alle reden vom Internet, wir auch. Wir wollen Ihnen in kurzen Veranstaltungen erklären, was das Internet ist, wie es funktioniert und was Sie tun müssen, um selbst ins Internet zu kommen. Das Angebot richtet sich an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen - Computerkenntnisse sind nicht erforderlich.



Ansgar Möhle
PC-Raum VHS

9544

Freitag,
06.05.2011
18.30 - 21.30 Uhr
28,50 EUR

9545

Freitag,
16.09.2011
18.30 - 21.30 Uhr
28,50 EUR

9550

Sigrid Hassel
PC-Raum VHS

Beginn:

Donnerstag,
08.09.2011
montags bis
freitags

jeweils von
08.15 - 12.30 Uhr
Lehrgangsende:
ca. Mitte
Januar 2012

980,00 EUR
monatliche Raten-
zahlung möglich!

Weitere Informa-
tionen erhalten
Interessierte über
die VHS Waltrop,
A. Guderian,
02309 - 96 26 0

Fit für den Wiedereinstieg Lehrgang Rückkehr in den Beruf mit Förderung durch die Agentur für Arbeit oder die ARGE

Im Jahr 2010 wurde dieser Lehrgang erstmalig durchgeführt. 13 Teilnehmerinnen haben ihn erfolgreich abgeschlossen, einige von ihnen konnten bereits wieder im Berufsleben Fuß fassen. Im Herbstsemester und im Frühjahrssemester 2012 wird dieser erfolgreiche Lehrgang nun künftig durchgeführt. Dieser und weitere EDV-Lehrgänge sind zertifiziert, sodass nun auch Personen, die Leistungen von der Agentur oder der ARGE beziehen, diese Lehrgänge besuchen können.

Worum geht's bei diesem Lehrgang? Hier lernen Sie Ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Wünsche kennen, aktualisieren Ihre EDV-Kenntnisse, bringen Ihre Bewerbungsmappe auf den neusten Stand und bereiten sich auf Vorstellungsgespräche vor. Die Themen im Überblick: Stärkung des Selbstvertrauens und Entwicklung von Lernstrategien, Standortbestimmung mit persönlicher Profilerstellung, Kommunikation und Persönlichkeitsbildung, Arbeitsmarkt, Stellensuche, Bewerbungsstrategien und Selbstvermarktung, berufsbezogene Qualifizierung mit EDV-Anwendertraining in

" PC-Tastschreiben, Betriebssystem XP,

" Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Mit Hilfe von Bildungsscheck/Bildungsprämie lassen sich, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, die Kursgebühren bei beruflicher Bildung um 50 % reduzieren. Informationen und Beantragung bei der Volkshochschule Waltrop, zertifiziert nach AZWV durch Zertpunkt, Bad Oldesloe.

Grundausbildung zum Moderator/in 5-tägiger Bildungsurlaub in den Herbstferien 2011

Viele Arbeitssitzungen und Besprechungen sind mitunter zeit- und arbeitsintensiv, jedoch häufig nicht effektiv in ihrer Durchführung. Helfen kann da eine strukturierende Moderation mit ihren vielen Arbeitsmethoden, Visualisierungssystemen und Planungsinstrumenten.

Schlüpft man nun in die Rolle eines Moderators, benötigt man ein großes Repertoire an geeigneten Methoden, um für alle Beteiligten die Rahmenbedingungen zu schaffen, die zu einer gelungenen Moderation und somit zu einem befriedigenden Endergebnis führen.

In diesem 5-tägigen Seminar werden verschiedene Methoden der Moderation erprobt und Einsatzmöglichkeiten erarbeitet. Visualisierungs- und Erarbeitungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt.

Mit Hilfe von Bildungsscheck/Bildungsprämie lassen sich, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, die Kursgebühren bei beruflicher Bildung um 50 % reduzieren. Informationen und Beantragung bei der Volkshochschule Waltrip, zertifiziert nach AZWV durch Zertpunkt, Bad Oldesloe.



5510

Katja Dittmar
Haus der VHS
Montag,
24.10.2011
bis Freitag,
28.10.2011
jeweils von
09.30 - 15.30 Uhr
5 Tage
179,50 EUR inkl.
Materialkosten



9601

Dr. phil. Eva
Bartsch
Haus der VHS
Dienstag,
07.06.2011
19.30 Uhr
6,00 EUR
ermäßigt:
4,00 EUR



Traditionelle abendländische Medizin

Ebenso wie andere alte Kulturen verfügt das europäische Abendland über eine lange naturheilkundliche Tradition. Aber anders als in China und Indien, wo die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bzw. das Ayurveda feste Bestandteile der medizinischen Ausbildung sind, führt die jahrtausendealte heilkundliche Überlieferung in Europa ein Schattendasein.

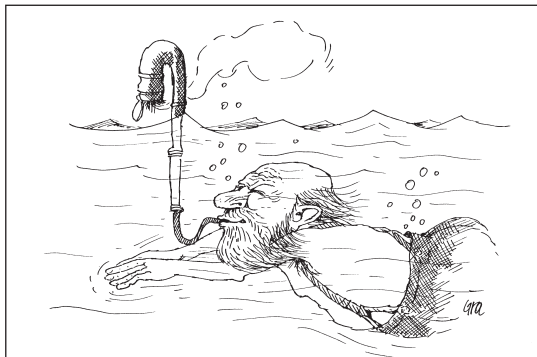
Der Vortrag möchte einen Einblick in das Potential der abendländischen Naturheilkunde bieten, die ausgehend von Hippokrates und Galenus mit Namen wie Hildegard von Bingen, Paracelsus, Culpeper, Hahnemann, aber auch anonymen Kräuterkundigen und modernen Alchemisten verbunden ist.



Wassergymnastik für Senior/inn/en im Alter ab 55 Jahren

Schwimmbad Schule Oberwiese

Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren gedacht, die durch die Wassergymnastik die allgemeinen Bewegungsübungen im Wasser besser erlernen wollen. Außerdem werden gymnastische Übungen im Sinne von Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und allgemeiner Ausdauerschulung schonend aber wirkungsvoll durchgeführt. Kleinere Bewegungsspiele ergänzen das Programm.



9610

Emma Dörrwand
Samstag,
02.07.2011
14.00 - 15.15 Uhr
6 Nachmittage
54,00 EUR

9611

E. Wenzlaff
Sonntag,
03.07.2011
09.30 - 10.30 Uhr
6 Vormittage
34,00 EUR

9612

E. Wenzlaff
Sonntag,
03.07.2011
10.30 - 11.30 Uhr
6 Vormittage
34,00 EUR

9613

Ingrid Schlienkamp
Schwimmbad Schule

Oberwiese
Donnerstag,
30.06.2011

16.00 - 17.15 Uhr
6 Abende
54,00 EUR

Rückengymnastik im Wasser

Erlernen und Ausüben der Rückengymnastik zur Vorbeugung bzw. Linderung von Wirbelsäulenerkrankungen! Oft ist dem Patienten jeglicher Sport verboten bis auf eines: Wassergymnastik ... aber auf dem Rücken! Das fällt vielen Menschen schwer, weil sie es in der Jugend nicht erlernt haben. Diesen Umstand zu beheben, die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Körpers zu stärken und Freude an körperlicher Bewegung unter den erleichternden Bedingungen des Wassers hervorzurufen, dient dieser Einführungskurs in die Technik der Rückengymnastik. Dieses Angebot soll Anreiz für alle sein, die es leid sind, sich mit Rückenschmerzen zu plagen und die etwas dagegen unternehmen wollen!

Im Schwimmbad Schule Oberwiese beträgt die Wassertemperatur 31 ° Celsius.

9614

Ingrid Schlienkamp
Schwimmbad
Kinderklinik Datteln

Freitag,
01.07.2011

17.30 - 18.30 Uhr
6 Abende
34,00 EUR



Aqua-Jogging

Schwimmbad Schule Oberwiese

Aqua-Jogging fördert die Freude an der Bewegung im Wasser. Besonders bei Gelenkverletzungen werden ein Muskelaufbau und eine Entspannung der Wirbelsäule durch besondere Übungen erreicht, und mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Aqua-Jogging schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule, trainiert die Muskulatur, verbessert die Atmung und Ausdauer, schult den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit und regt die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aqua-Jogging das Körperfett.

9622

Nina Zeiselmeier
Samstag,
02.07.2011
10.00 - 11.00 Uhr
6 Vormittage
34,00 EUR

9621

Sabine Birghan
Freitag,
01.07.2011
17.15 - 18.15 Uhr
6 Nachmittage
34,00 EUR

9620

Sabine Birghan
Freitag,
01.07.2011
16.15 - 17.15 Uhr
6 Nachmittage
34,00 EUR

9619

Sabine Birghan
Schwimmbad
Kinderklinik Datteln
Donnerstag,
30.06.2011
19.30 - 20.30 Uhr
6 Abende
34,00 EUR

9618

Sabine Birghan
Schwimmbad
Kinderklinik Datteln
Donnerstag,
30.06.2011
18.30 - 19.30 Uhr
6 Abende
34,00 EUR

9617

Martina
Schlienkamp
Mittwoch,
29.06.2011
20.00 - 21.00 Uhr
6 Abende
34,00 EUR

9623

E. Wenzlaff
Sonntag,
03.07.2011
11.30 - 12.30 Uhr
6 Vormittage
34,00 EUR

9615

Elisabeth Baumann
Mittwoch,
29.06.2011
17.30 - 18.30 Uhr
6 Abende
34,00 EUR

9616

Nina Zeiselmeier
Mittwoch,
29.06.2011
19.00 - 20.00 Uhr
6 Abende
34,00 EUR

9624

Christiane
Diekmann

Schwimmbad
Schule Oberwiese
Samstag,
02.07.2011
11.00 - 12.00 Uhr
6 Vormittage
34,00 EUR

Aqua-Jogging trifft Zumba

ZUMBA, der spanische Slang für Bewegung und Spaß haben, ist ein neuer Trend im Bereich der Fitness. Es ist für alle Menschen geeignet, die Stress und das eine oder andere überflüssige Pfund ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und Partystimmung durch heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. In diesem sechsmaligen Schnupperkurs wollen wir Aqua-Jogging mit Elementen des Zumbas zu einem Spaß bringenden Training verknüpfen.

Jürgen Lorenz
Haus der VHS

9631

Dienstag, 28.06.11
08.30 - 09.30 Uhr
8 Vormittage
29,60 EUR

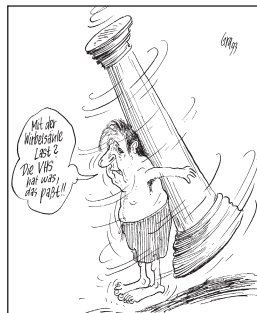
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Ziel des Kurses ist es, durch einfache, leicht zu lernende Übungen den Rücken, die Rückenmuskulatur, sowie die für die Wirbelsäule notwendige Muskulatur mit Spaß, für alle Altersgruppen, zu trainieren und Beschwerden vorzubeugen.

Mitzubringen sind: großes Handtuch, legere Sportkleidung und festes Sportschuhwerk(!). Die Teilnahme in Straßenbekleidung ist nicht möglich!

9632

Mittwoch, 29.06.11
09.30 - 10.30 Uhr
8 Vormittage
29,60 EUR



Vom kurzen Weg auf die lange Strecke

Bis zum Sommer wollen wir Anfängerinnen und Anfänger dahin führen, dass sie am Ende dieses 10-maligen Lauftreffs eine Zeit von ca. einer Stunde durchlaufen können und dabei eine Distanz von ca. 5 km zurücklegen. Gemeinsam in der Gruppe macht das nicht nur viel Freude, sondern im gemeinsamen Aktiv sein fällt das Laufen den Teilnehmenden viel leichter.

Lauftreff für Aktive

Der Kreis der Laufbegeisterten, die mit der VHS vom kurzen Weg auf die längere Strecke gelangt sind, ist in den letzten zwei Jahren angewachsen. Deshalb bieten wir einen Dienstagslauftreff an. Hier treffen sich alle Aktiven mit etwas Lauferfahrung, die ihre Laufleistung auf dem erreichten Niveau stabilisieren möchten.



9633

Astrid Pudig
Treffpunkt:
Haus der VHS
Donnerstag,
19.05.2011
18.15 - 19.15 Uhr
10 Abende
36,00 EUR

9634

Astrid Pudig
Treffpunkt:
Haus der VHS
Dienstag,
31.05.2011
18.00 - 19.30 Uhr
16 Abende
39,00 EUR



9635

Samstag,

02.07.2011

13.00 - 17.00 Uhr

Sonntag,

03.07.2011

10.00 - 16.00 Uhr

51,00 EUR

**Abfahrt ab Haus
der VHS mit Fahr-
gemeinschaften:
12.45 Uhr**

**Bei ungünstigen
Witterungsbedin-
gungen, die das
Segelfliegen ver-
hindern, findet die
Veranstaltung am
16./17.07.2011
statt.**

Schnupperkurs Segelfliegen

Ralf Lupa

Segelfluggelände Lünen, Moltkestr. 78 a, 44536 Lünen

Möchten Sie erleben wie es ist, ohne Motor zu fliegen? Wussten sie, dass ein Segelflugzeug mit aufsteigender Warmluft, der sog. Thermik, in die Höhe gelangt? Während dieses Wochenendseminars können Sie das Segelfliegen und den gesamten Flugbetrieb samt technischer Ausrüstung, Flugbetreuung und Wartung der Flugzeuge kennen lernen. Das Seminar beginnt am Samstagmittag mit einer theoretischen Einführung. Danach geht es gemeinsam mit dem Fluglehrer im Schulflugzeug per Windenstart in die Höhe. Der Sonntag startet früh mit dem allgemeinen Briefing, währenddessen alle wichtigen Informationen zum Flugtag besprochen werden. Für jeden Teilnehmenden sind zwei Starts vorgesehen. Mindestgewicht der Teilnehmenden 60kg, Maximalgewicht 100kg, Mindestalter 14 Jahre, maximale Körpergröße 1,95m.



Endlich rauchfrei in 4 Sitzungen

Dr. phil. Eva Bartsch
Haus der VHS

Die Anzahl jener Menschen wächst, die für sich entscheiden, die Zigarette oder Zigarre zum letzten Mal anzumachen.

Im Frühjahrssemester war das Interesse am künftigen Nichtraucher so groß, dass die VHS drei Kurse einrichten musste. Ab dem Sommersemester wollen wir das Unterstützungsangebot zum Aufhören regelmäßig anbieten, denn jeder, der schon einmal geraucht hat, weiß, wie schwer es ist, sich von dieser Angewohnheit zu verabschieden. Allen ist bekannt, wie schädlich und beeinträchtigend rauchen ist, aber dennoch fällt das Aufhören sehr schwer.

Über das so genannte "Tübinger Modell" wollen wir Sie bei Ihrem Entschluss unterstützen das Rauchen aufzugeben. An eine Vorbereitungssitzung schließen sich in wöchentlichem Abstand 4 Hypnos Sitzungen an. Ein abschließendes Treffen 2 bis 3 Monate später kann mit der Dozentin vereinbart werden. Hypnose bietet bei dieser Rauchentwöhnung in der Kleingruppe u.a. das Erlebnis einer Begegnung mit der inneren Welt, deren überraschende Vielfalt das Leben bereichert, die Persönlichkeit stärkt und einer Suchtgefährdung entgegenwirkt.

9640

Dienstag,
14.06.2011
18.00 - 20.00 Uhr
5 Abende inkl.
Vorbesprechung

148,00 EUR

9651

Tapas und spanische Köstlichkeiten

Dienstag,
17.05.2011

18.00 - 22.00 Uhr
24,75 EUR

Gabriele Siegel - Realschule, Küche

Ob gewickelt, ob gerollt, gefüllt oder gebacken. Genießer aufgepasst: An diesem Trend kommen Sie nicht vorbei. Kleine Leckerbissen zum Anfassen und Genießen. Fingerfood bietet viele kreative Variationsmöglichkeiten und der Genuss der kleinen Häppchen spiegelt pure Lebensfreude wieder. Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten. Bitte ein Trockentuch, eine Schürze und evtl. Gefäße für Reste mitbringen.

9652

"Schlemmen mit Nudeln" - ein Pastaabend

Mittwoch,
25.05.2011

18.00 - 21.45 Uhr
27,75 EUR

T. Bonifacio Abbruzzi - Gesamtschule, Küche

Die italienische Küche ist durch die Pasta weltweit bekannt; Spaghetti, Lasagne, Tortellini und Co. sind ein wahres Markenzeichen Italiens geworden.

In diesem Pastaseminar erlernen die Teilnehmenden Techniken zur Herstellung verschiedener Variationen von Pasta wie gefüllte Nudeln, Bandnudeln, Hohnudeln und



besondere Pastaformen. Zu dieser frischen, hausgemachten Pasta werden leckere, typisch italienische Pasta-Soßen zubereitet.

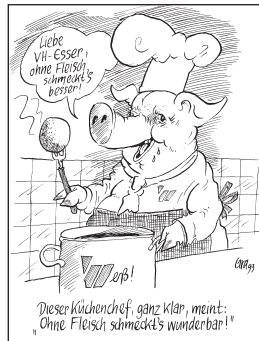
Die Lebensmittelumlage inkl. Wein ist bereits in der Gebühr enthalten. Die abendlichen Rezepte werden den Teilnehmenden ausgehändigt.

Bitte ein Trockentuch und eine Schürze mitbringen.

Vegetarische Delikatessen aus Italien selbst gemacht

Gabriele Siegel - Realschule, Küche

In der italienischen Landhausküche gehören Gemüse und Kräuter seit jeher zu den wichtigsten Bestandteilen eines guten Gerichts. An diesem Abend sind Sie so zusammengestellt, dass sie den Gaumen geradewegs in den kulinarischen Urlaub entführen. Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten.



9653

Dienstag,
14.06.2011
18.00 - 22.00 Uhr
24,75 EUR

9654

Sommerliche Rouladen

Mittwoch,
13.07.2011

18.00 - 22.00 Uhr
24,75 EUR

Gabriele Siegel - Realschule, Küche

Rouladen einmal ganz anders, ob mit Fisch oder als Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung, oder als Rindsroulade mit italienischer Herkunft. Dazu natürlich der passende Nachtisch und ein schmackhafter Wein. Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten.

9655

Route 66 - Reise durch die amerikanische Küche

Dienstag,
13.09.2011

18.00 - 22.00 Uhr
24,75 EUR

Gabriele Siegel - Realschule, Küche

Die "Route 66" gilt bei vielen als Symbol für Freiheit und Ungebundenheit. An diesem Abend wird gemeinsam ein Querschnitt durch die amerikanische Küche zubereitet. Mit dabei sind: Coconut Cream-Pie, Honey-Chicken, Wraps, Deviled Eggs und vieles mehr. Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten.



sommer_vhs

2011

mai juni juli august september

Volkshochschule Waltrop
Ziegeleistraße 14
45731 Waltrop
Telefon_ 02309 9626 0
Telefax_ 02309 9626 20
e-Mail_vhs@vhs-waltrop.de
www.vhs-waltrop.de
www.sommer-volkshochschule.de