

Programm 2024/1

Januar 2024 bis Juli 2024



Bildung im Aufwind



Volkshochschule
Emsdetten·Greven·Saerbeck



Willkommen

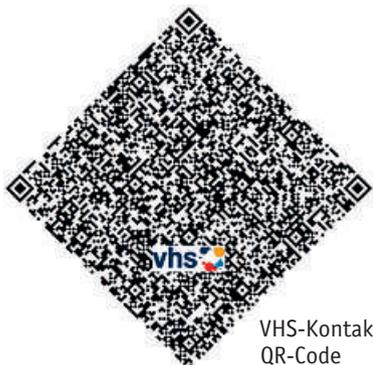
Im Stadtwerke ServiceCenter in der Kirchstraße sind Sie immer herzlich willkommen. Hier beraten wir Sie persönlich zu den Themen **Strom, Gas, Wasser, Bäder, emobility, Internet, Telefon und IP-TV**.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Arbeitsabschnitt 2024/1
Januar 2024 bis Juli 2024

98. PROGRAMM

Volkshochschule - das kommunale Weiterbildungszentrum

Die VHS Emsdetten·Greven·Saerbeck ist ein öffentlich-rechtlicher Zweckverband und Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen e. V.



VHS-Kontakt
QR-Code

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt:
Volkshochschule Emsdetten·Greven·Saerbeck

Bilder aus den Kursen der
Volkshochschule Emsdetten·Greven·Saerbeck/DVV
Titelbild: Shutterstock_256980772
Teambild: Heike Naporra, pro-concepta

Seitenaufbau und Gestaltung:
Volkshochschule Emsdetten·Greven·Saerbeck/
LUC GmbH

Lektorat:
Volkshochschule Emsdetten·Greven·Saerbeck

Druck:
LUC GmbH, Greven



Geschäftsstelle/Postanschrift
Am Markt 9-10, 48282 Emsdetten

Telefon: 0 25 72 / 9 60 37-0
Telefax: 0 25 72 / 9 60 37-19

E-Mail: kontakt@vhs-egs.de
Internet: www.vhs-egs.de

Öffnungszeiten:

Montag: 8.30-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Dienstag: vormittags geschlossen, 14.00-16.00 Uhr
Mittwoch: 8.30-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Donnerstag: 8.30-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr
Freitag: 8.30-12.30 Uhr

Sprechstunde Deutschkurse:

Montag: 14.00-16.00 Uhr
Dienstag: 14.00-16.00 Uhr
Mittwoch: 09.00-12.00 Uhr
Freitag: 09.00-12.00 Uhr

Büro Greven:

GBS, Eingang Kulturschmiede
Friedrich-Ebert-Straße 3, 48268 Greven

Öffnungszeiten und Sprechstunde Deutschkurse:

Montag: 8.30-12.30 Uhr
Donnerstag: 8.30-12.30 Uhr und
14.00-16.00 Uhr

In den Schulferien bleibt das Grevener Büro geschlossen.



v. l. n. r. Sonja Eickelkamp, Ines Middendorf, Amy Ruland, Katja Friesen, Kornelia Wolf, Varvara Schatz, Sylvia Beckmann, Dr. Heike Steinhorst, Gisela Junkerkalefeld, Dr. Kai Lücken

SYLVIA BECKMANN

Verwaltung

Allgemeine Kursbetreuung

Telefon: 02572 96037-18

E-Mail: beckmann@vhs-egs.de

SONJA EICKELKAMP

Verwaltungsleitung

Rechnungswesen, Finanzen, Controlling

Telefon: 02572 96037-16

E-Mail: eickelkamp@vhs-egs.de

KATJA FRIESEN

Verwaltung

Deutsch als Zweitsprache, Kursbetreuung,
Webauftritt, Soziale Medien

Telefon: 02572 96037-11

E-Mail: friesen@vhs-egs.de

GISELA JUNKERKALEFELD

stellvertretende Leiterin

Fachbereich

4 Alphabetisierung und Deutsch als Zweitsprache

Telefon: 02572 96037-13

E-Mail: junkerkalefeld@vhs-egs.de

DR. KAI LÜKEN

Leiter der Volkshochschule

Fachbereich

1 Umwelt / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Telefon: 02572 96037-10

E-Mail: lueken@vhs-egs.de

INES MIDDENDORF

Verwaltung

Deutsch als Zweitsprache, Kursbetreuung

Telefon: 02572 96037-17

E-Mail: middendorf@vhs-egs.de

AMY RULAND

Verwaltung

Allgemeine IT,
Digitale VHS, Webauftritt, Social Media

Fachbereich

6 Informationstechnologie (IT)

Telefon: 02572 96037-12

E-Mail: ruland@vhs-egs.de

VARVARA SCHATZ

HPM - Fachbereiche

2 Kultur und Kreativität

3 Mensch und Gesellschaft

6 Beruf und Wirtschaft

Telefon: 02572 96037-21

E-Mail: schatz@vhs-egs.de

DR. HEIKE STEINHORST

HPM - Fachbereiche

5 Fremdsprachen

7 Gesundheitsbildung

Telefon: 02572 96037-14

E-Mail: steinhorst@vhs-egs.de

KORNELIA WOLF

Verwaltung

Fachbereich

8 Bewegung und Fitness

Telefon: 02572 96037-15

E-Mail: wolf@vhs-egs.de

**DU BIST MUTIGER ALS DU GLAUBST, STÄRKER ALS
DU SCHEINST UND INTELLIGENTER ALS DU DENKST.**

- ALAN ALEXANDER MILNE

Aktuelle Kurse und Einzelveranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite, bei Facebook und Instagram:



<https://de-de.facebook.com/VHSEGS/>



<https://www.instagram.com/vhsegs/?hl=de>

www.vhs-egs.de

HINWEISE	VHS Team	H
UMWELT / BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG	Klimafit, Webinare: Balkonkraftwerk und Photovoltaik, Frühling in den Bockholter Bergen	1
KULTUR UND KREATIVITÄT	Malen/Basteln/Gestalten, Zeichnen und Illustration, Textile Gestalten, Fotografie, Literatur	2
MENSCH UND GESELLSCHAFT	Politik/Gesellschaft/Umwelt, Kommunikation/Sprachkultur, Erziehungsfragen/Pädagogik, Persönliche Weiterbildung, Philosophie, Sportbootführerschein	3
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE	Deutsch als Zweitsprache, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Allgemeine Integrationskurse, Berufssprachkurse (BKS)/ B2-Kurse, Sprachprüfungen, Einbürgerungstest	4
FREMSPRACHEN	Englisch, Französisch, Niederländisch, Norwegisch, Plattdeutsch, Polnisch, Spanisch	5
BERUF UND WIRTSCHAFT INFORMATIONSTECHNOLOGIE	Geldanlagen, Recht, Qualifikationen für das Arbeitsleben, Webinare Xpert Business, Softskills/Bewerbungstrainings, Computergrundlagen, Excel, Tablet/Smartphone, Tastschreiben, Ferienkurse für Schüler:innen Fit fürs Büro, Büropraxis, Medienpraxis	6
GESUNDHEITSBILDUNG	Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie, Frauengesundheit, Prävention, Aktiv im Alter, Entspannung und Körpererfahrung, Ernährung und Kochen, (Gesund) leben mit Krankheit	7
BEWEGUNG UND FITNESS	Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik, Seniorengymnastik, BOP, Fitmix, Body Compact, Fatburner, Tai Bo	8
SACHREGISTER UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN	Teilnahmebedingungen, Ferien- und veranstaltungsfreie Tage, Widerrufsbelehrung, Barrierefreiheit, Qualitätstestierung, Sachregister, Anmeldekarten	R



Fachbereich 1

UMWELT / BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

UMWELTBILDUNG

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Sämtliche Veranstaltungen im Bereich der Bildung für nachhaltige Entwicklung zielen unmittelbar auf die Entwicklung BNE-spezifischer Kompetenzen: Lernende können grundlegende Kriterien einer nachhaltigen Entwicklung erläutern, begründen und kommunizieren. Sie erschließen sich aus unterschiedlichen Quellen BNE-relevantes Wissen und wenden dies auch an.

451100G

**Klimafit- Klimawandel vor
der Haustür!
Was kann ich tun?**

klima.fit

wissen
wollen
wandeln

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur:innen in der Kommune.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Dienstag, 16. April,
18.00-21.00 Uhr:
Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

Dienstag, 23. April,
18.00-21.00 Uhr:
Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene

Dienstag, 7. Mai,
18.00-20.00 Uhr:
Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und Forschern (online)

Dienstag, 14. Mai,
18.00-21.00 Uhr:
Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

Dienstag, 28. Mai,
18.00-20.00 Uhr:
Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

Dienstag, 4. Juni,
18.00-21.00 Uhr:
Klimaanpassung - wie geht das? Zertifikatsverleihung

Leitung: Peter Engler
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3, Seminarraum 3
(Eingang Kesselhaus), GREVEN
Gebühr: 33,- Euro

Energiewende kann jetzt jede:r -

Der Klimawandel geht alle an - für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf zur Installation von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann - und am Ende steht vielleicht eine Photovoltaik-Anlage.

Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten und wird hinterher als PDF mit Quellen und weitergehenden Informationen zur Verfügung gestellt. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen zu den Themen.



Balkonkraftwerke Online Webinar

451101W

Energiewende kann jetzt jede:r - Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen.

Dienstag
9. Januar
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
gebührenfrei

451102W

Energiewende kann jetzt jede:r - Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen.

Dienstag
6. Februar
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
gebührenfrei

451112W

Energiewende kann jetzt jede:r - Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen.

Dienstag
16. April
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
gebührenfrei

Energiewende kann jetzt jede:r -

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Der Klimawandel geht alle an, alle Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer sind gefragt, für alle gibt es die Möglichkeit etwas zum Klimaschutz beizutragen und die Stromrechnung zu minimieren.



**Einfach !
Keine Bürokratie !**

Eine PV-Anlage auf dem eigenen Dach hat mehrere Vorteile. Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten.

In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen. Jede:r Teilnehmende bekommt Unterlagen, um dies nachzuvollziehen. Das Seminar wird Online durchgeführt.

Informationen, die jede:r vorliegen haben sollte:

- Es wird dringend empfohlen, den Vortrag "Energiewende kann jetzt jede:r - Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen." vorher zu besuchen.
- Wie groß ist der jährliche Stromverbrauch?
- Zu welcher Tageszeit wird der Strom benötigt?

Fragen, die beantwortet werden:

- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?
- Wie hoch ist der Stromertrag, Eigenverbrauch, die Stromeinspeisung?
- Wie hole ich mehrere Angebote ein und mache diese vergleichbar?

451116W

Energiewende kann jetzt jeder -
Wie plane ich eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox.

Dienstag
16. Januar
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro



Interaktive Online Seminare
Wie plane ich eine Photovoltaikanlage
inkl. Speicher und Wallbox ?
Wie erhalte ich ein faires Angebot ?

451117W

Energiewende kann jetzt jeder -
Wie plane ich eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox.

Donnerstag
7. März
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

451118W

Energiewende kann jetzt jeder -
Wie plane ich eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox.

Dienstag
14. Mai
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

Webinar: Photovoltaik Selbstinstallation

Energiewende kann jetzt jeder: Ökostrom für 10 Cent die kWh mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage. Wie das sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird hier erklärt.

Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf
- Planungstätigkeit
- Befestigung der Anlage
- Modul- und Wechselrichterwahl
- Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben ?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen ?

Die Lernenden können am Ende des Webinars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

Voraussetzung für den Kurs: Die Teilnehmer:inne sollten an den Kursen "Balkonkraftwerke" UND "Photovoltaikanlage" teilgenommen haben.

451131W

Webinar: Photovoltaik Selbstinstallation

Dienstag
23. Januar
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

451132W

Photovoltaik Selbstinstallation

Dienstag
12. März
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

451133W

Webinar: Photovoltaik Selbstinstallation

Donnerstag
23. Mai
19.00-22.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

Webinar: Wärmepumpe und günstige Alternativen

Die Wärmepumpe und günstige Alternativen für ein Haus aus dem Baujahr 1994 (Praxisbeispiel) und Photovoltaik.

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt - bis hin zu alternativen Wege zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln ?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden ?
- Praxisbeispiel: Haus Baujahr 1994 und nur w1000 kWh Strom für Wärme.
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

451134W

Webinar: Wärmepumpe und günstige Alternativen

Donnerstag
22. Februar
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
gebührenfrei

Online Vorträge Photovoltaik & Wärmewende

Wärmepumpe

- inkl. Praxisbeispiel im Altbau
- Splitklimaanlage zum Heizen
- Warmwasserwärmepumpe
- Wärmequellen

Wärmewende

- Gas- & Stromkostenentwicklung
- Heizkörper
- Solarthermie
- Photovoltaik

451135W

Webinar: Wärmepumpe und günstige Alternativen

Dienstag
23. April
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Andreas Weischer,
WEBINAR
gebührenfrei

451202G

Frühling in den Bockholter Bergen - ein kulturhistorischer Spaziergang

Die Bockholter Berge in Gimble sind ein Kleinod an der Ems. Als alte Kulturlandschaft präsentiert sich das Naturschutzgebiet mit einer außergewöhnlichen Vielfalt, die schon Hermann Löns begeistert hat. So bietet es einerseits eine Dünenlandschaft mit historischer Wacholderheide, markanten Baumgestalten und dem naturnahen Gellenbach. Andererseits sind die Spuren des Heidebauerntums, die diese Lebensraum maßgeblich prägten, zu entdecken.

Wer Lust hat, diese Heidelandschaft mit ihren alten Eichen- und Kiefernwäldern zu erkunden, kann sich einer Führung mit der Waldpädagogin Ursula Schäfer-Rehfeld anschließen.

Falls wetterbedingt ein Spaziergang nicht möglich ist, erhalten Sie rechtzeitig eine Mitteilung.

Treffpunkt:

Parkplatz Landhaus Oeding, Guntruper Berge 38, Greven-Gimble

Samstag
4. Mai
14.00-16.30 Uhr

Leitung: Ursula Schäfer-Rehfeld
Parkplatz Landhaus Oeding,
Guntruper Berge 38, Greven
Gimble, **GREVEN**
Gebühr: 9,- Euro



© Münsterland e.V.



Malen/Basteln/Gestalten
Zeichnen und Illustration
Textiles Gestalten
Fotografie
Literatur
Kunstgeschichte
Kultur, Heimatkunde

Fachbereich 2

KULTUR und KREATIVITÄT

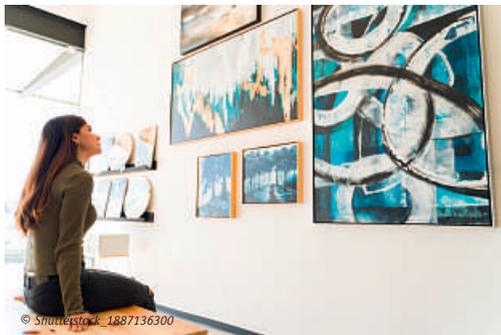
KULTUR, GESTALTEN

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

45200E

**Kunst im Gespräch -
Ein Leitfaden zum
Kunstgenuss**

Es ist nicht immer so einfach, sich einem Kunstwerk zu nähern, wenn es rein abstrakt ist. Schnell sind Vorurteile geäußert, die nur die vordergründige Sicht darauf beleuchten. Doch was steckt dahinter? Warum hat die Künstlerin oder der Künstler zu dieser Zeit so gemalt? Das steht nicht auf der Leinwand. Diese Hintergründe beleuchtet die Kunsthistorikerin Elvira Meisel-Kemper. Anhand ausgewählter Beispiele aus der Malerei und der Architektur nimmt sie an einem Abend die Teilnehmenden mit auf eine Reise in die Entstehungszeit des jeweiligen Werkes.



© Shutterstock 1687136300

Kasimir Malewitsch malte 1915 sein „Schwarzes Quadrat auf weißen Grund“. Der erste Eindruck ist sicherlich, dass das jede und jeder so malen könne. Es gibt aber gute Gründe dafür, dass er so in dieser Zeit gemalt hat. Die Zeitgeschichte, seine russische Herkunft und die Strömungen der Kunst in dieser Zeit haben ihn beeinflusst. Es ist eine Zeit des Umbruchs, politisch, sozial und kulturell.

Pablo Picasso malte 1937 das berühmte Bild „Guernica“. Auch dafür gibt es gute Gründe, die in der Zeitgeschichte liegen, die ihn zu diesem Bild gebracht haben.

Ein ganz anderes Beispiel aus der Architektur ist der Kölner Dom. 1248 wurde der Grundstein gelegt. Nach 1520 wurden die Bauarbeiten eingestellt und erst im 19. Jahrhundert wieder aufgenommen. Warum wurde genau in dieser Zeit der Grundstein gelegt? Warum orientierten sich die Erbauenden an Frankreich und seinen Kathedralen? Was ist überhaupt gotisch an diesem Dom und warum hat man gerade im 19. Jahrhundert die Vollendung nach alten Plänen angestrebt?

Viele Fragen und eine Reihe Antworten könnte dieser Abend geben. Es ist ein Schnupperangebot, sich in späteren Seminaren genauer mit der Kunst vergangener Jahrhunderte zu befassen. Frau Meisel-Kemper wird diesen Schnupperabend als Gespräch gestalten, den sie mit Informationen füllt.

Donnerstag
14. März
18.30-20.45 Uhr

Leitung: Elvira Meisel-Kemper
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 13,50 Euro

KUNSTGESCHICHTE

45201E

Geschichte der Kunst

Europäische Kunstgeschichte ist nicht nur europäische Kunstgeschichte, Kunstgeschichte ist nicht nur Geschichte der Kunst. Das Gespräch versucht den Interessierten einen kleinen, unvollständigen Überblick der Kunstentwicklung zu bieten. Ab der

Zeitspanne des untergegangenen römischen Reiches - also vor dem Jahr 1000 n.u.Z. führt die Betrachtung zu den großen Epochen der Romanik, der Gotik und Renaissance wie des Barocks. An Bildbeispielen wird andeutungsweise die Unterschiedlichkeit der Werke thematisiert. Die Veranstaltung beschränkt sich auf zweidimensionale Kunst.

Donnerstag
18. April
18.30-20.00 Uhr

Leitung: Klaus Kossak
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 9,- Euro

45202E

Die Kunst vom 19. bis 21. Jahrhundert

Das 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart lässt nur in der Fülle der Aspekte einige erwägen, die die rasante Entwicklung beeinflusst hatten. Die überwiegend von zwei Weltkriegen des 20. Jahrhunderts zerrissene Kunstentwicklung hat in der Gegenwart zu einer gewissen Konsolidierung geführt. Die heutige sog. Postmoderne lässt sich in ihrer Widersprüchlichkeit nur allgemein charakterisieren. Die Bewertungsmöglichkeiten werden im Gespräch "Werkbeispiele der Vergangenheit und Gegenwart und ihre Bewertung" eher thematisiert.

Donnerstag
16. Mai
18.30-20.00 Uhr

Leitung: Klaus Kossak
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 9,- Euro

45203E

Werkbeispiele der Vergangenheit und Gegenwart und ihre Bewertung

Die in den vorangegangenen Terminen zur Sprache gekommenen Aspekte der Kunst aus den letzten 1200 Jahren verlangen eine Klärung der Bedeutung von Werken oder deren Überschätzung, der Bewertung von Kunst generell. Mit ggfs. selbst mitgebrachten Bildwerken der Teilnehmenden und projizierten Bildbeispielen lässt sich eine struktu-

relle Bilduntersuchung auch praktisch durchführen, die zu erhellenden Ergebnissen führen kann. Diese Runde ist auch als praktische Eigenerfahrung zu verstehen, in der die Gestaltungen sachlich selbst untersucht und zu vorsichtigen Bewertungen führen sollen.

Donnerstag
20. Juni
18.30-20.00 Uhr
Leitung: Klaus Kossak
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 9,- Euro

KULTUR, HEIMATKUNDE

45204E

Lesekurs Deutsche Schrift und Sütterlin - Fortsetzung

Das Kursangebot richtet sich an Menschen, die sich bereits mit handschriftlich verfasstem Schriftgut aus dem 19. und 20. Jahrhundert beschäftigt haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

6 x montags
16.00-17.30 Uhr
ab 8. April
Leitung: Brigitte Jahnke
Bürgerhaus, Ferrièresstraße 12,
SAERBECK
Gebühr: 45,- Euro

MALEN, ZEICHNEN, DRUCK-TECHNIK

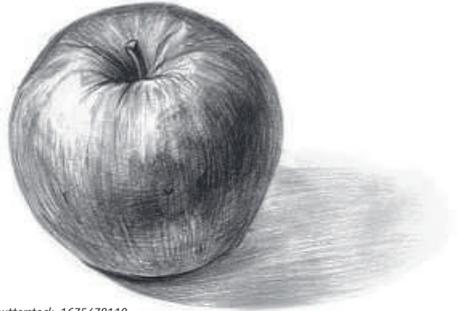
45205G

Perspektivische Konstruktion und gegenständliche Zeichnung

Zu Beginn der Renaissance, ist die perspektivische Konstruktion ein Highlight für die Maler der Zeit. Vor allem die Künstler in Florenz und Rom, den damaligen Zentren der Kunst, setzen sich mit den neuen Erkenntnissen und den neuen Perspektiven auf die Welt auseinander.

In dem Kurs werden die Grundlagen der perspektivischen Konstruktion mit dem Geodreieck, Lineal und

Bleistift (ggf. Buntstifte) erarbeitet. Kulturhistorische Hintergründe fließen mit ein. Die konstruktiven Darstellungen und Erkenntnisse bilden die Grundlage für die gegenständlichen Zeichnungen. Der Einsatz von Farbe ist nicht ausgeschlossen.



© Shutterstock_1675478119

Auf Wunsch der Teilnehmenden ist eine Kursverlängerung möglich.

Der Saerbecker Künstler und Vorsitzende des Welbergener Kreises Kristian Niemann, ist unter anderem als Lehrbeauftragter für Kunst und Kultur in Schulen, Firmen und anderen Bildungseinrichtungen tätig.

Freitag,
15. März,
16.00-18.15 Uhr
Leitung: Kristian Niemann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 25,50 Euro
Samstag,
16. März,
09.00-11.15 Uhr

45206E

Zeichnen und Illustration

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne zeichnen. Egal, ob mit viel Erfahrung oder ohne - hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten verbessern können und lernen neue Methoden kennen, um Ihre eigenen Figuren und Charaktere zu entwickeln. Alles was Sie brauchen sind ein paar Stifte, Papier und falls vorhanden ein Wasser- oder Aquarellfarbkasten. Falls Sie noch gar keine Erfahrung mit Far-

ben haben, gibt es auch Tipps und Hinweise, wo Sie gute Startersets erwerben können und Sie haben die Möglichkeit sich innerhalb des Kurses untereinander austauschen. Es geht vor allem darum, dass jede und jeder versucht, die eigenen Vorstellungen zu verwirklichen.

Der Eingang zum Kursraum befindet sich am Grüning.

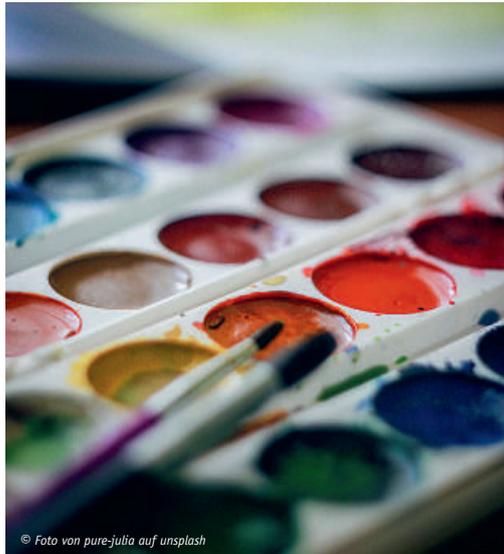
6 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 20. Februar

Leitung: Kai Schüttler
Käthe-Kollwitz-Realschule,
(Eingang Grüning), Kunstraum,
EMSDETTEN
Gebühr: 45,- Euro

45207G**Aquarellmalerei**

Mit diesem Kurs werden alle angesprochen, die Spaß daran haben, in einer Gruppe die Aquarellmalerei auszuprobieren oder sich darin weiterzuentwickeln.

Unerfahrene erlernen die Grundtechniken, die Fortgeschrittenen erfahren Anregungen und Förderung bei der Umsetzung ihrer Bildideen. Im Vordergrund soll die Freude am Malen stehen, sowie die Anre-



© Foto von pure-julia auf unsplash

gung und Bereicherung durch das gemeinsame künstlerische Schaffen. Natürlich sind auch andere Mal- und Zeichentechniken willkommen, auch hier steht die Referentin mit Rat und Tat zur Seite. Mitzubringen sind: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Wassergefäß, Mallappen, ggf. auch Fotos oder sonstige Vorlagen zur Inspiration.

Samstag
11. Mai
10.00-15.45 Uhr

Leitung: Ulla Dirkmann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 26,50 Euro

45208E**Grundlagen- und Vertiefungskurs der Acryl- und Ölmalerei**

In kreativer Atmosphäre wird am Bildthema, an Konzepten und Techniken gearbeitet und die künstlerische Umsetzung Ihrer Ideen individuell begleitet. Mit unterschiedlichen Verfahren - vom Durchpausen und Umzeichnen über den Einsatz von Overheadprojektor und Beamer lassen sich Bilder übertragen, variieren, neu kombinieren und in den Größenverhältnisse verändern. Die Motive sind frei wählbar und sollten mitgebracht werden. Es kann an klassischen Bildthemen (Landschaft, Figur, Stilleben) oder eigenen Entwürfen gearbeitet werden. Im Internet und auch im Atelier sind viele Vorlagen zur Inspiration, Interpretation oder Reproduktion vorhanden.

Bei der Vermittlung handwerklicher Grundkenntnisse (Maltechniken, Malgründe, Farben, Pinsel usw.) erfahren Sie spielerisch auch etwas über Komposition und Farbwirkung, lernen die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Acryl- und Ölmalerei kennen und entdecken, welche Malerei Ihnen entspricht. Die Teilnehmenden erhalten eine Vielzahl an Ideen und hilfreichen Tipps, gemeinsame Gespräche über die entstehenden Bilder begleiten dabei den künstlerischen Lernprozess und schärfen die eigene Wahrnehmung! Einsteigende und Fortgeschrittene verfolgen mit Spannung die Entwicklung ihrer Werke und staunen über die Ergebnisse.

Aus finanziellen Gründen sollten Sie keine Pinsel, Farben oder Leinwände anschaffen, vorhandene aber gern mitbringen. Sie arbeiten mit den, vom Kursleiter zur Verfügung gestellten, Materialien und rechnen diese mit ihm ab.

Dieser Kurs eignet sich auch zur Mappen-Vorbereitung für Kunst- und Designstudiengängen.

Parken Sie bitte nicht in der Franz-Liszt-Straße (Sackgasse), da die wenigen Stellflächen den Anwohnenden vorbehalten sind.

Freitag,
01. März,
19.15-21.30 Uhr,
Samstag,
02. März
15.15-18.30 Uhr,
Sonntag,
03. März,
11.15-16.30 Uhr

Leitung: Ekkehard Böhm
Mal-, Grafik- & Design-Studio,
Franz-Liszt-Straße 5,
EMSDETTEN
Gebühr: 67,- Euro

45209E

Vom Bild zum Gemälde auf Leinwand mit Acryl- oder Ölfarben

Dürer benutzte Glasbildrahmen, Canaletto eine Camera Obscura, Rembrandt verschiedene Spiegel ... Für die alten Meister war es ganz selbstverständlich, die Bildinhalte mit allen verfügbaren technischen Apparaten so originalgetreu wie möglich und perspektivisch richtig in ihren Kunstwerken zu verewigen, die Kunstschaffenden des Impressionismus vermittelten neue Seherfahrungen und zeigten Wege in die Abstraktion.

In diesem Kurs nutzen wir die Möglichkeiten unserer Zeit, Fotoapparat, Smartphone, Computer, Overheadprojektor und Beamer, um Bilder in Gemälde zu verwandeln. Zur Modifizierung von Vorlagen am PC sind keine Computerkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Gespräche begleiten die entstehenden Arbeiten, fördern so die künstlerische Auseinandersetzung und schärfen die eigene Wahrnehmung.

Durch die Vermittlung handwerklicher Grundlagen - Maltechniken, Malgründe, Pinsel und Farben - lernen Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Acryl- und Ölmalerei kennen und anzuwenden. Neulinge und Fortgeschrittene verfolgen mit Spannung die Entwicklung ihrer Werke und staunen über die Ergebnisse.

Aus finanziellen und methodischen Gründen sollten Sie weder Pinsel, Farben noch Leinwände anschaffen, vorhandene aber gern mitbringen. Sie arbeiten mit den vom Kursleiter zur Verfügung gestellten Materialien und rechnen diese mit ihm ab.

Der Kurs eignet sich auch zur Mappenvorbereitung für Kunst- und Designstudiengänge.

Parken Sie bitte nicht in der Franz-Liszt-Straße, da die wenigen Stellflächen den Anwohnenden vorbehalten sind.

Freitag,
08. März,
19.15-21.30 Uhr
Samstag,
09. März,
15.15-17.30 Uhr
Sonntag,
10. März,
11.15-16.30 Uhr

Leitung: Ekkehard Böhm
Mal-, Grafik- & Design-Studio,
Franz-Liszt-Straße 5,
EMSDETTEN
Gebühr: 67,- Euro

GESTALTEN

45214G

Silberschmuck-Kurs

Sie hätten gern ein ganz individuelles Schmuck-Unikat und haben vielleicht schon eine Idee im Kopf, die auf Ihre Umsetzung wartet? Sie möchten einem lieben Menschen ein selbstgemachtes Schmuckstück schenken, das sonst niemand hat? In diesem Kurs entstehen wunderschöne Schmuckunikate aus 999 Feinsilbermodelliermasse in Kombination mit Elementen aus 925 Sterlingsilber. Der Kurs ist auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gedacht. Die Herstellung einfacher Schmuckstücke (keine Ringe) wie Kettenanhänger, Ohrstecker oder

Freundschaftsarmbänder steht an diesem Wochenende auf dem Programm.



© Dozentin Yvonne Köhne

In der Kursgebühr sind 30,00 EUR Materialkosten enthalten. Dies entspricht 10 g Silber und einer einfachen Öse. Sollte mehr als ein Schmuckstück gefertigt werden, müssen die Kosten während des Kurses mit der Dozentin abgerechnet werden.

Samstag,
27. April,
10.00-13.00 Uhr
Sonntag,
28. April,
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Yvonne Köhne
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 59,- Euro

TEXTILES GESTALTEN

45220G

Klöppeln

Handgeklöppelte Spitzen sind die feinsten und kostbarsten Textilien überhaupt. Fertigen Sie Ihre Spitzen doch einfach selbst.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken der alten Handwerkskunst kennen und können die ersten selbst hergestellten Spitzen am Ende mit nach Hause nehmen.

Der Kurs richtet sich nicht nur an Neulinge, auch Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen. Der Materialaufwand in Höhe von ca. € 20,- ist bei der Dozentin zu entrichten. Klöppel können gegen eine Gebühr bei der Dozentin ausgeliehen werden. Bitte bringen Sie außerdem eine Schere und Schreibutensilien mit.

15 x mittwochs
17.00-19.00 Uhr
ab 31. Januar

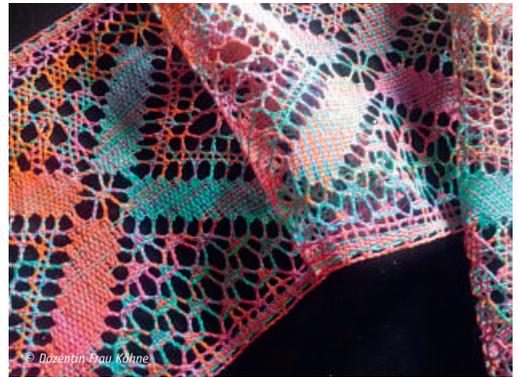
Leitung: Monika Bekemeier
Gesamtschule, Teichstraße 29,
Nährraum, **GREVEN**
Gebühr: 114,- Euro

45221G

Klöppeln für Fortgeschrittene : Internationale Klöppelspitze

Die Bänderspitze ist sehr weit verbreitet und beliebt in ganz Europa. In diesem Kurs stehen die russische Bänderspitze und die Idrija Spitze im Vordergrund.

Dies Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundfertigkeiten des Klöppelns bereits beherrschen und eine weitere Technik erlernen oder vertiefen wollen.



© Dozentin Yvonne Köhne

Bitte bringen sie 1 Klöppelkissen, 10 - 12 Paar Klöppel (80/3 aufgewickelt), eine entsprechende Häkelnadel, Schere, Stecknadeln und Folie mit.

3 x samstags
9.00-13.00 Uhr
ab 6. Januar

Leitung: Monika Bekemeier
Gesamtschule, Teichstraße 29,
Nährbaum, **GREVEN**
Gebühr: 51,- Euro

45230E

Nähmaschinenführer- schein I - Workshop für den schnellen Einstieg -

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Nähmaschine zu machen. Er ist geeignet für Unerfahrene, die erst noch lernen wollen, die Nähmaschine zu bedienen. Anhand von kleinen Übungen, z.B. Nähen eines Kissens oder einer Stofftasche werden die ersten Schritte für den Näheinstieg gemacht.

Bitte Schere, Garn, Stecknadeln, Stoffreste und nach Möglichkeit auch eine Koffernähmaschine mitbringen.

Der Nebeneingang zum Textilraum befindet sich in der Sträterstraße 5, neben dem Kindergarten.



Samstag
20. Januar
10.30-16.00 Uhr

Leitung: Birgit Ehm
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße 5, Textilraum,
EMSDETTEN
Gebühr: 23,50 Euro

45231E

Nähmaschinenführer- schein II - Workshop für den schnellen Einstieg -

Samstag
13. April
10.30-16.00 Uhr

Leitung: Birgit Ehm
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße 5, Textilraum,
EMSDETTEN
Gebühr: 23,50 Euro

45238E

Nähen für Neulinge und Fortgeschrittene I

Beginnend mit einer Einführung in die Bedienung einer Nähmaschine und kleinen Anfangsübungen, wie dem Nähen gerader Nähte, wird in diesem Kurs das Einmaleins des Nähens vermittelt. Kissenhüllen, Einkaufstaschen, Hosen mit Gummizug, Röcke, Schlafanzüge und einfache Dekorations- und Kleidungsstücke dienen dabei als erste Übungsobjekte auf dem Weg zur Herstellung modischer Kleidungsstücke. Erfahrene Teilnehmende können ihre Kenntnisse unter fachkundiger Anleitung anhand umfangreicher, moderner Schnittmuster weiter vertiefen.

Bitte Bleistift, Schere, Kopierpapier, Lineal, einen großen Bogen Papier, Nähutensilien, Stoffe und - falls vorhanden - fertige Schnittmuster und nach Möglichkeit auch eine Koffernähmaschine mitbringen.

Der Nebeneingang zum Textilraum befindet sich in der Sträterstraße 5, neben dem Kindergarten.

8 x mittwochs
19.30-21.45 Uhr
ab 31. Januar

Leitung: Birgit Ehm
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße 5, Textilraum,
EMSDETTEN
Gebühr: 77,- Euro

45239E

Nähen für Neulinge und Fortgeschrittene II

6 x mittwochs
19.30-21.45 Uhr
ab 17. April

Leitung: Birgit Ehm
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße 5, Textilraum,
EMSDETTEN
Gebühr: 58,- Euro

45240G

Nähen nach eigenen Wünschen I

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen vermittelt. Angefertigt werden können verschiedene Kleidungsstücke nach eigenen Wünschen, z. B. Röcke, Blusen, Westen, Kleider und Hosen. Es wird mit fertigen Schnitten gearbeitet. Außerdem können Sie bereits getragene Kleidung in ein neues Outfit verwandeln. Diejenigen, die schon etwas Nähen gelernt haben, können ihre Grundkenntnisse weiter vertiefen.

Bitte Bleistift, Schere, Kopierrad, Lineal, einen großen Bogen Papier, Nähutensilien, Stoffe und - falls vorhanden - fertige Schnittmuster und nach Möglichkeit auch eine Koffernähmaschine mitbringen.

8 x montags
18.45-21.00 Uhr
ab 22. Januar

Leitung: Bärbel Lewedag
Anne-Frank-Realschule, Im
Deipen Brook 18, Nähraum,
GREVEN
Gebühr: 74,- Euro

45241G

Nähen nach eigenen Wünschen II

8 x dienstags
18.45-21.00 Uhr
ab 23. Januar

Leitung: Bärbel Lewedag
Anne-Frank-Realschule, Im
Deipen Brook 18, Nähraum,
GREVEN
Gebühr: 74,- Euro

45252E

Fotokurs: Wie lerne ich fotografieren?

Das Auge spielt uns immer wieder einen Streich, wir sehen ein schönes Motiv und denken "tolles Foto". Aber dann... "der Himmel war doch blau, sie war doch viel größer und er ist plötzlich unterbelichtet". Was geschieht beim Fotografieren, wie funktioniert die Technik (Kamera, Objektiv, Blende und Verschluss)?



© Shutterstock_763047211

Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die den Weg vom Knipsen zum bewussten Fotografieren kennenlernen möchten. Um eine gute Grundlage hierfür zu bekommen, werden zunächst Kenntnisse über die verschiedenen Kamerasysteme und sinnvolles Zubehör vermittelt. Im Anschluss daran werden die vielfältigen technischen Möglichkeiten thematisiert, um dann zum guten Schluss, anhand von eigenen Aufnahmen (wenn möglich nicht zu kleine Fotos mitbringen), die sinnvolle Bildgestaltung zu besprechen. Sie erhalten Tipps, sowohl für Urlaubs-, als auch für ambitionierte Amateurfotografie.

Der Kurs beinhaltet als einen Schwerpunkt des Praxisteils Portraitaufnahmen, der nach Absprache außerhalb, auf dem Flughafen Münster/Osnabrück oder im Stadtpark Emsdetten, stattfindet.

Achtung: Teilnehmende sollten nach Möglichkeit über eine Spiegelreflexkamera oder eine gut bis sehr gut ausgestattete kompakte Digitalkamera verfügen. Kompaktkameras sind allerdings in ihren Einstellmöglichkeiten oft begrenzt und gerade bei Portraits nicht die erste Wahl. Die Fülle der Aufga-

benstellungen kann mit einer Kompaktkamera nicht bearbeitet werden. Bitte bringen Sie am ersten Abend bereits Ihre Ausrüstung und die Bedienungsanleitung der Kamera mit. Wenn vorhanden, auch einen zusätzlichen Blitz und ein Stativ.

Das Fotomaterial ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag,
09. April,
18.15-21.15 Uhr

Donnerstag,
11. April,
18.15-21.15 Uhr

Samstag,
13. April,
12.00-15.00 Uhr,
Exkursion

Dienstag,
16. April 2024,
18.15-21.15 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 71,- Euro

Fotowalk mit dem Smartphone in Münster

Ihr Handy haben Sie ohnehin immer dabei - wie wäre es, wenn Sie Ihre Smartphone-Kamera dazu nutzen könnten, alltägliche Erlebnisse in Bildern festzuhalten, die weit mehr sind, als nur Schnappschüsse? Fotos, die die Betrachtenden fesseln und über die man auch im Internet nicht einfach so hinwegsieht?



Wir erkunden zusammen die Stadt und suchen Motive, die auf den ersten Blick vielleicht alltäglich erscheinen, aber durch kreative Bildgestaltung und die richtige Technik beim Fotografieren zu wahren

Meisterwerken werden. So werden Sie Münster mit ganz neuen Augen sehen!

Wir zeigen, wie ein Hauptmotiv ausgewählt und im Bild optimal positioniert wird. Sie lernen Schärfe und Unschärfe im Bild bewusst und künstlerisch einzusetzen. Wir passen die Belichtung an, so dass Ihr Bild weder zu dunkel, noch zu hell wird und nutzen den Kontrast zwischen Licht und Schatten um mit Bildern Geschichten zu erzählen. Mit Hilfe von kleinen, spielerischen Übungen und Aufgaben lernen Sie einfache Grundlagen, die Bilder in echte Kunstwerke verwandeln! Alles direkt in der Praxis und ohne langwierige Theorie!

Treffpunkt: LWL Museum für Kunst und Kultur, Eingang Domplatz

45257

Fotowalk mit dem Smartphone in Münster

Sonntag
25. Februar
12.00-15.00 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
LWL Museum für Kunst und
Kultur, Eingang Domplatz
Gebühr: 21,50 Euro

45258

Fotowalk mit dem Smartphone in Münster

Samstag
20. April
12.00-15.00 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
Stadthafen Münster
Gebühr: 21,50 Euro

45259

Fotowalk mit dem Smartphone in Münster

Sonntag
26. Mai
12.00-15.00 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
LWL Museum für Kunst und
Kultur, Eingang Domplatz
Gebühr: 21,50 Euro

45263E

Fotowalk mit dem Smartphone in Emsdetten

Samstag
23. März
12.00-15.00 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
Eingang Rathaus Emsdetten,
Frauenstraße, **EMSDETTEN**
Gebühr: 21,50 Euro



Stephan Heesch, Wirtschaftsinformatiker

45270G

Literaturkreis "Leselust"

Wer gern liest und mit Anderen Gedanken und Kritik über interessante Bücher austauschen möchte, ist in unserem Literaturkreis richtig.

Seit 2008 gibt es in Greven diesen Kreis, zu dem sich Lesebegeisterte einmal im Monat treffen. Es werden Bücher vorgeschlagen, ausgewählt, gelesen und gemeinsam interpretiert und diskutiert. Dies geschieht grundsätzlich einmal monatlich.

Der erste Termin ist am Dienstag, 20. Februar, 18:45 bis 20:30 Uhr. Welches Buch zum ersten Termin gelesen werden sollte, wird rechtzeitig vor Beginn des Kurses bekannt gegeben. Die Festlegung der wei-



© Foto von claudia-wolff auf Unsplash

teren Bücher wird innerhalb des Kurses vorgenommen. Danach folgen weitere drei Termine am 19. März, 16. April und 18. Juni.

Starttermin:
20. Februar,
18:45-20:30 Uhr,
Stadtbibliothek
Greven

Leitung: Eva Schmidtko
Stadtbibliothek, Kirchstraße 3,
Seminarraum, **GREVEN**
Gebühr: 28,- Euro

45280G

Kreatives Schreiben

Herzliche Einladung zum kreativen Schreiben!

Kreativ schreiben kann jeder! Schon der amerikanische Schriftsteller Truman Capote wusste: "Alle Menschen haben die Anlage, schöpferisch tätig zu sein. Nur merken es die meisten nie". Recht hat er! Wir wollen es merken und probieren es aus, wir schulen unsere Wahrnehmung, wir suchen passende Worte, wir finden unseren eigenen Stil. Und wir tauschen uns aus und lernen so viele neue Sichtweisen kennen.

Schreiben tut der Seele gut, macht den Kopf klar und bringt uns unsere Gedanken, indem wir sie ausdrücken, nahe. Speziell im biografischen Schreiben begegnen wir in unseren Erinnerungen dem eigenen Ich. Wir entdecken uns selbst. Erinnerungen, aber auch Aktuelles können in kleinen Geschichten dargestellt werden, in Tagebuchform oder als Brief. Dem individuellen Schreiben sind keine Grenzen gesetzt. Wenn wir erzählen, halten wir unsere Erinnerungen nicht nur fest, wir locken immer neue Erinnerungen aus den Tiefen hervor. Wir fangen an uns selbst zu erkennen.

Voraussetzungen für das Schreiben: Papier, ein Stift und ganz viel Lust!

6 x dienstags
10.00-11.30 Uhr
ab 27. Februar

Leitung: Eva Schmidtko
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 1 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 60,- Euro



Astronomie
Politik/Gesellschaft/Umwelt
Erziehungsfragen/Pädagogik
Philosophie
Sportbootführerschein
Kosmetik

Fachbereich 3

MENSCH und GESELLSCHAFT

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

ASTRONOMIE

453000E

Die Suche nach der Weltformel - Vom Urknall zum Durchknall?

Seit langem versuchen Kosmologen und Astrophysiker, Einsteins Relativitätstheorie und Quantenmechanik in einer allumfassenden Theorie, der Weltformel, zusammenzuführen. Diese soll die Gravitation des Makrokosmos (Galaxien-Universum) mit den Kräften des Mikrokosmos (auf atomarer und subatomarer Ebene) vereinigen.

Versuche dazu gibt es viele: die String- und Superstringtheorien, die Supersymmetrie „Susy“ mit ihren Extradimensionen, die Branenkosmologie, die Schleifen-Quantengravitation und schließlich die Multiversum-Theorie, die eine Vielzahl von Paralleluniversen unterstellt.

Trotz allergrößter Bemühungen, u. a. unter Einsatz des Large Hadron Collider (Teilchenbeschleuniger) des Europäischen Kernforschungszentrums CERN bei Genf sind die erhofften Beweise für all diese Hypothesen bislang ausgeblieben. Strings, Branen, verborgene Extradimensionen und Paralleluniversen entziehen sich im Übrigen jeglicher Überprüfbarkeit und disqualifizieren sich damit selbst als unwissenschaftlich.

Und so mehren sich die Zweifel an diesen Weltmodellen. Gleiches gilt für die hypothetisch angenommene „dunkle Materie“ und die „dunkle Energie“, zusammen sollen sie 95% der Masse des Universums ausmachen. Wir sehen nur die restlichen 5%. Von den mysteriösen 95% „dunkler Substanzen“ wissen wir bis heute weder, woraus sie bestehen, noch konnten wir ihre tatsächliche Existenz beweisen. Wenn dies nicht bald gelingt, muss möglicherweise so manche Theorie über das Universum überdacht und neu geschrieben werden.



Hat die Suche nach der Weltformel die Physik in eine Sackgasse geführt oder driftet diese gar mit immer größeren Spekulationsblasen ab in die Esoterik? Gibt es überhaupt eine Weltformel? Werden wir sie jemals finden? Was ist gesichertes Wissen? Der Dozent stellt die aktuellen Weltmodelle vor und trennt dabei in allgemein verständlicher Weise die „Spreu vom Weizen“.

4 x mittwochs
19.30-21.30 Uhr
ab 21. Februar

Leitung: Hans-Georg Pellengahr
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 45,- Euro

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

453015E

Bundestag intern - ein Blick hinter die Berliner Kulissen



Tagtäglich sehen und hören wir über die Medien über Regierungspolitik, Politikverdrossenheit und oft unverständliche Entscheidungen unserer Volksvertreter. Nicht selten wundert man sich, wenn man dann bei TV-Übertragungen leere Stühle im Parlament sieht oder mehr über Skandale hört als über die eigentliche Regierungsarbeit. Der Referent, Thomas Grünert, war rund 25 Jahre als Chefredakteur und Mitglied der Bundespressekonferenz in Berlin tätig. Für Zeitungen und Magazine schrieb er über die Bundespolitik, führte zudem Hintergrundrunden mit Parlamentariern, Spitzenverbänden und Institutionen. Erfahren Sie, wie die Arbeit auf dem „Berliner Parkett“ wirklich abläuft, wie der Bundestag und die Abgeordneten intern arbeiten, welche Bedeutung Gremien und exklusive Hintergrundrunden haben. Welchen Stellenwert haben die Medien und wie groß ist der Einfluss der Lobbyisten auf die Politik? Und wo sind die „geheimen“ Orte in der Hauptstadt, an denen wirklich die Weichen der Bundes- und manchmal auch der Weltpolitik gestellt

werden? Ein Insider-Blick hinter die Kulissen nicht nur des Bundestags sondern auch auf den spannenden Alltag in unserer Hauptstadt Berlin aus Sicht eines Journalisten.

Montag
22. Januar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Thomas Grünert
Hof Deitmar, Mühlenstraße 26,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 9,- Euro

453016G

Korea und die Tigerstaaten - warum das Jahrhundert Ostasiens begann

Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Greven

Von einem der ärmsten Länder der Welt entwickelte sich Südkorea in nur gut einem halben Jahrhundert zu einer der interessantesten Industrienationen. Mehr noch als aus den anderen so genannten Tigerstaaten (Singapur, Hongkong, Taiwan) beeinflussen koreanische Produkte inzwischen die Weltwirtschaft. Unter den weltweit größten Industrie-Konzernen finden sich gleich mehrere Mega-Unternehmen wie Samsung, Hyundai, Posco (Stahl und Schiffsbau), LG, Kia und andere. Gleichzeitig gewinnt die „Koreanische Welle“ mit einer modernen Pop-Kultur, Filmen, TV-Dramen, Computerspielen und mehr weltweit Einfluss auf unser Alltagsleben. Aber auch in Sachen Sport, Mode und Essenkultur schwimmt Korea auf Erfolgskurs. Wie kommt dieser ungeheu-



re Aufschwung zustande. Und warum spricht man inzwischen weltweit vom kommenden Jahrhundert Ostasiens.

Thomas Grünert, Chefredakteur a.D. und intimer Kenner Chinas und Ostasiens, erklärt die Hintergründe, warum sich Korea quasi aus eigener Kraft an die Weltspitze katapultierte. Welche Zusammenhänge gibt es zur traditionellen Kultur des Landes? Warum haben die Asiaten immer mehr in Wissenschaft, Wirtschaft und inzwischen auch in vielen Bereichen des Alltagslebens die Nase vorn? Und was können wir Europäer von Korea und den Tigerstaaten lernen?

Donnerstag
22. Februar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Thomas Grünert
Heimathaus Greven (Alte Post),
Münsterstr. 8, 48268 Greven,
GREVEN
Gebühr: 9,- Euro

453017G

Die Sachsen im Münsterland - eine Zeitreise ins frühe Mittelalter

Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Greven

Seit Jahren gibt es am Hochufer der Ems in Greven ein kleines Freilichtmuseum - den Sachsenhof. Die weitgehend nach Originalvorlagen rekonstruierte Hofanlage ist der ideale Ort, um mehr über das Leben und den Alltag unserer Vorfahren im frühen Mittelalter zu erfahren. Die Sachsen waren ein eigener Volksstamm und hatten wenig zu tun mit den heutigen Sachsen.

Spannend ist jedoch ihre Geschichte von der Urbarmachung des Münsterlandes über die Christianisierung durch Karl den Großen bis hin zu ihrer Art den bäuerlichen Alltag zu gestalten und durch geschicktes Nutzen der heimischen Ressourcen und oft im Kampf gegen das Klima zu überleben. In einer virtuellen Zeitreise in die Vergangenheit erfahren Sie, wie durch einstige Bauernkrieger Lebensweise und bäuerliche Kultur des Münsterlandes geprägt wurden.

Handel und Wandel im Einklang mit der Natur können auch in der heutigen Situation des Wandels von Klima bis hin zu gesellschaftlichen Strukturen ein Beispiel sein. Gleichzeitig gibt es spannende Informationen zu den uralten Verkehrswegen, die Greven

und seine Umgebung schon im Frühmittelalter zu einem wichtigen Ort für die Region werden ließen.

Donnerstag
14. März
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Thomas Grünert
Kultur- und Bildungszentrum,
Pentruper Mersch 7,
48268 Greven, **GREVEN**
Gebühr: 9,- Euro

453020E

Eine unmöglich schöne Reise. Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen. Von Salzburg zur Adria.

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen - ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig.



© Dozentin Gabriele Reiß

16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciolvia-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

Donnerstag
25. April
19.00-21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Reiß
Stadtbibliothek Emsdetten,
Kirchstraße 40, **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

453100E

Minimalismus - nur ein Trend oder DER Weg zum Glück?

Minimalismus ist in aller Munde. Weniger besitzen, nachdem man viel ausgemistet hat. Weniger gestresst sein, weil man weniger aufräumen, putzen, sortieren muss. Einfacher leben, mit weniger zufrieden sein, sich leichter fühlen. Mehr Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge, so wird einem versprochen. Aber kann Minimalismus das wirklich leisten? Was ist Minimalismus überhaupt?

Handelt es sich um eine neue Lebensweise? Oder ist Minimalismus gar ein Wohlstandsphänomen?

Birgitta Bolte lebt mit ihrer Familie seit 2017 nahezu plastikfrei in ihrem Zero-Waste-Haushalt. Minimalismus ist für sie ein Weg. Ein Weg zu weniger Ablenkung, zu mehr Ruhe, zu mehr Fokus auf sich selbst und die Menschen im nahen Umfeld. Ein Weg der bewussten Auseinandersetzung mit Besitz, mit Konsum. Sie berichtet an diesem Abend von ver-



© Dozentin Birgitta Bolte

Brigitta Bolte

schiedensten Konzepten, wie Minimalismus aussehen und zu einem entschleunigten Alltag führen kann. Ohne am Ende eine steril weiße Wohnung zu haben und maximal 100 Dinge zu besitzen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie man Schritt für Schritt zu bewusster, freiwilliger Einfachheit finden kann.

Dienstag
23. Januar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Birgitta Bolte
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 13,50 Euro

453101E

Selbstfürsorge für Mütter



Heide Rüther

Sie sind Mutter und möchten in Ihrem vollen Familienalltag wieder (mehr) Zeit für Ihre Selbstfürsorge finden?

Aber selbst wenn Sie mal Zeit für sich haben, fällt Ihnen nichts ein, was Ihnen wirklich gut tut?

An diesem Abend finden Sie erstens Möglichkeiten Ihre Selbstfürsorge gut in Ihren Familienalltag zu integrieren und zweitens lernen Sie Übungen kennen, die auch bei kleinen Zeitfenstern effektiv sind.

Für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit im oft hektischen Familienalltag, melden Sie sich für diesen Workshop an!

Als Expertin für Familienkommunikation, sowie als systemischer und familienbiografischer Coach leitet Heide Rüther diese Veranstaltung. Sie ist zweifache Mutter und begleitet ihre Kinder bindungs- und bedürfnisorientiert.

Dienstag
16. Januar
19.00-21.15 Uhr

Leitung: Heide Rüther
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 18,- Euro

453102E

Wertschätzende Sprache mit Kindern

Sie diskutieren und streiten mit Ihrem Kind immer wieder bei denselben Themen?

Zähne putzen, anziehen oder die Hausaufgaben sind mit Stress verbunden?

Dann ist diese Workshop Reihe das Richtige für Sie! Sie werden dabei lernen sich selbst und das Verhalten Ihres Kindes besser zu verstehen. Verstanden werden und andere verstehen, das wollen wir doch alle, oder?

Sie können danach Konflikte zum Wohle aller lösen und werden als Familie weiter zusammen wachsen. Als Expertin für Familienkommunikation, sowie als systemischer und familienbiografischer Coach leitet Heide Rüther diese Veranstaltung. Sie ist zweifache Mutter und begleitet ihre Kinder bindungs- und bedürfnisorientiert.

4 x montags
19.00-21.15 Uhr
ab 15. April

Leitung: Heide Rüther
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 48,- Euro

453140E

Gesprächskreis für Frauen Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft

Alle zwei Wochen treffen sich Frauen zu einem Gesprächskreis, in dem sie Themen aus Kultur, Kunst, Geschichte, Gesellschaft und Politik unter fachkundiger Gesprächsleitung diskutieren. Die Kunsthistorikerin und Journalistin Elvira Meisel-Kemper moderiert den Gesprächskreis.

Die Themen werden kurzfristig im Kreis der Teilnehmerinnen besprochen und festgelegt. Es werden aktuelle Anlässe aus Politik, Gesellschaft und Kultur thematisiert, in denen die Frauen einen Blick auf die Hintergründe werfen. Es stehen Diskussionen über lokale Thematiken an, die vor Ort die Kommu-

nen bewegen. Buchbesprechungen und historische Themen runden die Treffen ab. Zudem sind Themen dabei, die uns Frauen in Geschichte und Gegenwart betreffen.

Der Gesprächskreis trifft sich immer 14-täglich mittwochvormittags um 10.00 Uhr. Es wird informiert und diskutiert, so dass ein reger Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und der Kursleiterin entsteht. Aktuell ist die Gruppe voll und es ist nicht möglich, noch einzusteigen.

10 x mittwochs
10.00-12.00 Uhr
ab 24. Januar
Leitung: Elvira Meisel-Kemper
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 107,- Euro

453200G

Pädagogische Betreuungsfachkraft / Bereich Offene Ganztagschule

Der Kurs "Pädagogische Betreuungsfachkraft / Bereich Offene Ganztagschule" umfasst 160 Unterrichtsstunden und erstreckt sich über ca. elf Monate.

Bei regelmäßiger Teilnahme erwerben die Teilnehmenden das VHS-Zertifikat "Pädagogische Betreuungsfachkraft / Bereich Offene Ganztagschule".

Inhalte:

1. Aufgabenfelder allgemein
2. Recht und Sicherheit
3. Medienkompetenz
4. Gesprächsführung:
 - Grundlagen
 - Konfliktgespräche
 - Moderation / Mediation
 - Grenzen setzen
 - Gesprächsführung mit: Eltern, Kindern, Lehrern, Kollegium
5. Pädagogik / Psychologie / Soziologie Einführung in die Themen:
 - Grundlagen der kindlichen Entwicklung
 - Förderung und Integration von Kindern
 - Sozialverhalten, soziale Regeln
 - Sensibilisierung für Anzeichen
 - von Vernachlässigung

- von häuslicher Gewalt
- von sexuellem Missbrauch

6. Planung und Durchführung von Betreuungsstunden
7. Erste Hilfe bei Kindern

Information und Beratung durch:
Varvara Schatz, Volkshochschule
Tel.: 0 2572-96037-21

Der Lehrgang läuft dienstags 18.00-21.30 Uhr und Samstags von 9.30 -16.00 Uhr
Leitung: Dozententeam, GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3, Seminarraum 4 (Eingang Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 680,- Euro

453212

LRS bei Kindern - gezielt unterstützen

„Deutsch ist blöd“. Wenn Eltern oft diesen Satz hören, sollten sie hellhörig werden. Ist es nur eine kurze Lustlosigkeit oder steckt mehr dahinter?

Sie verwechseln Buchstaben, lassen ganze Wörter aus oder fügen neue Wortteile hinzu, sie verdrehen oder verschlucken Silben, lesen langsam und stockend - kurz: sie haben deutlich erkennbare Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Da sie sich auf fast alle Schulfächer auswirken, befinden sich betroffene Kinder häufig in einem Teufelskreis. Diese „Störung im Erlernen der Schriftsprache“ ist jedoch unabhängig von der Intelligenz und kann mit gezieltem Training und individuellen Fördermaßnahmen effektiv behandelt werden. In dem Vortrag wird über Erscheinungsbilder, mögliche Ursachen sowie Fördermöglichkeiten gesprochen. Es werden hilfreiche Tipps gegeben die jede und jeder im Alltag umsetzen kann.

Dienstag 20. Februar 18.30-20.45 Uhr
Leitung: Marita Wielage-Bücker GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3, Seminarraum 4 (Eingang Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 16,50 Euro

453212E

Resilienz: Stärker neu beginnen

Wir leben in fordernden Zeiten und die Herausforderungen in privater, sowie beruflicher Perspektive erscheinen enorm. Resilienz scheint in diesem Zusammenhang zu einem Zauberwort geworden zu sein, um den Herausforderungen begegnen zu können.



Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, Herausforderungen und Stressoren zu bewältigen und dabei gleichzeitig positive Anpassungen und Wachstum zu erreichen. Resilienz ist wichtig, weil es uns ermöglicht, schwierige Zeiten zu überstehen und uns auf eine Weise zu erholen, die es uns erlaubt, stärker und widerstandsfähiger zu werden. In der heutigen Welt, die von Unsicherheit, Veränderung und Komplexität geprägt ist, ist Resilienz ein wichtiger Faktor für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Leistungsfähigkeit.

In der Abendveranstaltung werden unterschiedlichste Thematiken aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften angesprochen, welche dabei helfen können, resilienter zu werden. Neue und alte Gedankengänge können der Schlüssel dazu sein, das eigene Ich, das Leben und die Welt mit anderen Augen wahrzunehmen, zu verstehen und zukünftig achtsamer zu handeln.

Mittwoch
17. Januar
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Stefan Knabe
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 10,- Euro

453213E

New Leadership

New Leadership geht über traditionelle Führungskonzepte hinaus und betrachtet Führung aus einem modernen, oft agileren, und mitarbeitendenzentrierten Blickwinkel. Diese Art der Führung zielt darauf ab, eine adaptive, innovative und inklusive Kultur zu schaffen, die in der Lage ist, mit der raschen Entwicklung von Technologien, Markttrends und Arbeitsstrukturen Schritt zu halten.

Dieses Führungsmodell beinhaltet fünf Schlüsselaspekte:

- Inklusion & Diversität
- Empowerment
- Transparente Kommunikation
- lernende Organisation
- qualitatives Wachstum

In einer Welt, die von Dynamik und Vernetzung geprägt ist, bildet New Leadership das Rückgrat, das Organisationen dabei unterstützt, zukunftsfähig zu werden.

Mittwoch
21. Februar
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Stefan Knabe
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 10,- Euro

453214E

Lebenslanges Lernen

Das Lebenslange Lernen umfasst nicht nur den formellen Bildungsweg von der Schule bis zur Hochschule oder die Berufsausbildung, sondern bezieht ebenso das kontinuierliche, informelle Lernen in allen Lebensphasen und Bereichen mit ein. Es geht auch darum, eine Kultur des Lernens zu schaffen und aufrechtzuerhalten, in der Bildung und Entwicklung nicht nur als notwendiges Übel oder bloße Pflicht betrachtet werden, sondern als Chance, die eigene Zukunft aktiv zu gestalten. Lebenslanges Lernen ist somit eine Investition in die eigene Zukunft und ermöglicht es, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext, aktiv, selbstbestimmt und erfüllt zu leben. Erfahren Sie Tipps und Tricks, wie lebenslanges Lernen mit einfachen Mitteln und

Veränderungen in den privaten und den beruflichen Alltag integriert werden kann.

Mittwoch
17. April
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Stefan Knabe
Bahnhof, Hengeloplatz 9, Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 10,- Euro

453215E Einführung Künstliche Intelligenz

Die Künstliche Intelligenz hat sowohl in unser privates als auch berufliches Leben Einzug gehalten. Zurecht kann behauptet werden, dass sie gekommen ist um zu bleiben.



Im Zentrum steht das Streben, Maschinen zu entwickeln, die in der Lage sind, eigenständig Probleme zu lösen, zu lernen, und eine Vielzahl an kognitiven Aufgaben zu bewältigen. KI-Systeme können unter anderem Muster erkennen, logisch denken, mit ihrer Umgebung interagieren und ihre Aktionen auf Basis von Daten optimieren. Aber was ist Künstliche Intelligenz überhaupt? Woher kommt sie, wie funktioniert sie und wie kann ich sie nutzbar machen? Diese Abendveranstaltung ist eine Einführung in die Künstliche Intelligenz und bietet einen breiten Zugang zu der Thematik. Sowohl theoretische, als auch praktische Aspekte werden hier berücksichtigt. Den Teilnehmenden wird empfohlen ein Laptop oder ein Handy mitzubringen. Des Weiteren sollten diese Geräte internetfähig und im besten Fall bereits ChatGPT installiert worden sein.

Mittwoch
8. Mai
19.30-21.00 Uhr

Leitung: Stefan Knabe
Bahnhof, Hengeloplatz 9, Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 10,- Euro

PHILOSOPHIE

453300G Viele Fragen, keine Antwort? Streit in der Philosophie

Ein (gar nicht so unberechtigtes) Vorurteil gegen die Philosophie ist, dass sie eine Menge Fragen aufwirft, aber keine Antworten gibt. Das liegt unter anderem daran, dass sich philosophische Theorien oft in Abgrenzung zu anderen philosophischen Ideen entwickeln. Das sieht man beispielsweise an der Vielzahl der philosophischen Schulen der griechischen Antike, am neuzeitlichen Wettstreifen von Empiristinnen und Empiristen und Rationalistinnen und Rationalisten und an der die akademische Landschaft noch immer stark prägenden Spaltung in analytische und kontinentale Philosophie. Wir wollen uns anhand dieser Beispiele vor Augen führen, wie unterschiedlich die Ergebnisse, aber auch die Methoden verschiedener philosophischer Schulen ausfallen und was wir daraus trotz tiefgehender Uneinigkeit lernen können. Der Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.



© Foto von simone-secci auf Unsplash

3 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Julia Friederike Göhner
Bahnhof, Hengeloplatz 9, Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 27,- Euro

453301G Was, wenn das Leben keinen Sinn hat? Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene

Nehmen wir einmal an, es gibt keinen besonderen Grund, warum die Dinge so sind, wie sie sind: der Urknall war ein rein zufälliges physikalisches Phänomen, die Entstehung von Leben ein höchst unwahrscheinlicher Zufall, und ich und Du sind das

Ergebnis eines wahllosen Prozesses, in dem es nur um Anpassung und das Überleben geht. Was bedeutet es für uns, in dieser absurden, ungeordneten Welt zu leben? Wer sind wir, wenn es nichts gibt, was wir sein sollten? Wie können wir so leben? Existenzialistische Philosophen und Philosophinnen wie Sartre und Camus glauben, dass die Sinnlosigkeit der Welt nicht bedeuten muss, dass man einfach aufgeben sollte. Um Dich mit ihren Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beschäftigen, sind keinerlei philosophische Vorkenntnisse nötig. Komm vorbei und denk mit!



Dienstag
28. Mai
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Julia Friederike Göhner
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 8,- Euro

453302G

Was ist ein guter Tod?

Was nach dem Tod kommt, können wir nicht mit Gewissheit sagen. Darüber allerdings, wie wir einmal sterben wollen, haben die meisten von uns mehr oder weniger konkrete Vorstellungen. Große Schmerzen beispielsweise scheinen nicht zu einem guten Tod zu gehören, und viele möchten ihre letzten Momente auch nicht in einem sterilen Krankenzimmer verbringen. Aber was macht eigentlich einen guten Tod aus? Muss man sich auf einen guten Tod vorbereiten, oder kann ein guter Tod auch ganz plötzlich kommen? Schließt ein guter Tod notwendigerweise an ein gutes Leben an? Kann auch ein Suizid ein guter Tod sein? Und lohnt es sich überhaupt, sich um einen guten Tod zu sorgen? Diese und andere Fragen rund um das Thema wollen wir anhand von Impulsen aus der Philosophiegeschichte erörtern.

Dienstag
5. März
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Julia Friederike Göhner
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 9,- Euro

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

453465G

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist der amtliche Führerschein, der benötigt wird, um ein Sportboot (Motorboot und Segelboote mit Hilfsmotor) mit einer Nutzleistung von mehr als 11kw (15PS) auf Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland bis 3 Seemeilen von der Küste zu fahren.



Er wird nach einer theoretischen und einer praktischen Prüfung erteilt. Über die erforderliche Praxis (ca. 195,- Euro) und die Prüfungsformalitäten informiert der Kursleiter ausführlich am ersten Kursabend. Weitere Kosten: Lehrmaterial (Lehrbuch, Navigationsbesteck) ca. 90,- Euro, praktische Motorbootübungsfahrten ca. 195,- Euro, Prüfungsgebühren ca. 130,- Euro.

Das Lehrmaterial kann beim Kursleiter erworben werden.

10 x mittwochs
19.15-22.15 Uhr
ab 31. Januar

Leitung: Sebastian Krimphove
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 110,- Euro

KOSMETIK

45346E

Tages-Make-up

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Make-up begeistern. Egal, ob mit viel Erfahrung oder wenig - in diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Handgriffen ein typgerechtesnatürliches Make-up kreieren, welches Ihre Vorzüge betont und kleine Makel kaschiert. Als Bonus erhalten Sie noch eine kleine Leselektüre mit vielen Tipps & Tricks zum Nachlesen. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Make-up Produkte mit, um individuelle Empfehlungen zu bekommen.

Mittwoch
24. April
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Liza Kolde-Birdir
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 30,- Euro

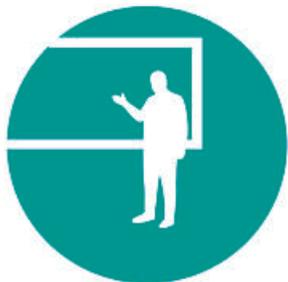


Ich bin Liza und arbeite seit über zehn Jahren in der Beautybranche. Ich bin gelernte, Friseurin, staatl. geprüfte Kosmetikerin und Make-up Artistin und arbeite selbstständig in den Bereichen Brautstylings & Werbeproduktionen.

Da es mir sehr viel Freude macht mein Wissen zu teilen, gebe ich auch Workshops im Bereich Hautpflege und Make-up.



© Foto von freestocks auf Unsplash



**Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse mit
Alphabetisierung
Allgemeine Integrationskurse
Berufssprachkurse
Sprachprüfungen
Einbürgerungstest**

Fachbereich 4

**ALPHABETISIERUNG
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

INTEGRATIONSKURSE



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die vhs im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Zuwandernde an.

Ein Integrationskurs besteht in der Regel aus sechs Modulen „Sprachkurs“ (6 x 100 Ustd.) und einem Modul „Orientierungskurs“ (100 Ustd.).

Integrationskurse mit Alphabetisierung umfassen neun Module „Sprachkurs“ (9 x 100 Ustd.) und ein Modul „Orientierungskurs“ (100 Ustd.).

Die Gebühren pro Kursmodul betragen für zugelassene Teilnehmende € 229,-. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (Jobcenter oder Wohngeld), können auf Antrag von den Gebühren befreit werden. Teilnehmende ohne Berechtigung zahlen pro Kursmodul € 300,-.

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich:

Gisela Junkerkalefeld

Telefon: 0 25 72 / 9 60 37-13
donnerstags unter: 02572 / 96037-30

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5	Modul 6	Modul 7	Modul 8	Modul 9	Orientierungskurs
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-------------------

Die Alphabetisierungskurse richten sich an Zugewanderte, die das deutsche Schriftsystem nicht verstehen, bzw. auch in ihrer Muttersprache nicht lesen und schreiben können. Ein Einstieg ist nach Beratung durch die vhs möglich.
Gebühr je 100 UStd.: € 300,- / € 229,- / € 0,-

4340001E**Integrationskurs mit Alphabetisierung:**

Leitung: Olena Nyhues
montags - donnerstags, 8.30-12.35 Uhr
Begegnungszentrum St. Martinus, **GREVEN**

Modul 4:	08.01.2024 bis 08.02.2024
Modul 5:	13.02.2024 bis 18.03.2024
Modul 6:	19.03.2024 bis 07.05.2024
Modul 7:	08.05.2024 bis 18.06.2024
Modul 8:	19.06.2024 bis 20.08.2024
Modul 9:	21.09.2024 bis 24.09.2024

444001E**Integrationskurs mit Alphabetisierung:**

Leitung: Kamila Michno-Gora, Nina Hauser
dienstags - freitags, 8.30-12.35 Uhr
Kolpinghaus, Kolpingstraße 36, Raum 2 OG,
EMSDETTEN

Modul 6:	06.12.2023 bis 25.01.2024
Modul 7:	26.01.2024 bis 29.02.2024
Modul 8:	01.03.2024 bis 04.04.2024
Modul 9:	05.04.2024 bis 09.05.2024



Gisela Junkerkalefeld
Fachbereichsleiterin

Telefon: 0 25 72 / 9 60 37-13
Telefax: 0 25 72 / 9 60 37-19
E-Mail: junkerkalefeld@vhs-egs.de

AUFBAU DER INTEGRATIONSKURSE

Basisstufe 1 - 100 Unterrichtsstunden	frühes Niveau A1
--	-----------------------------

Basisstufe 2 - 100 Unterrichtsstunden	Niveau A1
--	----------------------

Basisstufe 3 - 100 Unterrichtsstunden	frühes Niveau A2
--	-----------------------------

Aufbaustufe 1 - 100 Unterrichtsstunden	Niveau A2
---	----------------------

Aufbaustufe 2 - 100 Unterrichtsstunden	gutes Niveau A2
---	----------------------------

Aufbaustufe 3 - 100 Unterrichtsstunden	Niveau B1
---	----------------------

Deutsch-Test für Zuwanderer	A2-B1
--------------------------------	--------------

Orientierungskurs - 100 Unterrichtsstunden	
---	--

Test: „Leben in Deutschland“

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

EMSDETTEN

4540151E

Integrationskurs

Leitung: Nadezhda Stoyanova, Hans Böckelmann
Mo, Di, Mi, Fr, 08.30-12.35 Uhr
Gustav Adolf Gemeindehaus,
Kirchstraße 37, **EMSDETTEN**

Basiskurs 1: 15.01.2024 bis 19.02.2024
Basiskurs 2: 20.02.2024 bis 08.04.2024
Basiskurs 3: 09.04.2024 bis 15.05.2024
Aufbaukurs 1: 16.05.2024 bis 21.06.2024
Aufbaukurs 2: 24.06.2024 bis 23.08.2024
Aufbaukurs 3: 26.08.2024 bis 27.09.2024
Orientierungskurs: 30.09.2024 bis 20.11.2024

45401501E

Integrationskurs

Leitung: Maria Herting, Dorothee Jenders
montags -freitags, 08:30-12:00 Uhr
Create Oceans, Bahnhofstraße 2-8, **EMSDETTEN**

Basiskurs 1: 15.01.2024 bis 19.02.2024
Basiskurs 2: 20.02.2024 bis 08.04.2024
Basiskurs 3: 09.04.2024 bis 15.05.2024
Aufbaukurs 1: 16.05.2024 bis 21.06.2024
Aufbaukurs 2: 24.06.2024 bis 23.08.2024
Aufbaukurs 3: 26.08.2024 bis 27.09.2024
Orientierungskurs: 30.09.2024 bis 20.11.2024

4440151E**Integrationskurs**

Leitung: Magdalena Dawidowicz, Martha Fellner
montags - donnerstags, 14.00-18.00 Uhr
Bahnhof, Seminarraum, Hengeloplatz 9,
EMSDETTEN

Aufbaukurs 1: 19.12.2023 bis 05.02.2024
Aufbaukurs 2: 06.02.2024 bis 11.03.2024
Aufbaukurs 3: 12.03.2024 bis 29.04.2024
Orientierungskurs: 30.04.2024 bis 10.06.2024

444015E**Integrationskurs**

Leitung: Evelyn Dunkel, N.N.
montags - freitags, 08.30-12.00 Uhr
Kolpinghaus, Erdgeschoss, Kolpingstraße 36,
EMSDETTEN

Basiskurs 3: 05.12.2023 bis 24.01.2024
Aufbaukurs 1: 25.01.2024 bis 28.02.2024
Aufbaukurs 2: 29.02.2024 bis 17.04.2024
Aufbaukurs 3: 18.04.2024 bis 17.05.2024
Orientierungskurs: 22.05.2024 bis 19.06.2024

GREVEN**4540101G****Integrationskurs**

Leitung: Christiane Slotta, Birgit Braune
montags - donnerstags, 08.30-12.35 Uhr
GBS, Seminarraum 3 (Kesselhaus),
Friedrich-Ebert-Straße 3, **GREVEN**

Basiskurs 1: 22.01.2024 bis 22.02.2024
Basiskurs 2: 26.02.2024 bis 11.04.2024
Basiskurs 3: 15.04.2024 bis 22.05.2024
Aufbaukurs 1: 23.05.2024 bis 27.06.2024
Aufbaukurs 2: 01.07.2024 bis 29.08.2024
Aufbaukurs 3: 02.09.2024 bis 03.10.2024
Orientierungskurs: 07.10.2024 bis 22.11.2024

454010G**Integrationskurs**

Leitung: Lilia Haefs, N.N.
montags - freitags, 08.30-12.00 Uhr
GBS, Seminarraum 4 (Kulturschm.),
Friedrich-Ebert-Straße 3, **GREVEN**

Basiskurs 1: 15.01.2024 bis 19.02.2024
Basiskurs 2: 20.02.2024 bis 08.04.2024
Basiskurs 3: 09.04.2024 bis 15.05.2024
Aufbaukurs 1: 16.05.2024 bis 21.06.2024
Aufbaukurs 2: 24.06.2024 bis 23.08.2024
Aufbaukurs 3: 26.08.2024 bis 27.09.2024
Orientierungskurs: 30.09.2024 bis 20.11.2024

444011G**Integrationskurs**

Leitung: Hubert Tohermes, Bela Tutaraschwili
dienstags - freitags, 14.00-18.00 Uhr
GSB, Seminarraum 2 (Kesselhaus),
Friedrich-Ebert-Straße 3, **GREVEN**

Aufbaukurs 1: 13.12.2023 bis 01.02.2024
Aufbaukurs 2: 02.02.2024 bis 07.03.2024
Aufbaukurs 3: 08.03.2024 bis 25.04.2024
Orientierungskurs: 26.04.2024 bis 06.06.2024

4440101G**Integrationskurs**

Leitung: Evelyn Dunkel, Bela Tutaraschwili
montags - donnerstags, 08.30-12.35 Uhr
GBS, Seminarraum 2 (Kesselhaus),
Friedrich-Ebert-Straße 3, **GREVEN**

Aufbaukurs 1: 12.12.2023 bis 30.01.2024
Aufbaukurs 2: 31.01.2024 bis 05.03.2024
Aufbaukurs 3: 06.03.2024 bis 23.04.2024
Orientierungskurs: 24.04.2024 bis 04.06.2024

BERUFSSPRACHKURSE (BSK) - NIVEAU B2

In diesem Sprachkurs werden berufsbezogene Deutschkenntnisse mit dem Ziel, das Niveau B2 zu erreichen, vermittelt. Am Ende des Kurses steht eine B2-Sprachprüfung. Teilnehmen können Migrantinnen und Migranten, die vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit eine Berechtigung zur Teilnahme an dem BSK erteilt bekommen.

454045G BSK - Niveau B2

Leitung: Barbro Garenfeld, Anne Büker
montags, dienstags, donnerstags und freitags
8.30-12.45 Uhr, GBS, Seminarraum 4,
Friedrich-Ebert-Straße 3, **GREVEN**

500 UStd.: Start: 11.03.2024

454046E BSK - Niveau B2

Leitung: Anne Büker, Yaroslavna Nau
montags, dienstags, donnerstags, freitags
8.30-12.45 Uhr, Bahnhof, Seminarraum,
Hengeloplatz, **EMSDETTEN**

500 UStd.: Start: 18.03.2024

SPRACHPRÜFUNGEN

Für die Anmeldung zu den Prüfungen und am Prüfungstag muss der Pass/Ausweis mitgebracht werden.

Die Gebühr muss bei der Anmeldung mit EC-Karte gezahlt werden.

454063G telc Deutsch A2/B1

Anmeldeschluss für die Prüfung ist der
15. Februar 2024.

Samstag 16. März
8.30-16.00 Uhr
Leitung: Gisela Junkerkalefeld
Gymnasium Greven, **GREVEN**
Gebühr: € 140,-

454064E A2/B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

nur für interne Teilnehmende

Samstag 04. Mai
8.30-16.00 Uhr
Leitung: Gisela Junkerkalefeld
Gymnasium Greven, **GREVEN**
Gebühr: € 140,-



454068E**A2/B1 Deutsch-Test für
Zuwanderer****Anmeldeschluss für die Prüfung ist der
15. April 2024.**

Samstag
18. Mai
8.30-16.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld,
Gymnasium Martinum,
EMSDETTEN
Gebühr: € 140,-

454068G**B2 Deutsch-Test für den
Beruf****nur für interne Teilnehmende**

Samstag
02. März
8.30-16.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
SR 3, **GREVEN**
Gebühr: € 150,-

454069G**B2 Deutsch-Test für den
Beruf****nur für interne Teilnehmende**

Samstag
16. März
8.30-16.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
SR 3, **GREVEN**
Gebühr: € 150,-

EINBÜRGERUNGSTESTS

**Für die Anmeldung zu den Prüfungen und am
Prüfungstag muss der Pass/Ausweis mitgebracht
werden.**

**Die Gebühr muss bei der Anmeldung mit EC-Karte
gezahlt werden.**

454060E**Einbürgerungstest****Anmeldeschluss für die Prüfung ist der
21. Januar 2024.**

Mittwoch
21. Februar
18.30-20.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld
Gymnasium Martinum,
Raum B111, **EMSDETTEN**
Gebühr: € 25,-

454061E**Einbürgerungstest****Anmeldeschluss für die Prüfung ist der
02. April 2024.**

Mittwoch
24. April
18.30-20.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld
Gymnasium Martinum,
Raum B 111, **EMSDETTEN**
Gebühr: € 25,-

454062E**Einbürgerungstest****Anmeldeschluss für die Prüfung ist der
27. Mai 2024.**

Mittwoch
19. Juni
18.30-20.00 Uhr

Leitung: Gisela Junkerkalefeld
Gymnasium Martinum,
Raum B111, **EMSDETTEN**
Gebühr: € 25,-

Fremdsprachen lernen an der vhs

Sie sollten am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes gelernt haben:

ALLGEMEINER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Die Länder Europas haben mit dem sogenannten Europäischen Referenzrahmen Kriterien zur Einstufung und Beurteilung der vier Sprachfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben definiert, die europaweit gültig sind. Definiert werden sechs Kenntnisstufen von Niveau A1 bis C2. Für unsere Kurse sind vor allem die Stufen A1 bis B2 relevant. Der Tabelle können Sie entnehmen, welche Kenntnisse Sie am Ende der jeweiligen Stufe erreicht haben sollen. Darum haben wir unter dem jeweiligen Titel der Sprachkurse das entsprechende Niveauziel angegeben.

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2
Hören	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.
Lesen	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten oder Krimis.
An Gesprächen teilnehmen	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.	Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.	Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.
Zusammenhängend sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. bei Reisen, Namen, Adressen, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.



Englisch
Französisch
Niederländisch
Norwegisch
Plattdeutsch
Polnisch
Spanisch

Fachbereich 5

SPRACHEN

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

EINSTUFUNGSTEST FÜR SPRACHEN

Sie möchten eine Fremdsprache erlernen, die Sie bereits in der Schule (oder während des Urlaubs) kennengelernt haben, wissen aber nicht, auf welchem Niveau sich Ihre Sprachkenntnisse befinden? Dann nutzen Sie einen Spracheinstufungstest. In nur 15 Minuten bekommen Sie eine erste Einstufung und Auskunft über Ihr aktuelles Sprachniveau: <https://www.sprachtest.de/>

Schicken Sie das Ergebnis gerne per Mail an Steinhorst@vhs-egs.de oder melden Sie sich telefonisch bei Frau Dr. Steinhorst unter 02572 9603714. Sie erhalten dann gerne eine ausführliche Beratung, damit wir zusammen den für Sie richtigen Kurs finden. Natürlich können Sie auch persönlich in unsere Geschäftsstelle kommen, bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

SCHNUPPERN

Für unsere Sprachkurse gilt, dass Interessierte unverbindlich schnuppern können, bevor sie sich für eine Teilnahme entscheiden. So können die Teilnehmenden besser einschätzen, ob Sprachniveau und Kursaufbau zu ihren Vorkenntnissen passen. Um zu schnuppern, ist eine vorherige Anmeldung bei Frau Dr. Steinhorst (02572 9603714) notwendig.

LEHRBÜCHER

Bei Sprachkursen, die mit einem Lehrbuch arbeiten, finden Sie im jeweiligen Kurs einen Hinweis auf das Buch mit Lektionsangabe. Das Lehrbuch müssen Sie selbst erwerben, es ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrbuchs, bis definitiv feststeht, dass ein Kurs stattfinden wird. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Nachricht von uns.

ENGLISCH

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie wollten immer schon Englisch von Grund auf lernen und besitzen geringe oder sehr lang zurückliegende Kenntnisse der englischen Sprache? In entspannter Atmosphäre lernen Sie authentisches Englisch für Alltag, Urlaub, Austausch und Kommunikation. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund, wird aber kontinuierlich und spielerisch verbessert. You will have fun and you will learn.

Ein Quereinstieg ist möglich, bitte melden Sie sich in der vhs für weitere Informationen.

455010E

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2. A step-by-step course for adult learners, ab Lektion 1.

ISBN: 978-3-12-501632-3



10 x dienstags
17.25-18.55 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Kristof Jünemann
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über den
Parkplatz), Raum B 112,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455011E

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2. A step-by-step course for adult learners, ab Lektion 6.

ISBN: 978-3-12-501632-3

10 x dienstags
19.05-20.35 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Kristof Jünemann
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 112,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455012E

Englisch A1 für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Dieser Englischkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die in langsamem Lerntempo und ohne Zeitdruck das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen und auf Reisen erlernen möchten. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund.

Lehrwerk: Autumn Years for Beginners. Coursebook For Beginners - Buch mit Audio CD - Englisch für Senioren. Band 1, Lektion 6.

ISBN: 978-3-938267-32-5

10 x montags
10.00-11.30 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Susann-Theresa Gatzke
Kirche Heilig-Geist,
Kirchplatz-Heilig-Geist 1,
Raum 8, **EMSDETTEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455014S

Englisch A1 für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse

Dieser Englischkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren ohne Englischkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die in langsamem Lerntempo und ohne Zeitdruck das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen und auf Reisen erlernen möchten. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund.

10 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Johannes Kriete
Gesamtschule, Schulstraße,
Raum EE01, **SAERBECK**
Gebühr: 68,50 Euro

Englisch A1/A2 Konversationskurs

Für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit lebendiges und lebensnahes Englisch lernen möchten. Die länger zurückliegenden oder geringen Vorkenntnisse helfen beim Wiedereinstieg und werden laufend

aufgefrischt und erweitert.
Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

455018G

Englisch A1/A2 Konversationskurs

10 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Petra Hüllen
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 1 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455019G

Englisch A1/A2 Konversationskurs

10 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Klemens Bröker
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455021E

Englisch A2 Konversationskurs



In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden das einfache freie Sprechen im Englischen über bekannte Alltagsthemen. Sie erwerben das sprachliche Rüstzeug, um ihr Englisch auf der Reise und in Alltagssituationen anwenden zu können. Darüber hinaus wird ein zusätzlicher Schwerpunkt auf der beruflichen Kommunikation liegen. Die Teilneh-

menden erweitern und trainieren ihren Wortschatz, werden flüssiger im Sprechen und verlieren die Angst vorm Sprechen in einer Fremdsprache - ein Plus für berufliche Situationen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem freien Sprechen, aber bei Bedarf wird auch die wichtigste Grammatik wiederholt und das Schreiben von kleineren Texten (z. B. E-Mails) eingeübt.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie vor längerer Zeit ca. 4,5 bis 5 Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und sich unsicher in der Sprache fühlen. Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Diesen finden Sie auf der Homepage www.vhs-egs.de.

10 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Susann-Theresa Gatzke
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 202,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455025G

Englisch B1 Auffrischkurs

Refresh your English in a relaxed atmosphere. The course is meant for those who haven't used English for a while and don't want to lose touch with the language. Learn about customs, traditions and current topics in English-speaking countries. Practise grammar in easy-to-do exercises, improve your vocabulary, learn new idioms and have fun talking English to other students. Why don't you come along and join us!

Der Kurs hat das Sprachlevel B1 und richtet sich an Teilnehmende mit ca. fünf bis sechs Jahren Schulenglisch.

10 x mittwochs
19.10-20.40 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Johannes Kriete
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455026E

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Be communicative or get to it!

The main focus of our group is talking about day-to-day subjects in a pleasant atmosphere to overcome your inner barriers. Grammar is only important as it leads to misunderstandings. Sometimes the lecturer provides papers and literature.

Dive into an English environment for one and a half hours a week.

10 x dienstags
10.00-11.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Klemens Bröker
Kirche Heilig-Geist,
Kirchplatz-Heilig-Geist 1,
Raum 8, **EMSDETTEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455028G

Englisch B2 Auffrischkurs

Refresh your English in a relaxed atmosphere. Learn about customs and traditions in English-speaking countries all over the world. Practise grammar in easy-to-do exercises, improve your vocabulary, learn new idioms and have fun talking English to other students.

Der Kurs hat das Sprachlevel B2 und richtet sich an Teilnehmende mit ca. sechs bis sieben Jahren Schulenglisch.

Lehrwerk: Key B2/1, ab Lektion 4.
ISBN: 978-3-06-020814-2

Außerdem wird mit zusätzlichem Grammatikmaterial gearbeitet, welches im Kurs zur Verfügung gestellt wird.

8 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Cornelia Willemsen
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 55,- Euro

FRANZÖSISCH



455031E

Französisch A1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten entdecken und erlernen. In Alltagssituationen trainieren Sie ganz gezielt die vier Komponenten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: On y va ! A1, ab Lektion 1.

ISBN: 978-3-19-103325-5

10 x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Jean-Jacques Cailliaux
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455032E

Französisch A1 mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten entdecken und erlernen. In Alltagssituationen trainieren Sie ganz gezielt die vier Komponenten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein Jahr Französischunterricht hatten bzw.

über geringe Kenntnisse der französischen Sprache verfügen.

Lehrwerk: On y va ! A1, ab Lektion 8.

ISBN: 978-3-19-103325-5

Später: On y va ! A2 - Aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 1.

ISBN: 978-3-19-103351-4

10 x donnerstags
17.45-19.15 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Jean-Jacques Cailliaux
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455033G

Französisch A2

Sie haben schon 1,5 oder zwei Jahre Französisch gelernt, haben somit das Niveau A1 erreicht und möchten diese Kenntnisse jetzt vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Grundkurs gut aufgehoben, denn hier können Sie dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben. Das Lehrwerk "Perspectives Aller-y A2" ermöglicht Ihnen ein entspanntes und effektives Lernen der französischen Sprache. In lockerer Atmosphäre lernen Sie nicht nur die Grundlagen der französischen Sprache, sondern nebenbei auch die Besonderheiten von Land und Leuten kennen.

Lehrwerk: Perspectives Aller-y! A2, ab Lektion 1.

ISBN: 978-3-06-520184-1

10 x montags
20.00-21.30 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Susanne Gäth
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455036G

Französisch B1/B2

Sie haben bereits fundierte Vorkenntnisse der französischen Sprache und Grammatik und möchten diese verbessern? In entspannter Atmosphäre er-

weitern Sie Ihr Vokabular, Ihre Sprachkompetenz und Ihre Grammatikkenntnisse.

Dazu verwendet die Dozentin unterschiedliche Methoden und Medien und arbeitet mit dem Lehrwerk "Voyages neu B1".

Lehrwerk: Voyages neu B1.
ISBN: 978-3-12-529431-8

10 x montags
18.15-19.45 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Susanne Gäth
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455038E

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Vous avez appris le français à l'école (4 à 5 ans minimum) et vous souhaitez ne pas perdre vos connaissances en vous amusant à parler de tout et de rien dans une atmosphère détendue.

Alors, venez nous rejoindre! Vous pouvez choisir parmi les sujets proposés sur l'actualité, les loisirs, la culture ou, pourquoi pas, la grammaire!

10 x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Susanne Gäth
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 68,50 Euro



NIEDERLÄNDISCH



455043E

Niederländisch A2 mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten sich im Alltag auf Niederländisch verständigen können und auch etwas über das alltägliche Leben und die Kultur in den Niederlanden lernen? Sie haben vielleicht beruflich mit den Niederlanden zu tun und möchten sich auf Niederländisch verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits zwei Jahre Niederländischunterricht hatten bzw. über erste Kenntnisse der niederländischen Sprache auf dem Niveau A2 verfügen.

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2. Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3.
ISBN: 978-3-19-105461-8

10 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Robert Wargers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455045E

Niederländisch A2 mit Vorkenntnissen

Sie möchten sich im Alltag auf Niederländisch verständigen können und auch etwas über das alltägliche Leben und die Kultur in den Niederlanden lernen? Sie haben vielleicht beruflich mit den Niederlanden zu tun und möchten sich auf Niederländisch verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende

de, die bereits 2,5 Jahre Niederländischunterricht hatten bzw. über Kenntnisse der niederländischen Sprache auf dem Niveau A2 verfügen.

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2. Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7.
ISBN: 978-3-19-105461-8

10 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Robert Wargers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

455047E

Niederländisch A2 Konversationskurs

Deze cursus is bedoeld voor deelnemers die al goed Nederlands spreken. Er wordt over actuele onderwerpen uit kranten en tijdschriften gelezen en geconverseerd. Soms wordt ook een beetje grammatica herhaald.

Vorkenntnisse erforderlich!

Lernmaterialien, z. B. in Form von Zeitungsartikeln, werden von der Dozentin bereitgestellt.

10 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 14. Februar

Leitung: Dolly Schouten
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 112,
EMSDETTEN
Gebühr: 68,50 Euro

NORWEGISCH

455050W

Webinar: Norwegisch A1 mit Vorkenntnissen

Natur - so schön, dass einem der Atem stockt. Das mögen Menschen, die nach Norwegen reisen, an ihrem Lieblingsland. Glasklare Fjorde, die endlose

Weite der Gebirge und Gletscher faszinieren immer wieder aufs Neue.



Wer öfter das Land besucht, möchte mit den Menschen ins Gespräch kommen. In diesem Kurs wird vorrangig ein Wortschatz erarbeitet, den Sie in Urlaubssituationen anwenden können. Das Vokabular und die Grundzüge der Grammatik lernen Sie anhand der sprachlichen Situationen kennen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die am Kurs für Anfängerinnen und Anfänger im vergangenen Semester teilgenommen haben. Norwegen-Fans, die in früheren Kursen oder im Selbststudium erste Sprachkenntnisse erlangt haben, sind ebenfalls herzlich willkommen!

Dieser Kurs findet als Webinar über Zoom statt.

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lektion 4. ("blaue Ausgabe", Kursbuch: **ISBN:** 978-3-12-528925-3, Übungsbuch: **ISBN:** 978-3-12-528926-0, Lösungsheft: **ISBN:** 978-3-12-528927-7)

10 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Elisabeth Schröder
Zoom 3 - Onlineseminarraum,
WEBINAR
Gebühr: 92,- Euro

455061E

Plattdeutsch für Teilneh- mende ohne Vorkenntnis- se - Ik küer Plat! Du auk?

Sie möchten sich mit Ihren Bekannten und Verwandten auf Platt unterhalten können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Der Sprachkurs basiert auf dem Lehrbuch "Ik küer Plat! Du auk?" und Sie lernen Schritt für Schritt das Sprechen, Lesen und Schreiben. Der Schwerpunkt wird auf dem Aufbau eines Grundwortschatzes und dem Sprechen liegen. Anhand vieler Alltagssituationen, Witze und Weisheiten wird Ihnen der Lehrstoff nähergebracht.

Am Schluss des Kurses sind Sie in der Lage, einfache Gespräche auf Plattdeutsch zu führen.

Das **Lehrbuch** "Ik küer Plat! Du auk?" kann beim Dozenten erworben werden, dieses ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

12 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 13. Februar

Leitung: Ludger Plugge
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 201,
EMSDETTEN
Gebühr: 82,50 Euro

POLNISCH



455073E

Polnisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer einmal Polnisch lernen und haben geringe Kenntnisse der polnischen Sprache und Grammatik? In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen für kurze Dialoge über Land und Leute kennen. Ausgehend von alltäglichen Situationen, in denen es vor allem ums Sprechen, aber auch um das Verstehen von mündlichen und schriftlichen Mitteilungen geht, erwerben Sie Schritt für Schritt erste Polnisch-Kenntnisse. Die Grammatik

und das Schreiben stellen dabei Hilfsmittel dar, die Sprache aktiv anzuwenden.

Lehrbuch: Razem neu: A1-A2: Polnisch für Anfänger mit Audio CDs, ab Lektion 9.

ISBN: 978-3125286412

10 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Magdalena Brach
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 203,
EMSDETTEN
Gebühr: 80,- Euro

SPANISCH



Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie möchten die spanische Sprache lernen und haben geringe Vorkenntnisse? Dann können Sie in diesem Kurs die Grundlagen erlernen; der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation. Weiterhin gehört zum Erlernen einer Fremdsprache stets auch das soziale und kulturelle Umfeld der Länder, in denen die Sprache gesprochen wird.

455082E

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Spanisch für Anfänger, ab Lektion 5.

ISBN: 978-3-12-514671-6

15 x dienstags
19.35-21.05 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Karin Lanvers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 102,50 Euro

455083G

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Spanisch für Anfänger, ab Lektion 2/3.

ISBN: 978-3-12-514671-6

10 x freitags
16.15-17.45 Uhr
ab 19. Januar

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455084E

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Spanisch für Anfänger, ab Lektion 11.

ISBN: 9783125146716

15 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Karin Lanvers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 102,50 Euro



© Shutterstock_1017405949

Spanisch A2

Sie möchten Ihre bereits erlernten Grundkenntnisse (Niveau A1) festigen und weiter ausbauen? Dann ist dieser Kurs für Sie „el curso perfecto“. Wert gelegt wird vor allem auf die lebendige Umgangssprache, so werden z. B. Alltagssituationen anhand von Dialogen eingeübt. Ebenfalls wichtig sind die erforderlichen Grammatik-Kenntnisse. Im Unterricht werden auch digitale Medien eingesetzt. Der Schwerpunkt liegt jedoch immer auf der Kommunikation in der Fremdsprache.

455086G

Spanisch A2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 2/3.

ISBN: 978-3-12-514677-8

10 x freitags
18.00-19.30 Uhr
ab 19. Januar

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 68,50 Euro

455087E

Spanisch A2

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2. Spanisch für Anfänger, ab Lektion 5.

ISBN: 978-3125146778

15 x montags
20.05-21.35 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Karin Lanvers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 102,50 Euro

455088E

Spanisch A2 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen.

Wenn Sie sich unsicher in Bezug auf Ihr Sprach-

niveau sind, können Sie sich gerne in der vhs beraten lassen oder einen SprachEinstufungstest auf der Internetseite der vhs unter [vhs.egs.de/service/weitere-services](https://www.vhs.egs.de/service/weitere-services) machen.

Das **Lehrwerk** wird am Anfang des Kurses von der Dozentin bekanntgegeben.

15 x montags
18.30-20.00 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Karin Lanvers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 102,50 Euro

455089E

Spanisch B2/C1 Konversationskurs

Die Konversation mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ist beim Erlernen einer Fremdsprache häufig der wichtigste Aspekt. In diesem Kurs steht das Training des freien Sprechens im Vordergrund.

Der Unterricht erfolgt nach dem Konzept "Español como Lengua Extranjera" (ELE), dessen Zielsetzung die Entwicklung der Sprachkompetenz ist. Daran ausgerichtet ist das Unterrichtsmaterial; das erforderliche Vokabular und die Grammatik werden zielgerichtet vermittelt. Weiterhin werden regelmäßig digitale Medien eingesetzt.

Die Teilnehmenden sind stets eingeladen, interessante und/oder aktuelle Themen einzubringen. Somit werden soziale, kulturelle und politische Fragestellungen behandelt. Der gegenseitige Austausch von Meinungen und Gedanken fördert eine weit gefasste Sprachanwendung.

10 x mittwochs
19.00-20.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 71,50 Euro

KURSSTART APRIL 2024

ENGLISCH

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie wollten immer schon Englisch von Grund auf lernen und besitzen geringe oder sehr lang zurückliegende Kenntnisse der englischen Sprache? In entspannter Atmosphäre lernen Sie authentisches Englisch für Alltag, Urlaub, Austausch und Kommunikation. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund, wird aber kontinuierlich und spielerisch verbessert. You will have fun and you will learn.

Ein Quereinstieg ist möglich, bitte melden Sie sich in der vhs für weitere Informationen.



HAVES
Papier & Feder
Papeterie & mehr

Frauenstr. 15 / Kirchstr. 12 · 48282 Emsdetten
Tel.: 0 25 72-95 10 30 · Fax: 0 25 72-9 51 03 30
info@haves.de · www.haves.de



455110E

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2. A step-by-step course for adult learners, ab Lektion 4.

ISBN: 978-3-12-501632-3

11 x dienstags
17.25-18.55 Uhr
ab 9. April

Leitung: Kristof Jünemann
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 112,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455111E

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2. A step-by-step course for adult learners, ab Lektion 10.

ISBN: 978-3-12-501632-3

11 x dienstags
19.05-20.35 Uhr
ab 9. April

Leitung: Kristof Jünemann
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 112,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455112E

Englisch A1 für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Dieser Englischkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1, die in langsamem Lerntempo und ohne Zeitdruck das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen und auf Reisen erlernen möchten. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund.

Lehrwerk: Autumn Years for Beginners. Coursebook For Beginners - Buch mit Audio CD - Englisch für Senioren. Band 1, Lektion 10.

ISBN: 978-3-938267-32-5

11 x montags
10.00-11.30 Uhr
ab 8. April

Leitung: Susann-Theresa Gatzke
Kirche Heilig-Geist,
Kirchplatz-Heilig-Geist 1,
Raum 8, **EMSDETTEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455114S

Englisch A1 für Seniorinnen und Senioren mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Englischkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit geringen Vorkenntnissen, die in langsamem Lerntempo und ohne Zeitdruck das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen und auf Reisen erlernen möchten. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund.

11 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Johannes Kriete
Gesamtschule, Schulstraße,
Raum EE01, **SAERBECK**
Gebühr: 75,50 Euro

Englisch A1/A2 Konversationskurs

Für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit lebendiges und lebensnahes Englisch lernen möchten. Die länger zurückliegenden oder geringen Vorkenntnisse

helfen beim Wiedereinstieg und werden laufend aufgefrischt und erweitert.

Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.



455118G

Englisch A1/A2 Konversationskurs

11 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Petra Hüllen
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 1 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455119G

Englisch A1/A2 Konversationskurs

11 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Klemens Bröker
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro



WDR 2

**Früh raus? Geht
besser zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

455121E

Englisch A2 Konversationskurs

In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden das einfache freie Sprechen im Englischen über bekannte Alltagsthemen. Sie erwerben das sprachliche Rüstzeug, um ihr Englisch auf der Reise und in Alltagssituationen anwenden zu können. Darüber hinaus wird ein zusätzlicher Schwerpunkt auf der beruflichen Kommunikation liegen. Die Teilnehmenden erweitern und trainieren ihren Wortschatz, werden flüssiger im Sprechen und verlieren die Angst vorm Sprechen in einer Fremdsprache - ein Plus für berufliche Situationen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem freien Sprechen, aber bei Bedarf wird auch die wichtigste Grammatik wiederholt und das Schreiben von kleineren Texten (z. B. E-Mails) eingeübt.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie vor längerer Zeit ca. 4 Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und sich unsicher in der Sprache fühlen. Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Diesen finden Sie auf der Homepage www.vhs-egs.de.

11 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 9. April

Leitung: Susann-Theresa Gatzke
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 202,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455125G

Englisch B1 Auffrischkurs

Refresh your English in a relaxed atmosphere. The course is meant for those who haven't used English for a while and don't want to lose touch with the language. Learn about customs, traditions and current topics in English-speaking countries. Practise grammar in easy-to-do exercises, improve your vocabulary, learn new idioms and have fun talking English to other students. Why don't you come along and join us!

Der Kurs hat das Sprachlevel B1 und richtet sich an Teilnehmende mit ca. fünf bis sechs Jahren Schullenglisch.

11 x mittwochs
19.10-20.40 Uhr
ab 10. April

Leitung: Johannes Kriete
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455126E

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Be communicative or get to it!

The main focus of our group is talking about day-to-day subjects in a pleasant atmosphere to overcome your inner barriers. Grammar is only important as it leads to misunderstandings. Sometimes the lecturer provides papers and literature.

Dive into an English environment for one and a half hours a week.

11 x dienstags
10.00-11.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Klemens Bröker
Kirche Heilig-Geist,
Kirchplatz-Heilig-Geist 1,
Raum 8, **EMSDETTEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455128G

Englisch B2 Auffrischkurs

Refresh your English in a relaxed atmosphere. Learn about customs and traditions in English-speaking countries all over the world. Practise grammar in easy-to-do exercises, improve your vocabulary, learn new idioms and have fun talking English to other students.

Der Kurs hat das Sprachlevel B2 und richtet sich an Teilnehmende mit ca. sechs bis sieben Jahren Schullenglisch.

Lehrwerk: Key B2/1, ab Lektion 7.

ISBN: 978-3-06-020814-2

Außerdem wird mit zusätzlichem Grammatikmaterial gearbeitet, welches im Kurs zur Verfügung gestellt wird.

7 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 11. April

Leitung: Cornelia Willemsen
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 48,- Euro

BILDUNGSURLAUB WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Arbeitnehmende in NRW haben in der Regel einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, das heißt, auf eine bezahlte Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) für maximal fünf Tage zu Weiterbildungszwecken.

Das AWbG erkennt Seminare der politischen und beruflichen Bildung, die bestimmten Kriterien genügen, als Bildungsurlaub an. Der Bildungsurlaub muss dabei keinen unmittelbaren Bezug zum aktuellen Arbeitsplatz haben.

Wir sind ein anerkannter Träger zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AWbG.

Antrag auf Bildungsurlaub:

Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf Bildungsurlaub sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein muss.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Dr. Steinhorst, wir helfen Ihnen gerne!

455129G

Bildungsurlaub Englisch B1/B2 im Beruf

Zielgruppe: Stufen B1/B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse aus beruflichen Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten.

Sie werden:

- Ihre Sprechfertigkeit in der Geschäftssprache trainieren
- Ihr Hörverständnis durch spezielle Übungen verbessern
- Ihr Leseverstehen aktiv stärken
- Ihre Schreibfertigkeit durch strukturelle Übungen weiterentwickeln

Dabei werden Sie sich besonders auf die Auffrischung und Festigung Ihrer strukturellen Kompetenz in der

**"Jemand, der nicht liest, ist im Prinzip nicht
besser dran als jemand, der nicht lesen kann!"**

Herrmann Simon, dt. Wirtschaftswissenschaftler 1947



Buchhandlung
Cramer + Löw

Marktstr. 28 - 48268 Greven
Tel.: 02571 / 97129 - Fax.: 97130

www.cramer-loew.de



www.facebook.com/buchhandlungcramerloew

Grammatik und dem Wortschatz konzentrieren können.

Thematisch erfahren Sie Inhalte aus den Bereichen: „Business Travel and Activities“, „Products and Services“, „Information and Trends“, „Processes and Personnel“.

Lehrwerk: „Basis for Business“. Dieses ist in der Gebühr bereits enthalten.

montags - Leitung: Johannes Kriete
freitags GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
9.00-15.30 Uhr Seminarraum 1 (Eingang
ab 15. April Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 189,99 Euro

FRANZÖSISCH



455131E

Französisch A1 mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten entdecken und erlernen. In Alltagssituationen trainieren Sie ganz gezielt die vier Komponenten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über geringe Kenntnisse der französischen Sprache verfügen.

Lehrwerk: On y va A1, ab Lektion 4.
ISBN: 978-3-19-103325-5

11 x donnerstags Leitung: Jean-Jacques Cailliaux
19.30-21.00 Uhr Gymnasium Martinum,
ab 11. April In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455132E

Französisch A2 mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre bereits erlernten Grundkenntnisse (Niveau A1) festigen und weiter ausbauen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. In Alltagssituationen trainieren Sie ganz gezielt die vier Komponenten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon über erste Kenntnisse der französischen Sprache auf dem Niveau A2 verfügen.

Lehrwerk: On y va ! A2 - Aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 4.
ISBN: 978-3-19-103351-4

11 x donnerstags Leitung: Jean-Jacques Cailliaux
17.45-19.15 Uhr Gymnasium Martinum,
ab 11. April In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455133G

Französisch A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben schon zwei Jahre Französisch gelernt, haben somit erste Kenntnisse auf dem Niveau A2 erreicht und möchten diese Kenntnisse jetzt vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Grundkurs gut aufgehoben, denn hier können Sie dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben. Das Lehrwerk "Perspectives Aller-y A2" ermöglicht Ihnen ein spannendes und effektives Lernen der französischen Sprache. In lockerer Atmosphäre lernen Sie nicht nur die Grundlagen der französischen Sprache, sondern nebenbei auch die Besonderheiten von Land und Leuten kennen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 3.
ISBN: 978-3-06-520184-1

11 x montags
20.00-21.30 Uhr
ab 8. April

Leitung: Susanne Gäth
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455136G

Französisch B1/B2



Sie haben bereits fundierte Vorkenntnisse der französischen Sprache und Grammatik und möchten diese verbessern? In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihr Vokabular, Ihre Sprachkompetenz und Ihre Grammatikkenntnisse. Dazu verwendet die Dozentin unterschiedliche Methoden und Medien und arbeitet mit dem Lehrwerk "Voyages neu B1".

Lehrwerk: Voyages neu B1.
ISBN: 978-3-12-529431-8

11 x montags
18.15-19.45 Uhr
ab 8. April

Leitung: Susanne Gäth
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455138E

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Vous avez appris le français à l'école (4 à 5 ans minimum) et vous souhaitez ne pas perdre vos connaissances en vous amusant à parler de tout et de rien dans une atmosphère détendue.

Alors, venez nous rejoindre! Vous pouvez choisir parmi les sujets proposés sur l'actualité, les loisirs, la culture ou, pourquoi pas, la grammaire!

10 x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
ab 11. April

Leitung: Susanne Gäth
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 68,50 Euro

NIEDERLÄNDISCH



Niederländisch A2 mit Vorkenntnissen

Sie möchten sich im Alltag auf Niederländisch verständigen können und auch etwas über das alltägliche Leben und die Kultur in den Niederlanden lernen? Sie haben vielleicht beruflich mit den Niederlanden zu tun und möchten sich auf Niederländisch verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits zwei oder zweieinhalb Jahre Niederländischunterricht hatten bzw. über erste Kenntnisse der niederländischen Sprache auf dem Niveau A2 verfügen.

455143E

Niederländisch A2 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2. Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5.
ISBN: 978-3-19-105461-8

11 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 10. April

Leitung: Robert Wargers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

455145E

Niederländisch A2 mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2. Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8.

ISBN: 978-3-19-105461-8

11 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 10. April

Leitung: Robert Wargers
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 111,
EMSDETTEN
Gebühr: 75,50 Euro

NORWEGISCH

455150W

Webinar: Norwegisch A1 mit Vorkenntnissen

Natur - so schön, dass einem der Atem stockt. Das mögen Menschen, die nach Norwegen reisen, an ihrem Lieblingsland. Glasklare Fjorde, die endlose Weite der Gebirge und Gletscher faszinieren immer wieder aufs Neue.

Wer öfter das Land besucht, möchte mit den Menschen ins Gespräch kommen. In diesem Kurs wird vorrangig ein Wortschatz erarbeitet, den Sie in Urlaubssituationen anwenden können. Das Vokabular und die Grundzüge der Grammatik lernen Sie anhand der sprachlichen Situationen kennen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die am Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit ersten Vorkenntnissen im vergangenen Semester teilgenommen haben. Norwegen-Fans, die in früheren Kursen oder im Selbststudium erste Sprachkenntnisse erlangt haben, sind ebenfalls herzlich willkommen!

Dieser Kurs findet als Webinar über Zoom statt.

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lektion 7. ("blaue Ausgabe", Kursbuch: **ISBN:** 978-3-12-528925-3, Übungsbuch: **ISBN:** 978-3-12-528926-0, Lösungsheft: **ISBN:** 978-3-12-528927-7)

10 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 11. April

Leitung: Elisabeth Schröder
Zoom 3 - Onlineseminarraum,
WEBINAR
Gebühr: 88,- Euro

POLNISCH

455173E

Polnisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer einmal Polnisch lernen und haben geringe Kenntnisse der polnischen Sprache und Grammatik? In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen für kurze Dialoge über Land und Leute kennen. Ausgehend von alltäglichen Situationen, in denen es vor allem ums Sprechen, aber auch um das Verstehen von mündlichen und schriftlichen Mitteilungen geht, erwerben Sie Schritt für Schritt erste Polnisch-Kenntnisse. Die Grammatik und das Schreiben stellen dabei Hilfsmittel dar, die Sprache aktiv anzuwenden.

Lehrbuch: Razem neu: A1-A2: Polnisch für Anfänger mit Audio CDs, ab Lektion 10.

ISBN: 978-3125286412

11 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Magdalena Brach
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 203,
EMSDETTEN
Gebühr: 88,- Euro

SPANISCH



455183G

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Sie möchten die spanische Sprache lernen oder haben geringe Vorkenntnisse? Dann können Sie in diesem Kurs die Grundlagen erlernen; der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation. Weiterhin gehört zum Erlernen einer Fremdsprache stets auch das soziale und kulturelle Umfeld der Länder, in denen die Sprache gesprochen wird.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Spanisch für Anfänger, ab Lektion 3/4.

ISBN: 978-3-12-514671-6

11 x freitags
16.15-17.45 Uhr
ab 12. April

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455186G

Spanisch A2

Sie möchten Ihre bereits erlernten Grundkenntnisse (Niveau A1) festigen und weiter ausbauen? Dann ist dieser Kurs für Sie „el curso perfecto“. Wert gelegt wird vor allem auf die lebendige Umgangssprache, so werden z. B. Alltagssituationen anhand von Dialogen eingeübt. Ebenfalls wichtig sind die erforderlichen Grammatik-Kenntnisse. Im Unterricht werden

auch digitale Medien eingesetzt. Der Schwerpunkt liegt jedoch immer auf der Kommunikation in der Fremdsprache.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3/4.
ISBN: 978-3-12-514677-8

11 x freitags
18.00-19.30 Uhr
ab 12. April

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 4 (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 75,50 Euro

455189E

Spanisch B2/C1 Konversationskurs

Die Konversation mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ist beim Erlernen einer Fremdsprache häufig der wichtigste Aspekt. In diesem Kurs steht das Training des freien Sprechens im Vordergrund.

Der Unterricht erfolgt nach dem Konzept "Español como Lengua Extranjera" (ELE), dessen Zielsetzung die Entwicklung der Sprachkompetenz ist. Daran ausgerichtet ist das Unterrichtsmaterial; das erforderliche Vokabular und die Grammatik werden zielgerichtet vermittelt. Weiterhin werden regelmäßig digitale Medien eingesetzt.

Die Teilnehmenden sind stets eingeladen, interessante und/oder aktuelle Themen einzubringen. Somit werden soziale, kulturelle und politische Fragestellungen behandelt. Der gegenseitige Austausch von Meinungen und Gedanken fördert eine weit gefasste Sprachanwendung.

11 x mittwochs
19.00-20.00 Uhr
ab 10. April

Leitung: Liliana Enriquez-Berlage
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 114,
EMSDETTEN
Gebühr: 78,50 Euro



Geldanlagen
Recht
Qualifikationen für das
Arbeitsleben
Webinare Xpert Business
Softskills/Bewerbungstrainings



Computergrundlagen
Excel
Tablet/Smartphone
Tastaturschreiben
Ferienkurse für Schüler:innen
Fit fürs Büro
Büropraxis
Medienpraxis

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes.

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der nachhaltigen Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbeispiele: zum Beispiel Angebote der persönlichen wie betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung. Durch die Ausweitung der digitalen Bildungsformate erreichen wir neue und breitere Zielgruppen, die sich bereits mit innovativen und offenen digitalen Angeboten auseinandersetzen und diese gerne nutzen. Hier dürfen sich gerade auch Menschen angesprochen fühlen, die ihre Umweltbildungskompetenz durch ressourcenschonende Bildungsformate sichern und ausbauen möchten.

456010E

Basiswissen Geld

Unsicherheiten und Ängste dominieren das Sparverhalten der meisten Bürgerinnen und Bürger.

Finanzentscheidungen werden aus Faktenmangel überwiegend "aus dem Bauch" heraus getroffen. Die Ernüchterung tritt jedoch erst dann ein, wenn

FINANZIELLE FÖRDERUNG IHRER WEITERBILDUNG

Für Ihre berufliche Weiterbildung gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten. Das bekannteste Förderinstrument ist der Bildungsscheck des Landes NRW.

Weitere Informationen unter www.bildungsscheck.nrw.de

die gewählten Sparverträge die in sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen konnten. Doch dann ist es für eine Korrektur meist zu spät. In diesem Seminar erhalten die Kursteilnehmenden wissenschaftlich fundierte Grundlagen auf Basis weltweit robuster Kapitalmarkterkenntnisse. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, anhand objektiv bewertbarer Kriterien Unsicherheiten abzubauen und ihre Finanzplanung anhand von Fakten zu optimieren.



© Foto von joshi-appel auf Unsplash

Seminarinhalte:

- Grundlagen zu Aktien und Anleihen erlernen
- Zentrale Anlagerisiken erkennen
- Sparverhalten optimieren

Auf Wunsch erhält jede teilnehmende Person die Möglichkeit, ihr persönliches Risikoprofil durch ein weltweit führendes Analysesystem erstellen zu lassen. Das Seminar wird geleitet durch Holger Beckersjürgen, Finanzanalytiker und IHK- zertifizierter Honorar-Finanzanlagenberater.

Montag
15. Januar
19.00-21.15 Uhr

Leitung: Holger Beckersjürgen
Hof Deitmar, Mühlenstraße 26,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro

456011E

Einführung in Exchange Traded Funds - (durchblicken - sicher sparen!)

Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETF) zählen zu den spekulationsfreien Geldanlagen. Sie erfreuen sich bei Sparenden jeden Alters zunehmender Beliebtheit und können insbesondere für den langfristigen Vermögensaufbau sehr sinnvoll sein. Mit ihren oftmals geringen Kosten, hoher Transparenz und ihrer einfachen Handhabung bieten Indexfonds und ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden auch von Verbraucherschützern empfohlen. Dennoch sind Indexfonds den meisten Sparenden (noch) nicht bekannt. Das wird sich rasch ändern!

Seminarinhalte:

- Wie sind ETF und Indexfonds entstanden?
- Welche Vor- und Nachteile bestehen gegenüber gängigen Sparprodukten?
- Worauf sollte man bei der Umsetzung besonders achten?

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Holger Beckersjürgen, Honorar-Finanzanlagenberater und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse Akademie, Frankfurt.

Montag
15. April
19.00-21.15 Uhr

Leitung: Holger Beckersjürgen
Hof Deitmar, Mühlenstraße 26,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro

456012W

Kryptowährungen - Bitcoins und ihre Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digidcorner.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Dienstag
30. Januar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Hartmut Nehme
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
gebührenfrei

456013W

Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

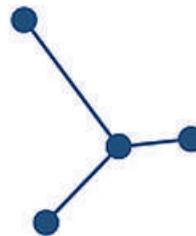
Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Dienstag
7. Mai
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Hartmut Nehme
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 29,- Euro

WEBINARE XPERT BUSINESS



Xpert Business
LernNetz

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatsystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einer erfahrenen Online-Lehrkraft. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen - oder in unseren modernen PC-Räumen mit unserer technischen Unterstützung.

Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an die Lehrkraft zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die genauen Termine für die einzelnen Kurse finden Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>)

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

456031W

Webinar: Xpert Business Finanzbuchführung (1)

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsvorfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Vorkenntnisse: Keine.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro): Xpert Business Zertifikat.

13 x dienstags, u.
11 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456032W

Webinar: Xpert Business Finanzbuchführung (2)

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse:

Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro): Xpert Business Zertifikat.

12 x dienstags, u.
10 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456033W

Webinar: Xpert Business Finanzbuchführung (3) DATEV

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse

und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

Vorkenntnisse:

Die erfolgreiche Teilnahme erfordert fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus folgenden Kursen: Xpert Business Finanzbuchführung (1); Xpert Business Finanzbuchführung (2).

4 x dienstags, u.
12 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456034W

Webinar: Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 90 Minuten (zzgl. 95,- Euro); Xpert Business Zertifikat



© Foto von Sébastien Hermann auf Unsplash

6 x dienstags, u.
5 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 217,- Euro

456040W

Webinar: Bilanzierung (Xpert Business)

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung und die Lohnbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.

Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro); Xpert Business Zertifikat.

11 x dienstags, u.
9 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456042W

Webinar: Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem

Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1)" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro): Xpert Business Zertifikat.

11 x dienstags, u.
9 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456043W

Webinar: Controlling (Xpert Business)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele des Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1) und (2)" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro): Xpert Business Zertifikat.

11 x dienstags, u.
9 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456044W

Webinar: Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro): Xpert Business Zertifikat.

12 x dienstags, u.
10 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456045W

Webinar: Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro):
Xpert Business Zertifikat.

13 x dienstags, u.
11 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456046W**Webinar: Lohn und Gehalt
2 (Xpert Business)**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgelts von Arbeitnehmenden sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Beschäftigtengruppen ein.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro):
Xpert Business Zertifikat.

12 x dienstags, u.
10 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456047W**Webinar: Lohn und Gehalt
3 (Xpert Business)**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeitskräfte,

Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

9 x dienstags, u.
7 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 19. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

456048W**Webinar: Personalwirtschaft
(Xpert Business)**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmenden berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine.**Prüfung & Zertifikat:**

Prüfung über 180 Minuten möglich (zzgl. 95,- Euro):
Xpert Business Zertifikat.

11 x dienstags, u.
9 x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr
ab 5. März

Leitung: Webinarleitung +
Moderation
Bei Ihnen zu Hause/an Ihrem
Arbeitsplatz, **WEBINAR**
Gebühr: 371,- Euro

QUALIFIKATIONEN FÜR DAS ARBEITSLEBEN

4561010W

Webinar: Grundlagen der Werbung für Soloselbstständige und Kleinstunternehmen

Dieser Kurs bietet Soloselbstständigen und Kleinstunternehmen einen Überblick über die Grundlagen der Werbung: Was ist PR? Wie wirkt Werbung? Was sind die Faustregeln? Begriffe wie Zielgruppendefinition, Mitbewerberanalyse, Alleinstellungsmerkmal, Corporate Identity und Werbestrategie werden erklärt. Sie erhalten theoretische Informationen, die speziell auf Soloselbstständige zugeschnitten sind, denn ihre Situation unterscheidet sich von der Situation größerer Unternehmen. Sie wenden die Theorie direkt auf konkrete Beispiele an und arbeiten im Team (eine Person pro Thema). Dafür wird die aktuelle werbliche Situation eines Soloselbstständigen oder einer Selbstständigen betrachtet, und es werden umsetzbare Möglichkeiten gesucht. Bitte halten Sie vorhandene Werbematerialien bereit.

4 x montags
19.00-20.30 Uhr
ab 8. Januar

Leitung: Monika Dropuljic
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 40,- Euro

456109W

Grundlagen der Werbung für Soloselbstständige und Kleinstunternehmen

Sonntag
14. Januar
10.00-15.00 Uhr

Leitung: Monika Dropuljic
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 30,- Euro

456101W

Webinar: Bitte verändern Sie sich! - Jetzt! Professioneller Umgang mit Veränderungen

Wir haben uns an unser Arbeitsumfeld gewöhnt, Routinen aufgebaut und wir fühlen uns sicher in dem, was wir tun. Und dann verändert sich etwas oder es wird erwartet, dass wir uns verändern. Der erste Impuls ist meistens ein inneres empörtes „WIESO?!“ Unser System arbeitet wirtschaftlich, d.h. dass wir viele Abläufe, die wir kennen, automatisch, fast unbewusst ausführen und da haben Veränderungen keinen Platz. In der heutigen Zeit ändern sich Aufgaben, Anforderungen und Bedingungen ständig. Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir lernen damit umzugehen. Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen erlauben Schritt zu halten. Dieses Training erklärt, wie Veränderung gelingen kann und was jeder braucht, um gut damit zu leben und Leistung zeigen zu können.

Montag
22. Januar
18.00-21.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebel
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 20,- Euro

456102W

Webinar: Stark durch den Tag! - Training für mehr Widerstandskraft und Stärke im Berufsalltag

In jedem Job gibt es Stress, aber nicht alle sind gestresst. Vielleicht liegt es daran, wie wir mit dem Druck umgehen. Gerade in stürmischen Zeiten brauchen wir Strategien, um in unserer Kraft und Balance zu bleiben. Jeder hat das Wissen darüber in sich, aber vielen fehlt die Methodik, leicht und schnell Zugang zu diesen eigenen Ressourcen zu haben und souverän mit Druck umzugehen. Dieses Training zeigt Stressauslöser auf und beweist, dass es nicht nur einen Weg gibt mit Stress umzugehen und zu individueller Stärke zu gelangen, sondern viele.

Dienstag
12. März
18.00-21.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 20,- Euro

456103W

Webinar: Das kann doch weg, oder? Die Kunst des Wegwerfens

Themen wie "Minimalismus" und "Entrümpeln" sind Trend. Viele können es, genauso viele aber auch nicht. Dem einen fällt es leichter als der anderen. Dabei ist "Wegwerfen" tatsächlich keine Kunst, sondern ein Handwerk, das jeder lernen kann. Das Reduzieren von Haufen mehr oder weniger nützlicher Dinge ist nämlich nicht nur die Voraussetzung für Ordnung, sondern bietet auch endlich die Möglichkeit, sich von Ballast zu befreien und leichter zu leben. Nur ein paar Regeln und ein bisschen

Übung können das Leben entschlacken!

Mittwoch
6. März
19.00-21.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 15,- Euro

456104W

Webinar: Glücklich im Job

"Work-Life-Balance" ist es nicht, sondern "Life-Design!" Es müssen keine Gewichte gegeneinandergesetzt werden, um glücklich und zufrieden zu sein. Glück im Job ist ein Bestandteil des Lebens und kann genauso zum "Glücklich sein" beitragen wie ein erfüllendes Hobby. Dabei wird dann so ganz nebenbei Ihr Beruf zur Kraftquelle statt zu einer Zeit, die Sie Kraft und Freude kostet. Mit ein paar einfachen Strategien und Einsichten kann Ihr Glück und die Zufriedenheit auch durch den Beruf in Ihr Leben kommen.

Mittwoch
24. Januar
19.00-21.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 15,- Euro

456105W

Webinar: Bermuda-Dreieck Schreibtisch

Eben hatte ich es doch noch in der Hand... schwupp, weg! Papierstapel, Ablagekästen, Kaffeetassen ... Der Schreibtisch ist einer unserer Lebensbereiche, er wird aber oft nicht so behandelt! Viel Zeit wird mit Suchen verschwendet und statt aufzuräumen, wird umgeräumt. Arbeiten mit minilast und MAXILUST! Mit ein paar einfachen Methoden kann sich Ihr Arbeitsplatz in einen Ort des Erfolgs verwandeln! Ihr Plus: Ihren Schreibtisch als Imagefaktor nutzen; Ihre Suchzeit minimieren; Ihre Arbeitsprozesse durch Ordnung und System unterstützen und tatsächlich...das Ganze mit Spaß und Freude!



Dienstag
20. Februar
19.00-21.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 15,- Euro

456106W

Webinar: Prokrastination (Aufschieberitis) - ein Phänomen unserer Zeit

Wenn ein Phänomen schon einen lateinischen Namen bekommen hat, ist Vorsicht geboten! Aufschieberitis ist weit verbreitet und wir schieben immer mehr auf - auch die Aufgaben, die uns an unser Ziel führen oder die gut für uns sind. Im beruflichen Alltag eines Unternehmens führt das zum Aufgabenstau. Dadurch werden Projekte verzögert, der individuelle Druck erhöht sich und vieles mehr. Das muss nicht sein. Einige kleine Strategien können uns vor dem Aufschieben retten und entspannt Aufgaben erledigen lassen. Wir erreichen unsere Ziele, erhöhen unsere Teamfähigkeit und sind erfolgreicher.

Mittwoch
20. März
18.00-20.00 Uhr

Leitung: Dagmar Friebl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 15,- Euro

RECHT

456153E

Wann müssen die Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich als Kind Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Wann zahlt das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahresfrist? Diese und weitere Fragen, die im Zusammenhang mit dem Thema "Pflege im Altenpflegeheim" stehen, werden an diesem Abend vom Buchautor und Diplom Rechtspfleger vom Amtsgericht Ibbenbüren, Hartmut Richter besprochen.



Hartmut Richter

Montag
29. Januar
19.00-21.15 Uhr

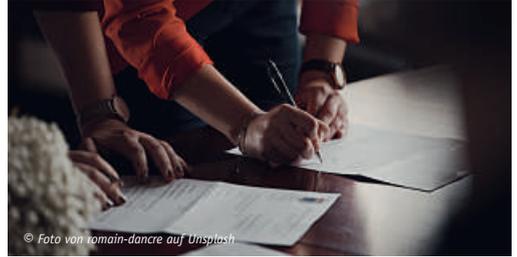
Leitung: Hartmut Richter
Ideenraum (Familienbüro),
Am Markt 9-10, **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro

456154E

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

Wie und wann übertrage ich das Haus auf meine Kinder? Wie kann ich mich dann im Grundbuch absichern? Viele Hauseigentümer beschäftigen diese Fragen, die im Vordergrund des Vortrages stehen. Neben grundlegenden Informationen über das Grundbuchrecht wird die Übertragung eines Hauses in Form der vorweggenommenen Erbfolge vorgestellt. Ebenso werden die verschiedenen Absiche-

runzungsmöglichkeiten (Nießbrauch, Wohnungsrecht, Reallast, Altenteil) für die Eltern - als Noch-Eigentümer Besizer des Hauses im Grundbuch - behandelt. Referent ist der Buchautor und Diplom Rechtspfleger vom Amtsgericht Ibbenbüren, Hartmut Richter.



© Foto von romain-dancere auf Unsplash

Dienstag
16. Januar
19.00-21.15 Uhr

Leitung: Hartmut Richter
Ideenraum (Familienbüro),
Am Markt 9-10, **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro

SOFTSKILLS/
BEWERBUNGSTRAININGS

Mit Stress gut umgehen

Stressbedingte Erkrankungen nehmen rasant zu; häufig führen sie zu langen Arbeitsausfällen und verminderter Leistungsfähigkeit der Betroffenen. Im Abendseminar werden die Grundlagen von Stress sowie Warnsignale eines Burnouts aufgezeigt und Möglichkeiten der Stress-Prävention vorgestellt.

- Stress als gesellschaftliches Phänomen
- Stress-Modelle, Entstehung, Auswirkungen
- Burnout: Merkmale, Risikofaktoren, Warnzeichen
- Stressabbau: Handlungsstrategien
- Resilienz: Das Geheimnis der Widerstandsfähigkeit

4562010W

Mit Stress gut umgehen

Dienstag
13. Februar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

4562011W

Mit Stress gut umgehen

Dienstag
9. April
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

4562012W

Mit Stress gut umgehen

Dienstag
11. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

**Aussagekräftige Bewerbung:
Tipps & Tricks**

Die Bewerbung ist die Visitenkarte der Arbeitssuchenden. Im Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind.

Bewerbungsaktivitäten:

- Zielsetzung einer Bewerbung
- Erkennung beruflicher Chancen
- Arbeitsmarktanalyse & -recherche
- Entwickeln einer Bewerbungsstrategie

Bewerbungsunterlagen:

- Aufbau der Bewerbungsmappe: Anschreiben, Lebenslauf, Foto
- Anhänge: Zeugnisse, Zertifikate und Empfehlungsschreiben
- Online Bewerbung und Initiativbewerbung

456201W

**Aussagekräftige Bewerbung:
Tipps & Tricks**

Montag
5. Februar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456202W

**Aussagekräftige Bewerbung:
Tipps & Tricks**

Montag
15. April
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456203W

**Aussagekräftige Bewerbung:
Tipps & Tricks**

Montag
3. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch

Wenn die Bewerbungsmappe beim Unternehmen Interesse geweckt hat, geht es im Bewerbungsgespräch darum, herauszufinden, ob die Person zum Unternehmen passt (und umgekehrt). Im Abendseminar lernen Sie, wie Sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten, welche Fragen dort zu erwarten sind und wie Sie mit Nervosität umgehen.

456204W

**Keine Angst vor dem
Vorstellungsgespräch**

Dienstag
20. Februar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456205W

**Keine Angst vor dem
Vorstellungsgespräch**

Dienstag
23. April
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456206W

Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch

Dienstag
18. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

Soft skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmende deutlich, z.B. mit Menschen aus anderen Kulturen zusammen zu arbeiten; damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösefähigkeiten einher.



456207W

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

Dienstag
6. Februar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456208W

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

Dienstag
2. April
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456209W

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

Dienstag
4. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

Soft Skills: Der Schlüssel zum beruflichen Erfolg

Themen:

- Persönlichkeit & Motivation
- Kommunikation & Gesprächsführung, Feedback
- Führungsstile & Teamentwicklung
- Konflikte & Verhandlungsführung
- Problemlösung & Kreativität
- Umgang mit Veränderung
- Zeitmanagement
- Umgang mit Stress

456210W

Soft Skills: Der Schlüssel zum beruflichen Erfolg

mittwoch bis
freitag,
13. bis 15. März,
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

456211W

Soft Skills: Der Schlüssel zum beruflichen Erfolg

mittwoch bis
freitag,
12. bis 14. Juni,
18.30-21.00 Uhr"

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

Projekte agil durchführen: Überblick

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch im-

mer komplexer. Zunehmend werden daher Vorhaben in Unternehmen als Projekte abgewickelt. Ohne den Einsatz eines strukturierten Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. Agile Projektmanagement-Ansätze gewinnen in Unternehmen immer mehr an Bedeutung.

- Motivation für agile Methoden
- Agile Werte und Prinzipien
- Design Thinking, Lean, Kanban
- Scrum: Rollen, Events, Artefakte & Skalierung



456212W

Projekte agil durchführen: Überblick

Montag
12. Februar
18.00-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456213W

Projekte agil durchführen: Überblick

Montag
8. April
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

456214W

Projekte agil durchführen: Überblick

Montag
10. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 25,- Euro

Stress Management inkl. Resilienz Training

456215W

Stress Management inkl. Resilienz Training

montag bis
mittwoch,
25. bis 27. März,
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

456216W

Stress Management inkl. Resilienz Training

montag bis
mittwoch,
24. bis 26. Juni,
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

Projekte professionell planen und steuern

456217W

Projekte professionell planen und steuern

mittwoch bis
freitag,
6. bis 8. März,
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

456218W

Projekte professionell planen und steuern

mittwoch bis
freitag,
5. bis 7. Juni,
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Martin Heuser
MS Teams, **WEBINAR**
Gebühr: 75,- Euro

*ARBEIT, BERUF: FÄCHERÜBER-
GREIFENDE, SONSTIGEKURSE*

456300W

Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung

In diesem Abendkurs erfahren Sie, wie Sie sich mit

einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber non-verbal (indem Sie körpersprachlich Haltung zeigen) und verbal (hier lernen Sie u. a. das Kiss & Kill-Prinzip und den rhetorischen Dreischritt kennen) gekonnt überzeugen.

Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen in einer Übung anwenden.

Sigrun Dahmer ist lizenzierte Schreibberaterin, Autorin und Rhetorik Trainerin. Sie bloggt zudem über Tipps und Tricks, um in Beruf und Alltag erfolgreicher zu kommunizieren.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Donnerstag
18. April
18.00-21.00 Uhr
Leitung: Sigrun Dahmer
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 35,- Euro

456301W

Gag sells - Geheimwaffe Humor im Business und Alltag

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen? Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben? Sie wollen ihre Kundinnen und Kunden, ihr Team oder ihre Vorgesetzt*in für sich gewinnen und begeistern? Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lernen Sie mit welchen einfachen Tricks Sie Ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Beruf und Alltag anwenden.

- Wann ist Humor hilfreich und in welchen Situationen nicht?
- Worüber lachen wir und worüber meine Zielperson/Gruppe?
- Welcher Menschentyp versteht welchen Humor?

- Welcher Humor-Typ bin ich selbst?
Schlagfertigkeitstechniken für Frauen - schnell und gekonnt auf Angriffe reagieren.
Die Kunst des Smalltalks - mit Humor Interesse und Aufmerksamkeit gewinnen.

Zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema Humor in Beruf und Alltag gibt es Antworten, Anregungen, Übungen und bewährte Strategien, die jeder erlernen kann. Dazu muss man nicht mit der Clownsnase zur Welt gekommen sein. Entdecken Sie Kurs um Kurs im 6 wöchigen Wechsel Ihren persönlichen Humor und den unschätzbaren Wert einer humorvollen Lebenseinstellung

Dozent Torsten Fraundorf ist Comedy/Keynote Autor & Coach für Comedians & Stars (RTL, PRO7 & SAT1), ferner Inhaber der PR - Agentur - & TV - Produktionsfirma IMPROVERSUM. U.a Dozent für humorvolle Kommunikation in Beruf & Alltag sowie ganzheitliches Gedächtnistraining. www.imakeyoufunny.de
In Kooperation mit der VHS Köln.

4 x montags
18.00-21.00 Uhr
ab 19. Februar
Leitung: Torsten Fraundorf
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 126,- Euro



© Shutterstock_1285858291

Dirty Tricks der Rhetorik - Manipulation erkennen und abwehren

Nicht wenige Menschen setzen ihren Willen mit unlauteren Mitteln und Methoden durch. In diesem Kurs wagen wir einen Blick in die Giftküche der Rhetorik und schauen uns an, wie Scheinargumente, Bluffs und Verwirrungstaktiken funktionieren. Dabei schlüpfen Sie selbst für kurze Zeit in die Täterrolle und testen zum Beispiel Verhörtechniken der CIA, um Lügen aufzudecken. Eher auf der tiefenpsychologischen Ebene wirken Machtspiele im Meeting oder emotionale Erpressung in der Partnerschaft. Nach dem Training werden Sie Manipulationen leichter erkennen und das passende Gegenmittel parat haben, um wirksam Grenzen zu ziehen.

Nach einem Studium der Politikwissenschaften hat Dirk Hannemann zum Thema Prozessoptimierung bei DAX-Konzernen gearbeitet, bevor er im Jahr 2005 als freiberuflicher Trainer begann. Seitdem hat er ca. 800 Trainings abgehalten, anfangs zum Thema Präsentieren oder Gesprächsführung und ist heute Spezialist für Train-the-Trainer- Kurse.

In Kooperation mit der VHS Köln.

456302W

Dirty Tricks der Rhetorik - Manipulation erkennen und abwehren

2 x dienstags, u.
2 x donnerstags,
18.00-21.15 Uhr
ab 23. Januar

Leitung: Dirk Hannemann
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 130,- Euro

456303W

Dirty Tricks der Rhetorik - Manipulation erkennen und abwehren

2 x dienstags, u.
2 x donnerstags,
18.00-21.15 Uhr
ab 12. März

Leitung: Dirk Hannemann
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 130,- Euro

456304W

Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen

Online-Veranstaltungen wirken oft für viele Beteiligte anstrengend und bleiben manchmal als unbefriedigend in Erinnerung. In diesem kurzen Online-Seminar wollen wir Probleme und Besonderheiten von Online-Meetings und -Workshops aus Sicht der Teilnehmenden und aus Sicht der Moderierenden herausarbeiten und Lösungsstrategien entwickeln.

Auch wenn es keine perfekte Lösung für alle Veranstaltungen und für alle denkbaren Gruppen gibt, so gibt es doch hilfreiche Herangehensweise und praktische Tipps, die die Moderation solcher Veranstaltungen erleichtern.

Dieses Online-Seminar bezieht sich auf kein bestimmtes Konferenztool und es ist kein Technik-Training.

Themen sind unter anderem:

Verzögerte Kommunikation gestalten: Schriftliche und mündliche Kommunikation (Chat, Mikrofon) sind online zeitverzögert. Das gilt es bei der Moderation zu berücksichtigen (Zeitplanung für Fragen, Anmerkungen; Frage- und Austauschzeiten visualisieren Kommunikation und Distanz: Wie verringert man die Distanz in digitalen Räumen und wie erlangt man Feedback, wenn Teilnehmende nicht sichtbar sind (Fehlen nonverbaler Kommunikation, Fragetechniken kennen).

Aufmerksamkeit herstellen und sichern:

Methoden und Möglichkeiten (Visualisierungen, ggfls. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Samstag
27. Januar
10.30-14.00 Uhr

Leitung: Dörte Stahl
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 35,- Euro

456305W

We Go Business - Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

We Go Business - Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen - ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche & betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten.

Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.

Themen:

- Gründungszuschüsse/Fördermöglichkeiten
- Unternehmens - und Rechtsformen/Anmeldungen
- Konzept/Businessplan
- Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

Die Dozentin Claudia Wessling ist Betriebswirtin, systemischer Coach, Veränderungsmanagerin und verfügt über langjährige Erfahrung zu Gründung,



© Foto von Sebastian Herrmann auf Unsplash

Aufbau und Führung eines Unternehmens.

In Kooperation mit der VHS Köln.

2 x freitags
9.30-16.30 Uhr
ab 19. Januar

Leitung: Claudia Wessling
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 150,- Euro

456306W

Agieren statt funktionieren - Als Frau* zwischen Job, Familie und Selbstbestimmung den eigenen Weg (wieder-) entdecken

Ein Workshop für Frauen*, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven - abseits des Hamsterrades - für sich zu entwickeln. Egal, ob als Mutter, Karrierefrau, Alleinerziehende, Single oder Frau in den besten Jahren.

Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus - wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie.

Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche - es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst verschwimmt. Mit dem unbestimmten Gefühl, nicht mehr ganz bei sich zu sein und nicht (mehr) alle Optionen zu haben, auch im Beruf. Die möglichen Perspektiven erscheinen eingeschränkt.

Doch wie die Situation ändern?

In dem Kurs geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

**Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.*

In Kooperation mit der VHS Köln.

3 x donnerstags
20.00-22.00 Uhr
ab 20. Juni

Leitung: Constanze Von Poser
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 69,- Euro

456307W

Die besten Gedächtnis- techniken für Ihren beruflichen Erfolg

Ob beim Abrufen von Namen, Fakten, Argumenten, einer freien Rede oder dem fremdsprachigen Wortschatzaufbau: Ein speziell geschultes Gedächtnis kann altersunabhängig ein wichtiger Grundstein für Ihre beruflichen Erfolge sein und das Arbeiten effizienter und stressfreier machen. Auf unterhaltsame Art und Weise erlernen Sie spezielle Gedächtnistechniken, Memory Tools, die Ihre Gedächtnisleistung um ein Vielfaches steigern können.

Die Gedächtnistechniken sind leicht zu lernen und werden alle praktisch ausprobiert. Persönliche Erfolgserlebnisse garantiert!

Feedback von Teilnehmenden:

"Alle Übungen sind auch online gut durchführbar-intensiver Austausch ist möglich. Schnelle Lernerfolge in angenehmer Atmosphäre - Durch Breakout-Sessions ist auch Gruppenarbeit möglich."

"Es ist erstaunlich in welcher kurzen Zeit man sich komplexe Inhalte merken kann, wenn es einem von einem Profi beigebracht wird. [...]"

In Kooperation mit der VHS Köln.

Freitag
15. März
9.30-16.30 Uhr

Leitung: Sabine Krüger
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 61,- Euro

456308W

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organi- sationen schreiben

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar.

Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, welche Methoden haben sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten?

In diesem Workshop werden all diese Fragen beantwortet. Neben der Vermittlung von Wissen werden Sie in Gruppenarbeit selbst zum Antragsteller. Sie werden gemeinsam eine Projektidee entwickeln, zentrale Antragsfragen beantworten und eine eigene Kalkulation aufbauen. Gleichzeitig werden sie auch die Position des Gutachters innehaben und die Qualität anderer Projektideen beurteilen. Dieser Workshop richtet sich an jene, die bisher keine oder kaum Erfahrungen in der Akquise von Fördermitteln haben.

Inhalte:

- Struktur der Förderlandschaft und Recherchemöglichkeiten
- Ablauf der Projektförderung allgemein und innerhalb der Organisation
- Vorgehen bei der Antragstellung
- Kalkulation

Zur Person:

Friederike Vorhof ist zertifizierte Beraterin für öffentliche Fördermittel. Im Rahmen ihrer freiberuflichen Tätigkeit berät sie seit 2015 gemeinnützige Organisationen, recherchiert Fördermöglichkeiten, unterstützt bei der Antragstellung und leitet regelmäßig Workshops zum Thema Antragstellung und Fördermittelakquise.

montags -
freitags
9.00-16.30 Uhr
ab 19. Februar

Leitung: Friederike Vorhof
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 350,- Euro

456309W

Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf

An zwei Abenden dreht sich alles um Online-Tools. Diese können Ihnen helfen, Arbeitsprozesse zu optimieren, Teamarbeit zu stärken und/oder die Kreativität anzuregen. Neben bekannten Tools wie Miro oder Padlet lernen Sie DSGVO-freundliche Lösungen kennen. Die einzelnen Tools werden ausführlich besprochen und es gibt Gelegenheit, einige zu testen. Dafür muss man sich bei einigen Tools anmelden - das bleibt aber den Teilnehmenden überlassen.

Auf der Agenda stehen unter anderem:

- Designtools
- KI-Tools
- Kollaborationstools
- Social-Media-Tools

- Textbearbeitungstools
- Whiteboards

2 x montags
18.00-21.00 Uhr
ab 4. März

Leitung: Florine Calleen
Online-Konferenzraum,
WEBINAR
Gebühr: 47,- Euro



© Foto von NordWood Themes auf Unsplash



IUK-GRUNDLAGEN, ALLG. ANWENDUNGEN/BETRIEBSSYSTEME

456500E

PC - Basiswissen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit Ihrem PC. Er wendet sich an Sie als PC-Anwender, die schon mit den absoluten Grundlagen vertraut sind, aber es noch etwas an Sicherheit fehlt, wirklich alles richtig zu machen. Sie würden auch gern etwas an Geschwindigkeit zulegen, z. B. im Umgang mit dem Dateisystem oder MS-Word.



Burkhard Schumann

Dann können Sie in diesem Workshop unter Mitsprache am Themenumfang Ihre Kenntnisse erweitern. Neben der Vertiefung grundlegender Funktionen von Windows, werden z. B. mit der Textverarbeitung MS-Word Grafiken aus dem Internet und Fotos von der Digitalkamera eingebunden und Layouts entworfen, z.B. für einen Briefkopf, Grußkarten oder Flyer. Hierzu werden Ihnen u. a. auch sinnvolle Bildbearbeitungsanwendungen vorgestellt, die Sie auf Ihrem mitgebrachten USB-Stick mitbekommen.

Sie lernen ebenfalls, wie Sie mit Datentransfers und Downloads aus dem Internet umgehen. Zuletzt soll die Datensicherheit auf dem PC nicht zu kurz kommen.

Ausführliche Kursunterlagen, Materialien sowie Software werden gestellt. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Auch ein eigenes Notebook darf gern im Unterricht eingesetzt werden.

Erste Kenntnisse des Umgangs mit Maus/Tastatur und der PC-Arbeitsoberfläche sind erwünscht, aber keine Voraussetzung.

6 x mittwochs
18.30-20.45 Uhr
ab 24. Januar
(außer 07.02.)

Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 76,- Euro

456501E

Schnell-Einstieg in MS-Windows - Basics und Auffrischung

Sie haben sich einen neuen PC oder ein tolles Notebook angeschafft und nun soll es losgehen? Oder Sie sind noch unsicher im Umgang mit dem Betriebssystem MS-Windows?



© Shutterstock_1793014975

In diesem Workshop lernen Sie den Aufbau und die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems und der Datenverwaltung über den Windows-Explorer kennen. Die Funktionalität der Speicherbereiche der lokalen Festplatte und der Cloud "OneDrive" von Win-

dows werden ebenso behandelt wie auch zusätzliche Software downloaden und installieren zu können.

Grundsätzliches Ziel ist es, dass Sie die volle Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät gewinnen. Deshalb wird zuletzt auch der Schutz im Internet sowie Hinweise für ein sicheres WLAN zu Hause angesprochen. Bitte bringen Sie für das Schulungsmaterial einen USB-Stick mit.

3 x montags
18.30-20.45 Uhr
ab 22. Januar

Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 49,50 Euro

456502E Microsoft Excel - Basics

In diesem Kurs geht es um Erwerb und Vertiefung von Grundlagenwissen in der Tabellenkalkulation MS-Excel.

Außer den PC-Basiskenntnissen (Tastatur/Maus/ Speichern) sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist modular aufgebaut:

- Oberfläche und Aufbau von MS-Excel-Arbeitsmappen
- Techniken der Dateneingabe und der Formatierung von Tabellenblättern
- Formeln und Funktionen in MS-Excel
- Visualisierungen direkt in den Tabellen sowie Excel-Diagramme gestalten
- Einbindung von MS-Excel-Tabellen in andere MS-Office-Anwendungen (MS-Word/ MS-PowerPoint)
- Methoden zur erleichterten Eingabe in Tabellen und Formularen, z.B. Drop-Down Auswahl in Zellen
- Layoutgestaltung und Druck in MS-Excel

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme. Es werden sehr ausführliche Anleitungen und Übungsmaterial mitgegeben. Dafür bitte an einen USB-Stick denken.

7 x dienstags
18.30-20.45 Uhr
ab 23. Januar

Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 99,50 Euro

456503E

Microsoft PowerPoint

Präsentationen gehören zu den Basisqualifikationen im Berufsleben. Schon in Schule, Ausbildung und Studium werden heute Kenntnisse darin erwartet. MS-PowerPoint ist die Standardsoftware, wenn Sie in Besprechungen, auf Tagungen und in Seminaren etwas präsentieren oder ein schriftliches Angebot grafisch unterstützen wollen. Darüber hinaus bietet MS-PowerPoint hervorragende Möglichkeiten, Grafiken und Anleitungen für andere Dokumentationen und Web-Anwendungen zu erstellen. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich die Grundlagen der PPT-Foliengestaltung. Es wird mit MS-Office2019 gearbeitet, der Kurs ist jedoch so gestaltet, dass eine Übertragbarkeit auf andere aktuelle Versionen und zurück bis MS-Office2010 gewährleistet ist.

Unsere Kursinhalte sind:

- Arbeitsoberfläche und Dateiformate von MS-PowerPoint kennen lernen
- Texteingaben mit der Gestaltung von Platzhaltern und Textfeldern
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern, Grafik-Objekten, Sounds und Videos
- SmartArt, Organigramme und Diagramme verwenden
- Einbinden von MS-Excel-Tabellen und Diagrammen
- Import von Daten aus MS-Word und dem Internet
- Folienübergänge und Animationen sinnvoll einsetzen
- Einführung in zielgruppenorientierte Präsentationen mit Hyperlinks
- Selbstlaufende Präsentationen einrichten
- Einsatz von Mastern für Folien-, Notizen- und Handzettel
- Entwicklung einer eigenen PPT-Designvorlage
- MS-PPT-Drucklayouts für Handouts verwenden

Die Teilnehmenden erhalten bei erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat. Es werden ausführliche Anleitungen für PPT und hilfreiche Software mitgegeben. Dafür bitte an einen USB-Stick denken.

3 x donnerstags
18.30-20.45 Uhr
ab 8. Februar

Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 57,- Euro

456504G

Präsenz-Workshop: Erstellung einer Homepage

Sie möchten eine individuelle Internetseite erstellen und wissen, wie diese am einfachsten veröffentlicht werden kann? Sie fragen sich, wie das Ganze grundsätzlich funktioniert und wie die Seite weiterhin gepflegt wird, für eine eigene Unternehmung, Ihren Verein oder für private Zwecke? Dann vermittelt Ihnen unser Workshop die dazu erforderlichen Grundkenntnisse. Sie steigen mit der Gestaltung einer kleinen, beispielhaften Internetseite ein und erfahren, wie Sie diese dann ins Netz hochladen. Das grundlegende Vorgehen und die dazu erforderliche Software lernen Sie praktisch kennen. Sie werden sehen, dass die erforderlichen Techniken gar nicht so aufwendig sind und die Tipps zur Gestaltung Spaß machen.

Alle Inhalte unserer Schulung:

- Begriffsbestimmungen und Empfehlungen zur Anbietersauswahl (Sie benötigen einen Provider)
- Domain-Hosting, Kosten, Unterschiede in Umfang, Webspaces und "All-Inklusive"-Angeboten
- Voraussetzungen Ihres eigenen PCs
- Handhabung erforderlicher Software (wird mitgegeben: FTP-Client, Editoren, Web-Galerien)
- Erstellung einer beispielhaften, realen Internetseite und deren Upload ins Netz
- Notwendige Foto- und Grafikoptimierung (hierzu auch Software-Mitgaben und Einführung dazu)
- Gestaltungshilfen für Text und Bild
- Grundsätzliches zur Veröffentlichung im Internet (Rechtsfragen/Datenschutz/Copyright)

Sie erhalten ausführliche PDF-Anleitungen und Software für ihren mitgebrachten USB-Stick.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet und MS-Windows.

2 x donnerstags
18.00-20.45 Uhr
ab 7. März

Leitung: Burkhard Schumann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 54,50 Euro

456505G

Umgang mit dem Smartphone oder Tablet - Ein allgemeiner Einstiegskurs für jede Altersklasse

Tablets und Smartphones lassen sich mit einfacher Gestensteuerung bedienen, im Gegensatz zu den herkömmlichen Rechnern, die den Umgang mit externer Maus und Tastatur erfordern. In ihrer Kompaktheit, Vereinfachung und Übersichtlichkeit liegt der Gewinn der mobilen Geräte. Der schnelle Zugriff auf das Internet, die Kommunikation über E-Mails und soziale Medien macht sie damit auch für ältere Anwender interessant.



© Foto von Jason Goodman auf Unsplash

Sie haben schon ein Tablet oder Smartphone und möchten den sicheren Umgang damit von Grund auf erlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die generelle Handhabung der Bedienoberfläche, die Installation und Nutzung von sinnvollen Apps, die Verwendung des Internets und das Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen.

Wegen der grundlegenden Inhalte ist der Kurs sowohl für Android als auch iOS-Geräte angelegt.

Für diejenigen, die noch kein Tablet besitzen und sich erst einmal informieren möchten, stehen hierfür Geräte zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Leihgerät benötigen.

4 x donnerstags
9.30-12.00 Uhr
ab 29. Februar

Leitung: Burkhard Schumann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 79,- Euro

456506E

Workshop: komoot - die Smartphone-App zum Wandern/Laufen/Radfahren

"Wandern und Radfahren kann man ja hoffentlich noch ohne App!" Stimmt natürlich, aber es kann durchaus sinnvoll sein, interessante Tourenvorschläge von Gleichgesinnten zu nutzen, die mit Ortskenntnis schon eine nette Strecke zum Wunschgebiet absolviert und diese genau beschrieben haben. Am Heimatort fänden sich dann ebenso unbekannte Ecken wie reizvolle Vorschläge am Urlaubsort, welche auch etwas abseits der üblichen Wege zu neuen Eindrücken taugen. Eine Einstufung des Schwierigkeitsgrades, der zu veranschlagenden Wegzeit und Vorab-Ansichten der Strecke wären bei der Streckenwahl hilfreich.

Eine solche App für Outdoor-Aktivitäten gibt es schon länger, sie heißt "komoot" und ihre Community boomt spätestens seit Beginn der Corona-Einschränkungen. Sie ist für Android und iOS/Apple-Endgeräte (Smartphones wie Tablets) verfügbar.

Dieser Workshop liefert die Grundlagen zur Handhabung aller Basisfunktionen. Außerdem wird ein Skript zur App vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Nach dem theoretischen Teil soll in der Gruppe ein erstes Ausprobieren der App mit dem eigenen Endgerät erfolgen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet mit zur Veranstaltung und installieren Sie die App schon möglichst zuvor (Download in Google Play oder iOS App Store --> kostenlose Version der komoot-App).

Bitte auch einen USB-Stick für das Skript mitbringen.

Freitag
22. März
18.00-20.30 Uhr

Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 12,- Euro

456507E

Kriminalität im Netz - So schütze ich mich mobil und am PC

Dieser Kurs richtet sich an alle jene Smartphone-, Tablet- und PC-Nutzende, die ihr Gerät schon kennengelernt haben, dessen weitreichende Möglichkeiten aber bisher noch nicht voll ausnutzen.

Auch besteht vielleicht noch eine verständliche Scheu, Angebote und Dienstleistungen, wie z.B. die persönliche Datenspeicherung im Netz über Clouds oder Einkäufe und Buchungen unter Verwendung von Online-Bezahlssystemen zu verwenden.

Mobile Zahlungsverfahren finden einen immer breiteren Einsatz und die Bedeutung von kontaktlosen Zahlssystemen, Kreditkarten und deren Kontrolle mit mobilen Endgeräten oder PC wächst ständig. Leider ist aber gerade in jüngster Zeit auch die Gefahr von Datenmissbrauch und die der Internetkriminalität generell angestiegen.

So sollen in diesem Kursangebot Themen der sicheren Einrichtung mobiler Anwender-Konten, Einbindung des eigenen PCs, das Einrichten und der Schutz von Webpace und Clouding-Angeboten mit Inhalt gefüllt werden.



© Foto von Joshua Waroniecki auf Unsplash

Unsere Punkte im Einzelnen:

- Schutz der Privatsphäre und vor Viren/Malware mit Hinweisen zur Datenwiederherstellung. Wie erkenne ich und vermeide ich unseriöse Quellen.
- Wie verwende ich Online-Zahlungssysteme wie Apple- und Google-Pay, PayPal, Klarna etc., Online-Banking
- Synchronisation von Webspaces (Clouding), Browsern und Kalendern

Erwünschte Vorkenntnisse: die grundlegende Handhabung von Smartphone/Tablet/evtl. PC ist Ihnen geläufig.

Unterlagen und zusätzliche Software werden mitgegeben. Bitte bringen Sie dazu gerne einen USB-Stick mit.

Montag 19. Februar
18.00-20.45 Uhr
Leitung: Burkhard Schumann
Marienschule, Bergstraße,
Computerraum 1, **EMSDETTEN**
Gebühr: 36,- Euro

456509G

Workshop: Arbeiten mit dem PC - Intensiv-Grundkurs -

Dieser Intensivworkshop vermittelt Ihnen grundlegendes PC-Wissen in konzentrierter Form als Einstiege ohne jegliche Vorkenntnisse. Neben der Bedienung von Tastatur, Maus und PC-Benutzeroberfläche erlernen Sie alle wesentlichen Funktionen des Windows-Betriebssystems und der PC-Dateiverwaltung. Hierzu gehört das zuverlässige Speichern, Sichern und Übertragen von Daten auf dem PC selbst und externen Datenträgern (Digitalkameras, USB-Sticks, Smartphones und externen Festplatten). Zusätzlich erhalten Sie erste Einblicke in die Textverarbeitung mit MS-Word und erlernen den Umgang mit dem Internet. Ausführliche Kursunterlagen (Übungsmaterial und Software) werden gestellt.

Montag, 25.03. bis
Donnerstag 28.03.2024
jeweils
18.00-20.45 Uhr
Leitung: Burkhard Schumann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 64,- Euro

ARBEIT, BERUF: FÄCHERÜBERGREIFENDE, SONSTIGE KURSE

Tastschreiben Aktiv: Schreiben lernen mit System!

Briefe, E-Mails, Internet-Recherchen und Präsentationen lassen sich schnell und effizient erstellen, wenn der Umgang mit der Tastatur sicher und blind beherrscht wird. Das korrekte Anwenden des Tasteschreibens führt zu einer deutlichen Zeitersparnis und wird im Berufsleben erwartet.

In diesem Kurs lernen Sie auf der Basis des multisensorischen Lernens das Zehn-Finger-Tast Schreiben. Durch die Integration von Farben, Bildern, Musik und Emotionen in den Unterrichtsprozess werden unterschiedliche Sinne angesprochen. So ist es möglich, die Bedienung des gesamten Tastenfeldes innerhalb kurzer Zeit zu erlernen. Vielfältige praktische Übungen sichern das Lernergebnis und tragen dazu bei, Texte sicher zu schreiben.



Das **Lehrbuch** ist in der Kursgebühr enthalten.

456520G

Tastschreiben Aktiv: Schreiben lernen mit System!

4 x montags
18.00-20.15 Uhr
ab 22. Januar
(außer 12.02.)

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 70,- Euro

456521G

Tastschreiben Aktiv: Schreiben lernen mit System! (2)

4 x montags
18.00-20.15 Uhr
ab 15. April

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 70,- Euro

456522G

Tastschreiben an einem Tag - Kompaktseminar

In diesem Kompaktseminar lernen Sie an einem Tag die Texteingabe im 10-Finger-Tastschreibverfahren. Fließtexte können am Ende des Seminars eingegeben werden, ohne auf das Tastenfeld zu sehen. Die Grundlage wird gelegt, um sicher und schnell zu arbeiten und sich ausschließlich auf die Inhalte von Texten im privaten und beruflichen Leben zu konzentrieren. So können Sie effizienter arbeiten, ohne sich selbst unter Zeitdruck zu setzen. Darüber hinaus werden Grundkenntnisse für die Texteingabe in MS-Word und über die DIN-Regeln vermittelt.

Grundkenntnisse in Windows sind in beiden Fällen erforderlich. In der Kursgebühr sind 16,-€ für Unterrichtsmaterial enthalten.

Samstag
2. März
9.00-16.00 Uhr

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 58,- Euro

456523G

Tastschreiben an einem Tag (2) - Kompaktseminar

Samstag
4. Mai
9.00-16.00 Uhr

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 58,- Euro

456525G

Tastschreibprüfung 80 Anschläge/Min +

Das Ziel der Prüfung ist es, mindestens 80 Anschläge pro Minute in der Zehn-Finger-Tastschreibtechnik fehlerfrei schreiben zu können.

Die Prüfung richtet sich an Personen, die bereits einen Tastschreibkurs besucht haben und eine Bescheinigung über die erreichte Anschlagzahl benötigen.

Montag
26. Februar
18.00-19.30 Uhr

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 30,- Euro

KURSE FÜR DIE SCHULE



456526G

Tastschreiben Aktiv - Ferienkurs für Schulkinder

Briefe, E-Mails, Internet-Recherchen und Präsentationen lassen sich schnell und effizient erstellen, wenn der Umgang mit der Tastatur sicher und blind beherrscht wird. Das korrekte Anwenden des Tastenschreibens führt zu einer deutlichen Zeitersparnis sowohl in der Schule als auch im privaten Umfeld.

In diesen Kursen lernt ihr auf der Basis des multisensorischen Lernens das Zehn-Finger-Tastschreiben. Durch die Integration von Farben, Bildern, Musik und Emotionen in den Unterrichtsprozess werden unterschiedliche Sinne angesprochen. So ist es möglich, die Bedienung des gesamten Tastenfeldes innerhalb kurzer Zeit zu erlernen. Vielfältige praktische Übungen sichern das Lernergebnis und tragen dazu bei, Texte sicher zu schreiben. Das

Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag,
02.04. bis
Freitag,
05.04.2024
10:00-13:00 Uhr

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 89,- Euro

456528G

PC-Führerschein für Grundschul Kinder



Computer und digitale Medien sind heute aus dem Unterricht nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Grundschul Kinder wie ein Computer aufgebaut ist und wie sie mit Eingabegeräten und Programmen malen, schreiben und ihre Werke abspeichern können. Auch das Ausprobieren von kindgerechten Spielen stehen auf dem Programm. Dieser Kurs vermittelt die Basiskompetenzen für einen sicheren Umgang mit Computer oder Notebook von jungen Schulkindern. Bitte Buntstifte und das Schülerheft "PC-Führerschein für Kinder 1" mitbringen.

Am Ende des Kurses erhalten die Kinder einen PC-Führerschein.

5 x mittwochs
16.15-17.15 Uhr
ab 21. Februar

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 30,50 Euro

456529G

PC-Führerschein für Grundschul Kinder - Aufbaukurs

Die Schul Kinder erweitern im 2. Teil die bereits erworbenen Fähigkeiten in der Textverarbeitung, lernen einen sinnvollen Umgang mit dem Internet und erstellen ihre erste eigene Bildschirmpräsentation. Am Ende erhalten die Schul Kinder ein Abschluss-Zertifikat: den PC-Führerschein Teil 2.

5 x mittwochs
16.15-17.15 Uhr
ab 10. April
(außer 01.05.)

Leitung: Jutta Diekschulte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 30,50 Euro

456508G

Fit für die Schule mit MS-Word, MS-Excel und MS-PowerPoint Ferienkurs für Schul Kinder ab 10 Jahren

Ohne die Microsoft-Anwendungen läuft im späteren Leben fast nichts mehr. Dafür gibt es dieses Angebot!

In dieser Ferienwoche lernen interessierte Schul Kinder über die MS-Office Anwendungen, was sie für die Schule und später als Berufsanfänger oder im Studium als Grundwissen brauchen werden.

Wir konzentrieren uns auf das Wichtigste aus MS-Office, ohne dass in den Ferien Stress aufkommen soll. Ihr bekommt Hilfen, wie ihr eigene Texte mit MS-Word gestaltet, z. B. bei Anschreiben und Lay-

outs für ein Referat. Mit MS-Excel lernt ihr die so wichtige Tabellenkalkulation von Grund auf kennen und mit MS-PowerPoint gelingt es euch schon im Kurs, eigene Ideen und Bilder für einen Vortrag oder eine Dokumentation zu erstellen.

Kursmaterial gibt es reichlich, auch zum späteren Nachschauen und Üben, dafür soll unbedingt ein USB-Stick mit etwas Platz (1GB) mitgebracht werden.

Montag,
25.03. bis
Donnerstag
28.03.2024
jeweils
9.30-13.00 Uhr

Leitung: Burkhard Schumann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 79,- Euro

*KAUFMÄNNISCHE
IUK-ANWENDUNG*

456545G

Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Intensiv-Grundkurs

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse des Tabellenkalkulationsprogramms MS-Excel. Sie lernen die Arbeitsoberfläche kennen und damit zu arbeiten. Anhand von Beispielen erlernen Sie den Tabellenaufbau und die Tabellengestaltung, üben den Einsatz von Formeln sowie den Umgang mit Arbeitsmappen. Weitere Inhalte sind das Arbeiten mit Funktionen, Erstellen von Diagrammen, das Einfügen von Grafiken, Zeichenobjekten und das Drucken mit MS-Excel.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

3 x samstags
9.00-16.00 Uhr
ab 9. März

Leitung: Daniela Vogt
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 115,- Euro



Daniela Vogt

456546G

Fit fürs Büro mit MS-Word, MS-Excel und MS-Outlook

Office bietet mit MS-Word, MS-Excel und MS-Outlook viele Möglichkeiten, sowohl einfache als auch anspruchsvolle Büroaufgaben zu erledigen. Im Zusammenspiel sind die drei Programme sehr effizient einsetzbar.

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Anwendungen der Textverarbeitung MS-Word, der Tabellenkalkulation MS-Excel und der Mail- und Terminorganisation MS-Outlook kennen und in welchen Arbeitsbereichen sich die Programme sinnvoll kombinieren lassen.



Neben der Texterfassung, Formatierung und Vorlagengestaltung steht in MS-Word die Möglichkeit der Serienbrief-Erstellung auf dem Programm. Dabei werden Adressen wahlweise aus MS-Word-Tabellen, Excel-Listen und Outlook-Kontakten genutzt. In MS-Excel lernen Sie die Grundprinzipien der Tabellenkalkulation zur Berechnung und Auswertung von Daten kennen. Ebenso werden Visualisierungsmöglichkeiten von Ergebnissen durch Diagramme und Verknüpfungsmöglichkeiten mit MS-Word aufgezeigt.

Verschiedene Varianten der E-Mail-Erstellung, direkt in MS-Outlook oder aus einem Word-Dokument oder einer MS-Excel-Tabelle heraus, werden besprochen. Ebenso werden Möglichkeiten der E-Mail-Organisation und der Nutzung der Kalender- und Kontaktfunktionen in MS-Outlook behandelt.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

10x dienstags ab
dem 09.01.2024
jeweils
18.30-21.30 Uhr
(außer am 13.02.)

Leitung: Daniela Vogt
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Computerraum (Eingang
Kulturschmiede), **GREVEN**
Gebühr: 168,- Euro

456547W

Webinar: Fit fürs Büro mit MS-Word, MS-Excel und MS-Outlook

Office bietet mit MS-Word, MS-Excel und MS-Outlook viele Möglichkeiten, sowohl einfache als auch anspruchsvolle Büroaufgaben zu erledigen. Im Zusammenspiel sind die drei Programme sehr effizient einsetzbar.

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Anwendungen der Textverarbeitung MS-Word, der Tabellenkalkulation MS-Excel und der Mail- und Terminorganisation MS-Outlook kennen und in welchen Arbeitsbereichen sich die Programme sinnvoll kombinieren lassen.

Neben der Textfassung, Formatierung und Vorlagengestaltung steht in MS-Word die Möglichkeit der Serienbrief-Erstellung auf dem Programm. Dabei werden Adressen wahlweise aus MS-Word-Tabellen, Excel-Listen und Outlook-Kontakten genutzt. In MS-Excel lernen Sie die Grundprinzipien der Tabellenkalkulation zur Berechnung und Auswertung von Daten kennen. Ebenso werden Visualisierungsmöglichkeiten von Ergebnissen durch Diagramme und Verknüpfungsmöglichkeiten mit MS-Word aufgezeigt.



© Foto von Rubaitul Azad auf Unsplash

Verschiedene Varianten der E-Mail-Erstellung, direkt in MS-Outlook oder aus einem Word-Dokument oder einer MS-Excel-Tabelle heraus, werden besprochen. Ebenso werden Möglichkeiten der E-Mail-Organisation und der Nutzung der Kalender- und Kontaktfunktionen in MS-Outlook behandelt.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

10 x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
ab 14. März
(außer 09.05.)

Leitung: Daniela Vogt
Zoom 4 - Onlineseminarraum,
WEBINAR
Gebühr: 132,- Euro

MEDIENPRAXIS

456550E

Drohnen fliegen leicht gemacht - Foto und Film mit Drohnen



© Shutterstock_521421886

Drohnen sind in aller Munde. Immer öfter tauchen Drohnen in den Medien auf, die Anzahl von Fluggeräten steigt stetig an. Ist es nun ein Spielzeug, ein Flugmodell oder ein unbemanntes Luftfahrtsystem? Seit dem 01.01.2021 legt eine neue EU-Verordnung die neuen Regelungen zum Betrieb von Drohnen fest. Was dürfen private Nutzende von Drohnen und wo liegen deren Grenzen? Gibt es Unterschiede zu gewerblichen Nutzenden und welche Vorgaben haben diese? Wo darf ich überhaupt fliegen, wie hoch, wie weit und was darf ich fotografieren oder aufnehmen? Zunächst erhalten Sie detaillierte Informationen über die verschiedenen Modellformen/ Kategorien von Drohnen und deren technischen Aufbau und bekommen einen umfassenden Überblick über die Nutzungsmöglichkeiten im privaten bzw. gewerblichen Bereich, sowie der rechtlichen Situation in beliebten Urlaubsländern. Auch wird es einen Überblick über die verschiedenen Pflichtversicherungen geben. Der theoretische Teil wird ca. eine Stunde dauern. Im anschließenden praktischen Teil werden die Teilnehmenden dann erste "Flugerfahrungen" machen. Ein Handout zur persönlichen Information und Nutzung wird am Kursende ausgegeben.

Sonntag
24. März
13.00-16.00 Uhr

Leitung: Stephan Heesch
Gymnasium Martinum,
In der Lauge (Zugang über
den Parkplatz), Raum B 206,
EMSDETTEN
Gebühr: 26,- Euro

KAUFMÄNNISCHE IUK-ANWENDUNG

4565801W

MS 365 in der professionellen Anwendung Teamworking im Büromanagement

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz, und zwar auf sämtlichen Hierarchieebenen eines Unternehmens.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus bietet die Plattform mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf ein professionelles Dokumentenmanagement („Wissenstransfer“) ausgerichtet.

Highlights:

- Systematische Einführung in die Produktivitätscloud (Kollaboration)
- Klassische Anwendungsszenarien (Word, Excel, Outlook usw.)
- Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- Dokumentenmanagement sowie Kommunikationstechniken (SharePoint)
- Das PLUS: Projektorganisation und -realisierung (Teams, Planner u. a.)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Montags -
Freitags
9.00-16.00 Uhr
ab 22. Januar

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 360,- Euro

4565802W

MS OneNote im Büromanagement Struktur und Flexibilität im Berufsalltag

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten.

Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer („Übertragung von Daten“), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights:

- Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement
- Teamworking - professionelle Techniken zur Zusammenarbeit
- Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen
- Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen
- Das PLUS: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Mittwoch
31. Januar
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
gebührenfrei

4565803W

High Performance Teams in Unternehmen Standortanalyse - Roadmaps - Meilensteine - Pulse Check

Teambildung als Grundlage eines erfolgreichen „Teamworking“ stellt sich als wesentlicher Faktor für die Produktivitätssteigerung in Unternehmen dar. „Arbeiten im Team“ bedeutet nicht etwa „Toll, ein anderer macht's!“, sondern „Together Everyone Achieves More“ (zu Deutsch „Zusammen erreicht jeder mehr!“).

Für High Performance Teams sind Werte wie Transparenz (Transparency) und Offenheit (Openness) essenziell und werden von diesen konsequent gelebt. Einheitliche Visionen, ein funktionsübergreifendes Denken, eine ausgeprägte Fehlerkultur, regelmäßige Reflexionen, die Fähigkeit zur Selbstorganisation sowie Zeit und Raum zur gemeinsamen Entwicklung sind weitere, entscheidende Aspekte entsprechender Arbeitsgruppen.

Highlights:

- Faktoren einer professionellen Teambildung und -arbeit
- Standortanalyse und Zielorientierung
- Roadmaps - der Weg führt zum Ziel bzw. zu Meilensteinen
- Pulse Check - Zufriedenheit der Teammitglieder
- Das PLUS: Einschlägige Checklisten zur Teambildung

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Dienstag
6. Februar
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro



BLEEKER
IT
SERVICE

**Am Steinkreuz 50
48369 Saerbeck
Tel.: 02574 - 983 177
Fax: 02574 - 983 179
www.bleeker.cc**



- Vor-Ort-Service
- kompetenter IT-Service seit über 20 Jahren
- Planung und Realisation von IT-Netzwerken
- Wartung und Administration

4565804W

Selbst- und Teammanagement Methodenset zur Steigerung der Arbeitseffizienz

Selbst- und Teammanagement lassen sich „im Business“ nicht immer scharf trennen. Einerseits ist die Kompetenz, die eigene Entwicklung ohne Einfluss äußerer Faktoren zu gestalten, gemeint, andererseits diejenige zur Organisation, Koordination sowie schließlich auch Motivation von Teams. Beide Ansätze sind in ihrem Wesenskern auf eine „nachhaltige“ Steigerung der Arbeitseffizienz ausgerichtet.

Nicht zuletzt das systematische Erfassen und Auswerten sowie auch eine standardmäßige Dokumentation gegebener Rahmenbedingungen (Umfeldanalyse) stellen sich insoweit als Grundvoraussetzung dar. Diesbezügliche Checklisten ermöglichen eine unkomplizierte Umsetzung in die Praxis und befördern den Einsatz einschlägiger Vorgehensweisen.

Highlights:

- Zieldefinitionen nach dem SMART-Prinzip
- Strukturierung und Festlegung von Prioritäten
- Aktive Arbeit, Pufferzeiten und soziale Aktivitäten
- Pareto-Methode und Eisenhower-Matrix in der Praxis
- Das PLUS: Umfeldanalyse - praxisnahe Checks

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Donnerstag
8. Februar
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565805W

Microsoft Teams in der Projektorganisation Anwendungsszenarien zur kollaborativen Projektarbeit

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es ermöglicht zunächst ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation.

Über die Einbindung geeigneter MS 365- oder auch Apps alternativer Unternehmen lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen jeweils eine professionelle Projektorganisation, bedeutend gerade im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden kann. Je nach zugrunde liegendem Ansatz im Projektmanagement - klassisch, agil oder dual - eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen.

Highlights:

- Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- Arbeitsgruppen, Hierarchien und Verantwortlichkeiten
- Kommunikationskanäle, diverse Kalender zur Aufgabenplanung
- Schlüssige Zuweisung von Rechten in Projektgruppen



© Shutterstock_1199324275

- Das PLUS: Anwendungsszenarien im PMO

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 13. Februar

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565806W

**Lean Office - das produktive und „schlanke“ Büro
Kontinuierlicher Verbesserungprozess und Nachhaltigkeit**

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Das (Digital) Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines Kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus.

Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte - etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente -, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren, und begründet damit „Nachhaltigkeit“. Dazu stehen nicht zuletzt diverse Apps zur Verfügung, so auch innerhalb der Produktivitätscloud (MS 365) - u. a. mit MS Viva.

Highlights:

- Büro- und Lean Management plus KVP „gleich“ Lean Office
- Konkrete Anwendungsbereiche im Büroalltag
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Im Detail - Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten
- Das PLUS: Tipps zur Überarbeitung „falscher“ Prozesse

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Dienstag
20. Februar
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565807W

**Elevator Speech (Pitch)
Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt**

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird nur eher selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese beispielhafte Situation – mit historischem Hintergrund – sowohl einen räumlichen als auch einen zeitlichen Mangel, dem hoch konzentriert begegnet werden muss, um einer „Zielperson“ wesentliche Inhalte, etwa die Eigenschaften eines innovativen Produkts, zu vermitteln.

Eine derartig „inszenierte“ Darstellung umfasst neben der Visualisierung einen ausgeprägten Redeannteil – deshalb eben auch „Elevator ‚Speech‘“. Insofern kommt es auf eine äußerst fokussierte Sprache an – auf die „richtige“ Rhetorik im entscheidenden Augenblick. Folgerichtig bedingen Elevator Speeches eine umfassende Vorbereitung.

Highlights:

- Elevator Speech (Pitch) – ein „methodischer Abriss
- Präsentationsmittel für ein erfolgreiches „Pitchchen“
- Kreativitätstechniken und Visualisierungsalternativen
- Die richtige Rhetorik im entscheidenden Moment
- Das PLUS: Digitale Tools für Präsentationen am Tablet

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-

GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Donnerstag
22. Februar
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565808W

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul I: Moderne Briefe und E-Mails

Die Norm 5008:2020 des Deutschen Instituts für Normung e. V. (Berlin) beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend „förmliche“ Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr. Im Idealfall bilden die Form und der Inhalt moderner Briefe und E-Mails nämlich eine Einheit.

Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressatinnen und Adressaten mit der entsprechenden Botschaft zuverlässig erreicht, bietet das sogenannte Hamburger Verständlichkeitskonzept nach Professor Friedemann Schulz von Thun (Begründer des „Vier-Seiten-Modells“).

Highlights:

- Form sowie Inhalt moderner Briefe und E-Mails
- DIN 5008:2020 - Schreib- und Gestaltungsregeln im Fokus
- Typografie und Mikrotypografie zur optimalen „Lesbarkeit“
- Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail
- Das PLUS: „Corporate Wording“ in Unternehmen

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 5. März

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565809W

Agiles Projektmanagement mit Scrum Rollen, Ereignisse und Artefakte - Anwendungsszenarien

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung an tatsächlich gegebene Bedingungen ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor für einen Erfolg des Ansatzes dar.

Insbesondere das Rahmenwerk Scrum basiert auf einer „schnellen“ Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints oder Backlogs. Dieses Framework, verbindlich am sogenannten Scrum Guide ausgerichtet, setzt insbesondere sich selbstorganisierende Teams, die gemeinsame Werte teilen und sich auf die 12 Prinzipien des Agilen Manifests stützen, voraus.

Highlights:

- Agiles versus klassisches Projektmanagements
- Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung mit Kanban
- Planspiele – spielerisches Planen: Kreativitätstechniken
- Das PLUS: Ausblick – „Was ist ‚duales‘ Projektmanagement?“

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x freitags
10.30-12.00 Uhr
ab 8. März

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 57,- Euro

4565810W

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II: Sendungen und Schnellbausteine

In einer professionellen Unternehmenskommunikation nehmen kundenzentrierte Briefe und E-Mails, sogenannter Inside-Out-Ansatz, eine herausragende Rolle ein. Das Register „Sendungen“ unter Word ermöglicht durch die Kompatibilität zwischen Word und Outlook eine diesbezügliche Erstellung „in Serie“. Ferner lassen sich „Felder“ sowie einfache Makros zur Personalisierung und Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen.

Bei einer derartigen parallelen Anwendung von Word und Outlook in der Teamarbeit sind konsistente Workflows entscheidend. Dazu müssen in Unternehmen teils detaillierte „Verarbeitungsstrategien“ entwickelt werden - etwa unter Berücksichtigung lokal oder cloudbasiert administrierter Datenquellen.

Highlights:

- Sendungen und Schnellbausteine in der professionellen Praxis
- Personalisierung der Korrespondenz durch „Felder“
- Erstellung von Vorlagen mit individuellen Platzhaltern
- Serienmails ausschließlich unter Outlook
- Das PLUS: Basiswissen „Kundenzentrierte Kommunikation“

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 12. März

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565811W

MS Outlook in der Unternehmenskommunikation Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Insoweit regelmäßig unterschätzt werden die Module „Ordner“, „Notizen“ und „Verknüpfungen“. Effizient eingesetzt ermöglichen Sie - neben den neuen Outlook-Gruppen - eine strukturierte und gleichsam flexible Teamarbeit - beispielsweise im Hinblick auf eine gemeinsame Nutzung von Vorlagen, die einem verbindlichen Corporate Wording (CW) dienen.

Daneben stellt sich in der externen und internen Unternehmenskommunikation das Modul „E-Mail“ als zentral dar. Über standardisierte und teils automatisierte Workflows ermöglicht es eine zeitsparende Erledigung der anfallenden Korrespondenz. Diese lässt sich zudem, bedingt durch integrierbare Word-Funktionen, professionell personalisieren.

Highlights:

- Systematische Nutzung von Outlook - individuell und im Team
- Organisation mit Ordnern, Notizen und Verknüpfungen
- Konfiguration gemeinsamer, lokaler und cloudbasierter Verzeichnisse
- Professioneller Umgang mit E-Mail („Power“-Workflows)
- Das PLUS: Individuelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 9. April

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565812W

MS Project im klassischen Projektmanagement Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten

Unter Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft bzw. unter MS 365 einfügt, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf eine Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden.

Basispläne ermöglichen insoweit einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar. Insgesamt gewährleisten zahlreiche Ansichten unter Project eine zuverlässige Einordnung laufender Projektstatus. Cloudbasiert in Workflows eingebunden diese eingebunden ermöglicht Project eine Kollaboration „in Echtzeit“.

Highlights:

- Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- Regelwerke in der Übersicht - etwa die Best-Practise-Methode „Prince2“
- Professionelle individuelle und kollaborative Anwendung von MS Project
- Initiieren, Planen, Durchführen und Überwachen von Projekten
- Das PLUS: Projektstrukturpläne (PSP) - Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x freitags
10.30-12.00 Uhr
ab 12. April

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 57,- Euro

4565813W

MS PowerPoint und visuelle Kommunikation Effektvolle Erklärfilme - durch Kinetic Typography

Eigentlich erscheint doch alles als ziemlich einfach - die Beherrschung der Technik, ein wenig „Wirtschaftspsychologie“, und (vermeintlich!) sind die optimalen Voraussetzungen für ein wirkungsvolles „visuelles“ Marketing geschaffen. Doch der Schein trügt, da die Bedingung zum Erfolg in der präzisen Kenntnis um die Wirkungsmechanismen einer gekonnten Gestaltung - Gestaltgesetze, Farbkompositionen, Berücksichtigung eines Corporate Designs (CD) u. a. - besteht.

Erklärfilme erfreuen sich insoweit einer besonderen Beliebtheit, so auch unter Plattformen wie Instagram oder Pinterest, und werden deshalb gezielt im Marketing eingesetzt. Es gilt aufzufallen - „Kinetic Typography“ kann dabei einen wesentlichen Beitrag leisten.

Highlights:

- PowerPoint - einschlägige Funktionen und Formate
- Drehbuch und Dramaturgie sowie Storyboards
- Gestaltgesetze - Wirkung von Flächen, Farben und Formen
- Ziel- und Bedarfsgruppen, Aspekte der Barrierefreiheit
- Das PLUS: Microsoft Sway sowie alternative Publishing-Plattformen

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 16. April

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565814W

MS Outlook im Zeit- und Aufgabenmanagement Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben

Outlook bietet zahlreiche Ansätze, um eine „mächtige“ Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit - zu schaffen. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows), an denen sämtliche Beteiligte - nicht zuletzt im Rahmen der neuen Outlook-Gruppen - ihre Arbeit ausrichten müssen.

Besonders „Teamkalender“, deren Grundlage Kalendergruppen darstellen, begünstigen eine transparente Zusammenarbeit zentraler und besonders dezentraler Teams sowie deren verbindliche Kommunikation durch automatisch aktualisierte Daten.

Highlights:

- Kalender-Modul - Zuweisung von Terminen in (mobilen) Arbeitsgruppen
- Aufgaben-Modul - Verwaltung von Vorhaben, auch in der Projektarbeit
- Wechselseitige Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- Automatisierung von Arbeitsabläufen auch über die Produktivitätscloud
- Das PLUS: Theorie des Zeit- und Aufgabenmanagements (Exkurs)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 23. April

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565815W

MS SharePoint im Dokumentenmanagement Strategien zum konsistenten Wissenstransfer

SharePoint stellt sich als webbasierte Basis für ein professionelles Dokumentenmanagement und damit für einen konsistenten Wissenstransfer in Unternehmen dar. Es ist nicht etwa als Alternative, sondern als schlüssige Ergänzung zu OneDrive anzusehen. Sogenannte SharePoint-Gruppen ermöglichen insoweit eine differenzierte Organisation von Teammitgliedern und ihrer Zugriffsrechte auf Inhalte.

So soll sichergestellt werden, dass relevante Daten bzw. Informationen innerhalb von Arbeitsabläufen jederzeit für sämtliche Beteiligten auch zuverlässig „greifbar“ sind. SharePoint ist umfassend kompatibel mit dritten Office-Anwendungen der Produktivitätscloud (MS 365), insbesondere mit Teams.

Highlights:

- Anlegen und Bedienen von Teamwebsites
- Erstellen und Verwalten von SharePoint-Gruppen
- „Knowledge-Sharing“ per Unterhaltungen und „fluider“ Bibliotheken
- Individuelle Einstellungen unter Teamwebsites
- Das PLUS: Theorie des Dokumentenmanagements (Exkurs)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Dienstag
7. Mai
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565816W

MS Outlook in der Kontaktorganisation Modul III: Sicherung und Verwaltung von Kundendaten

Outlook ermöglicht ein solides Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Aus einer schlüssigen Konfiguration entsprechender Optionen im „Backstage“-Bereich bzw. durch eine detaillierte Anpassung des Kontakte-Moduls selbst ergeben sich weitreichende Möglichkeiten zur Kontaktpflege, die in der Praxis zumeist nur wenig Beachtung finden.

Ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement erfordert über die rein technischen Voraussetzungen ein gewisses theoretisches Grundlagenwissen - etwa über Aspekte zu Ziel- und Bedarfsgruppen oder zur kundenorientierten bzw. kundenzentrierten Vorgehensweise. Besteht dieses, lassen sich weitere Anwendungsszenarien erschließen.

Highlights:

- Grundlegende Outlook-Einstellungen zur Pflege von Kontakten
- Einrichtung von Einzel- und Kontaktgruppen („Verteiler“)
- Planung von Outlook-Datenbanken (Adressbücher u. ä.)
- Kompatibilität mit weiteren Outlook-Modulen und Word
- Das PLUS: Theorie des Kundenbeziehungsmanagements (Exkurs)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 14. Mai

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565817W

MS Excel in der Datenanalyse und -interpretation PivotTables und -Charts - Abfragen und Diagramme

PivotTables und -Charts bzw. Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen die Analyse und Interpretation großer Datenmengen sowie deren Visualisierung. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für proaktive Entscheidungen in Unternehmen nutzen.

Der Einsatz von Pivot-Tabellen (Kreuztabellen) und -Diagrammen lässt sich insoweit zur sogenannten Business Intelligence (BI) zählen, da dieser regelmäßig unmittelbar „verwertbare“ Ergebnisse zur Auswertung von Geschäftsdaten bewirkt. Excel ermöglicht darüber hinaus eine ausgeprägte Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen).

Highlights:

- Grundlagen - Struktur und Ausformung „intelligenter“ Tabellen
- Allgemeine Filter- und Abfrage-Optionen im Vergleich
- PivotTables und ihre Eigendynamik in Analyse und Interpretation
- PivotCharts und ihre zielgerichtete Anpassung (Visualisierung)
- Das PLUS: Interaktive Dashboards (Daten-Prüfung „in Echtzeit“)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 4. Juni

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

4565818W

Instagram - Video- und Foto-Sharing „Know-how“ zum pro- fessionellen Content- Marketing

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit – besonders unter jüngeren Menschen. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – gerade im Printbereich – dar.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist jedoch ein „taktisches“ und vor allem ein konsequentes Vorgehen notwendig. Die systematische Analyse erfolgreicher Angebote befördert insoweit unterschiedliche Blickwinkel, die für eine tatsächliche Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar sind (kundenzentrierter Ansatz).

Highlights:

- Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“)
- Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung
- Visual Content – Optimieren von Videos und Fotos
- Corporate Design (CD) und Branding „inclusive“
- Das PLUS: Besprechung weltweit beliebter Accounts

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Dienstag
11. Juni
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565819W

Prezi - dynamische Präsentationen Die „ultimative“ Alterna- tive zu PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung und insoweit besonders Animationseffekte, die im Idealfall Präsentationen, die das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen, ermöglichen - unabhängig vom zugrunde liegenden Thema.

Jedoch bildete ein Grundverständnis der technischen Bedienbarkeit von Prezi dazu nur die Basis. Vielmehr ist für die Verwirklichung anspruchsvoller Präsentationsprojekte ein Verständnis für den gekonnten Umgang mit Flächen, Formen, Farben und Schrift (Typografie) unter Berücksichtigung der sogenannten Gestaltgesetze essenziell.

Highlights:

- Prezi im Überblick - grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität
- Gestaltgesetze sowie Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“)
- Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten)
- Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- Das PLUS: Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Donnerstag
13. Juni
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 19,- Euro

4565820W

MS Excel in der professionellen Anwendung Workflows zur Tabellenkalkulation im Büromanagement

Neben Word und Outlook zählt Excel zu den Standardanwendungen im Büromanagement. Dieses weltweit führende Programm zur Tabellenkalkulation eröffnet Möglichkeiten, die von der Anwendung einfacher Listen, über „intelligente“ Tabellen sowie (Kosten-) Kreuztabellen, sogenannte PivotTables, bis hin zum Einsatz kaufmännisch relevanter Funktionen reichen.

Daten können zudem gezielt abgefragt und schließlich visualisiert werden (Business Intelligence mit PivotCharts). Die zugrunde liegenden Excel-Arbeitsmappen bzw. -blätter sind in der Teamarbeit - auch mobil und „in Echtzeit“ - editierbar. Professionelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich gewährleisten eine entsprechend hohe Arbeitseffizienz.

Highlights:

- Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- Kernfunktionalität von Microsoft Excel - Funktionen und Formeln
- Kaufmännisches Rechnen - Anwendungsbeispiele für den Büroalltag
- Im Fokus - spezielle Funktion (SVERWEIS, WENN-Funktion usw.)
- Das PLUS: Komplexe Abfragen mit Get & Transform (Power Query)

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

montags -
mittwochs
9.00-16.00 Uhr
ab 8. Juli

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 228,- Euro

4565821W

MS Outlook - „Full Power“-Workflows Higend-Modul: Kommunikationsoptimierung

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes - also in sich widerspruchsfreies - und effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship, CRM). Zudem ermöglicht es eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation.

Außerdem ist Outlook umfassend kompatibel mit weiteren Anwendungen des OfficePakets von Microsoft bzw. innerhalb der Produktivitätscloud (MS 365), so besonders mit Teams und OneNote. Insofern eröffnet sich ein hohes Potenzial zur konsequenten Produktivitätssteigerung, und zwar sowohl auf individueller als gerade auch auf Teamebene.

Highlights:

- „Justierung“ der Outlook-Optionen - wesentlicher „Energy“-Faktor
- E-Mails - individuelle QuickSteps und Regeln für den Posteingang
- Aufgabenmanagement - Journaleinträge sowie Kollaboration
- Zeitmanagement - Kalender in der Teamarbeit
- Das PLUS: Zahlreiche, wirklich (!) unbekannte „Tips & Tricks“

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DS-GVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
ab 10. Juli

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 76,- Euro

4565822W

Agiles Prozessmanagement Kontinuierliche Anpassungen in Unternehmen

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer „BANI-Welt“ müssen sich Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatile und zudem „brüchige“ Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Verunsicherung, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirkt, befördern. Ein agiles Prozessmanagement - mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung - trägt insoweit dazu bei, „Leistungssprünge“ zu bewirken, ohne dabei gesicherte Strukturen zu verwerfen.

Ein agiles Prozessmanagement soll nämlich etablierte Vorgehensweisen nicht ersetzen, sondern als Rahmenkonzept dort zur Anwendung kommen, wo es einen klaren und absehbaren Nutzen für Unternehmen bringen kann.

Highlights:

- „BANI-Welt“ - eine Einordnung der Rahmenbedingungen
- Agiles Prozessmanagement zur kontinuierlichen Verbesserung
- Agilität gleich Struktur und Flexibilität (Rahmenkonzept)
- Transparente Beispiele aus den Bereichen Verwaltung und Service
- Das PLUS: Alternative, mit der EU-DSGVO konformer Apps

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

2 x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
ab 11. Juli

Leitung: Thorsten Bradt
Webinar Kooperation Cuxhaven,
WEBINAR
Gebühr: 38,- Euro

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

4565900W

ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?



Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Nicht nur Chat GPT und DALL-E machen zurzeit Furore. In diesem kurzen Seminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden. Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Nicht nur Chat GPT und DALL-E machen zurzeit Furore. In diesem kurzen Seminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden. Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für online Kurse.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Donnerstag
22. Februar
17.30-19.00 Uhr

Leitung: Dörte Stahl
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 14,- Euro

4565901W

ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelli- genz generieren

Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden oder Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Dann kann dieser kurze Workshop sinnvoll sein. Wir erarbeiten,

wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren.

Eine Registrierung bei openai.com und damit ein Zugang zu ChatGPT ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben. In Kooperation mit der VHS Köln.

Samstag
27. April
10.30-12.00 Uhr

Leitung: Dörte Stahl
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 14,- Euro

4565902W

DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

Ein Zugang (Registrierung) bei zumindest einem Text-zu-Bild Generator ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Samstag
27. April
14.30-16.00 Uhr

Leitung: Dörte Stahl
Webinar Kooperation Köln
Gebühr: 14,- Euro

4565903W

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz - Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digicorner Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wich-

tigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Über den Dozenten: Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich Internet Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. Weiterhin ist es Herr Nehme wichtig auch den Nutzern von Internet-Diensten ein Bewusstsein für die Gefahren im Internet zu verschaffen sowie ihnen neue Internet-Themen verständlich näherzubringen.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Dienstag
16. Januar
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Hartmut Nehme
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
gebührenfrei

4565904W

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digicorner.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Freitag
7. Juni
18.30-21.00 Uhr

Leitung: Hartmut Nehme
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
gebührenfrei

ARBEIT, BERUF: FACHÜBERGREIFENDE, SONSTIGE KURSE

4565905W

Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte

Video und Bewegtbild werden als Marketinginstrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kund*innen vor allem emotional ansprechen. Aber was muss man bei der Konzeption und Planung von Videos beachten, damit diese erfolgreich werden? Wie kann ich mich und mein Unternehmen z. B. authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird? Oder wie kann ich einen Sachverhalt in Form eines How-to-Videos erklären?

Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für ein Videoprojekt Ihrer Wahl und arbeiten diese Idee aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Videokonzept und ein Storyboard übertragen werden.

Inhalte:

- Klassifikationen von Filmen und Videos
- Besonderheiten von Imagefilmen, Werbefilmen, Erklärvideos und How-to-Videos
- Erstellung eines Videokonzepts
- Dramaturgie, Spannungskurve und Storytelling
- Visuelles Konzept: Eine Idee in Bildern erzählen und Arbeiten mit einem Storyboard

Hinweis:

Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden.

Für die kreativen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihr Thema für ein Videoprojekt mitbringen: Z. B. Was wollen Sie in Form eines Video präsentieren oder was wollen Sie in Form eines Videos erklären? Diese Idee arbeiten wir dann gemeinsam aus. Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufs begleitenden PR-Berater*innen Weiterbildung.

In Kooperation mit der VHS Köln.

montags -
mittwochs
9.30-17.00 Uhr
ab 29. Januar

Leitung: Jens Jacob
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 264,- Euro

4565906W

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

Social-Media-Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützigen Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach. Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social Media Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social-Media-Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einsetzen. Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social-Media-Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).

Um die Social-Media-Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.

Inhalte sind unter anderem:

- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, Xing, Twitter, Slideshare, Blogs: Wer nutzt was? Was ist für wen sinnvoll?
- Präsent in sozialen Netzwerken: Seiten/Auftritte bei Facebook und Co. betreiben.
- Gelungene Kommunikation in sozialen Netz-

werken: agieren, vernetzen, informieren und reagieren

Für Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen. Die Teilnehmer*innen sollten privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gemeldet haben. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für online Kurse. In Kooperation mit der VHS Köln.

mittwochs -
freitags
10.00-16.30 Uhr
ab 28. Februar

Leitung: Dörte Stahl
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 11,- Euro

4565907W

Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co.

Onlineworkshop

Das Netzwerk LinkedIn lässt sich sehr gut zur beruflichen Entwicklung, zum up-to-date bleiben und vor allem zum Vernetzen nutzen. Worauf es dabei ankommt, wie Sie dort beruflich agieren und welche anderen Möglichkeiten zur professionellen Vernetzung Social Media bietet, zeigt dieser Input in den Grundzügen.



Inhalte:

- Nutzer*innen- und Zielgruppen auf LinkedIn
- Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
- Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine LinkedIn-Etikette?
- Hashtags finden, suchen, einsetzen

Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z.B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt. Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für online Kurse. In Kooperation mit der VHS Köln.

Donnerstag
27. Juni
17.30-19.00 Uhr

Leitung: Dörte Stahl
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 14,- Euro

4565908W

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende

Grundlagen der Gestaltung - Bildungsurlaub

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Sie gestalten regelmäßig Flyer und Broschüren, überarbeiten die Visitenkarten und kümmern sich um Social-Media? Sie kommen aus dem Vertrieb oder aus dem kaufmännischen Bereich oder sind Assistentin der Geschäftsführung und definitiv kein Grafiker und keine Grafikerin?

Irgendwie sind Sie in diese Aufgabe hineingerutscht. Meistens bittet Sie der Chef, die Chefin oder die Kollegin, sich um Flyer & Co. zu kümmern. Und eigentlich sind Sie viel besser auf ihrem Fachgebiet und das Gestalten von Werbematerialien bringt Sie hin und wieder an Ihre Grenzen, weil Sie nicht wissen:

- wie Sie kreative Ideen entwickeln können,
- welche Schriften passen und welche Schriften ungeeignet sind,
- welche Farben oder Bilder Sie nutzen sollten,
- wie Sie Designsünden vermeiden können oder
- woran es liegt, dass Ihr Design irgendwie „unrund“ aussieht.

In diesem 3-Tages-Workshop bekommen Sie die Grundlagen der Gestaltung an die Hand, mit denen Sie:

- zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch
- Designprojekte in der Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Weitere Informationen unter:

www.vhs-egs.de, Kurssuche: Grafikdesign
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für online Kurse.

In Kooperation mit der VHS Köln.

montags -
mittwochs
9.00-16.30 Uhr
ab 6. Mai

Leitung: Andrea Michalowski
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 158,- Euro

4565909W

Podcast-Projekte rechts- konform gestalten



Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der Workshop liefert Grundlagen und Beispiele für die verschiedenen Rechtsaspekte, die zu beachten sind, damit Ihr Podcast zum Erfolg wird und Abmahnungen bzw. Gerichtsverfahren vermieden werden können.

Inhalte:

- Was bei der Produktion beachtet werden muss
- Urheberrechte, Persönlichkeitsrechte
- Werbung und Gewinnspiele in Podcasts
- Lizenzen und Fallstricke

Technische Voraussetzungen:

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse.

Über die Dozentin:

Constanze Brinkmann hat langjährige Erfahrungen im Management und als Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei. Sie unterstützt durch Coachings und Workshops bei der rechtskonformen und effektiven Firmenorganisation, Teamarbeit und im Selbstmanagement.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Montag
27. Mai
17.30-20.30 Uhr

Leitung: Constanze Brinkmann
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 23,- Euro

4565910W

Digitales Zeichnen - die Welt des Concept Art

„Das möchte ich auch mal machen!“

Wenn Sie sich das auch schon öfter gedacht haben, wenn in Filmen oder Games phantastische Welten gezeigt werden, dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Vielleicht wollen Sie vom analogen Zeichnen einfach mal neue Wege gehen. Ohne Palette oder Leinwand. Zeichnen lernen einmal völlig anders! Sie erhalten einen kleinen Einblick in das digitale Zeichnen und erlernen das Entwickeln einer Zeichnung, wie sie in der Film- und Game-Industrie Anwendung findet.

- Grundlagen des digitalen Zeichnens
- Wie verändern Licht und Schatten die Szene?
- Wie lenke ich den Blick des Betrachters auf den Fokus des Bildes?

Mit einem Tablet/Grafiktablett eröffnet sich Ihnen eine neue und moderne Art des Zeichnens mit ungleich höheren Möglichkeiten als beim klassischen Zeichnen. Stück für Stück werden einzelne Elemente gezeichnet, zusammengefügt, Ideen gescribbelt und eine eigene Bildsprache entwickelt. Im Vordergrund steht nicht die perfekte Zeichnung, sondern die richtige Planung und das Umsetzen der eigenen Idee zu einer glaubhaften gezeichneten Szene.

Mit verblüffenden Einblicken in die Trickkiste der

Profiwelt des Concept Art runden den Kurs ab.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse. Der Kurs wird mit einem Display Grafiktablett Wacom Cintiq und mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop durchgeführt. Alternativ eignet sich für die Teilnahme jedes modernere Stift-Tablet (z.B. ein Apple iPad mit Pencil). Als Grafiksoftware können z.B. genutzt werden: Adobe Photoshop, ProCreate, Artstudio, Painter, Gimp, Sketchbook. Ein kleiner Tip für Teilnehmer, die gerne mit Grafiktablett und Photoshop teilnehmen möchten: Wacom Grafiktablets können günstig gemietet werden und Adobe Photoshop gibt es bereits im Monats-Abo. In Kooperation mit der VHS Köln.

4 x mittwochs
19.00-20.30 Uhr
ab 10. April

Leitung: David Moretto
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 60,- Euro

4565911W

Websites und Blogs rechtssicher gestalten

Onlineworkshop

Websites und Blogs sind im beruflichen wie auch im privaten Kontext eine der wichtigsten Informationskanäle geworden. Sich selber auszudrücken und andere damit zu begeistern, ist zu einer Leidenschaft für viele geworden, die privat und beruflich ausgelebt werden kann. Rechtliche Fallstricke können dieses aber zu einem Alptraum werden lassen. Das muss nicht sein. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte. Die Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten - Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine anwendbare Checkliste, die die Teilnehmer*innen bis zum Ende der letzten Einheit gemeinsam fertiggestellt haben.

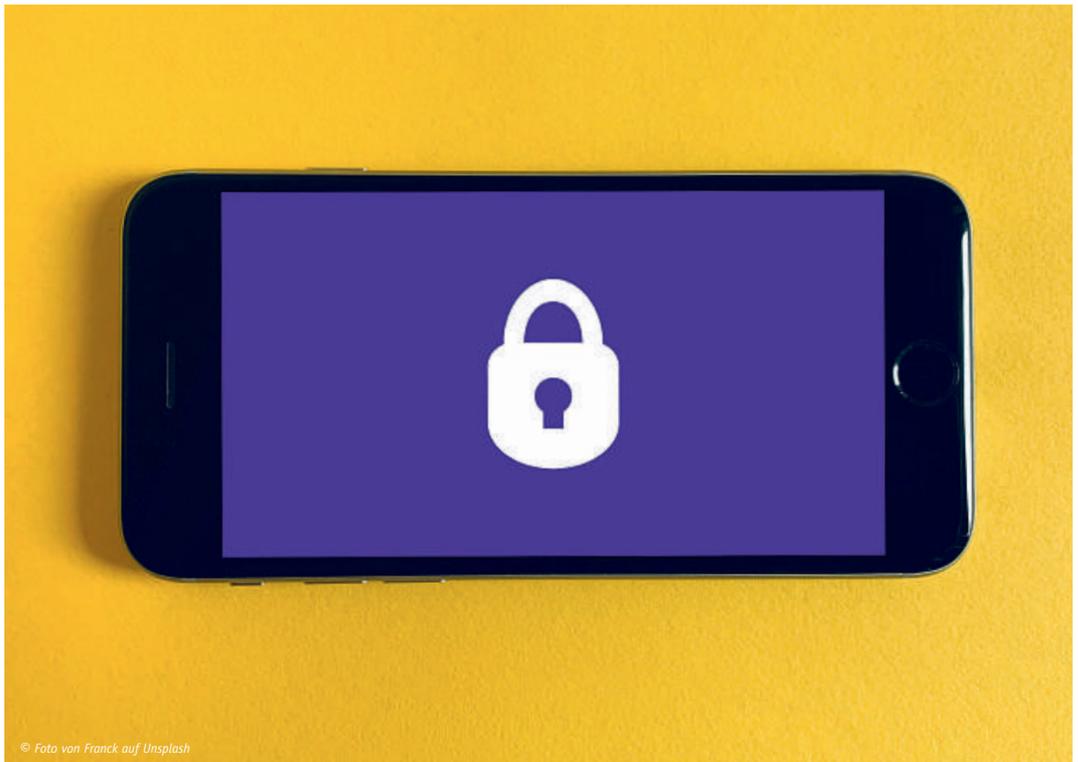
Inhalte:

- Datenschutz und Impressum
- Urheberrechte
- Inhaltliche Grenzen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse. In Kooperation mit der VHS Köln.

2 x montags
17.30-20.30 Uhr
ab 11. März

Leitung: Constanze Brinkmann
Webinar Kooperation Köln,
WEBINAR
Gebühr: 50,- Euro



© Foto von Franck auf Unsplash



**Persönlichkeitsentwicklung/
Psychologie
Frauengesundheit
Prävention
Aktiv im Alter
Entspannung und Körpererfahrung
Ernährung und Kochen
(Gesund) leben mit Krankheit
Vorträge Gesundheitsthemen**

Fachbereich 7

GESUNDHEITSBILDUNG

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, Sie fördern Ihre Gesundheits- und Fitnesskompetenz für Alltag und Beruf nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und körperlicher Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

*P E R S Ö N L I C H K E I T S E N T W I C K -
L U N G / P S Y C H O L O G I E*

Workshop: Die eigene Komfortzone zu verlassen, stärkt die Resilienz und ist leichter als gedacht!

Ein Workshop, der dazu ermutigt, die eigene Wohlfühlzone zu vergrößern!

Genug Mumm haben und die eigene Komfortzone zu verlassen, fällt vielen Menschen schwer. Dabei reichen schon kleine Veränderungen aus, um diese Flexibilität in den Alltag zu integrieren. An diesem Samstag wird das Wissen über Resilienz und deren positive Auswirkung bei der Steigerung der Flexibilität vermittelt. Die Themen des Tages sind: Was ist Resilienz und wie wirkt sich die Spontanität darauf aus? Was beinhaltet Ihre Komfortzone und wie schaffen Sie es diese zu verlassen? Hier wird das "Mutig

sein“ durch Techniken zum Vergrößern der Wohlfühlzone vorgestellt und mit praktischen Aufgaben zur Steigerung der Spontanität ausprobiert. Spaß und Freude stehen dabei im Vordergrund und wirken sich positiv auf die psychische Widerstandsfähigkeit aus. Durch die Reflexion der Erlebnisse werden Sie lernen, das Verlassen der Komfortzone in den Alltag zu integrieren. Seien Sie dabei, wenn es heißt: Die Resilienz stärken mit Freude zur Spontanität und Abenteuer!

Die Dozentin Stefanie Drees ist job- und systemischer Gesundheitscoach und bringt zusätzlich ihre Erfahrung aus dem Improvisationstheater ein. Nähere Infos finden Sie unter: www.drees-auf.de

45706E

Workshop: Die eigene Komfortzone zu verlassen, stärkt die Resilienz und ist leichter als gedacht!



Samstag
20. Januar
10.00-16.00 Uhr

Leitung: Stefanie Drees
Hof Deitmar, Mühlenstraße 26,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 44,50 Euro
(inkl. 19% MwSt.)

45707G

Workshop: Die eigene Komfortzone zu verlassen, stärkt die Resilienz und ist leichter als gedacht!

Samstag
25. Mai
10.00-16.00 Uhr

Leitung: Stefanie Drees
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 44,50 Euro
(inkl. 19% MwSt.)

45708G

**Jetzt bin ich mal dran -
Selbstfürsorge für Eltern**

In unserem Alltag als Eltern warten immer wieder neue Herausforderungen auf uns - die eigene Familie mit Terminen, Wünschen und Hoffnungen, die Kinder in ihrer Einzigartigkeit, Vereine, Freunde usw. Dies kann auf Dauer sehr energieraubend sein.

Wir nehmen uns für jeden und alles Zeit - nur wir selbst verlieren uns dabei manchmal aus dem Fokus. Nur wenn es dir gut geht, kannst du dich angemessen um die Bedürfnisse anderer kümmern. Deshalb ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen.

Wann hattest du das letzte Mal wirklich ausgiebig Zeit für dich, ohne dich vom nächsten Termin getetzt zu fühlen? Weißt du eigentlich noch, was dir guttut? Was möchtest du schon ewig machen und nie ist die richtige Zeit dafür? Welche Wünsche und Träume hast du?

An diesem Abend schaut jede/r auf sich selbst, wobei die Möglichkeit besteht, an einer Entspannungseinheit nach Jacobson teilzunehmen.

Donnerstag
18. April
18.00-20.15 Uhr

Leitung: Christa Telljohann
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 18,50 Euro
(inkl. 19% MwSt.)

FRAUENGESUNDHEIT

Die Zeit der hormonellen Umstellung wird von vielen Frauen als eine besondere Lebensphase erlebt, die mit zahlreichen emotionalen und körperlichen Veränderungen einhergeht und die sich in ihrer Ausprägung vielschichtig zeigt. Jede Frau erlebt diese Zeit individuell.

Das Seminar möchte interessierten Frauen Mut machen, kraftvoll durch diese Lebensphase zu gehen und die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Frauen über die Herausforderungen und Chancen der Wech-

selbjahre auszutauschen. Des Weiteren soll es Informationen geben, um den "Tanz der Hormone" besser zu verstehen und Veränderungen einordnen zu können.

Die Dozentin Frau Birgitt Schlottbohm ist zertifizierte Wechseljahreberaterin.



45714G

Gut gewappnet durch die Wechseljahre

Samstag
27. Januar
9.30-16.30 Uhr

Leitung: Birgitt Schlottbohm
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 66,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)

45715G

Gut gewappnet durch die Wechseljahre

Samstag
25. Mai
9.30-16.30 Uhr

Leitung: Birgitt Schlottbohm
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 66,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)

45716G

Vortrag: A Woman's Work

Unsere Arbeitswelt ist biologisch betrachtet ein suboptimales Umfeld für Frauen. Ob als Angestellte, in Führungspositionen oder als Selbstständige, die erwartete lineare Effizienz einer männlich geprägten Gesellschaft steht oft im Konflikt mit der weiblichen Biologie. Muss das ein Widerspruch sein? Können

Frauen nicht ähnlich produktiv sein wie Männer? Welche Voraussetzungen können Unternehmen bieten und welche können Arbeitnehmerinnen und Selbstständige selbst schaffen? In diesem Kompaktseminar klärt Dr. Katharina Kessel über die wichtigsten Einflussfaktoren der weiblichen Biologie auf und wie frau ihren Arbeitsrhythmus und Lifestyle optimal auf ihre einzigartige Biologie zuschneiden kann, um auch über die Wechseljahre hinaus gesund, mental stabil und leistungsfähig zu bleiben.

Dienstag
20. Februar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Katharina Kessel
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 16,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)

45717G

Workshop: A Woman's World

Jahrhunderte lang mussten Frauen so leben, wie Männer es ihnen zgedachten. Weibliche Medizin? Ein Haufen Spekulation. Frauen am Arbeitsplatz? Biologisch betrachtet eine Katastrophe. Wenig in dieser Welt ist für uns Frauen gemacht. Machen wir sie uns einfach selbst, und wenn es erst mal nur für einen Tag ist!

Was Dich erwartet:

Hier bekommst du reinen Wein eingeschenkt. Es gibt Kraft für den Beckenboden und für Schulter und Nacken. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie verändert sich der weibliche Körper und die Psyche während des Menstruationszyklus und während der Wechseljahre? Hier ist Platz für deine Fragen zu Zyklus und Menopause, Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf. Alles wird auf der Basis moderner Wissenschaft und alter Weisheit des Ayurveda beantwortet.

Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung tragen, mitzubringen sind außerdem eine Yogamatte o. Ä., ausreichend zu trinken und ein Mittagssnack, sowie ggf. etwas zum Schreiben.

Kursmaterial wird bereitgestellt.

Samstag
24. Februar
10.00-16.00 Uhr

Leitung: Katharina Kessel
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 66,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)

Wie jetzt? Füße trainieren?

Sie lesen richtig, auch unsere Füße können trainiert werden. Eine Körperregion, der häufig zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dabei müssen sie uns doch ein Leben lang tragen und stellen das Fundament unseres Körpers dar.

Als Bewegungsanalyst weiß Magnus Kaprolat, was einen starken Fuß ausmacht: Gut ausbalancierte Muskeln, eine gleichmäßige Belastung und die passende Mischung aus Kraft und Beweglichkeit. Das Ziel ist es, die Gesundheit unserer Füße möglichst lange zu erhalten, sodass sie uns dauerhaft und schmerzfrei tragen können.

In diesem Vortrag lernen Sie unter anderem:

- Wie sind unsere Füße aufgebaut?
- Was sind die wichtigsten Muskelgruppen in Fuß und Unterschenkel?
- Wie kann ich mein Fuß-Fundament optimal aufstellen?
- Mit welchen Übungen kann ich meinen Fuß trainieren?
- Welche Chancen bietet das Barfußgehen?

Der Vortrag wird ergänzt durch einige praktische Übungen, die Ihnen Herr Kaprolat zeigt und die Sie leicht zu Hause anwenden können.

45721G

Wie jetzt? Füße trainieren?

Samstag
17. Februar
11.00-12.00 Uhr

Leitung: Magnus Kaprolat
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 10,50 Euro

45722G

Wie jetzt? Füße trainieren?

Samstag
20. April
11.00-12.00 Uhr

Leitung: Magnus Kaprolat
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 10,50 Euro



45724G

Gymnastik für die grauen Zellen für alle Altersgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre grauen Zellen langfristig fit halten möchten. Das Gehirn bleibt in allen Lebensphasen lern- und anpassungsfähig. Jedoch passt es sich auch einer Unterforderung an. So ist es notwendig, das Gehirn stetig anzuregen und zu fördern. Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich durch das kognitive Training nach der Ärztin Dr. Stengel nicht nur Hirnleistungen messbar verbessern, sondern zusätzlich auch die körperliche Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden gesteigert werden. Mithilfe von Fragestellungen und Inhalten aus dem täglichen Leben werden beispielsweise die Konzentration und die Merkfähigkeit spielerisch gemeinsam trainiert.

7 x montags
17.00-18.00 Uhr
ab 22. Januar

Leitung: Angelika Munning
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 2 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 40,50 Euro
(inkl. 19% MwSt.)

Aktiv im Alter

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit von Seniorinnen und Senioren. Des Weiteren sollen Beweglichkeitsübungen das Kursangebot abrunden.



Die Kombination von Gedächtnistraining und Bewegungsübungen hat sich als besonders wirkungsvoll herausgestellt: Das Gedächtnistraining bewirkt eine Vitalisierung des ganzen Menschen, da alle Funktionen des Körpers vom Gehirn gesteuert werden. Die Bewegungsübungen sollen die motorischen Fähigkeiten, Kraft und Koordination der Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich erhalten, damit sie fit, aktiv und selbstständig bleiben.

Mit gezielten Übungen sollen ältere Menschen ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Das Trainieren in der Gruppe soll die Kommunikation und das Miteinander fördern.

45726E

Bewegungs- und Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

9 x mittwochs
15.00-16.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Sabine Wittenberg
VHS Geschäftsstelle, Seminarraum (UG), Am Markt 9-10,
EMSDETTEN
Gebühr: 40,- Euro

45727E

Bewegungs- und Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

9 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Sabine Wittenberg
VHS Geschäftsstelle, Seminarraum (UG), Am Markt 9-10,
EMSDETTEN
Gebühr: 40,- Euro

45728E

Bewegungs- und Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

10 x mittwochs
15.00-16.00 Uhr
ab 10. April

Leitung: Sabine Wittenberg
VHS Geschäftsstelle, Seminarraum (UG), Am Markt 9-10,
EMSDETTEN
Gebühr: 44,- Euro

45729E

Bewegungs- und Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

10 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 10. April

Leitung: Sabine Wittenberg
VHS Geschäftsstelle, Seminarraum (UG), Am Markt 9-10,
EMSDETTEN
Gebühr: 44,- Euro

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Qi Gong und Tai-Chi-Chuan

Hinweis:

An Qi Gong- oder Tai-Chi-Chuan-Kursen Teilnehmende können nach Absprache mit dem Dozenten innerhalb des Kurssystems versäumte Stunden nachholen, z. B. bei beruflicher Verhinderung, Schichtarbeit oder Krankheitsfällen.

Qi Gong ist ein altes, hochwirksames chinesisches Übungssystem, das sich mit der systematischen Pflege der Lebensenergie (Qi) befasst. Dabei bilden Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft die Basis für innere Übungen (Nei-gong), äußere Übungen (Wei-gong), Übungen in Ruhe (Jing-gong) und Übungen in Bewegung (Dong-gong). Auf dieser Grundlage ist es möglich, durch regelmäßiges Praktizieren spezieller Techniken harmonisierend und regulierend auf unser körpereigenes Energiesystem ganzheitlich einzuwirken und somit die geistige und körperliche Verfassung zu verbessern und Ausgeglichenheit und geistiges Wachstum zu fördern. Qi Gong eignet sich auch für ältere Menschen hervorragend zur allgemeinen Gesundheitspflege, da die Ausführung der Übungen bezüglich Intensität und Umfang sehr einfach an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden kann.

Qi Gong Einführung



© Shutterstock_1640174908

Zielgruppe: Personen aller Altersstufen

In diesem Kurs erlernen Sie die "8 Brokatübungen" (Ba Duan Jin) im Stehen und Sitzen, erfahren Grundlegendes über Lebensenergie (Qi), Leitbahnen (Meridiane), Yin Yang und die 5 Elemente (Wu Xing) und lernen sich selbst besser kennen und verstehen.

Erfahrungsgemäß werden Sie nach jeder Unterrichts- und Übungsstunde entspannt lächeln und sich sehr wohl fühlen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, die Übungen selbstständig und zielgerichtet anzuwenden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

45730E

Qi Gong 1. Stufe: Einführungskurs

10 x montags
18.00-19.00 Uhr
ab 8. Januar

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 53,50 Euro

45731E

Qi Gong 1. Stufe: Einführungskurs

11 x montags
18.00-19.00 Uhr
ab 8. April

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 59,- Euro

Qi Gong Aufbaukurs

Zielgruppe: Personen aller
Altersstufen mit Qi Gong-
Erfahrung

In diesem Aufbaukurs können Sie Ihre Qi Gong Fähigkeiten und Fertigkeiten vertiefen und erweitern. Zum Einsatz kommen Elemente aus den „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“, den „8 Brokatübungen (Ba Duan Jin)“, dem „Spiel der 5 Tiere (Wuqinxi)“, der Peking-Form sowie Übungen der Energiekreisläufe und der Klopfmassage. Erfahrungsgemäß werden Sie sich am Ende einer Stunde energiegeladener und entspannter fühlen. Sie können im Laufe der Zeit ausgeglichener, leistungsfähiger und resilienter werden, besser schlafen und Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern. „Haltungsfehler-Beschwerden“ können sich auflösen, Schmerzen können gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Die Verbesserung der Atmung und des inneren und äußeren Gleichgewichts tragen positiv zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand bei.



© Helmut Dwinger

45732E

Qi Gong 2. Stufe: Aufbaukurs

11 x freitags
20.05-21.05 Uhr
ab 12. Januar

Leitung: Helmut Dwinger
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 59,- Euro

45733E

Qi Gong 2. Stufe: Aufbaukurs

11 x freitags
20.05-21.05 Uhr
ab 12. April

Leitung: Helmut Dwinger
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 59,- Euro

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung

Tai-Chi Chuan (Taijiquan) - auch bekannt als "Schattenboxen" oder "Meditation in der Bewegung" - ist ein altes, ganzheitliches chinesisches Übungssystem zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und Lebensfreude. Es basiert auf der taoistischen Philosophie, der chinesischen Gesundheitslehre und ehemals geheimen Kampfkünsten.

Aus der Koordination von Bewusstsein, Atmung und Bewegung entstehen langsame, weiche und fließende Bewegungsabfolgen, die die Yin- und Yang-Kräfte wieder ins Gleichgewicht bringen.

In zahlreichen Studien ist der Nachweis gelungen, dass durch die regelmäßige Ausübung von Tai-Chi-Chuan das geistig-psychische und körperliche Wohlbefinden verbessert werden kann. Das Lösen von Energieblockaden führt zu einem ungehinderten Fluss der Lebensenergie Chi (Qi) durch die Meridiane und einer ausgewogenen Energieversorgung der einzelnen Organe. Muskeln, Gelenke, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Verdauungs- und Nervensystem werden positiv stimuliert.

Durch den ganzheitlichen Charakter des Tai-Chi-Chuans wird unter anderem der geistige Zustand der "heiteren Gelassenheit" gefördert, der entscheidend zum Stressabbau und zur Stressvermeidung beitragen kann.

Tai-Chi-Chuan eignet sich auch für ältere Menschen hervorragend zur allgemeinen Gesundheitspflege, da die Ausführung der Übungen bezüglich Intensität und Umfang sehr einfach an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden kann.

Tai-Chi-Chuan - Einführungskurs



Zielgruppe: Personen aller Altersstufen

Allgemeine Grundlagen - Duft Qi Gong (Xiang Gong) - vorbereitende Atemübungen - Koordinationsübungen - Partnerübungen (Tui Shou) - Einführung in die aus 24 Figuren bestehende "Peking-Form".

45734E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 1. Stufe: Einführungskurs

10 x montags
19.05-20.05 Uhr
ab 8. Januar

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 53,50 Euro

45735E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 1. Stufe: Einführungskurs

11 x montags
19.05-20.05 Uhr
ab 8. April

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 59,- Euro

Tai-Chi-Chuan - Grundkurs



Zielgruppe: Personen, die den Einführungskurs absolviert oder anderweitig gründliche Tai-Chi-Erfahrungen gesammelt haben.

Vertiefung und Erweiterung der im Einführungskurs erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Einübung der restlichen Figuren der "Peking-Form".

45736E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 2. Stufe: Grundkurs

10 x montags
20.10-21.40 Uhr
ab 8. Januar

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 80,- Euro

45737E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 2. Stufe: Grundkurs

11 x montags
20.10-21.40 Uhr
ab 8. April

Leitung: Helmut Dwinger
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 88,- Euro

Tai-Chi-Chuan - Aufbaukurs

Zielgruppe: Personen, die den Grundkurs absolviert oder anderweitig eine Tai-Chi-Chuan-Form gelernt haben.

Vertiefung und Erweiterung der im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten: meditative Ausübung der bisher erlernten Übungen und Formen, "Peking-Form"-Variationen und Partnerübungen (Tui Shou). Spezielle Qi-Übungen: "8 Brokate" (Ba Duan Jin), 15 Ausdrucksformen des Taiji Qi Gong und äußere Kräftigungsübungen (Bao Jian Gong).

45738E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 3. Stufe: Aufbaukurs

11 x freitags
18.00-20.00 Uhr
ab 12. Januar

Leitung: Helmut Dwinger
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 117,50 Euro

45739E

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik - Meditation in der Bewegung 3. Stufe: Aufbaukurs

11 x freitags
18.00-20.00 Uhr
ab 12. April

Leitung: Helmut Dwinger
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 117,50 Euro

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es bietet die Möglichkeit, Alltagsstress und gesundheitliche Herausforderungen zu meistern. Kundalini-Yoga weist einen Weg, um über Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung

zu innerer Freiheit und äußerer Gelassenheit zu gelangen. Es gibt mehr als zwanzig unterschiedliche Yoga-Arten, im Kundalini-Yoga fließen alle zusammen. In Indien wird es als "Mutter des Yoga" bezeichnet. Es ist ein traditionelles System, das sich wegen der Abfolge von Dynamik, Entspannung und Meditation sehr gut für unsere Zeit eignet. Spezielle Übungsreihen zur Reinigung und Stärkung harmonisieren unsere vitalen Kräfte. Kundalini-Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten, außer der Offenheit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.



Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Trinkwasser und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

45741E

Kundalini-Yoga für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

10 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 9. Januar

Leitung: Michaela Büchter-Bortey
Käthe-Kollwitz-Realschule, Therapieraum (Nebenraum Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 70,- Euro

45742E

Kundalini-Yoga für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

10 x dienstags
19.45-21.15 Uhr
ab 9. Januar

Leitung: Michaela Büchter-Bortey
Käthe-Kollwitz-Realschule, Therapieraum (Nebenraum Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 70,- Euro

45743E

Kundalini-Yoga für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

11 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 9. April

Leitung: Michaela Büchter-Bortey
Käthe-Kollwitz-Realschule, Therapieraum (Nebenraum Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 77,- Euro

45744E

Kundalini-Yoga für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

11 x dienstags
19.45-21.15 Uhr
ab 9. April

Leitung: Michaela Büchter-Bortey
Käthe-Kollwitz-Realschule, Therapieraum (Nebenraum Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 77,- Euro

Progressive Muskelentspannung für Jugendliche

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche sind durch die Folgen der Corona-Pandemie und die weltweiten Krisen betroffen. Hektik, Stress und Reizüberflutung in einer schnelllebigen, digitalen Gesellschaft kommen oft hinzu.

In dem Schnupperkurs "Progressive Muskelentspannung für Jugendliche" (14-18 Jahre) wird eine Entspannungstechnik (Grundstufe) gelernt, die zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit beitragen kann. Jugendliche können so auch meist besser in z. B. schulische Prüfungen oder Klassenarbeiten gehen oder bei privaten Prüfungen (wie sportlicher Wettkampf oder Mofa-Prüfung) entspannter bleiben.

Das Beherrschen einer Entspannungstechnik, wie der Progressiven Muskelentspannung, kann insgesamt eine positive Gesamtwirkung haben und neue Energien freisetzen.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungspädagogin.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkwasser und eine Yoga- oder Isomatte mitbringen.

45748E

Schnupperkurs: Progressive Muskelentspannung für Jugendliche

Samstag
16. März
11.00-14.15 Uhr

Leitung: Ulrike Peyrer
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)



45749E

Schnupperkurs: Progressive Muskelentspannung für Jugendliche

Samstag
25. Mai
11.00-14.15 Uhr

Leitung: Ulrike Peyrer
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Therapieraum (Nebenraum
Turnhalle), **EMSDETTEN**
Gebühr: 15,- Euro
(inkl. 19% MwSt.)

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

457501E

(Groß-) Eltern-Kind-Kochkurse



Sie möchten gemeinsam mit Ihrem Kind/Enkelkind einen schönen gemeinsamen Kochtag verbringen, die Eltern/Großeltern-Kind-Beziehung stärken und lernen, wie man leckere und zugleich gesunde vegetarische Kindergerichte zaubern kann. Gerne! Jede Menge frische Zutaten laden dazu ein. Was es gibt, wird noch nicht verraten. Alle Rezepte eignen sich für die kinderleichte Familienküche und lassen sich zu Hause mit Geschwistern, Eltern, Großeltern oder Freundinnen und Freunden nachkochen.

Bitte bringt mit: eine Schürze & verschließbare Kunststoffdosen für mögliche Reste

Für Kinder im Alter von 4-7 Jahren. Kinder zahlen eine ermäßigte Gebühr in Höhe von 10 Euro.

Die Dozentin ist ausgebildete Kinder- und Säuglingsernährungsberaterin (UGB) sowie studierte Ernährungswissenschaftlerin (Bachelor of Education).

Samstag
16. März
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Nikola Johannsen
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße, Lehrküche,
EMSDETTEN
Gebühr: 33,50 Euro

457501G

Ernährung in der Schwangerschaft

Sie werden demnächst Vater und möchten wissen, wie Sie sich am besten in der Schwangerschaft einbringen können, um Ihre Frau zu unterstützen und das Ungeborene bestens zu versorgen oder Sie sind selbst schwanger oder möchten bald schwanger werden und möchten wissen, was Sie am besten in dieser spannenden Zeit essen können, um das Ungeborene optimal mit Nährstoffen versorgen zu können. Dann ist der Vortrag genau der richtige für Sie beide, denn angehende Mütter und Väter sind beide herzlich eingeladen.



© Shutterstock_131705439

Hier erfahren Sie, welche Lebensmittel ideal in der Schwangerschaft sind und warum es wichtig ist, sich in der Schwangerschaft vollwertig zu ernähren. Zudem lernen Sie, welche Lebensmittel Sie in der Zeit der Schwangerschaft vermeiden sollten. Angehende Väter lernen, wie sie ihre Frau im Alltag unterstützen können und ihrer Frau so ein Gefühl der Sicherheit, auch für das noch Ungeborene, vermit-

eln. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag.

Zudem ermöglicht Ihnen der Kurs, in Kontakt zu anderen angehenden Müttern & Vätern zu kommen.

Die Dozentin ist studierte Ernährungswissenschaftlerin (Oecotrophologin) sowie Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung.

Dienstag
9. April
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Nikola Johannsen
GBS, Friedrich-Ebert-Straße
3, Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 10,50 Euro

457502G

Kochkurs für schwangere Frauen und baldige Väter

Sie und Ihre Frau sind schwanger und möchten lernen, wie Sie in der Zeit der Schwangerschaft schnell und einfach kochen können? Dann sind Sie genau richtig. Wir werden gemeinsam lecker kochen.

Angehende Väter und Mütter können in diesem Kochkurs in einer gemeinschaftlichen und entspannten Atmosphäre lernen, was sie bei der Mahlzeitenzubereitung in den Monaten der Schwangerschaft beachten müssen und wie leicht sich dies im Alltag umsetzen lässt. Es werden verschiedene Hauptmahlzeiten sowie kleine Snacks für zwischendurch gemeinsam zubereitet und verkostet. Die Dozentin gibt den Teilnehmenden auch Tipps, wo man nachhaltige Lebensmittel in Bioqualität günstiger kaufen kann und was man sonst noch beachten kann, wenn man Rezepte für den kleinen Geldbeutel sucht. Zudem ermöglicht Ihnen der Kurs in Kontakt zu anderen angehenden Müttern & Vätern zu kommen.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Denken Sie bitte auch an viele Frischhaltedosen, um die kleinen Köstlichkeiten mit nach Hause zu nehmen.

Die Dozentin ist studierte Ernährungswissenschaftlerin (Oecotrophologin) sowie Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung.

Der Kochkurs findet in Kooperation mit dem H4-Begegnungszentrum und dem Familienbüro der Stadt Greven statt.

Voranmeldung bei der vhs bis 5. April erforderlich

4 x dienstags
17.30-20.30 Uhr
ab 16. April

Leitung: Nikola Johannsen
Begegnungsstätte Hansaviertel,
GREVEN
Gebühr: 132,- Euro
(inkl. Lebensmittelumlage)

457503E

Kochkurs: „Butter bei die Lachsforelle, bitte“!

Sie möchten lernen, wie Sie eine Lachsforelle filetieren und verarbeiten können? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir filetieren und verarbeiten gemeinsam Lachsforellen aus der Region von Kopf bis Gräte zu einem leckeren Menü.

Bitte bringen Sie mit: verschließbare Kunststoffdosen für mögliche Reste. Bringen Sie außerdem bitte 2-3 Trockentücher und ein Spültuch mit.

Die Dozentin ist studierte Ernährungswissenschaftlerin (Bachelor of Education) und der Dozent ist Forellenzüchter.



© Shutterstock_1907858902

Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten.

Voranmeldung bei der vhs bis 5. Januar erforderlich

Freitag
26. Januar
17.30-20.30 Uhr

Leitung: Nikola Johannsen,
Dirk Piepel
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße, Lehrküche,
EMSDETTEN
Gebühr: 44,- Euro
(inkl. Lebensmittelumlage)

457504E

Kochkurs: „Butter bei die Forelle, bitte“!

Sie möchten lernen, wie Sie eine Forelle filetieren und verarbeiten können? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir filetieren und verarbeiten gemeinsam Forellen aus der Region von Kopf bis Gräte zu einem leckeren Menü.

Bitte bringen Sie mit: verschließbare Kunststoffdosen für mögliche Reste. Bringen Sie außerdem bitte 2-3 Trockentücher und ein Spültuch mit.

Die Dozentin ist studierte Ernährungswissenschaftlerin (Bachelor of Education) und der Dozent ist Forellenzüchter.

Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Gebühr enthalten.

Voranmeldung bei der vhs bis 16. Februar erforderlich

Dienstag
27. Februar
17.30-20.30 Uhr

Leitung: Nikola Johannsen,
Dirk Piepel
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße, Lehrküche,
EMSDETTEN
Gebühr: 44,- Euro
(inkl. Lebensmittelumlage)

457505E

Kochkurs: Frühjahrsküche mit Wildkräutern

Die ersten Frühlingswildkräuter sind da!

Die früh sprießenden wilden Kräuter, Blätter und Blüten von Bärlauch, Giersch, Brennnessel und Gundermann bereichern unsere Küche mit ihrer Frische und ihren Aromen. Aus diesen Kräutern bereiten wir ein leckeres und gesundes Frühlings-Menü zu. Unsere „jungen Wilden“ lassen „Unkraut“ zu einer Delikatesse werden und laden zum Genießen und Nachkochen ein. Gemeinsam wird ein frühlingshaftes Büfett mit warmen und kalten Gerichten zubereitet und in gemütlicher Runde verzehrt.

Die Lebensmittelumlage (ca. 12 Euro) wird am Abend von der Kursleiterin eingesammelt.

Denken Sie bitte auch an viele Frischhaltedosen, um die kleinen Köstlichkeiten mit nach Hause zu nehmen. Bringen Sie außerdem bitte 2-3 Trockentücher und ein Spültuch mit.

Voranmeldung bei der vhs bis 26. April erforderlich

Dienstag
7. Mai
18.00-21.00 Uhr
Leitung: Kerstin Liebing
Käthe-Kollwitz-Realschule,
Sträterstraße, Lehrküche,
EMSDETTEN
Gebühr: 18,- Euro

Hinweis:

Für diesen Kochkurs fallen zusätzlich zu den Kursgebühren Kosten für Lebensmittel an. Diese werden von der Kursleiterin am Unterrichtsabend nach den tatsächlichen Ausgaben mit den Teilnehmenden verrechnet. Da Lebensmittel und Zutaten nach dem Stand der Voranmeldungen eingekauft werden, ist eine Anmeldung als verbindlich anzusehen. Der letzte Zeitpunkt für eine kostenlose Abmeldung ist der Voranmeldetermin. Wer sich danach noch abmeldet oder dem Kurs fernbleibt, ist verpflichtet, sowohl die Kursgebühr als auch den anfallenden Lebensmittelanteil zu entrichten.

457506G

Meine Zero-Waste-Küche

Einkaufen, kochen, essen. Reste wegwerfen, aufbewahren oder mitnehmen. Tisch abdecken, Geschirr spülen und putzen ... In der Küche entsteht oft der meiste Abfall unseres Haushalts. Speisereste, Verpackungen oder Hilfsmittel werden in Unmengen weggeworfen. Berge an Plastikmüll fallen an.

Wie und wo kann ich verpackungsreduziert einkaufen? Was mache ich mit Essensresten, wenn ich auf Frischhalte- und Alufolie verzichten möchte? Wie friere ich plastikfrei ein? Welche Gemüseabschnitte kann ich weiterverwenden? Welche langlebigen Varianten zu Küchenrolle, Strohhalme und Spülschwamm kann ich nutzen? Welche Alternativen aus allen Küchen-Bereichen lassen sich ohne viel Aufwand selbst herstellen?

Birgitta Bolte lebt mit ihrer vierköpfigen Familie nach dem Zero-Waste-Prinzip. Unter dem Motto „Wertvoll leben ohne Plastik“ sucht sie in allen Lebensbereichen nach Wegen, um Müll und Plastik zu vermeiden, wo immer es möglich ist. Dass Vieles möglich ist, lässt sich schon daran erkennen, dass die Familie im gesamten Jahr nur vier gelbe Säcke füllt. An diesem Abend erzählt Birgitta Bolte aus ihrem reichen Erfahrungsschatz und gibt alltags-taugliche Tipps.

Mittwoch
28. Februar
19.00-20.30 Uhr
Leitung: Birgitta Bolte
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 16,- Euro

457507G

Emotionales Essen verstehen und überwinden

Emotionales Essen heißt, wir beginnen mit körperlichem Hunger und können nicht stoppen, wenn wir satt sind - oder aber wir beginnen eine Mahlzeit gleich ohne Hunger. Meist trifft es uns am Abend.

Stress auf der Arbeit, Streit mit dem Partner oder

der Partnerin, schlechtes Wetter oder einfach nur latentes „Genervt-Sein“ aus scheinbar unersichtlichen Gründen - egal, was es ist, das uns aus unserer Balance wirft, schnell kommt der Griff zum Schokoriegel, der Chipstüte oder dem vierten Käsebrötchen. Hier erfahren Sie, warum viele von uns essen wollen, wenn wir aus der inneren Fassung geraten und welche Wege es gibt, aktiv damit umzugehen.



Dienstag
13. Februar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Janine Dömer
GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3,
Seminarraum 3 (Eingang
Kesselhaus), **GREVEN**
Gebühr: 16,- Euro)

*(GESUND) LEBEN MIT
KRANKHEIT*

457509E

**Ernährung für den
gesunden Darm**

Die Arbeit des Darms wird uns erst bewusst, wenn er Beschwerden bereitet. Die sich in den letzten Jahrzehnten verändernden Ernährungsgewohnheiten rücken Erkrankungen des Darms sowie die Wichtigkeit unserer Darmgesundheit immer mehr in den Fokus der Medizin.

Es erwartet Sie eine spannende Reise durch den Darm sowie Ernährungstipps, um diesen gesund zu erhalten oder zu regenerieren.

Dienstag
5. März
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Janine Dömer
Ideenraum (Familienbüro),
Am Markt 9-10, **EMSDETTEN**
Gebühr: 16,- Euro

457510E

Lebensmittelunverträglichkeiten

Können Tomaten wirklich Kopfschmerzen und Äpfel Bauchschmerzen verursachen? Ist eine glutenfreie Ernährung gesünder oder eine reine Modeerscheinung? Nehmen Unverträglichkeiten auf Lebensmittel tatsächlich zu oder ist es einfach nur "in", etwas nicht zu vertragen?

Dieser Vortrag bringt Licht in den Dschungel der Lebensmittelunverträglichkeiten, wie z. B. Laktoseintoleranz, Fructosemalabsorption, Histaminintoleranz, etc. und lässt Platz für Fragen an die studierte Oecotrophologin Katrin Splinter.

Montag
5. Februar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Katrin Splinter
Bahnhof, Hengeloplatz 9,
Seminarraum, **EMSDETTEN**
Gebühr: 18,- Euro



*VORTRAGSREIHE WIRFÜRDICH
APOTHEKE*

In Kooperation mit der wirfürdich Apotheke in Greven bietet die Volkshochschule Emsdetten•Greven•Saerbeck eine Vortragsreihe zu Themen der Gesundheit und Prävention an. Die Veranstaltungen finden in der wirfürdich Apotheke in Greven statt. Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

457601G

Diabetes im Fokus: Aktuelle Therapieaspekte und ganzheitliche Betrachtung!

Bei Diabetes mellitus haben Forschungsfortschritte die Behandlung in den letzten Jahren so deutlich verbessert wie noch nie zuvor in der Geschichte der Medizin. Der Vortrag befasst sich mit diesen jüngsten Entwicklungen in der Diabetes-Therapie, von denen zugleich auch Menschen mit Nieren- und Herzerkrankungen sowie mit Übergewicht profitieren.

Dr. med. Winfried Keuthage, Autor mehrerer Spiegel-Bestseller, leitet als Diabetologe und Ernährungsmediziner die Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster, und wird sein Fachwissen und seine Erfahrungen mit Ihnen teilen. In seiner Praxis werden zahlreiche klinische Studien zu neuen Diabetes-Medikamenten durchgeführt. Zugleich schöpft er sein Wissen aus lang bekannten naturheilkundlichen Erkenntnissen und hat diese zu einem neuen Ernährungskonzept weiterentwickelt. Dieser Vortrag ist eine unverzichtbare Gelegenheit für Patientinnen und Patienten und Interessierte, sich über den aktuellen Stand der Diabetesbehandlung zu informieren und zu verstehen, wie diese Erkenntnisse die Praxis der Diabetesversorgung prägen.



Dr. med. Winfried Keuthage

Dieser Vortrag ist eine unverzichtbare Gelegenheit für Patientinnen und Patienten und Interessierte, sich über den aktuellen Stand der Diabetesbehandlung zu informieren und zu verstehen, wie diese Erkenntnisse die Praxis der Diabetesversorgung prägen.

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mittwoch
17. Januar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Winfried Keuthage
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei

457602G

Long-Covid-Syndrom - Was ist das? Aktuelle Aspekte

Trotz überstandener Erkrankung leiden einige Covid-19-Genesene an anhaltenden psychischen und physischen Belastungen, wie gedrückter Stimmung, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Experten sprechen hier von Long-COVID. Dieses Phänomen kann mit leichteren akuten Krankheitssymptomen noch lange Zeit, teils Wochen und Monate, nachwirken. Herr Dr. Johannes Püschel vom Hausarztzentrum Greven ist Experte auf dem Gebiet, er wird in seinem Vortrag den Krankheitsverlauf und deren Folgen erläutern. Er zeigt auf, wie es zu Folgeerscheinungen nach einer COVID-19-Infektion kommen kann, welche Risikofaktoren dabei identifiziert wurden und welche therapeutischen Möglichkeiten sich bei diesem bislang kaum erforschten Krankheitsbild ergeben.

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mittwoch
14. Februar
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Johannes Püschel
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei



Dr. Johannes Püschel

457603G

Pflegefall, Todesfall, Erbfall - Praktische Einblicke und Wegweiser durch Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbfall

In der für uns alle unvermeidlichen Konfrontation mit Themen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbfall bringt Frau Angela Harbour, eine erfahrene Rechtsanwältin für Familien- und Erbrecht in Greven, Licht in die Komplexität von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Erbfällen. Frau Harbour wird in ihrem Vortrag nicht nur theoretische Leitlinien aufzeigen, sondern aus Ihrem Buch „Pflegefall, Todesfall, Erbfall“ vorlesen, uns an ihrer ganz persönlichen Erfahrung teilhaben lassen und praktische Tipps mit an die Hand geben.



Angela Harbour

Ihr Vortrag zielt darauf ab, den Dschungel der Bürokratie zu lichten und Ihnen konkrete Handlungsanweisungen an die Hand zu geben, um sicher durch diese Aspekte des Lebens navigieren zu können. Ideal für all jene, die sich in Vorbereitung einer Vorsorgemappe befinden oder mitten in den Herausforderungen von Pflege-, Todes- und Erbfall stecken.

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mittwoch
20. März
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Angela Harbour
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei

457604G

Verstehen und Umgang mit Katarakt/Grauem Star - klarer Blick in die Zukunft

Wenn die Welt allmählich an Schärfe verliert, könnte eine Katarakt die Ursache sein. Diese weitverbreitete Augenerkrankung betrifft Millionen von Menschen weltweit und ist eine führende Ursache für Sehbehinderung. Um Licht ins Dunkel dieses Themas zu bringen, laden wir Sie zu einem informativen Vortrag über Katarakte, auch als Grauer Star bekannt, ein.



Edda Diepenbrock

Die erfahrenen Optikermeisterinnen Marie Preuschl und Edda Diepenbrock von der Precise Vision Augentagesklinik in Greven werden diesen Informationsabend leiten, wobei sie sowohl wissenschaftliche als auch praktische Aspekte der Krankheit behandeln. Der Vortrag wird nicht nur die Ursachen

und Symptome des grauen Stars beleuchten, sondern auch präventive Maßnahmen und moderne Behandlungsmöglichkeiten, einschließlich der neuesten Methoden in der Augenchirurgie.

Diese Veranstaltung bietet eine wertvolle Gelegenheit für Betroffene und Angehörige, umfassende Informationen aus erster Hand zu erhalten und Fragen an die Referentinnen zu stellen. So können die Teilnehmenden besser verstehen, wie man den Grauen Star erkennt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.



Marie-Kristin Preuschl

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter

der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mittwoch
17. April
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Edda Diepenbrock,
Marie Preuschl
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei

457605G

Selbstbestimmtes Wohnen fördern: Hilfsmittel in der häuslichen und ambulanten Pflege

Der Vortrag informiert über Verbesserung von Lebensqualität und Sicherheit in der häuslichen Pflegeumgebung. Simon Zimmer, anerkannter Experte für Reha- und Pflegehilfsmittel, wird wertvolle Einblicke in die Nutzung von Hilfsmitteln im eigenen Zuhause geben. Erfahren Sie, wie diese Alltagsunterstützer Barrieren reduzieren, Stürze verhindern und das Leben in den eigenen vier Wänden verlängern können. Im Fokus stehen Badezimmersaustattungen, die den Alltag im privaten Umfeld sicherer gestalten, Mobilitätshilfen, die Bewegungsfreiheit fördern, und Umlagerungshilfen, die sowohl Pflegebedürftigen als auch Pflegekräften die tägliche Routine erleichtern.



Simon Zimmer

Dieser Vortrag bietet zudem klare Orientierung im oft komplexen System der Pflegekassenleistungen.

Entdecken Sie, wie Sie Ansprüche geltend machen und entsprechende Unterstützung für notwendige Hilfsmittel sicherstellen können. Die Veranstaltung ist für diejenigen, die praxisnahe Ratschläge suchen, egal ob für sich selbst, für Angehörige oder im Rahmen einer professionellen Pflege Tätigkeit.

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Donnerstag
16. Mai
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Simon Zimmer
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei

457606G

Vision der Freiheit: Möglichkeiten der refraktiven Chirurgie zum Sehen ohne Brille

Die Abhängigkeit von Brillen oder Kontaktlinsen kann für viele eine tägliche Herausforderung sein. Doch die Entwicklungen in der chirurgischen Augenmedizin haben Wege für ein scharfes Sehen ohne Sehhilfe eröffnet. Wir laden Sie herzlich zu einem informativen Vortrag über refraktive Chirurgie ein, der dauerhaften Korrektur von Sehfehlern.

Dr. med. Florian Kretz, FEBO, renommierter Facharzt und Leiter der Precise Vision Augentagesklinik in Greven und Rheine, wird der Hauptredner dieses Abends sein. Mit seiner umfangreichen Erfahrung und seinem Fachwissen wird Dr. Kretz die verschiedenen Aspekte der refraktiven Chirurgie beleuchten, einschließlich SMILE, LASIK, PRK/LASEK und implantierbaren Kontaktlinsen. Der Vortrag bietet einen tiefen Einblick in die Welt der modernen Augen Chirurgie, zeigt, für wen sie geeignet ist, welche Ergebnisse zu erwarten sind und was die neuesten und schonendsten Methoden in diesem Bereich sind.

Die Teilnehmenden haben die einmalige Gelegen-



Dr. med. Florian Kretz

heit, ihre Fragen direkt an einen führenden Experten in der Ophthalmologie zu richten und so eine gute Grundlage für die Entscheidung über eine mögliche Sehkorrektur zu schaffen.

Anmeldung: eine Anmeldung ist erwünscht unter der Telefonnummer 02571 5038350 oder online unter www.wirfuerdich.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mittwoch
12. Juni
19.00-20.30 Uhr

Leitung: Dr. med. Florian Kretz
wirfürdich Apotheke in der
Rathauspassage, **GREVEN**
gebührenfrei



© Shutterstock_2048170376



Wirbelsäulengymnastik Fitnessgymnastik Seniorengymnastik BOP/Fitmix/Body Compact/ Fatburner/Tai Bo

Fachbereich 8

BEWEGUNG und FITNESS

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, Sie fördern Ihre Gesundheits- und Fitnesskompetenz für Alltag und Beruf nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und körperlicher Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Wirbelsäulengymnastik

Vorbeugung und Beschwerdelinderung nach kurzer Zeit durch gezielte Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur.

Die Kurse richten sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder durch gezielte, praktische Übungen, z. B. aus dem Vierfüßlerstand, der Bauch- bzw. Rückenlage oder mit Pezzibällen, Linderung erfahren möchten.

Unter qualifizierter Anleitung lernen Sie, rückengerechtes Verhalten in Alltags- und Berufssituationen zu integrieren.

Sollten Sie unter akuten Rückenproblemen leiden, legen Sie bitte eine Bescheinigung Ihres Arztes vor. Vergessen Sie bitte nicht, eine Decke mitzubringen.

458100E

Wirbelsäulengymnastik

20 x montags
18.00-18.45 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Andrea Wegmann
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 57,50 Euro

458102E

Wirbelsäulengymnastik

20 x montags
18.45-19.30 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Andrea Wegmann
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 57,50 Euro

458103E

Wirbelsäulengymnastik

20 x montags
19.30-20.15 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Andrea Wegmann
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 57,50 Euro



Sabine Wittenberg

458106G

Wirbelsäulengymnastik

21 x mittwochs
19.00-20.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Sabine Wittenberg
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 80,- Euro

458108G

Wirbelsäulengymnastik

21 x mittwochs
20.00-21.00 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Sabine Wittenberg
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 80,- Euro

458110G

Wirbelsäulengymnastik

19 x donnerstags
9.30-10.30 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Karin Kattenbeck
Sportanlage Wittlerdamm,
Wittlerdamm 42, 48268 Greven,
GREVEN
Gebühr: 72,50 Euro

FITNESSGYMNASTIK

Für Frauen der mittleren Altersstufe

Fitnessgymnastik nach flotter Musik zur Verbesserung der Körperhaltung - Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke - Kräftigung der gesamten Muskulatur - Stärkung der Herz-Kreislauffunktionen - Entspannungsübungen

458205E

Fitnessgymnastik

21 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Christel Düsterbeck-Kerfers
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 115,50 Euro

458210E

Fitnessgymnastik

20 x mittwochs
18.30-19.30 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Irmgard Christ
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 78,- Euro

458212E

Fitnessgymnastik

20 x mittwochs
19.30-20.30 Uhr
ab 17. Januar

Leitung: Irmgard Christ
Geschwister-Scholl-Schule,
Diemshoff, Gymnastikhalle,
EMSDETTEN
Gebühr: 78,- Euro

458213E

Fitnessgymnastik

21 x donnerstags
19.00-20.00 Uhr
ab 11. Januar

Leitung: Simone Gogrewa
Grundschule Hollingen, Turn-
halle, **EMSDETTEN**
Gebühr: 82,- Euro

Aktiv im Alter

458223G

Senioren-gymnastik

Bei diesem Angebot handelt es sich vor allem um den Erhalt von Beweglichkeit und Elastizität von Muskulatur, Bändern und Gelenken. Die Übungen sind einfach, leicht auszuführen und gut zuhause wiederholbar.

Hiermit werden Fähigkeiten, die für den Alltag erforderlich sind, erhalten und/oder wieder möglich gemacht.

Leistungsdruck und Gewinnen sollen nicht im Vordergrund stehen, sondern die Freude an der Bewegung.



Eine Turnmatte, Sportbekleidung, ein kleines Handtuch sowie Lust und Neugier an der Bewegung sollten mitgebracht werden. Auch Menschen mit Handicap sind herzlich willkommen.

21 x montags
17.00-18.00 Uhr
ab 15. Januar

Leitung: Peter Anders
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 80,- Euro

458250E

Ausgleichssport und leichte Konditionsgymnastik für Männer

Für Männer aller Altersstufen

Lockerungsübungen - Gymnastische Grundformen - Kleine Ballspiele

20 x donnerstags
21.00-22.30 Uhr
ab 18. Januar

Leitung: Reinhard Hörsting
Martinum-Sporthalle, Dahlmannsbusch 14, **EMSDETTEN**
Gebühr: 108,- Euro



*FITNESSTRAINING/
FASZIENTRAINING*

458280G

**Fitnessstraining/
Faszientraining**

Für Frauen und Männer ab 40 Jahren

Spezielle Gymnastikübungen, Konditions- und Koordinationstraining nach Musik zur allgemeinen Fitnesssteigerung, gezieltes Faszientraining auch gegen Rücken- und Knieprobleme.

21 x mittwochs
16.55-17.55 Uhr
ab 17. Januar
Leitung: Annette Winkeljann
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 81,- Euro

*BOP/FITMIX/BODY COMPACT/
FATBURNER/TAI BO*

458330G

Bodyshape

In diesem Intensiv-Workout bekommen unsere Problemzonen ihr Fett weg. Nach einem Warm Up trainieren wir Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Abgerundet wird das Training durch gezielte Übungen für einen starken und gesunden Rücken.

22 x montags
18.15-19.15 Uhr
ab 15. Januar
Leitung: Andrea Lenfort
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 84,- Euro

458331G

Fatburner

Intensives Ganzkörpertraining mit moderner Musik - Mix aus Ausdauertraining und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

22 x montags
19.15-20.15 Uhr
ab 15. Januar
Leitung: Andrea Lenfort
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 84,- Euro

458332G

Body Compact

Für Frauen aller Altersstufen

Ein ausgleichendes Ganzkörpertraining, bestehend aus einem Warm-Up und einer kleinen Choreographie aus dem Aerobicbereich, zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion und Verbesserung der Koordination mit anschließenden Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur, wird in diesem Kurs angeboten. Abgerundet wird die Stunde durch eine Stretch- und Entspannungsphase.



21 x mittwochs
18.00-19.00 Uhr
ab 17. Januar
Leitung: Annette Winkeljann
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 80,- Euro

458334E

Fatburner

Für Frauen

Intensives Ganzkörpertraining im Fettverbrennungsbereich (ohne Choreographie), kombiniert mit Kräftigungsübungen für die Problemzonen.

20 x donnerstags
20.00-21.00 Uhr
ab 18. Januar
Leitung: Andrea Lenfort
Grundschule Hollingen,
Turnhalle, **EMSDETTEN**
Gebühr: 77,- Euro

458349G

Tai Bo

Für Frauen aller Altersstufen

Tai Bo ist eine Kombination aus Kampfsport wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic.

Praktiziert wird diese Fitness-Sportart zu schneller Musik mit 160 bpm. Tai Bo selbst ist kein Kampfsport, sondern reine Fitnessgymnastik. Tai Bo ist relativ leicht zu erlernen, dennoch bedarf es einer genauen Technik, welche gezielt und kraftvoll bei hoher Körperspannung durchgeführt wird. Durch das intensive Workout sollen Herz-Kreislauf, Muskelausdauer, Muskelstärke und Beweglichkeit verbessert werden. In einer Unterrichtsstunde werden bis zu 600 kcal verbrannt.

22 x dienstags
19.00-20.00 Uhr
ab 16. Januar

Leitung: Andrea Lenfort,
Natalie Töns
Gymnasium, Lindenstraße,
Gymnastikraum, **GREVEN**
Gebühr: 83,50 Euro



© Foto von Thao LEE auf Unsplash

IMMER DA. IMMER NAH.



Rolfes & Rolfes OHG
Münsterstraße 33 . 48268 Greven
Tel.: 02571 1276 . rolfes@provinzial.de



Drees & Becker OHG
Martinistraße 49 . 48268 Greven
Tel.: 02571 1244 . drees-becker@provinzial.de



Martin Wenners e.K.
Ferrieresstraße 33 . 48369 Saerbeck
Tel.: 02574 98660 . wenners@provinzial.de



Pish Bin & Böse
Schulstr. 9 . Sonnenstr. 19 . 48282 Emsdetten
Tel.: 02572 9348-0 . pishbin-boese@provinzial.de

**Wir sind für Sie da, wenn es um Ihre
Versicherungen und Vorsorge geht.**

PROVINZIAL



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmelden

können Sie sich direkt nach der Auslieferung des Programms. Sie können sich anmelden:

mit der Anmeldekarte (oder einer normalen Postkarte)
per E-Mail: kontakt@vhs-egs.de, über das Internet: www.vhs-egs.de
oder indem Sie uns einfach anrufen: 02572/96037-0.

Natürlich können Sie sich auch persönlich während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle, Am Markt 9-10 in Emsdetten und im Büro der VHS in der GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3 in Greven anmelden.

Auch Schwerhörige/Hörbehinderte können mit einer mobilen Höranlage an unseren Weiterbildungsveranstaltungen teilnehmen. Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Anmeldung mit an.

Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir behinderte Teilnehmer:innen im Vorfeld die barrierefrei zugängliche Geschäftsstelle der Volkshochschule in Emsdetten, Am Markt 9-10 (Telefon 0 25 72 / 9 60 37- 0) zu informieren, damit wir, wenn möglich, geeignete Räume zur Verfügung stellen und Sie auf Wunsch über die räumlichen Bedingungen informieren können.

Bestätigung

Ihre Anmeldung wird bestätigt. Sie erhalten kurz vor Kursbeginn noch eine abschließende Nachricht, ob der Kurs durchgeführt werden kann.

Weitergeführte Kurse

Einige Kurse sind weitergeführte Kurse aus dem letzten Semester. Vorrang haben Teilnehmer:innen aus den vorherigen Kursen. Neue Teilnehmende können nur aufgenommen werden, wenn freie Plätze vorhanden sind.

Durchführen

können wir Kurse und Seminare in der Regel dann, wenn mindestens 10 Teilnehmende über 16 Jahre angemeldet sind.

Teilnehmergebühren

werden durch Ihre Anmeldung in der im Programm festgelegten Höhe fällig. Bei Kursen, in denen Materialien verbraucht werden, müssen Sie zusätzlich zu den angegebenen Gebühren auch eine Umlage zahlen. Für Exkursionen, Studienreisen und Einzelveranstaltungen gelten besondere Bedingungen.

Gebührenermäßigung

können Sie dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Schüler:in, Student:in, Auszubildende/r nach den Bestimmungen des Berufsbildungsgesetzes, Empfänger:in von Arbeitslosengeld II (SGB II) oder Grundsicherung (SGB XII) oder Inhaber:in einer Jugendleitercard sind. Wenn Sie uns einen entsprechenden Nachweis vorlegen, ermäßigt sich die Gebühr um 30%. Ausgenommen von der Ermäßigung sind Exkursionen und Studienreisen, Wanderungen, Seminare, Einzelveranstaltungen und EDV-Kurse.

Zahlungen

Gebühren können durch das Erteilen einer Einzugsermächtigung oder durch Überweisen des Rechnungsbetrages beglichen werden. Eine Rechnung geht Ihnen nach Kursende zu.
Ausnahmeregelungen bei der Zahlung entnehmen Sie bitte dem Programm.

Teilnahmebescheinigungen

können Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) am Ende eines Kurses ausgestellt werden. Beantragen Sie die Bescheinigungen bitte bei Ihrem Kursleiter oder Ihrer Kursleiterin.

Abmeldungen

Eine kostenfreie Abmeldung ist bis **7 Wochentage** vor Veranstaltungsbeginn/Kursbeginn möglich. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist werden die Gebühren in voller Höhe fällig. Erstattungen kann in begründeten Ausnahmefällen die VHS-Leitung gewähren.

Haftungen

übernimmt die Volkshochschule gegenüber den Teilnehmenden bei Unfällen, Beschädigungen und Verlusten nicht. Bei Exkursionen und Studienreisen tritt die VHS nur als Vermittler auf. Die Teilnahme an Führungen etc. geschieht auf eigene Gefahr.

Hausordnungen

sollten Sie besonders in den Veranstaltungsräumen, die die VHS als Gast benutzt, beachten.

Stand: Dezember 2023

WIDERRUFSBELEHRUNG NACH DEM FERNABSATZGESETZ

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln wie z.B. Brief, Katalog, Telefonanruf, Telefax, E-Mail sowie Rundfunk und Tele- und Mediendienste (vgl. § 312b BGB) zustande kommt, gilt Folgendes:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Emsdetten·Greven·Saerbeck, Am Markt 9-10, 48282 Emsdetten

Fax: 02572/96037-19, E-Mail: kontakt@vhs-egs.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Barrierefreiheit unserer Unterrichtsorte

Grundsätzlich sind alle Kurse der VHS für Menschen mit Behinderung offen. Die Veranstaltungen der Volkshochschule finden jedoch überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir behinderte Teilnehmer:innen im Vorfeld die barrierefrei zugängliche Geschäftsstelle der Volkshochschule in Emsdetten, Am Markt 9-10 (Telefon 0 25 72 / 9 60 37- 0) zu informieren, damit wir, wenn möglich, geeignete Räume zur Verfügung stellen und Sie auf Wunsch über die räumlichen Bedingungen informieren können.

Auch **Schwerhörige/Hörbehinderte** können mit einer mobilen Höranlage an unseren Weiterbildungsveranstaltungen teilnehmen. Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Anmeldung mit an.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband Volkshochschule Emsdetten·Grevén·Saerbeck, Am Markt 9-10, 48282 Emsdetten (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Diese freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Ihnen wird dazu eine Rechnung an die angegebene Adresse geschickt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer oder E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Bei Zahlungen per Lastschriftmandat geben wir Ihren Namen und Ihre Kontodaten zur Zahlungsabwicklung an die Stadtkasse der Stadt Emsdetten weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Ihre Anfragen in datenschutzrechtlichen Belangen wenden Sie bitte per Mail an kontakt@vhs-egs.de oder telefonisch an 02572/96037-0.

FERIEN UND VERANSTALTUNGSFREIE TAGE IM SEMESTER 2024/1:

- **ROSENMTAG** MONTAG, 12.02.2024
- **OSTERFERIEN** 25.03.2024-05.04.2024
- **TAG DER ARBEIT** MITTWOCH, 01.05.2024
- **CHRISTI HIMMELFAHRT** DONNERSTAG, 09.05.2024
- **PFINGSTMONTAG** MONTAG, 20.05.2024
- **FRONLEICHNAM** DONNERSTAG, 30.05.2024
- **SOMMERFERIEN** 08.07.2024-20.08.2024

SEITE

A

Abhängigkeiten 104
 Acrylmalerei 15
 Adria 25
 Alpen 25
 Alphabetisierung 33
 ambulante Pflege 118
 Anmeldekarten 141
 Anschrift 1
 Aquarellmalerei 15 f.
 Aufgabenmanagement 91 f.
 Aufschieberitis 65
 Ausgleichssport 122

B

B1-Prüfung/Deutschtest 36
 B2-Kurse/DeuFö 36
 B2-Prüfung/Deutschtest 36
 Balkonkraftwerk 7 ff.
 Barrierefreiheit 128
 Bermuda-Dreieck 65
 Berufssprachkurse 36
 Bewerbung 67 f.
 Bilanzierung 61
 Bildungsurlaub 52 f., 99
 Bitcoins 59
 Blogs 98 f.
 Bockholter Bergen 11
 Body Compact 123
 BOP 123
 Brille 118
 BSK-Kurs 36
 Bundestag 23
 Büromanagement 84 ff.
 Büropraxis 95

C

ChatGPT 95 ff.

SEITE

Concept Art 100
 Content-Marketing 93
 Controlling 62, 90
 Credit-Points 60

D

DALL-E 95 ff.
 Darm 115
 Datenanalyse 92
 Datenschutzbestimmungen 128
 DATEV 60 ff.
 Deutsch als Zweitsprache 32 ff.
 Diabetes 116
 Drohne 83
 Drucktechnik 14

E

Einbürgerungstest 37
 Einstufungstest 39
 Elevator Speech (Pitch) 87
 Energiewende 7 ff.
 Englisch 40 ff., 48 ff.
 Ernährung 114 ff.
 Exchange Traded Funds (ETF) 58
 Existenzgründung 72

F

Faszientraining 123
 Fatburner 123 f.
 Ferienkalender 129
 Ferienkurs 57, 80 f.
 Finanzbuchführung 60 ff.
 Fitnesstraining 123
 Fotokurs 19
 Fotowalk 20 f.
 Förderung 27, 58, 108, 121
 Französisch 43 f., 53 f.
 Fremdsprachen 38 f.
 Füße 105

SEITE

G

Gedächtnistechniken	73
Gedächtnistraining.....	70, 106 f.
Gehalt	62 ff.
Geldanlagen	57 f.
Geschäftskorrespondenz.....	88
Gesprächskreis.....	26
Glücklich	65
Grafikdesign.....	99
Grauer Star	117
Grundschulkind	81
Gymnastik.....	105, 120 ff.

H

Hashtags	98
Häusliche Pflege	118
Hausübertragung	66
Hautpflege.....	31
Heilmethoden.....	106 f.
Homepage	77
Humor.....	70 f.

I

Illustration.....	12, 14
Impressum	1
Instagram	90, 93, 98
Integrationskurs	34 f.
Investieren.....	59

J

Jugendliche.....	29, 110 f.
junge Erwachsene.....	29

K

Katarakt.....	117
KI-Systeme.....	29, 97
Kleinstunternehmen.....	64, 64

SEITE

Klimafit	6 f.
Klimawandel.....	6 ff.
Klöppeln	17
Kochkurs.....	111 ff.
Komfortzone.....	102 f.
Kommunikationsoptimierung.....	94
komoot.....	78
Konditionsgymnastik	122
Konzepterstellung	97
Korea	24
Kosten- und Leistungsrechnung.....	61
Kriminalität.....	78
Kryptowährungen	59
Kundalini-Yoga	109 f.
Kunst	12 ff., 65, 70
Künstliche Intelligenz.....	29, 95 ff.
Kurzpräsentationen.....	87

L

Leadership	28
Lean Office.....	87
Lebensmittelunverträglichkeiten ...	115
Leinwand	12, 16, 100
Lesekurs.....	14
LinkedIn	98
Literaturkreis	21
Long-Covid-Syndrom	116
LRS	27

M

Make-up.....	31
Malen	13 f., 16
Meditation	108 f.
Microsoft Excel	76, 94
Microsoft PowerPoint.....	76
Minimalismus.....	25, 65
MitarbeiterInnen	2
Mittelalter.....	24
MS 365	84, 86, 90, 91, 94
MS Project.....	90 f.

SEITE

MS SharePoint 91
 MS-Outlook 82 f.
 MS-Word 75 ff.
 Münsterland 24
 Muskelentspannung 110 f.

N

Nähen 18 f.
 Nähmaschinenführerschein 18
 Niederländisch 44, 54
 Norwegisch 45, 55

O

Öffnungszeiten 1
 Ölmalerei 15 f.

P

Pädagogische Betreuungsfachkraft 27
 Patientenverfügung 117
 PC-Führerschein 81
 Personalwirtschaft 63
 Pflegefall 117
 Philosophie 29 f.
 Photovoltaikanlage 8 ff.
 PivotTables 92 f.
 Podcast 99
 Polnisch 46, 55
 Prezi 93 f.
 Projektanträge 73
 Projekte 69 f., 90 f., 93, 99
 Psychosomatik 104, 106

Q

Qi Gong 106 ff.

R

Recht 27
 Resilienz 28, 66, 102 f.

SEITE

Rhetorik 70 ff., 57 f.

S

Salzburg 25
 Schnupperkurs 110 f.
 Schnuppern 40
 Schreiben 80 f.
 Schwangerschaft 112
 Scrum 69, 88
 Selbstbehauptung 69
 Selbstfürsorge 26, 103
 Senioren 41, 49, 106 f., 120 ff.
 Seniorengymnastik 120, 122
 Seniorinnen 41, 49, 106 f., 120 ff.
 Silberschmuck 16
 SMART-Prinzip 86
 Smartphone 20 f., 77
 Social Media 98 f.
 Soft Skills 68 f.
 Soloselbstständige 64, 64
 Soziologie 64
 Spanisch 46 f., 56 f.
 Sportbootführerschein 30
 Steuerpraxis 62
 Stress 25 f., 66 ff.,
 Stress Management 69

T

Tabellenkalkulation 76, 82 ff.
 Tablet 77 f., 100
 Tai Bo 123 f.
 Tai-Chi Chuan 108
 Tastschreiben 80 ff.
 Tastschreibprüfung 80
 Team 2
 Teammanagement 86
 Teams 85, 91, 92, 94
 Teilnahmebedingungen 126
 Teamworking 84 ff.

telc Deutsch.....36
 Textiles Gestalten17, 19
 Tod.....30

U

Überschussrechnung..... 61
 Unterhalt 66
 Unternehmenskommunikation...89 f., 94
 Urknall.....22, 29

V

Veränderungen..... 64, 68 f., 102 ff.
 Vorsorgevollmacht 117
 Vorstellungsgespräch 67

W

Wallbox8 f.
 Wärmepumpe 10 f.
 Websites 100
 Wechseljahre 103 f.
 Widerrufsbelehrung..... 127 f.
 Widerstandskraft 64
 Wirbelsäulengymnastik 120 f.

X

Xpert Business..... 59 ff.

Y

Yoga 106 ff.

Z

Zeichnen 14 ff.
 Zeitmanagement68, 94
 Zuwanderer34, 36 f.



Volkshochschule
Emsdetten · Greven · Saerbeck

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich
für folgende Veranstaltung(en) an: Nr.

Vorname und
Name*: _____

Straße*: _____ Geb. Jahr*: _____

PLZ/Ort*: _____ Tel. priv.: _____

E-Mail: _____ Mobil: _____

IBAN

Bank: _____ Datum: _____

(bitte ausfüllen, wenn Abbuchung gewünscht, sonst Rechnung)

(Name und Unterschrift des Kontoinhabers,
wenn abweichend vom Teilnehmer)

Unterschrift des Teilnehmers (gesetzlicher Vertreter)

*= Pflichtfelder gemäß Datenschutzbestimmungen

Bitte in Druckschrift ausfüllen



Volkshochschule
Emsdetten · Greven · Saerbeck

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich
für folgende Veranstaltung(en) an: Nr.

Vorname und
Name*: _____

Straße*: _____ Geb. Jahr*: _____

PLZ/Ort*: _____ Tel. priv.: _____

E-Mail: _____ Mobil: _____

IBAN

Bank: _____ Datum: _____

(bitte ausfüllen, wenn Abbuchung gewünscht, sonst Rechnung)

(Name und Unterschrift des Kontoinhabers,
wenn abweichend vom Teilnehmer)

Unterschrift des Teilnehmers (gesetzlicher Vertreter)

*= Pflichtfelder gemäß Datenschutzbestimmungen

Bitte in Druckschrift ausfüllen

Wichtig

Eine **Bestätigung** der Anmeldung erfolgt nicht.

Abmeldungen müssen sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen, da sonst die Gebühr bezahlt werden muss.

Bei Veranstaltungen mit Voranmeldetermin beachten Sie bitte, dass der letzte Zeitpunkt für eine kostenlose Abmeldung der Voranmeldetermin ist.



An die
**Volkshochschule
Emsdetten·Greven·Saerbeck**
Am Markt 9-10

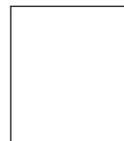
48269 Emsdetten

Wichtig

Eine **Bestätigung** der Anmeldung erfolgt nicht.

Abmeldungen müssen sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen, da sonst die Gebühr bezahlt werden muss.

Bei Veranstaltungen mit Voranmeldetermin beachten Sie bitte, dass der letzte Zeitpunkt für eine kostenlose Abmeldung der Voranmeldetermin ist.



An die
**Volkshochschule
Emsdetten·Greven·Saerbeck**
Am Markt 9-10

48269 Emsdetten

LÄCH  LN.

Greven grenzenlos genießen.

Wir wünschen viel Spaß.

STADTWERKE
GR  VEN

Mit Energie mittendrin.

Mobile Banking premium.

Nutzen Sie die vielen praktischen
Funktionen Ihrer Sparkassen-App.
Banking per Smartphone und Tablet
- einfach und sicher.

spkeo.de/app



Sparkasse

Weil's um mehr als Geld geht.

