



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke



Kursprogramm 2. Semester 2021

Anmeldungen
ab dem
19. Juli 2021



- Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015
- Prüfstelle für den Einbürgerungstest
- Akkreditiertes Prüfungszentrum für das Europäische Sprachzertifikat „Deutsch“
- Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für die Durchführung von Integrationskursen
- Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. (www.vhs-nrw.de)

SERVICE, FÖRDERMÖGLICHKEITEN, BILDUNG AUF BESTELLUNG

BLITZLICHTER UND ONLINE-ANGEBOTE

GRUNDBILDUNG, SCHULABSCHLÜSSE UND STUDIUM

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

INTEGRATION UND SPRACHEN

BERUFLICHE WEITERBILDUNG, DIGITALE MEDIEN UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

**ANGEBOTE IN
HÖRSTEL, HOPSTEN, METTINGEN UND RECKE**

TEILNAHMEBEDINGUNGEN, ANMELDEKARTEN

vhs-Hauptgeschäftsstelle**Volkshochschule Ibbenbüren**

Oststraße 28
49477 Ibbenbüren
Telefon: 05451 931-761
E-Mail: vhs@ibbenbueren.de
Homepage: www.vhs-ibbenbueren.de

Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung:

Montag	08.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr

vhs-Außenstellen**Volkshochschule in Hörstel**

Stadtverwaltung
Tiefer Weg 5, 48477 Hörstel
Telefon: 05454 911-171, Fax: 05454 911-8171
E-Mail: s.hallmeier@hoerstel.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	08.00 bis 12.30 Uhr
Montag + Dienstag	14.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 17.30 Uhr

Volkshochschule in Hopsten

Gemeindeverwaltung
Bunte Straße 35, 48496 Hopsten
Telefon: 05458 9325-33, Fax: 05458 9325-93
E-Mail: bresch@hopsten.de

Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag	08.30 bis 12.30 Uhr 14.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08.30 bis 12.30 Uhr 14.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr

Volkshochschule in Mettingen

Gemeindeverwaltung
Markt 6-8, 49497 Mettingen
Telefon: 05452 52-11, Fax: 05452 52-911
E-Mail: otte@mettingen.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch	08.00 bis 12.30 Uhr 14.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 12.30 Uhr 14.30 bis 17.30 Uhr
Freitag	08.00 bis 12.30 Uhr

Volkshochschule in Recke

Gemeindeverwaltung
Hauptstraße 28, 49509 Recke
Telefon: 05453 910-13, Fax: 05453 910-11
E-Mail: esslage@recke.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch	08.30 bis 12.00 Uhr 14.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	08.30 bis 12.00 Uhr 14.30 bis 17.30 Uhr
Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr

Träger**Träger der Volkshochschule**

Stadt Ibbenbüren, entsprechend der
öffentlich-rechtlichen Vereinbarung
vom 03.12.1975

Volkshochschulvorstand**Volkshochschulvorstand**

Bürgermeister Dr. Marc Schrameyer,
Ibbenbüren

Bürgermeister David Osthoff,
Hörstel

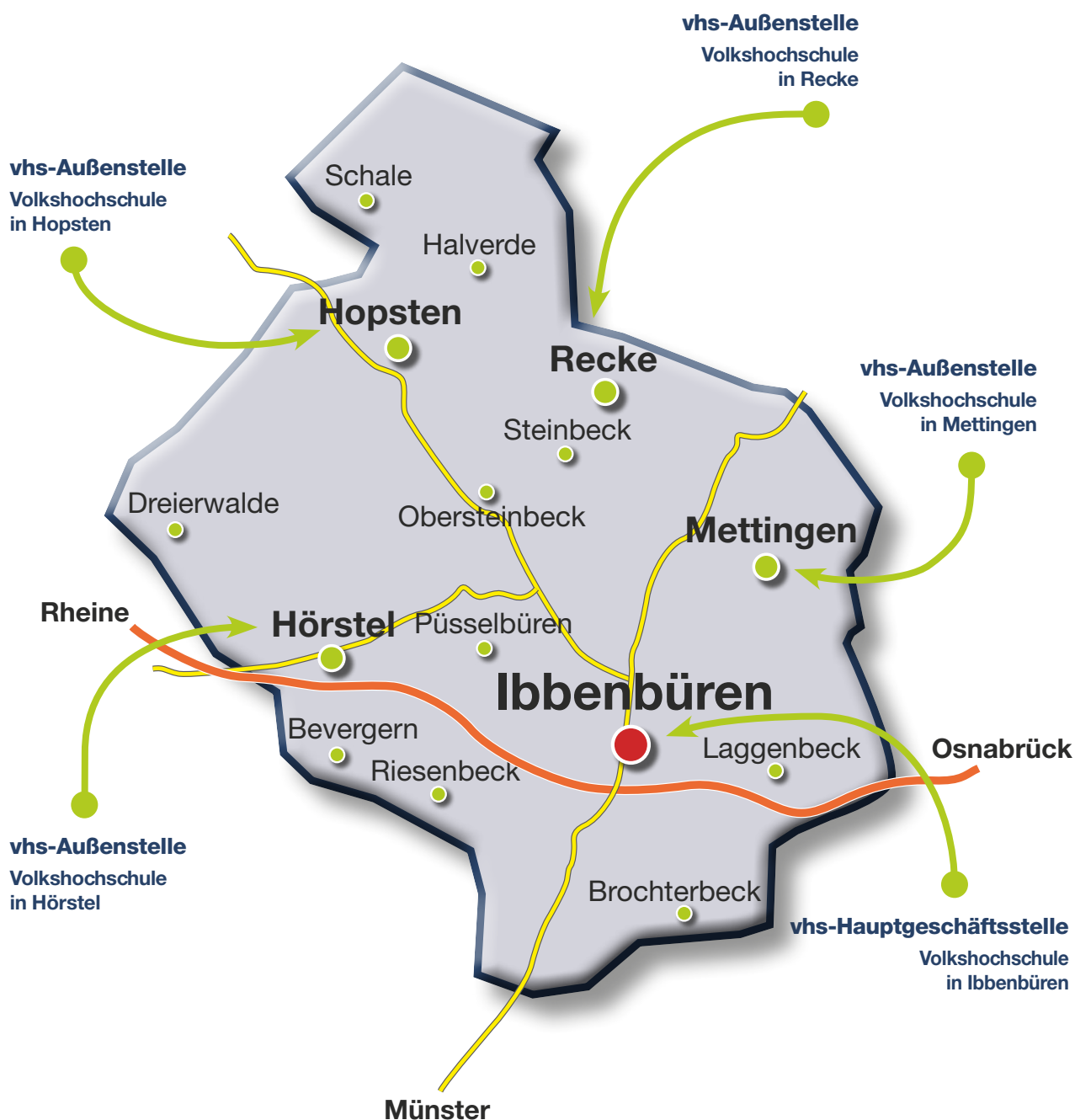
Bürgermeister Ludger Kleine-Harmeyer,
Hopsten

Bürgermeisterin Christina Rähmann,
Mettingen

Bürgermeister Peter Vos,
Recke

Marie-Luise Balter-Leistner, Christoph Siemon,
Markus Keller, Thomas Knells, Dr. Marlene Klatt

vhs-Geschäftsstellen und vhs-Unterrichtsorte



vhs-Team



Bettina Kleingünther

Dipl.-Sportlehrerin, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Dipl.-Verwaltungswirtin (FH)

vhs-Leitung
Fachbereichsleitung

- Mensch, Gesellschaft und Umwelt
- Gesundheit, Entspannung und Ernährung

Telefon 05451 931-763
bettina.kleinguenther@ibbenbueren.de



Mareike Engel M.A.

stellvertr. vhs-Leitung
Fachbereichsleitung

- Integration und Sprachen

Telefon 05451 931-768
mareike.engel@ibbenbueren.de



Lisa Wesselmann LL.B.

- Verwaltungsleitung
- Finanzen
- Weiterbildungsberatung

Telefon 05451 931-750
lisa.wesselmann@ibbenbueren.de



Petra Bresch

- Hopsten**
- Anmeldebereich
 - Verwaltung

Telefon 05458 9325-33
bresch@hopsten.de



N.N.

Fachbereichsleitung

- Grundbildung, Schulabschlüsse und Studium
- Bewegung

Telefon 05451 931-769
vhs@ibbenbueren.de



Marco Brink

- Verwaltung
- Integrationskurse
- Rechnungswesen

Telefon 05451 931-736
marco.brink@ibbenbueren.de



Sabine Hallmeier

- Hörstel**
- Anmeldebereich
 - Verwaltung

Telefon 05454 911-171
s.hallmeier@hoerstel.de



N.N.

Fachbereichsleitung

- Berufliche Weiterbildung, digitale Medien und EDV
- Kultur und Kreativität
- Weiterbildungsberatung

Telefon 05451 931-751
vhs@ibbenbueren.de



Sandra Elsterkamp

- Anmeldebereich
- Verwaltung

Telefon 05451 931-761
sandra.elsterkamp@ibbenbueren.de



Markus Otte

- Mettingen**
- Anmeldebereich
 - Verwaltung

Telefon 05452 52-11
otte@mettingen.de



Norbert Maßmann

- Verwaltung
- Kursbetreuung

Telefon 05451 931-766
norbert.massmann@ibbenbueren.de



N.N.

- Anmeldebereich
- Verwaltung
- Rechnungswesen

Telefon 05451 931-761
vhs@ibbenbueren.de



Jasmin Eßlage

- Recke**
- Anmeldebereich
 - Verwaltung

Telefon 05453 910-13
esslage@recke.de

Finanzielle Förderung der Weiterbildung

Die vhs Ibbenbüren berät Sie zu Möglichkeiten der finanziellen Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung

Um die Teilnahme an beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen zu erhöhen, haben Bund und Länder spezielle Förderprogramme, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), entwickelt. Die vhs Ibbenbüren fungiert als Beratungsstelle für die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck des Landes Nordrhein-Westfalen. Förderfähig sind Maßnahmen, die auch im Rahmen des Einkommensteuergesetzes als Fortbildung angesehen werden. Ausgeschlossen sind Vertriebschulungen und Fortbildungen im Ausland.

Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie werden maximal 50% der Weiterbildungskosten bis maximal 500 EUR gefördert. Die Weiterbildungsmaßnahme darf nicht vor Ausstellung des Prämiengutscheins begonnen worden sein.

Einen **Prämiengutschein** können Sie einmal pro Kalenderjahr erhalten, wenn

- Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- Sie über ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 20.000 EUR (als gemeinsam Veranlagte 40.000 EUR) verfügen.

Ein weiteres Instrument der Bildungsprämie ist das Weiterbildungssparen mit dem **Spargutschein**, das die unschädliche Entnahme aus einem nach dem Vermögensbildungsgesetz (VermBG) angesparten Guthaben ermöglicht, um eine berufliche Weiterbildung zu finanzieren.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union finanziert.

Weitere Informationen unter
www.bildungspraemie.info



Bildungsscheck

Der Bildungsscheck NRW fördert die berufliche Weiterbildung im individuellen Zugang durch die Übernahme von 50% der Maßnahmekosten (maximal 500 EUR).

Förderkriterien:

- Förderfähig sind Beschäftigte in Betrieben, Berufsrückkehrende und Selbstständige (Solo-Selbstständige und mitarbeitende Eigentümer*innen und Teilhaber*innen),
- Das zu versteuernde Jahreseinkommen muss mehr als 20.000 EUR und weniger als 40.000 EUR betragen (bei gemeinsam Veranlagten mehr als 40.000 und weniger als 80.000 EUR),
- Wohnsitz in NRW.

Das Bildungsscheckverfahren im **betrieblichen Zugang unterscheidet** sich in der Durchführung. Der Arbeitgeber trägt die Restkosten der beruflichen Weiterbildung der/s Beschäftigten. Zusätzlich muss erfüllt sein:

- Obergrenze von 249 Beschäftigten,
- Arbeitsstätte in NRW.

Der Bildungsscheck wird aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union finanziert.

Weitere Informationen unter:
www.bildungsscheck.nrw.de



Zu den genannten Fördermöglichkeiten informiert und berät Sie:
Lisa Wesselmann, Tel.: 05451 931-750.

Einen individuellen Beratungstermin können Sie unter der E-Mail:
lisa.wesselmann@ibbenbueren.de vereinbaren.

Mensch, Gesellschaft und Umwelt

- Resilienz-Schulungen für Unternehmen
- Stimmbildungs-Seminare
- Burnout-Prävention im kleinen Kreis
 - Beratungen zum Thema „Zero Waste“ im eigenen Haushalt

Kultur und Kreativität

- Improvisationstheater als Teambuilding-Maßnahmen
- individuelle Mal- und Zeichenkurse
 - kreative Events für den Junggesell*innen-Abschied

Bewegung

- Bewegungsangebote für die Mittagspause oder den Feierabend
- Rückenfit am Arbeitsplatz
- Outdoor-Sportangebote als Firmenevent

Was können wir für Sie tun?

- maßgeschneiderte Bildungsangebote
- Themen und Inhalte nach Ihren Wünschen
 - Termine und Örtlichkeiten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- Vermittlung qualifizierter Dozierender
- Bereitstellung von Räumlichkeiten und Online-Plattformen
- Beratung zur inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung der Veranstaltung

Bildung auf an vhs ibbe

Berufliche Weiterbildung, digitale Medien und EDV

- Rhetorik-Seminare
- firmenindividuelle Weiterbildungsmaßnahmen
- Vermittlung von Kompetenzen im Bereich digitaler und sozialer Medien
- unternehmensspezifische EDV-Schulungen

Für wen?

- Unternehmen
- (Stadt-)Verwaltungen
 - Vereine
 - Schulklassen
- Einzelpersonen
- Freundeskreise
- Familien

Integration und Sprachen

- Deutschkurse, auf Wunsch mit für die Einbürgerung relevanten Zertifikatsprüfungen
- berufliche Kommunikation in der Fremdsprache
- sprachliche Urlaubsvorbereitung

Bestellung der enbüren

**Grundbildung,
Schulabschlüsse und
Studium**

- gesundheitliche Grundbildung für Mitarbeitende
- Nachholung von Schulabschlüssen neben dem Beruf

Ihre Vorteile auf einen Blick

- kleine Gruppen bzw. Einzelunterricht
 - kompetente fachliche und pädagogische Beratung
- sorgfältige Bedarfsermittlung
 - schnelle Umsetzung
 - individuelle Lösungen
- permanente Qualitätskontrolle

**Gesundheit, Entspannung
und Ernährung**

- Bewegungsangebote für die Mittagspause oder den Feierabend
- Koch- und Grillkurse für den Junggesell*innen-Abschied
- Mountainbiking in den Dörenther Klippen als Firmenevent



Blitzlichter und Online-Angebote



Verwaltung:
Sandra Elsterkamp

Telefon 05451 931-761
sandra.elsterkamp@ibbenbueren.de

Blitzlichter Online-Angebote



SEPTEMBER

Chinesisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 15901
Jie Liu
Mi., ab 08.09.2021, 17.45 – 18.45 Uhr
10 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 52,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 49.

Arabisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 15903
Ahmed Badran Asran Tolba Madkour
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 65,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 49.

Zucker – eine süße Gefahr?

- Kurs-Nr. 18000
Janine Daubert
Di., 14.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 63.

Fit mit dem Reifen – Hula Hoop

- Kurs-Nr. 18200
Simone Goeke
Di., ab 14.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, Familienzentrum
Kindergarten Pustebume,
Gebühr: 84,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 69.

Deutscher Gebärdensprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 15100
Tetyana Molleker
Mi., ab 15.09.2021, 18.15 – 19.45 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 78,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 42/43.

Türkisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 15902
Yasemin Örlü Köksal
Mi., ab 15.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 65,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 49.

Italienisch A1– Sprechen und Kochen

- Kurs-Nr. 15601
Tiziana Fossanova-Niermann
Fr., ab 17.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr,
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
und Fr., 26.11.2021, 18.00 – 22.00 Uhr,
1 Termin, Hauptschule Laggenbeck,
Gebühr: 89,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 48/49.

Niederländisch für die Reise A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 25301
Klaus Marrek
Sa., 18.09.2021, 08.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Gebühr: 24,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 76.

Silberschmuck-Kurs

- Kurs-Nr. 19400
Yvonne Köhne
Sa., 18.09. und So., 19.09.2021,
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 72,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 60.

Ton Schulden – Emotion in Farben und Licht

Führung durch die Kunstaussstellung
In Kooperation mit dem Kunstverein Ibbenbüren e.V.

- Kurs-Nr. 14300
Sa., 18.09.2021, 14.00 – 15.30 Uhr
1 Termin, Kunstverein Ibbenbüren e.V.,
Gebühr: 3,00 EUR (Eintritt in die Ausstellung)
Weitere Infos auf Seite 61.

Richtig vererben

- Kurs-Nr. 12302
Axel Kleinmüller
Mo., 20.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

Der Naturgarten – ein Gewinn für Alle

- Kurs-Nr. 12401
Jürgen Schneiders
Di., 21.09.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.



Italienisch A1 – Eltern-Kind-Kurs (3. – 4. Klasse)

- Kurs-Nr. 15606
Tiziana Fossanova-Niermann
Mi., ab 22.09.2021, 16.50 – 18.20 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 88,50 EUR
(für ein Elternteil und ein Kind zusammen)
Weitere Infos auf Seite 49.

Rechnen kann man lernen! – Ein Vortrag für Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte

- Kurs-Nr. 11101
Andreas Schwinge,
Zentrum für angewandte Lernforschung,
Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen
Mi., 22.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 23.

Soll und Haben – Wohlstand und Geld

- Kurs-Nr. 13300
Cordula Engels
Mi., 22.09.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 30.

Notfall-Management für die ganze Familie – Wie Sie entspannt ausfallen und Ihre Familie entlastet ist

- Kurs-Nr. 12600
Patrick Dornbusch
Do., 23.09.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 33/34.

Katze und Elefant, Hund und Tiger – Tiere realistisch zeichnen

- Kurs-Nr. 59300
Clara Brüggen
Sa., 25.09.2021, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Gebühr: 28,00 EUR (ohne Material)
Weitere Infos auf Seite 88.

Abgefragt, abgebucht, abgezockt – Fallstricken im Verbraucheralltag

- Kurs-Nr. 12574
Margarete Michel-Puckert
Mi., 29.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 34.

Berufliche Neuorientierung in der Lebensmittel

- Kurs-Nr. 16303
Barbara Rottwinkel-Kröber
Do., 30.09.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 16,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 55/56.

OKTOBER

Niederländisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 15307
Klaus Marrek
Sa., 02.10.2021, 08.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 30,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 45.

Boxen für Mütter und Kinder ab 4 Jahren – Schnupperkurs

- Kurs-Nr. 18252
Fener Ay
Sa., 02.10.2021, 14.00 – 17.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 19,00 EUR
(für Mutter und Kind zusammen)
Weitere Infos auf Seite 69.

Ärger im Mietverhältnis

- Kurs-Nr. 12304
Axel Kleinmüller
Mo., 04.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

Ernährung für den gesunden Darm

- Kurs-Nr. 18001
Janine Daubert
Di., 05.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 63.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Kurs-Nr. 12301
Hartmut Richter
Do., 07.10.2021, 19.30 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 35.



Katze und Elefant, Hund und Tiger – Tiere realistisch zeichnen

- Kurs-Nr. 19300
Clara Brüggen
Sa., 09.10.2021, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 28,00 EUR (ohne Material)
Weitere Infos auf Seite 59.

Lesung Eva Almstädt – Ostseefälle

In Kooperation mit der Stadtbücherei Ibbenbüren

- Kurs-Nr. 14102
Eva Almstädt
Do., 14.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 61.

Venus-Nana aus Beton – Schaffen Sie Ihre eigene Skulptur!

- Kurs-Nr. 59400
Judite Weitekamp
Fr., 15.10., 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa., 16.10. und So., 17.10.2021,
jeweils 11.00 – 14.45 Uhr
3 Termine, Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Gebühr: 54,00 EUR (ohne Material)
Weitere Infos auf Seite 88.

Das 1 x 1 der Fotografie – Einsteigerworkshop

- Kurs-Nr. 49501
Roland Artur Berg
Mo., 18.10.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Mettingen,
Gebühr: 57,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 84.

Mängel bei der Bauleistung

- Kurs-Nr. 12306
Axel Kleinmüller
Mo., 25.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

Menschen in Peru

Fotoausstellung

- Kurs-Nr. 12102
25.10.2021 bis 23.12.2021, Mo.-Sa., ganztägig
Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 28.

Meine Zero-Waste-Küche

- Kurs-Nr. 12403
Birgitta Bolte
Di., 26.10.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 37.

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

- Kurs-Nr. 12300
Hartmut Richter
Di., 26.10.2021, 19.30 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 35.

Zuzahlung bei Medikamenten, individuelle Gesundheitsleistungen, Eigenanteil beim Zahnersatz – Welche Patientenrechte habe ich?

- Kurs-Nr. 12575
Margret Esters-Gardeweg
Di., 26.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 35.

Borreliose und Nervensystem – Neuroborreliose oder Borrelien-Neurose?

- Kurs-Nr. 18901
Dr. Florian Bethke
Mi., 27.10.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 63.

Souvenir musical – eine musikalische Reise

In Kooperation mit dem France-Treff e.V.

- Kurs-Nr. 14400
Patrice Oliva, Thomas Hitzemann
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 18,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 60/61.

Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte

- Kurs-Nr. 16304
Barbara Rottwinkel-Kröber
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 16,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 55/56.

Tschüss trübe Stimmung – Hallo Kraftquellen

- Kurs-Nr. 13508
Karin Beyreuther
Sa., 30.10.2021 und Sa. 06.11.2021,
jeweils 09.30 – 16.30 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 64,00 EUR,
Weitere Infos auf Seite 33.

**NOVEMBER****Ich liebe mein Leben –
Lebensglück trotz Rückschlägen****Lesung mit anschließender Diskussion**

- Kurs-Nr. 13500
Dorothee Döring
Do., 04.11.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 16,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 30/31.

**Burnout, das größte Geschenk
meines Lebens –
Lesung mit anschließender Diskussion**

- Kurs-Nr. 13509
Birgit Stengel
Fr., 05.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 33.

**Niederländisch A1 –
Schnupperkurs für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**

- Kurs-Nr. 25302
Ina Pleiter
Sa., 06.11.2021, 09.00 – 16.15 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Gebühr: 28,50 EUR
Weitere Infos auf Seite 76.

Richtig vererben

- Kurs-Nr. 12303
Axel Kleinmüller
Mo., 08.11.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

**Innehalten, Ankommen, Loslassen –
glücklich sein im Hier und Jetzt**

- Kurs-Nr. 13502
Anette Cronau
Di., 09.11.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 18,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 31.

**Kommunikation im Perspektivwechsel –
die Frau im Blick!**

- Kurs-Nr. 13301
Cordula Engels
Mi., 10.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 30.

**Provence & Côte d'Azur – eine Bilderreise
durch den Süden von Frankreich****In Kooperation mit dem France-Treff e.V.**

- Kurs-Nr. 14100
Hilke Maunder
Do., 11.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 61.

Photovoltaik und Batteriespeicher

- Kurs-Nr. 12572
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 11.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 34.

**Der Umgang mit der eigenen Stimme –
Autorität gewinnen**

- Kurs-Nr. 13303
Mareike Diluweit
Fr., 12.11.2021, 13.00 – 18.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 27,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 30.

Wege aus der Corona-Krise

- Kurs-Nr. 16301
Thomas Honig
Fr., 12.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 13.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 55.

**Wildbienen und ihre Bedürfnisse –
falsche und richtige Insektenthilfen**

- Kurs-Nr. 12402
Jürgen Schneiders
Di., 16.11.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

Resilienz – innere Stärke für starke Kinder

- Kurs-Nr. 13507
Karin Beyreuther
Di., ab 16.11.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 36,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 32.

Peru: ein Blick hinter die Kulissen**Bild- und Reisevortrag**

- Kurs-Nr. 12101
Eva Tempelmann
Mi., 17.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 10,- EUR
Weitere Infos auf Seite 27.



Neuorientierung für Arbeitnehmer*innen

- Kurs-Nr. 16302
Thomas Honig
Fr., 19.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 20.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 55.

Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur. Das Universitätsstudium an der FernUniversität Hagen

- Kurs-Nr. 12001
Mitarbeiter*in der FernUniversität Hagen
Mo., 22.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 24.

Darmgesundheit nach Antibiotika – Regeneration für die Darmflora

- Kurs-Nr. 18002
Janine Daubert
Di., 23.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 9,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 63.

Glück und Angst – zwei Gefühle steuern die Welt

- Kurs-Nr. 13505
Stefan Knabe
Mi., 24.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 32.

Mit dem Hollandrad in die SCHWEIZER BERGE - Eine unsinnige Idee? Keineswegs.

Lese- und Bildvortrag

In Kooperation mit der Stadtbücherei Ibbenbüren

- Kurs-Nr. 14101
Gabriele Reiß
Do., 25.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 8,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 61.

AUSGEBRANNT? Burnout? Dauerstress?

- Kurs-Nr. 13510
Anke Lühr
Sa., 27.11.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 40,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 33.

Silberschmuck-Kurs

- Kurs-Nr. 19401
Yvonne Köhne
Sa., 27.11. und So., 28.11.2021,
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 72,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 60.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Bildungsurlaub

- Kurs-Nr. 16201
Torsten Kniebel
Sa. – Fr., 27.11. – 03.12.2021,
09.00 – 16.00 Uhr, täglich
7 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 375,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 52.

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

- Kurs-Nr. 12576
NDAC
Di., 30.11.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 12,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 35.

DEZEMBER

Mit mir nie mehr – Manipulation erkennen und sich erfolgreich dagegen wehren

Lesung mit anschließender Diskussion

- Kurs-Nr. 13501
Dorothee Döring
Do., 02.12.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 16,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 31.

Das bewegte Mentaltraining

- Kurs-Nr. 13504
Peter Bergholz
So., 05.12.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 40,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 32.

Annehmen, was ist – wie durch Akzeptanz unser Leben leichter wird

- Kurs-Nr. 13503
Anette Cronau
Di., 07.12.2021 und Di., 14.12.2021,
19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 27,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 31.



Modernisieren oder verkaufen – ein Blick in die Zukunft

- Kurs-Nr. 12573
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 09.12.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: entgeltfrei
Weitere Infos auf Seite 34.

Eine eigene Homepage erstellen – wie funktioniert das?

- Kurs-Nr. 17502
Burkhard Schumann
Sa., 11.12.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 42,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 54.

JANUAR

Ärger im Mietverhältnis

- Kurs-Nr. 12305
Axel Kleinmüller
Mo., 10.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 36.

Grundlagen von MS-Office: Word, Excel und PowerPoint – Bildungsurlaub

- Kurs-Nr. 17001
Burkhard Schumann
Mo. – Fr., 10.01. – 14.01.2022, 09.00 – 16.00 Uhr, täglich
5 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 208,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 53.

Mit Schüßler geht's bergauf – Einführung in die Biochemie nach

- Dr. Schüßler
Kurs-Nr. 18900
Monika Feldmann
Mi., 12.01.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 12,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 63.

Weg mit dem Negativen!

- Kurs-Nr. 13506
Stefan Knabe
Mi., 12.01.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 7,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 32.

Zero-Waste-Körperpflege – DIY-Workshop

- Kurs-Nr. 18600
Birgitta Bolte
Di., 18.01.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 12,00 EUR (ohne Material)
Weitere Infos auf Seite 64.

Niederländisch A1 – Schnupperkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Kurs-Nr. 45300
Ina Pleiter
Sa., 22.01.2022, 9.00 – 16.15 Uhr
1 Termin, Schultenhof Mettingen,
Gebühr: 28,50 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)
Weitere Infos auf Seite 83.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Bildungsurlaub

- Kurs-Nr. 16202
Torsten Kniebel
Sa. – Fr., 29.01. – 04.02.2022, 09.00 – 16.00 Uhr, täglich
7 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 375,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 52.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Kurs-Nr. 13302
Dagmar Arzberger, Barbara Buss
Sa., 29.01., 10.00 – 17.00 Uhr und So., 30.01.2022, 09.00 – 13.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Gebühr: 60,00 EUR
Weitere Infos auf Seite 30.

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

Steck die Sonne ein – einfach selbst Strom erzeugen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Sie wollen mit einer Mini-Solaranlage eigenen Solarstrom erzeugen? In dem Vortrag erhalten Sie Tipps zum Thema „eigenen Strom erzeugen“. Ein Energieberater der Verbraucherzentrale NRW zeigt Ihnen, wie dies möglich ist. Dabei bekommen Sie Informationen zu Kosten und Nutzen der Balkon-Module sowie deren Technik und Installation. Außerdem klärt der Referent auf, was gesetzlich zu beachten ist.

- Kurs-Nr. 12570
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 16.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

Energiesparen zu Hause

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Immer mehr Hausbesitzer*innen und Mieter*innen überlegen, wie der Verbrauch von Strom und Heizenergie gesenkt werden kann.

Der Vortrag beantwortet u.a. die folgenden Fragen:

- Wie hoch ist der Anteil der verschiedenen Geräte im Haushalt beim Energieverbrauch?
- Wie kann ich insbesondere bezogen auf Warmwasser und Beleuchtung Energie sparen?

- Kurs-Nr. 12571
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 07.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

INTEGRATION UND SPRACHEN

Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Sie möchten gerne in der „Weltsprache“ Englisch mitreden können, hatten bisher aber keinen Englischunterricht und Ihre Schulzeit liegt schon länger zurück? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie lernen in einer Gruppe von Gleichaltrigen die englische Sprache von Grund auf kennen: Mit Muße werden erste Redewendungen geübt, die Basisgrammatik vermittelt und leichte Texte gelesen.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15207
Wolfgang Richter
Do., ab 16.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
12 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 65,50 EUR

Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

4. Semester

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre leichten Kenntnisse nun wieder auffrischen? Dann haben Sie hier die Gelegenheit, einzusteigen: Sie lernen ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck unter Gleichaltrigen neue Redewendungen und werden immer sicherer darin, sich in Alltagssituationen auf Englisch zu verständigen.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 5, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15201
Wolfgang Richter
Mo., ab 13.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
11 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 60,00 EUR

Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

5. Semester

Alle, die schon ein wenig Englisch beherrschen, aber noch sicherer in dieser Sprache werden möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Gemeinsam wird an vorhandenes Wissen angeknüpft. Neues wird in Ruhe sowie mit Freude erlernt. Der sicheren Kommunikation auf Englisch in wiederkehrenden Situationen steht dann nichts mehr im Wege.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 6, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15202
Wolfgang Richter
Do., ab 16.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 65,50 EUR#

Englisch B1 – Konversation

Sie möchten Ihre Kenntnisse der englischen Sprache gerne ausbauen, indem Sie über aktuelles Zeitgeschehen, Literatur, Filme u.v.m. diskutieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Der Fokus liegt auf der gesprochenen Sprache, die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15208
Wolfgang Richter
Mo., ab 13.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
11 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 60,00 EUR



Niederländisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

2. Semester

Wer bereits leichte Kenntnisse der niederländischen Sprache besitzt, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam wird die Kompetenz erworben, sich beispielsweise im Restaurant, am Hafen oder auf dem Markt zu verständigen. Alltagssituationen können so bald problemlos auf Niederländisch gemeistert werden.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Taal vital nieuw, Nederlands voor beginners, Tekstboek und Werkboek, Lektion 6, Hueber Verlag.

■ Kurs-Nr. 15306

Klaus Marrek

Do., ab 16.09.2021, 17.45 – 19.15 Uhr

11 Termine, Online-Kurs

Gebühr: 60,00 EUR

Chinesisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

In Kooperation mit den Volkshochschulen Lengerich, Emsdetten und Ochtrup

Dieser Online-Sprachkurs bietet allen Chinesisch-Interessierten die Möglichkeit, ortsunabhängig die chinesische Sprache Schritt für Schritt zu erlernen. Neben den Inhalten eines Lehrwerks werden auch die interkulturellen Unterschiede zwischen Chinesen und Deutschen aus dem chinesischen Alltag thematisiert.

Sie machen sich auf der Online-Plattform „vhs.cloud“ im Rahmen von wöchentlichen Videokonferenzen mit der chinesischen Sprache vertraut. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

■ Kurs-Nr. 15901

Jie Liu

Mi., ab 08.09.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

10 Termine, Online-Kurs

Gebühr: 52,00 EUR

BERUFLICHE WEITERBILDUNG, DIGITALE MEDIEN UND EDV

Eine eigene Homepage erstellen – wie funktioniert das?

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. Mit diesen gelingt Ihnen schon am Kurstag die Gestaltung einer kleinen, beispielhaften Internetseite, die Sie im Kurs sogar selbst ins Internet stellen und so das grundlegende Verfahren praktisch kennenlernen. Sie werden sehen, dass die erforderlichen Techniken gar nicht so aufwendig sind und die Gestaltung natürlich auch Spaß machen kann.

Kursinhalte sind:

- Begriffsbestimmungen und Empfehlungen zur Anbieterauswahl (Sie benötigen einen Provider),
- Domain-Hosting, Kosten, Unterschiede in Umfang, Webspace 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, die auf USB-Stick mitgegeben werden. Bitte bringen Sie dafür einen USB-Stick mit.

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

■ Kurs-Nr. 17501

Burkhard Schumann

Fr., 01.10. und Sa., 02.10.2021,

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

2 Termine, Online-Kurs

Gebühr: 24,00 EUR

Präsentieren mit MS-PowerPoint – Grundlagen

Präsentationen gehören sehr häufig 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 etwa 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 all diese Grundlagen der PPT-Foliengestaltung. In den Übungen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte in beispielhaften Präsentationen mit integrierten Animationen anzuwenden, Folien- und Notizenmaster zu gestalten, sowie die Erstellung von Handouts kennen zu lernen.

Kursinhalte sind:

- Arbeitsoberfläche und Dateiformate von MS-Power-Point kennenlernen,
- 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 Folien-, Notizen und Handzettelmastern,
- Entwicklung einer eigenen PPT-Vorlage,
- MS-PPT-Drucklayouts verwenden.

Die Inhalte werden mit Hilfe einer sehr leicht zu handhabenden Konferenzsoftware (Zoom) auf Ihrer eigenen MS-PowerPoint-Version (MS-Office2010 bis 2019 unter MS-Windows7-10) Ihres PCs (mit Headset) oder Notebooks vermittelt. Das Übungsmaterial wird vollumfänglich per Download direkt beim Dozenten zur Verfügung gestellt (ausführliche Anleitungen für PPT und hilfreiche, zusätzliche Software). In der ersten Veranstaltung findet eine kurze Einführung in das unkomplizierte Kursverfahren statt.

Nach erfolgreicher und vollständiger Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Voraussetzung: grundlegende MS-Windows-Kenntnisse.

■ Kurs-Nr. 17401
Burkhard Schumann
Mo. – Fr., 03.01. – 07.01.2022,
18.00 – 20.00 Uhr, täglich
5 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 73,50 EUR

Die Meeting-Software Zoom – Grundlagen

Spätestens seit Beginn des „Corona-Zeitalters“ im Frühjahr 2020 ist die Meeting-Software Zoom einem immer größer werdenden Anwender*innenkreis bekannt geworden. Selbstständige, Unternehmen, Schulen und Fortbildungsanbieter*innen, kurz alle, die ihr Angebot nun online abwickeln wollen, sind auf eine Kommunikationsplattform angewiesen. Das gilt inzwischen auch für die Teilnahme an vielen vhs-Schulungen, den sogenannten Webinaren. Zoom hat sich in diesem Bereich inzwischen als Marktführer etabliert.

Für Viele ist dieser neue mediale Umgang etwas ungewohnt. Vielleicht bestehen auch noch Zweifel, ob z.B. eine gewünschte Kursteilnahme via Internet nicht doch zu kompliziert ist.

In diesem Kurs haben Sie nun die Möglichkeit, Zoom grundlegend zu erfahren und Unsicherheiten zu beseitigen.

Kursinhalte sind:

- Zoom-Einladungen folgen und sie versenden,
- Zoom-Integration in einen Mail-Client,
- Einem sogenannten Meeting-Raum beitreten und diesen auch selbst einrichten,

- Alle wichtigen Einstellungen der Oberfläche für eine Meeting-Teilnahme kennenlernen,
- Spezielle Funktionen nutzen, u.a. Bildschirmteilung, Whiteboard und Breakout Rooms,
- Voraussetzungen: eine E-Mail-Adresse und ein Internet-fähiges Endgerät (PC mit Kopfhörer/Lautsprecher und Mikrofon, Notebook oder Tablet).

Eine ausführliche Anleitung zum Kurs-Beitritt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

■ Kurs-Nr. 17503
Burkhard Schumann
Fr., 17.09. und Sa., 18.09.2021,
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 28,00 EUR

Wege aus der Corona-Krise

Dieser Kurs richtet sich an Unternehmer*innen, die sich durch die Corona-Krise und deren Beschränkungen für das eigene Unternehmen vor neuen Herausforderungen sehen. Es werden alle Bereiche des Unternehmens angesprochen und auf die Zukunftsfähigkeit untersucht. Der Kurs dient generell auch dazu, mit neuen Krisen umzugehen.

Im Einzelnen werden zu folgenden Themen Lösungen besprochen:

- Neue Produkte und Dienstleistungen,
- Neue Vermarktungswege,
- Vertrieb über Social Media,
- Vertrieb über eigenen Shop.

■ Kurs-Nr. 16301
Thomas Honig
Fr., 12.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 13.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR

Neuorientierung für Arbeitnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die coronabedingt in ihrem Aufgabenfeld keine Zukunft mehr sehen. Es werden die eigenen Fähigkeiten (auch außerhalb der bisherigen Tätigkeiten) mit den Anforderungen vom Arbeitsmarkt verglichen und individuelle Lösungen erarbeitet.

Im Einzelnen werden die folgenden Themen besprochen und Lösungen erarbeitet:

- Check-up der eigenen Fähigkeiten
- Was ist am Arbeitsmarkt gefragt?
- Welche Beziehungen können mir helfen?
- Worin muss ich mich weiterbilden?

■ Kurs-Nr. 16302
Thomas Honig
Fr., 19.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 20.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR



Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte. Wo stehen Sie? Wie können Sie es angehen?

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Lebenssituationen, die zu einer Neuorientierung in der Lebensmitte führen. Auch die Referentin stand vor dieser Herausforderung und musste sich fragen: Wie geht es beruflich weiter? Sie stellte sich ganz neu auf und ist heute erfolgreich als selbstständige Coach und gründete 2019 www.starke-frauen.info.

Nicht immer mündet eine berufliche Neuorientierung in der Selbstständigkeit – denkbar sind heute viele Arbeitsmodelle. Die von der Referentin entwickelte „Job-to-go-Formel“ ist ein Konzept, nach dem sich jede*r in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellen kann. Im Vortrag erfahren Sie, worauf es bei einer beruflichen Neuorientierung ankommt. Persönliche Erfahrungen werden mit praxisnahen und umsetzbaren Tipps verbunden und an die eilnehmenden weitergegeben. Mit anschließender Diskussion.

- Kurs-Nr. 16304
Barbara Rottwinkel-Kröber
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 16,00 EUR

Cloud und Co.

Clouds sind Webdienste, die einen einfachen Datenaustausch zwischen Personen und eine einfache Synchronisation von Daten zwischen verschiedenen Geräten ermöglichen. Sie erlauben weltweit einen flexiblen Datenzugriff. Benötigt wird dafür nur ein Internetzugang. In diesem Kurs lernen Sie, was eine Cloud ist und wie sie funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Cloud-Dienste und deren Nutzungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, welche Gefahren bei der Online-Speicherung lauern und was Sie deshalb beachten sollten. Falls Sie bereits eine E-Mail-Adresse und einen Zugang zu einer Cloud haben, bringen Sie Ihre Zugangsdaten mit.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

- Kurs-Nr. 17006
Julia Mikoleit
Di., 16.11.2021, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR

Pages, Numbers, Keynote – brauche ich Microsoft Office überhaupt auf meinem Apple-Gerät?

Das Officepaket von Apple umfasst Pages (Textverarbeitung), Numbers (Tabellenkalkulation) und Keynote (Präsentation). Es kann also alles, was das Officepaket von Microsoft auf den ersten Blick auch kann. Und dabei ist es kostenlos für Apple-Geräte! Doch kann man damit wirklich alles so machen, wie man es jahrelang mit Word und Co. gemacht hat?

Dieser Kurs zeigt Ihnen die Funktionen von Pages, Numbers sowie Keynote und erklärt Gemeinsamkeiten ebenso wie Unterschiede der Microsoft-Programme.

Bitte bringen Sie Ihr Apple-Gerät mit, auf dem Pages, Numbers und Keynote installiert sind.

- Kurs-Nr. 17008
Julia Mikoleit
Mo., 29.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR

Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram – Social Media kompakt

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wichtigsten Social-Media-Plattformen kennen. Wie funktioniert Snapchat und was ist ein Hashtag? Was macht den Reiz besonders für junge Menschen aus? Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich einen Account anzulegen und die Apps selbst zu nutzen.

Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit.

- Kurs-Nr. 17010
Julia Mikoleit
Di., 14.09.2021, 18.00 – 20.15 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR

Digitale Bildbearbeitung mit der Freeware Gimp – Anfänger*innenkurs

Sie erlernen in diesem Kurs die Installation und den Umgang mit dem kostenlosen Open-Source-Programm „Gimp“. Sie üben, wie Sie Ihre Bilder bearbeiten und verbessern können, z.B. indem Sie Farbwerte und Belichtungen optimieren, Objekte freistellen und entsprechend neu montieren, Bilder nachschärfen oder weichzeichnen oder Portraits durch Retusche attraktiver machen. Mit Hilfe von Ebenen können Sie auch Bildcollagen erstellen.

Setzen Sie Ihre Bilder in Szene!

- Kurs-Nr. 17012
Julia Mikoleit
Mi., 15.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 8,00 EUR

Fotobucherstellung mit CEWE

Urlaub, Familienfeiern, die ersten Schritte des (Enkel-) Kindes – es gibt viele Momente im Leben, die es verdienen, fotografisch festgehalten zu werden. Ein Fotobuch ist die beste Form, um die Fotografien der besonderen Momente dauerhaft festzuhalten und zu präsentieren.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen Software des Marktführers CEWE (aktueller Testsieger bei Stiftung Warentest) ein effektvolles Fotobuch erstellen können. Sie lernen, wie Bilder verschiedenartig auf den Seiten platziert und mit Text versehen werden können, wie Bilder optimiert werden können, wie sich Hintergründe und Rahmen sinnvoll einsetzen lassen u.v.m.

Bitte installieren Sie die Software vorher auf Ihrem eigenen Laptop und bringen Sie diesen mit. Die Installation ist kostenfrei über <https://www.cewe.de/> möglich.

Alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein in Höhe von 21,95 EUR für die Erstellung eines individuellen CEWE-Fotobuchs.

- Kurs-Nr. 17602
Julia Mikoleit
Mi., 19.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 15,00 EUR
(inkl. Fotobuchgutschein)

Xing, LinkedIn, Facebook nutzen für Bewerbungen

Warum aufwändig Stellenanzeigen durchsuchen? Lassen Sie das Jobangebot doch zu sich kommen! In diesem Kurs wird erklärt, wie mit dem richtigen Auftritt auf Jobportalen und in sozialen Netzwerken Ihre Karriere in Schwung kommt.

Eine Jobsuche kann aufwendig und anstrengend sein. Sie sollten eine weitere Bewerbungsmöglichkeit ins Auge fassen und den Trend des Social Media Recruiting nutzen, um sich von Recruitern und Headhunter einfach finden und kontaktieren zu lassen.

- Kurs-Nr. 17505
Julia Mikoleit
Do., 28.10.2021, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR

Alternativen zu WhatsApp

Wer kostenlos chatten oder telefonieren möchte, greift meist zu WhatsApp. Doch es muss nicht immer der Messenger mit dem grün-weißen Logo sein.

Zuerst ging es der SMS an den Kragen, nun ist langsam auch das klassische Telefonat vom Aussterben bedroht: Chats und Anrufe per Messenger-App lösen die ursprüngliche Aufgabe des Telefons mehr und mehr ab. Meist fällt die Wahl dabei auf den kostenlosen WhatsApp-Dienst. Milliarden Nutzer weltweit haben den Messenger täglich im Einsatz. Doch es gibt Alternativen.

Sie ziehen einen Wechsel in Erwägung? In diesem Kurs werden Ihnen die besten und vor allem sichersten Alternativen zu WhatsApp vorgestellt, um gerade auch in der beruflichen Kommunikation auf der sicheren Seite zu sein.

- Kurs-Nr. 17015
Julia Mikoleit
Do., 20.01.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR

KULTUR UND KREATIVITÄT

Das 1 x 1 der Fotografie – Einsteigerworkshop

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Licht, Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren.

Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung des Kursleiters arbeiten.

In dem Entgelt ist eine Materialumlage in Höhe von 5,00 EUR enthalten.

Der Kurs findet über die „vhs.cloud“ statt. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

- Kurs-Nr. 19501
Roland Artur Berg
Di., 25.01. und Mi., 26.01.2022,
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 57,00 EUR

Bildbesprechung – neue Impulse für zukünftige Aufnahmen

Die bewusste Gestaltung von Bildern endet nicht beim Fotografieren. In diesem Online-Gestaltungsworkshop wird die Optimierung der Grundlagen der Gestaltung mittels gängiger elektronischer Bildverarbeitung (EBV) aufgezeigt. Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden fotografische Arbeiten konstruktiv analysieren und über eine weitere Vorgehensweise mittels EBV fachlich entscheiden.

Zu diesem Webinar können pro Person maximal zehn Bilder vorab in die vhs.cloud downloadgeschützt hochgeladen werden. Anhand eines vorgestellten Analyse-schemas werden die Aufnahmen konstruktiv besprochen. Parallel können Fragen im Chat gestellt werden. Die Veranstaltung eignet sich auch für Teilnehmende, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Der Kurs findet über die „vhs.cloud“ statt. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

- Kurs-Nr. 19502
Roland Artur Berg
Di., 05.10.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 17,00 EUR

Grundbildung, Schulabschlüsse und Studium



Fachbereichsleitung:
N.N.

Telefon 05451 931-769
vhs@ibbenbueren.de

Grundbildung Schulabschlüsse Studium

GRUNDBILDUNG

Rechnen kann man lernen! – Ein Vortrag für Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte

In Kooperation mit dem Zentrum für angewandte Lernforschung gGmbH

Rechnen kann jede*r. Trotzdem klagen rechenschwache Kinder oft bereits in der ersten Klasse: „Ich hasse Mathe!“ Kinder mit einer Rechenschwäche zeigen früh Auffälligkeiten beim Umgang mit Mengen und Zahlen. Ihnen gelingt der Einstieg ins Rechnen einfach nicht, da sie eine irrtümliche Vorstellung von Zahlen als „Zahlenalphabet“ haben. Bei den Kindern können die Probleme von Mutlosigkeit über Frustration bis hin zu psychosomatischen Störungen führen.

- Was ist Rechenschwäche?
- Wie verläuft sie? Woran erkennt man sie?
- Und wie kann rechenschwachen Kindern geholfen werden?

Vortrag und anschließende Diskussion.

Der Experte vom Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen beantwortet u.a. diese Fragen, zeigt Lösungsmöglichkeiten auf und gibt Anregungen für die Förderung von rechenschwachen Kindern.

- Kurs-Nr. 11101
Andreas Schwinge,
Zentrum für angewandte Lernforschung,
Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen
Mi., 22.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 8,00 EUR

Das Alfa-Mobil kommt nach Ibbenbüren

Das Alfa-Mobil kommt nach Ibbenbüren und informiert zum Thema „lesen und schreiben lernen im Erwachsenenalter“. Es berichtet über Bildungsangebote vor Ort für Menschen, die nicht richtig lesen und schreiben können.

Auch das Umfeld ist gefragt. Viele wissen nicht, dass der Anteil der funktionalen Analphabeten mit 7,5 Millionen Menschen in Deutschland sehr hoch ist. Bitte informieren Sie betroffene Personen über dieses Angebot.

Am Alfa-Mobil können Betroffene und Menschen, die Betroffene kennen, ins Gespräch kommen. Ehemalige Betroffene berichten über ihre Erfahrungen. Hilfsangebote werden bekannt gemacht.

- Kurs-Nr. 11102
Mitarbeiter*innen des Alfa-Mobils,
Bundesverband Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.
Di., 18.01.2022, 10.00 – 14.00 Uhr
1 Termin, Marktkauf Ibbenbüren,
Hansastraße 1, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

SCHULABSCHLÜSSE

Basiswissen in Deutsch, Mathematik und Englisch

Vorkurs und Nachhilfe zum Lehrgang zum Erwerb von nachträglichen Schulabschlüssen

Der Hauptschulabschluss ist Ihr großes Ziel? Sie möchten jetzt richtig durchstarten, um in einigen Semestern einen Hauptschulabschluss mit einem für Sie bestmöglichen Ergebnis in den Händen zu halten? Das ist erstens ein toller Plan, denn ohne Schulabschluss ist es heute fast unmöglich, einen Ausbildungs- oder dauerhaften Arbeitsplatz zu bekommen. Zweitens ist es ein erreichbares Ziel, auch wenn Sie in einigen Fächern noch unsicher sind. Denn dieser Kurs bietet Ihnen Hilfe in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch. Gemeinsam mit erfahrenen Lehrkräften erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie brauchen, um im Lehrgang zum Hauptschulabschluss bestehen zu können.

Teilnehmen können Sie, wenn Sie in Zukunft an einem Lehrgang zum Hauptschulabschluss teilnehmen möchten oder wenn Sie den Lehrgang im aktuellen Semester besuchen. Der Kurs ist sowohl ein Vorkurs als auch ein Nachhilfeangebot.

Auskünfte, Beratungsgespräche und Anmeldungen erfolgen bei der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule Ibbenbüren, Telefon 05451 931-761.

- Kurs-Nr. 11003
Dozierendenteam, Leitung: Achim Beckmann
Beginn: Di., 05.10.2021, 14.30 – 16.00 Uhr
Di. – Do. (an Schultagen in NRW)
39 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: auf Anfrage

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife in der vhs

1. Semester

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses (HSA) und der Fachoberschulreife (FOS) beginnt im August 2021. Er steht allen Bewerber*innen offen, die auf einer allgemeinbildenden Schule den entsprechenden Abschluss nicht erhalten haben. Der Lehrgang umfasst zwei Jahre und ist in vier aufsteigende Semester mit den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik und Biologie gegliedert (dazu ab dem zweiten Semester Erdkunde als Wahlpflichtfach).

In den einzelnen Semestern werden sowohl schriftliche als auch mündliche Leistungen festgehalten, die bei der späteren Prüfung als Vorzensuren mitgewertet werden. Am Ende eines Semesters entscheidet die jeweilige Kursleitung über die Zulassung der Teilnehmenden zum nächsthöheren Semester.

Die Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 wird nach zwei Semestern (HSA nach Klasse 10 nach drei Semestern) und zum Erwerb des Sekundarabschlusses I – Fachoberschulreife – nach vier Semestern von der Volkshochschule durchgeführt. Es besteht die Möglichkeit von Nach- und Wiederholungsprüfungen. Teilnehmende, die die Prüfung bestanden haben, erhalten das staatlich anerkannte „Zeugnis über den Erwerb des Hauptschulabschlusses“ bzw. das „Zeugnis über den Erwerb des Sekundarabschlusses I – Fachoberschulreife“.

Auskünfte, Beratungsgespräche und Anmeldungen erfolgen bei der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule Ibbenbüren, Telefon: 05451 931-761.

Kurs-Nr. 11001

Dozierendenteam, Leitung: Achim Beckmann
Beginn: Mi., 18.08.2021, 09.30 – 13.00 Uhr
 Mo. – Fr. (an Schultagen in NRW)
 Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: entgeltfrei
 (15,00 EUR Materialkostenpauschale)

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife in der vhs

3. Semester

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses (HSA) und der Fachoberschulreife (FOS) befindet sich bereits im dritten Semester. Die Teilnehmenden haben bereits erfolgreich den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 erworben und legen zum Ende des Semesters die Prüfung zur Fachoberschulreife ab.

Ein Einstieg in das laufende Semester ist daher nur noch in Einzelfällen möglich. Voraussetzung für einen nachträglichen Einstieg ist der Nachweis des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9.

Es werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie und Erdkunde unterrichtet. In den einzelnen Semestern werden sowohl schriftliche als auch mündliche Leistungen festgehalten, die bei der späteren Prüfung als Vorzensuren mitgewertet werden.

Die Prüfung zum Erwerb des Sekundarabschlusses I – Fachoberschulreife – wird nach vier Semestern von der Volkshochschule durchgeführt. Es besteht die Möglichkeit von Nach- und Wiederholungsprüfungen. Teilnehmende, die die Prüfung bestanden haben, erhalten das staatlich anerkannte „Zeugnis über den Erwerb des Sekundarabschlusses I – Fachoberschulreife“. Auskünfte, Beratungsgespräche und Anmeldungen erfolgen bei der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule Ibbenbüren, Telefon: 05451 931-761.

Kurs-Nr. 11002

Dozierendenteam, Leitung: Achim Beckmann
Beginn: Mi., 18.08.2021, 09.30 – 13.00 Uhr
 Mo. – Fr. (an Schultagen in NRW)
 Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: entgeltfrei
 (15,00 EUR Materialkostenpauschale)

STUDIUM

Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur. Das Universitätsstudium an der FernUniversität Hagen

Vor Ort erfahren Sie, welche Studiengänge Sie absolvieren und welche wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote Sie an der FernUniversität in Hagen in Anspruch nehmen können. Sie lernen den Studienablauf und die Besonderheiten eines Fernstudiums kennen sowie die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur auch nebenberuflich einen Universitätsabschluss zu erlangen.

Eine Einschreibung ist möglich in Studiengängen der Fakultäten für Wirtschaftswissenschaften, Rechtswissenschaften, Psychologie, Mathematik und Informatik sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft, und Sie können ganz individuelle Fragen stellen. Eine vorherige Anmeldung bezüglich der Teilnahme an der Veranstaltung ist über die vhs Ibbenbüren erforderlich.

Kurs-Nr. 12001

Mitarbeiter*in der FernUniversität Hagen
Mo., 22.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
 1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: entgeltfrei

Willkommen in der digitalen vhs!



Ich e-lerne jetzt.

Ortsunabhängig online lernen.

JETZT NEU:

ONLINE-ANGEBOTE DER VHS IBBENBÜREN

Weiterbildung von jedem Ort der Welt aus – das bietet Ihnen auch die vhs Ibbenbüren. In unseren Online-Kursen haben Sie die Möglichkeit, Neues zu lernen, Wissen aufzufrischen und Kenntnisse zu vertiefen. Unkompliziert und bequem kommt die Bildung zu Ihnen.

Unsere Online-Kurse finden über verschiedene, einfach zu bedienende Plattformen statt. Nach der Kursanmeldung erhalten Sie eine Anleitung für die Kursteilnahme sowie einen Zugangslink.

Unsere Online-Kurse erkennen Sie auf den Programmseiten durch dieses Symbol:



Mensch, Gesellschaft und Umwelt



Fachbereichsleitung:
Bettina Kleingünther

Telefon 05451 931-763
bettina.kleinguenther@ibbenbueren.de

Mensch.Gesellschaft.Wandel
Kommunikation
Psychologie
Familie
Verbraucher*innenberatung
Geld
Recht
Natur und Umwelt

MENSCH.GESELLSCHAFT.WANDEL

Lateinamerika – Peru: Rohstofflieferant und/oder Urlaubsland

Peru: ein Blick hinter die Kulissen – Bild- und Reisevortrag

Peru ist ein Land der Vielfalt: Fast nirgendwo sonst auf der Welt gibt es so viele unterschiedliche Klimazonen, Menschen, Sprachen. So ist das südamerikanische Land in den vergangenen Jahren als Reiseziel immer beliebter geworden. Zu entdecken gibt es nicht nur die alte Inkastätte Machu Picchu, sondern auch gewaltige Andengipfel, den Pazifik, entlegene Orte im Regenwald und eine ausgezeichnete Küche, die sich mittlerweile einen internationalen Namen gemacht hat.

Mit diesem Bildvortrag möchte die Referentin Sie einladen, einen Blick hinter die Kulissen des Reiseziels Peru zu werfen. Wie leben die Menschen in den so unterschiedlichen Regionen des Landes? Was bewegt die Menschen in der Amazonasregion, in den Anden und in der Hauptstadt? Wie ist die politische Situation in Peru, und wie kommt/kam das Land während der Pandemie zurecht?

In den rd. 1,5 Stunden werden Sie einmal quer durch das Land reisen, die verschiedenen Schichten und Geschichten Perus kennenlernen.

Frau Eva Tempelmann ist freie Journalistin und Moderatorin und hat von 2014 bis 2020 mit ihrem Mann und den drei Kindern in Peru gelebt und dort über Menschenrechte, Umweltkonflikte und gesellschaftliche Vielfalt berichtet.

■ Kurs-Nr. 12101

Eva Tempelmann

Mi., 17.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr,

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren,

Saal des Kulturhauses

Gebühr: 10,00 EUR



MENSCH.GESELLSCHAFT.WANDEL

Lateinamerika – Peru: Rohstofflieferant und/oder Urlaubsland

Menschen in Peru – Fotoausstellung

Peru hat viele Gesichter. Hier finden sich nicht nur mehr als drei Viertel der weltweit vorkommenden Lebensräume: Wüsten, Berge, Sümpfe, Regenwälder, Steppen. Es ist auch eines der Länder Lateinamerikas mit dem höchsten Anteil indigener Bevölkerung. Etwa 55 verschiedene indigene Gruppen gibt es in Peru. Die meisten von ihnen leben in den Anden und im Amazonasgebiet. 47 ursprüngliche Sprachen werden noch gesprochen, einige nur noch von wenigen Menschen.

In der Ausstellung bekommen Sie einen Eindruck von der Vielfalt der Menschen in Peru. Die Porträt-Aufnahmen zeigen Kleinbäuerinnen im Andenhochland, Schriftsteller im Zug, Kaffeepflückerinnen im Regenwald, Umweltaktivisten in der Hauptstadt Lima, spielende

Kinder im Park. Sie zeigen Menschen, die sehr unterschiedlich sind, aber sich in ihrem Streben nach einem guten Leben jedoch sehr ähneln.

Die Ausstellung soll auch dazu anregen, über die Vielfalt unserer eigenen Gesellschaft nachzudenken und über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Menschen ins Gespräch zu kommen.

■ Kurs-Nr. 12102

25.10.2021 bis 23.12.2021,

Mo. – Sa., ganztägig,

Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, 1. OG

Gebühr: entgeltfrei



MENSCH.GESELLSCHAFT.WANDEL

Lateinamerika – Peru: Rohstofflieferant und/oder Urlaubsland

Rohstoffland Peru – die andere Seite der Goldmedaille Expertenrunde mit Moderation

Peru ist reich an Rohstoffen wie Gold, Silber und Kupfer. Schon lange vor den Inka, deren Goldreichtümer bis heute legendär sind, begann die Verarbeitung der Edelmetalle. Aber erst mit der Eroberung des lateinamerikanischen Kontinents durch die Spanier begann der massive Abbau der Rohstoffe. Die Gier nach Gold hat seitdem nicht nachgelassen. Peru ist einer der größten Kupfer- und Goldproduzenten der Welt. 60 Prozent der Exporteinnahmen und ein beträchtlicher Teil der Staatseinnahmen stammen aus dem Bergbau. Gold gilt als sichere Anlage, Goldschmuck als Zeichen besonderer Zuneigung. Auch Kupfer ist in vielen Dingen unseres Alltags zu finden: in Stromkabeln, Autos und Computern. Deutschland hat seit 2014 eine Rohstoffpartnerschaft mit Peru und bezieht von dort vor allem Kupfer für die deutsche Automobilindustrie.

Der massive Abbau von Gold und Kupfer hat jedoch drastische Folgen für die Umwelt und die Lebens-

verhältnisse der Menschen in den Bergbauregionen. Wasserquellen werden trockengelegt, Böden verseucht, Menschen umgesiedelt. Die peruanische Regierung und die internationalen Bergbaukonzerne kümmern sich wenig um Umwelt- und Sozialstandards. Entsprechend groß ist der Widerstand in der peruanischen Bevölkerung. Zivilgesellschaftliche Organisationen unterstützen die Menschen vor Ort und suchen nach Alternativen zum Megabergbau.

In der Gesprächsrunde diskutieren wir mit Expertinnen und Experten zu diesem Thema.

■ Kurs-Nr. 12201

Expertenrunde mit Moderation

1 Termin, weitere Infos folgen.

Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren



KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GfK) wurde von Marshall B. Rosenberg (1934-2015) entwickelt. In der GfK geht es um die Kommunikation mit sich selbst und anderen. Sie basiert auf der Grundannahme, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben. Sind Bedürfnisse nicht mit einander vereinbar, kann ein Konflikt ausgelöst werden. Nämlich, indem ich versuche, meine Bedürfnisse zu erfüllen, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse des anderen zu nehmen.

Die GfK kann in allen Lebensbereichen angewendet werden, u.a. in der Familie, der Erziehung, im Freundeskreis oder beruflichen Kontext.

Die GfK basiert auf einem 4-Schritte-Model :

- Beobachtung: Was sehe ich und was nehme ich in einer konkreten Situation wahr (ohne Bewertung/ Interpretation)?,
- Gefühl: Welches Gefühl löst die Situation bei mir aus wahr (ohne Bewertung/Interpretation)?,
- Bedürfnis: Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl? Warum geht es mir so, wie es mir geht?,
- Bitte: Was kann ich für mich machen, damit es mir besser geht? Worum kann ich den/die Andere*n bitten?

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die vier Schritte der GfK, erhalten theoretischen Input zur GfK und lernen Übungen zur Selbstwahrnehmung und Umgang mit anderen Personen kennen.

■ Kurs-Nr. 13302

Dagmar Arzberger, Barbara Buss

Sa., 29.01., 10.00 – 17.00 Uhr und

So., 30.01.2022, 09.00 – 13.00 Uhr

2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 60,00 EUR

Soll und Haben – Wohlstand und Geld

Menschen haben ganz unterschiedliche innere Bilder zu ihrem Vermögen und Zahlungsverhalten. Dies geht einher mit einem individuellen Sprachgebrauch. Bankkaufleute hören dazu ganz unterschiedliche Sätze.

So wie sich unsere Gedanken in unserer Sprache zeigen, so hat auch unsere Sprachkultur einen Einfluss auf unsere innere Haltung. Dies kann wohltuend und angenehm sein oder uns herunterziehen und schwächen. Oft ist uns der eigene Sprachgebrauch nicht bewusst. Im Erreichen unserer Wünsche und Pläne, hat er jedoch einen großen Einfluss.

Eine klare und zielorientierte Sprache trägt wesentlich zum persönlichen Erfolg bei. Die Referentin gibt Ihnen in diesem Vortrag keine Anlageempfehlung. Sie zeigt Ihnen auf sprachlicher Ebene wie die Bilanz zwischen Soll und Haben aufgehen kann.

■ Kurs-Nr. 13300

Cordula Engels

Mi., 22.09.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 9,00 EUR

Kommunikation im Perspektivwechsel – die Frau im Blick!

Frauen haben viele Stärken. Erkennen Sie diese bei sich selbst und zeigen Sie die Stärken nach außen? Oder empfinden Sie das eher peinlich oder gar egoistisch?

Manche Frauen mögen sich wie in einer angepassten Hülle fühlen - innerlich angespannt. Wie ist es ausgewogen, angemessen und auch wertschätzend? Wie zeigen Sie sich? Es braucht kein revolutionäres Auftreten oder laute Schlagwörter. Es geht klar im Denken, leicht im Handeln und wirkungsvoll in der Ausstrahlung - mit einer bewussten Sprache. Haben Sie den Mut! Folgen Sie dem Perspektivwechsel und nehmen Sie dabei sich selbst und Ihre eigene Sprache in den Blick.

In diesem Impulsvortrag werden Sie erfahren, wie Sie mit einem neuen Blick auf Ihre eigene Sprachstruktur Ihre Kompetenzen sichtbar machen können. Wie Sie mit Klarheit im Denken und Handeln Leichtigkeit im Alltag gewinnen.

Bereits kleine Änderungen in der Sprache haben enorme Wirkungen auf den Angesprochenen und auf Sie selbst.

■ Kurs-Nr. 13301

Cordula Engels

Mi., 10.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 9,00 EUR

Der Umgang mit der eigenen Stimme – Autorität gewinnen

Die eigene Stimme näher kennenlernen und üben, sie gezielt einzusetzen? Vor allem im Umgang mit Präsentationen und bei Auftritten vor anderen fühlen Sie sich unsicher? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Workshop erlernen Sie verschiedene Übungen zu den Themen Atmung, Stimmtechnik, Sprechtraining und erhalten ein Coaching z.B. für einen Vortrag. Der bewusste Umgang mit der eigenen Stimme führt dann zu einem selbstbewussten Auftreten.

■ Kurs-Nr. 13303

Mareike Diluweit

Fr., 12.11.2021, 13.00 – 18.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 27,00 EUR

PSYCHOLOGIE

Ich liebe mein Leben – Lebensglück trotz Rückschlägen

Lesung mit anschließender Diskussion

Das Leben hat nicht nur gute Seiten, schöne Tage und Höhepunkte. Emotionale Talfahrten, Rückschläge und Niederlagen gehören ebenso dazu. Immer wieder ist aber zu beobachten, dass es Menschen gibt, die sich schnell von Rückschlägen erholen und gestärkt daraus

hervorgehen, weil sie über seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) verfügen, die sie trotz großer Anforderungen und Belastungen zuversichtlich und gelassen bleiben lässt.

Diese Lesung mit anschließender Diskussion zeigt, dass Rückschläge und Misserfolge zum Leben gehören, aber auch, dass Lebensglück kein Zufall, sondern eine Frage der Gedanken, der Perspektive und das Ergebnis aktiver Lebensgestaltung ist. Das beweisen zahlreiche Menschen, die trotz widrigster Lebensumstände ihr Leben als glücklich und zufrieden empfinden und Krisen als zeitlich begrenzte, emotionale Gleichgewichtsstörungen bewerten. Aus diesen Krisen gehen sie am Ende sogar gestärkt hervor und trotz mancher Rückschläge und Zumutungen lieben sie ihr Leben, weil es viel zu kurz ist, um unglücklich zu sein.

- Kurs-Nr. 13500
Dorothee Döring
Do., 04.11.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 16,00 EUR

Mit mir nie mehr – Manipulation erkennen und sich erfolgreich dagegen wehren

Lesung mit anschließender Diskussion

Fühlen Sie sich oft unter Druck gesetzt? Lassen Sie sich zu etwas überreden, drängen oder nötigen, was Sie eigentlich nicht wollen? Dann sind Sie vermutlich manipuliert worden. Manipulationen erfolgen häufig subtil, hinterlassen aber immer ein schlechtes Gefühl, meist ein schlechtes Gewissen, wenn man versucht, sich zu widersetzen. Besonders hilflos fühlt man sich bei Manipulationen innerhalb naher Beziehungen.

Lesung und nachfolgende Diskussion werden Antworten auf folgende Fragen geben: Woran erkenne ich Manipulationsversuche? Wie wehre ich mich erfolgreich dagegen? Sie werden sensibilisiert, die gängigen Maschen und Manipulateure zu durchschauen und Ihr Frühwarnsystem zu schärfen. Darüber hinaus erhalten Sie Impulse, mit deren Hilfe Sie Selbstschutz praktizieren und sich erfolgreich gegen Manipulationsversuche immunisieren können.

- Kurs-Nr. 13501
Dorothee Döring
Do., 02.12.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 16,00 EUR

Innehalten, Ankommen, Loslassen – glücklich sein im Hier und Jetzt

Hetzen Sie durch Ihren Alltag von einer Aktivität zur nächsten? Sind Sie mit Ihren Gedanken überall, nur nicht bei sich selbst? Erleben Sie häufig Unzufriedenheit statt die Geschenke des Lebens zu genießen?

Wenn Sie so nicht weitermachen wollen und stattdessen davon träumen,

- das Gedankenkarussell einmal anzuhalten und zur Ruhe zu kommen,
- mal nichts zu tun und einfach nur zu sein, wie Sie gerade sind,
- den Augenblick mit allen Sinnen zu genießen,

dann warten Sie nicht bis zum nächsten Urlaub. Gönnen Sie sich diese Erlebnisse von Gelassenheit und Wohlbefinden im Hier und Jetzt. Verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper, der Ihnen sagt, was er braucht und was Ihnen gut tut. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditationen kommen Sie wieder bei sich selbst an, lassen alle Sorgen los und öffnen sich für die Wunder des Augenblicks. Sie lernen, wie Sie bei jeder Aktivität in Ihrem Alltag Achtsamkeit üben können, indem Sie ganz bewusst und präsent sind bei dem, was Sie gerade tun. Dadurch werden Sie nach und nach mehr Gelassenheit, Stabilität, Freude und Lebendigkeit in Ihr Leben bringen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis.

- Kurs-Nr. 13502
Anette Cronau
Di., 09.11.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 18,00 EUR

Annehmen, was ist – wie durch Akzeptanz unser Leben leichter wird

Es gehört zum Leben dazu, dass wir Ereignisse erleben, die wir nicht haben wollen und die wir nicht ändern können. Und es ist ganz natürlich, dass wir auf die Widrigkeiten des Lebens mit Widerstand reagieren. Nur leider ist das Ankämpfen gegen eine unveränderbare Realität reine Energieverschwendung, die auch noch jegliche Veränderung verhindert.

Durch eine annehmende Haltung wird dagegen der Weg frei für Veränderung. Wenn wir zur Akzeptanz fähig sind, müssen die Dinge nicht erst anders werden, damit es uns gut geht. Wir können aufhören, gegen das Leben zu kämpfen. Das hat eine sehr erleichternde Wirkung und setzt Energien frei, um neue Verhaltensweisen zu erproben, für die man vorher vor lauter Kampf keine Kraft hatte.

Wenn Akzeptanz so kraftvoll und lebensverändernd ist, warum fällt es uns dann oft so schwer, die Dinge anzunehmen, wie sie sind? Was uns dabei im Weg steht, sind die unangenehmen Gefühle wie Wut, Trauer, Angst und Schmerz, die mit den unliebsamen Erlebnissen einhergehen. Solange wir versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken, bleiben wir im Widerstandskampf gefangen. Akzeptanz ist ein psychischer Verarbeitungsprozess, in dem wir uns auch erlauben, unsere Gefühle anzunehmen und auszudrücken.

Mit Übungen aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) können Sie lernen, Schritt für Schritt eine annehmende Haltung zu entwickeln.

- Kurs-Nr. 13503
Anette Cronau
Di., 07.12. und Di., 14.12.2021, jeweils 19.00 – 21.15 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 27,00 EUR

Das bewegte Mentaltraining – Ein Tag, der viel verändern kann

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf?

Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst und Stress und Belastungen raus aus dem Kopf?

Besonders in schwierigen Zeiten. Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!

Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren Inneren Schaltern werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann.

Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.

Diese Inneren Schalter wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird „Positives Denken“ tatsächlich möglich.

Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

■ Kurs-Nr. 13504

Peter Bergholz

So., 05.12.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 40,00 EUR

Glück und Angst – zwei Gefühle steuern die Welt

Wir sind uns alle absolut sicher: Glück wollen wir, Angst lehnen wir ab. Wir streben nach Glück, wir wollen ein glückliches Leben haben. Aber was ist Glück? Wir haben Angst, kein Glück zu haben. Angst hemmt, lässt uns angeblich nicht nach Glück streben – oder etwa doch? Wir können selbstständig entscheiden, was uns glücklich macht?! Nein, können wir nicht. Angst ist kontroproduktiv? Nicht immer.

Glück und Angst sind zwei Gefühle, die nicht nur das private Leben steuern und lenken. Glück und Angst sind für gesellschaftliche Prozesse und Entwicklungen von entscheidender Bedeutung. Sie sind das Werkzeug, um Gesellschaften zu steuern und zu manipulieren. Und der Mensch will manipuliert werden, um glücklich zu sein. Wahrheit ist schmerzlich, sie bringt Instabilität und kein Glück.

Erfahren Sie interessante kulturelle Aspekte der Philosophie und der Sozialpsychologie. Lernen Sie Methoden kennen, wie man Ängste nutzen kann und wie man glücklich sein kann, indem man nicht nach Glück strebt. Erleben Sie zusätzlich, wie eine digitalisierte Welt Glück und Angst entprivatisiert und der individuellen Kontrolle zu entziehen droht. Das idealisierte Streben nach Glück in einer digitalisierten Welt kann Angst zum dominanten Faktor erheben.

■ Kurs-Nr. 13505

Stefan Knabe

Mi., 24.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 7,00 EUR

Weg mit dem Negativen!

Der Mensch mag nichts, was negativ ist, und gerade die letzten Monate haben bei vielen Menschen keinen positiven Nachgeschmack hinterlassen. Aber wie gehen Individuen und Gesellschaften mit Negativität um? Negatives ist für viele Menschen und Gesellschaften nach wie vor ein Tabuthema und allein durch die Tabuisierung des Umgangs damit entstehen Mythen und weiteres Unbehagen. Wie wäre es, wenn man sich dem Thema mal aus unterschiedlichen Richtungen nähert und betrachtet, wie andere Religionen, Kulturen und Nationen damit umgehen?

Wie wäre es, mal unterschiedliche Wissenschaftsgebiete wie die Medizin, Physik, Sozialwissenschaften oder die Psychologie zu befragen, wie sie mit dem Negativen umgehen? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass es Positives nur geben kann, weil es auch Negatives gibt? Das Positive an der Beschäftigung mit dem Negativen ist, dass dadurch allein schon das Negative weniger eine Chance hat, die Oberhand zu gewinnen.

Erleben Sie einen bunten Abend, welcher viele Goldkörner zu bieten hat und auf unterschiedlichste Art und Weisen jedem Zuhörenden praktische Tipps mit auf dem Weg gibt, dem Negativen weniger Einfallstore zu bieten.

■ Kurs-Nr. 13506

Stefan Knabe

Mi., 12.01.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 7,00 EUR

Resilienz – innere Stärke für starke Kinder

Wie können wir Erwachsenen die uns anvertrauten Kinder gut auf das Leben mit seinen Höhen und Tiefen vorbereiten? Und woher nehmen wir selbst die Kraft, den nicht immer angenehmen „Geschenken“ des Lebens mit Würde zu begegnen?

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Uns erwarten immer neue Herausforderungen. Um stressige Situationen und Krisen gesund meistern zu können, ist ein stabiles „seelisches Immunsystem“ nützlich. Das nennt sich Resilienz.

Der Kurs besteht aus einer bunten Mischung aus theoretischen Grundlagen über die sieben Säulen der Resilienz, Selbsttests, praktischen Übungen, Erfahrungsaustausch und zeigt den Weg zu einem resilienten „Ich“ auf.

■ Kurs-Nr. 13507

Karin Beyreuther

Di., ab 16.11.2021, 19.00 – 21.15 Uhr

3 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 36,00 EUR

Tschüss trübe Stimmung – Hallo Kraftquellen

Sie kommen mitten aus dem schwarz-weiß-bunten Leben und haben manchmal das Gefühl, dass Ihr Alltag Ihnen die Kraft raubt? Warum auch immer. Vielleicht

- weil das Leben nicht immer „Ponyhof“ ist?
- weil Ihnen Ihre Ziele unerreichbar erscheinen?
- weil Sie sich Ihrem Leben ausgeliefert fühlen?

Sie wollen Sicherheit darin erfahren, WIE Sie in solchen Momenten

- Ihre Lebensfreude behalten?
- Kraftquellen finden?
- diese Kraftquellen auch nutzen?
- innere Ruhe und Klarheit leben?

Damit sind Sie nicht allein und Resilienz lässt sich lernen. Resilienz ist diese Kraft, mit stolz geschwellter Brust das Krönchen immer wieder gerade zu rücken.

Bevor Ihr Körper Ihnen durch Krankheiten die Grenzen aufzeigt. Ihr Körper schimpft schon per Zipperlein mit Ihnen? Die Kursinhalte helfen Ihnen dabei, die gute Absicht von Nacken- oder Bauchschmerzen & Co. ernst zu nehmen und damit Ihr Leiden bestenfalls unnötig zu machen. Das Konzept ist als Gesundheits-Präventions-Programm durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V anerkannt.

Die Kosten für das Arbeitsheft in Höhe von 10,00 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

■ Kurs-Nr. 13508
Karin Beyreuther
Sa., 30.10. und Sa. 06.11.2021,
jeweils 09.30 – 16.30 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 64,00 EUR,

Burnout, das größte Geschenk meines Lebens

Lesung mit anschließender Diskussion

Krisen kennen die meisten Menschen aus ihrem eigenen Leben. Aktuell befindet sich die ganze Welt, ausgelöst durch das Corona-Virus, in einer sehr angespannten Situation. Wie gehen wir damit um?

Birgit Stengel, die Autorin des Buches „Burn-Out, das größte Geschenk meines Lebens“, durchlebte sehr schwere Zeiten in ihrem Leben. Ende 2011 erlitt sie einen totalen körperlichen Zusammenbruch, wurde massiv aus ihrem vertrauten Alltag gerissen.

Heute weiß sie, dass sie diese Krise zum Nachdenken und Umdenken brachte. Sie fing an, sich intensiv mit sich selbst und ihrem Leben auseinander zu setzen. Sie erkannte, dass sie die Muster ihrer Erziehung sehr stark geprägt hatten.

Mit ihrem Burn-Out übernahm Birgit Stengel die Verantwortung für ihr eigenes Leben. Sie kümmerte sich um tief sitzende emotionale Verletzungen und hörte auf, die Schuld für ihr Leben und ihre eigenen Aufgaben bei anderen zu suchen.

Heute lebt sie ein selbstbestimmtes Leben in Liebe, Freude und Freiheit.

Mit ihrer Lesung und anschließenden Diskussion möchte Birgit Stengel ihre persönlichen Erfahrungen an andere Menschen weitergeben.

■ Kurs-Nr. 13509
Birgit Stengel
Fr., 05.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

AUSGEBRANNT? Burnout? Dauerstress?

Mehr Zufriedenheit und Freude im Job und auch im Alltagsleben durch Stressbewältigung und Burnout-Prävention sind Inhalte dieses Workshops.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist Stress? Wie entgehe ich einer möglichen Stressfalle oder einer weitergehenden Gefährdung in Richtung eines Burnouts?
- Wie erkenne ich Symptome eines drohenden Burnouts? Was kann ich tun, um eine Balance zwischen Anforderungen am Arbeitsplatz und drohender Überbelastung zu finden?

Durch kleine Tests werden der eigene Stresslevel und die Glaubenssätze erarbeitet, die uns in der Arbeitswelt beeinflussen. Zusätzlich werden Entspannungsübungen gezeigt, die zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im täglichen Leben führen.

Nach dem Zürcher Ressourcenmodell erkennen die Seminarteilnehmenden ihre bewussten und unbewussten Bedürfnisse und formulieren für sich ein motivierendes Haltungsziel, welches ihr Selbstbewusstsein stärkt und sie vor Stress und Burnout schützt.

■ Kurs-Nr. 13510
Anke Löhr
Sa., 27.11.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 40,00 EUR

FAMILIE

Notfall-Management für die ganze Familie – Wie Sie entspannt ausfallen und Ihre Familie entlastet ist

Es kann schnell passieren: Durch Krankheit oder Unfall können Menschen und ihre Angehörigen in Notfall-Situationen geraten. Gerade bei Selbständigen kann das schnell zu Nachteilen oder gar existenzbedrohenden Risiken führen. Auch im Privatbereich sind Angehörige schnell überfordert, wenn sie nicht wissen, was zu tun ist, oder wo benötigte Informationen, Dokumente sowie Zugänge aufzufinden sind. Kontaktdaten, Dokumente – wie beispielsweise Vollmachten und Patientenverfügung, Zugänge und Passwörter – werden dann schnell benötigt.

Wenn keine Vorsorgevollmacht vorhanden ist, bestimmen Fremde über wichtige Bereiche des Lebens. Wenn wichtige Informationen nicht erfasst sind, geraten Partner*innen und Angehörige schnell in Stress. Systematisches Notfall-Management entspannt die Lage. Ziel des Notfallmanagements ist es, dass wichtige Themen wie z.B. der Todesfall, der Pflegefall, die Notfallkontakte, die Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung besprochen und geregelt werden sowie ein Notfallordner für die wichtigen Unterlagen erstellt wird.

Wenn alles geregelt ist, können Probleme/Streitigkeiten in der Familie gar nicht erst entstehen und die ganze Familie wird entlastet! Als TÜV-zertifizierter Notfallmanager im Familienverbund begleitet Sie der Referent bei diesem Prozess.

- Kurs-Nr. 12600
Patrick Dornbusch
Do., 23.09.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 8,00 EUR

VERBRAUCHER*INNEN- BERATUNG

Steck die Sonne ein – einfach selbst Strom erzeugen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Sie wollen mit einer Mini-Solaranlage eigenen Solarstrom erzeugen? In dem Vortrag erhalten Sie Tipps zum Thema „eigenen Strom erzeugen“. Ein Energieberater der Verbraucherzentrale NRW zeigt Ihnen, wie dies möglich ist. Dabei bekommen Sie Informationen zu Kosten und Nutzen der Balkon-Module sowie deren Technik und Installation. Außerdem klärt der Referent auf, was gesetzlich zu beachten ist.

- Kurs-Nr. 12570
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 16.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei



Energiesparen zu Hause

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Immer mehr Hausbesitzer*innen und Mieter*innen überlegen, wie der Verbrauch von Strom und Heizenergie gesenkt werden kann.

Der Vortrag beantwortet u.a. die folgenden Fragen:

- Wie hoch ist der Anteil der verschiedenen Geräte im Haushalt beim Energieverbrauch?
- Wie kann ich insbesondere bezogen auf Warmwasser und Beleuchtung Energie sparen?

- Kurs-Nr. 12571
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 07.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei



Photovoltaik und Batteriespeicher

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Im Vortrag informiert der Referent der Verbraucherzentrale NRW über Grundlagen und Hintergründe zu diesem Thema. Neben Tipps zum Aufbau von Photovoltaikanlagen und Batteriespeichern wird auch die Wirtschaftlichkeit dieser Maßnahmen durchleuchtet.

- Kurs-Nr. 12572
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 11.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

Modernisieren oder verkaufen – ein Blick in die Zukunft

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

In diesem Vortrag zeigt der Referent der Verbraucherzentrale NRW auf, was Hausbesitzer*innen bei ihren Überlegen hinsichtlich modernisieren oder verkaufen der Immobilie beachten sollten. Hier sind es insbesondere der Hauseingang, Fenster, Balkon oder Terrasse und das Bad sowie die Heizung, die Elektrik und die Beleuchtung, die im Gesamtpaket zukunftsweisend durchleuchtet werden sollten. Der Referent gibt außerdem Tipps zu Fördermöglichkeiten.

- Kurs-Nr. 12573
Dipl.-Ing. Markus Felix, Versorgungstechnik
Do., 09.12.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

Abgefragt, abgebucht, abgezockt – Fallstricken im Verbraucheralltag

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW/Rheine

Abfallen im Internet, Zusendung unbestellter Ware, Fake-Shops, Phishing-Mails, Datenklau und Adresshandel, Vertreter*innenbesuche – oft sind Verbraucher*innen im Visier dubioser Geschäftsmacher. Überhöhte Rechnungen von Schlüsselnotdiensten gehören genauso zu den Stolperfallen im Verbraucheralltag wie dubiose Inkassoforderungen aus dem Ausland oder unzulässige Werbeanrufe von Telefon- und Stromanbietern.

Wenn Abzocke-Firmen Kontakt mit Verbraucher*innen aufnehmen, tun sie dies über die unterschiedlichsten Wege. Wichtig ist, schnell zu merken, dass der Anbieter ein arglistiges Spiel treibt.

Die Referentin stellt die aktuellen Fallstricke im Verbraucheralltag anhand von Beispielen aus der Beratungspraxis vor, erläutert die Rechte als Verbraucher*in und gibt praktische Tipps, wie man sich gegen dubiose Geschäfte wehren kann.

- Kurs-Nr. 12574
Margarete Michel-Puckert
Mi., 29.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

Zuzahlung bei Medikamenten, individuelle Gesundheitsleistungen, Eigenanteil beim Zahnersatz – Welche Patientenrechte habe ich?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW/Rheine

Ob Festzuschüsse oder Zuzahlungen, ob Kostenfallen bei Auktionsportalen und Auslandsbehandlungen oder Beitrags- und Leistungsfragen zur gesetzlichen Krankenversicherung – das Informationsbedürfnis der Verbraucherinnen und Verbraucher über Qualität und Preise im Gesundheitsmarkt ist groß. Die Verbraucherzentrale gibt Orientierung im Gesundheitswesen. Sie unterstützt Ratsuchende bei rechtlichen Konflikten mit dem Arzt oder der Krankenkasse und erläutert ihnen ihre Patientenrechte. Und die Verbraucherzentrale klärt über Ansprüche auf, prüft Verträge und Unterlagen und schafft einen einfachen Zugang zum Recht.

Der Vortrag der Leiterin der Verbraucherzentrale in Rheine möchte Ihnen als Patientin und als Patient den Rücken stärken, denn wenn Sie Ihre Rechte kennen, werden Sie fair und gleichberechtigt behandelt.

■ Kurs-Nr. 12575
Margret Esters-Gardeweg
Di., 26.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

GELD

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden an dem Informationsabend behandelt:

- Das Sparverhalten der Deutschen,
- Möglichkeiten der Geldanlage,
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie,
- Risiken bei der Geldanlage,
- Vermögenserhalt und Vermögensaufbau.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NDAC, dem Niedersächsischen Anlegerclub, statt, einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands. Der NDAC vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

■ Kurs-Nr. 12576
NDAC
Di., 30.11.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 12,00 EUR

RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In allen Medien werden die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung als sinnvolles Instrument der persönlichen Selbstbestimmung dargestellt. Immer wieder wird auch darauf hingewiesen, dass jede*r Bürger*in ab dem 18. Lebensjahr diese Vorsorge treffen sollte, denn mit der Volljährigkeit erlischt die elterliche Sorge und die Eltern können nicht mehr für das Kind handeln.

Herr Richter, Buchautor und Diplom-Rechtspfleger des Amtsgerichts Ibbenbüren, wird den Sinn und Zweck einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung anhand von Beispielen erläutern, denn im Fall einer Krankheit, eines Unfalls oder auch im Alter kann der Verstand sich trüben, so dass man nicht mehr in der Lage ist, für sich zu handeln.

Sie können den Ehegatten, einen Familienangehörigen oder einen Freund in der Vollmacht bestimmen, der für Sie handeln soll. Des Weiteren können Sie den Umfang des Handelns festlegen.

Im Anschluss an den Vortrag wird jeder in der Lage sein, seine individuelle Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

■ Kurs-Nr. 12301
Hartmut Richter
Do., 07.10.2021, 19.30 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 9,00 EUR

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Welche 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 von dem Buchautor und Diplom-Rechtspfleger des Amtsgerichts Ibbenbüren, Hartmut Richter, besprochen.

Zudem werden individuelle Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

■ Kurs-Nr. 12300
Hartmut Richter
Di., 26.10.2021, 19.30 – 22.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 9,00 EUR

Richtig vererben

Ein Erbe soll dort ankommen, wo es die/der Erblasser*in geplant hat – ohne Umwege und Verzögerungen. Häufig jedoch treten zwischen den Erben Streitigkeiten auf, da das Testament nicht eindeutig formuliert ist. Selbst wenn die Erben in der besten Absicht handeln und den letzten Willen der/des Erblassers*in erfüllen möchten, führt dies zu einer misslichen Lage, die die/der Erblasser*in weder wünschte noch vorhergesehen hat.

Um eine solche Situation zu vermeiden, informiert dieser Vortrag über die formellen Anforderungen eines Testaments sowie über die Möglichkeit, den letzten Willen klar, unzweifelhaft und deutlich niederzulegen.

■ Kurs-Nr. 12302
Axel Kleinmüller
Mo., 20.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

■ Kurs-Nr. 12303
Axel Kleinmüller
Mo., 08.11.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

Ärger im Mietverhältnis

Die meisten Streitigkeiten über Wohnungen oder Häuser gibt es am Ende eines Mietverhältnisses. Meistens wird über die Kautions, Schönheitsreparaturen, Nebenkosten und Schäden gestritten und es ist nicht gleich ersichtlich, wer zu was verpflichtet ist. Um die Streitigkeiten schnell beilegen zu können, ist es hilfreich, über Rechte und Pflichten der Mietparteien informiert zu sein. Um Ihnen diese Informationen zu liefern, werden beim Vortrag u.a. folgende Fragen beantwortet:

- Ab wann ist eine Beschädigung wirklich ein Schaden oder bloß normale Abnutzung?
- Warum ist diese Differenzierung überhaupt relevant?
- Ab wann kann man die Kautions zurückfordern bzw. wie lange muss man auf die Auszahlung warten?
- Wie wichtig ist das Ein- bzw. Auszugsprotokoll?

■ Kurs-Nr. 12304
Axel Kleinmüller
Mo., 04.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

■ Kurs-Nr. 12305
Axel Kleinmüller
Mo., 10.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

Mängel bei der Bauleistung

„Wer sich ärgern will, der baut“ – unvorhergesehene Probleme und mangelhafte Bauausführungen sind geradezu normal auf einer Baustelle. Oftmals ist nicht eindeutig, wann ein Mangel vorliegt, an wen man sich zu wenden hat und welche Fristen eingehalten werden müssen. Wenn mehrere Handwerksbetriebe am Bau beteiligt sind, wird es zumeist noch komplizierter.

Bei dieser Veranstaltung wird ein Leitfaden über die Rechte der/des Auftraggebers*in gegenüber den Handwerksbetrieben vorgestellt, der hilft, bei unvorhergesehenen Situationen auf der Baustelle den Überblick zu behalten oder einen anstehenden Prozess vorzubereiten.

■ Kurs-Nr. 12306
Axel Kleinmüller
Mo., 25.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 7,00 EUR

NATUR UND UMWELT

Der Naturgarten – ein Gewinn für Alle

Insektenschwund, Artensterben: In einem Naturgarten kann man etwas dagegen unternehmen. Ob Balkonkasten bepflanzt mit heimischen Arten, Insektennisthilfen, Blumenwiese oder ein teilweise umgestalteter Garten – jeder Quadratmeter zählt.

Jürgen Schneiders vom NaturGarten e.V. erzählt, wie es geht, und beantwortet Ihre Fragen.

■ Kurs-Nr. 12401
Jürgen Schneiders
Di., 21.09.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 8,00 EUR

Wildbienen und ihre Bedürfnisse – falsche und richtige Insektennisthilfen

Die Ansiedlung von Wildbienen im heimischen Garten ist ökologisch sehr positiv zu bewerten. Im Rahmen der Themenreihe „Naturgarten“ erfahren Sie in diesem Vortrag etwas über den Jahreszyklus einer Wildbiene und was die Wildbienen in Ihrem Garten benötigen.

Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie Wildbienen in den eigenen Garten bzw. auf den eigenen Balkon locken können und ob ein Wildbienenhotel auch immer die richtige Nisthilfe ist. Der Referent zeigt Ihnen, wie Sie Fehler beim Bau eigener Nisthilfen vermeiden können und gibt Tipps zur Pflege der Nisthilfen.

■ Kurs-Nr. 12402
Jürgen Schneiders
Di., 16.11.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 8,00 EUR

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 2019 nur drei gelbe Säcke gefüllt hat. An diesem Abend erzählt Birgitta Bolte aus ihrem reichen Erfahrungsschatz und gibt alltagstaugliche Tipps.

■ Kurs-Nr. 12403

Birgitta Bolte

Di., 26.10.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 7,00 EUR

Integration und Sprachen



Fachbereichsleitung:
Mareike Engel

Telefon 05451 931-768
mareike.engel@ibbenbueren.de

Integrationskurse

Deutsch als Fremdsprache

Einbürgerungstest

Gebärdensprache

Englisch

Niederländisch

Spanisch

Französisch

Italienisch

Chinesisch

Türkisch

Arabisch

BERATUNG FÜR INTEGRATIONS- UND SPRACHKURSE

Die vhs Ibbenbüren ist zugelassener Träger für Integrationskurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen 900 oder 1200 Unterrichtsstunden (Integrationskurs mit Alphabetisierung) und teilt sich in einen Basis- und Aufbaukurs sowie einen 100-stündigen Orientierungskurs auf.

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Hier kann sowohl das Zertifikat A2 als auch B1 erworben werden.

Der Orientierungskurs mit den Schwerpunkten Rechtsordnung, Geschichte, Politik und Kultur endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Teilnehmende mit einer Teilnahmerechtigung von der Ausländerbehörde oder dem BAMF zahlen 220,00 EUR pro Modul (zzgl. Material). Teilnehmende ohne Berechtigungsschein zahlen 260,00 EUR pro Modul (zzgl. Material). Bei Bezug von Arbeitslosengeld II oder Wohngeld kann ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden.

Neue Kurse werden regelmäßig nach Bedarf eingerichtet. Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.

INTEGRATIONSKURSE

Basissprachkurs			
	Modul 1	Modul 2	Modul 3
Niveau	A1/1	A1/2	A2/1
Stunden	100	100	100
Aufbaukurs			
	Modul 4	Modul 5	Modul 6
Niveau	A2/2	B1/1	Ziel B1 (Prüfung DTZ)
Stunden	100	100	100
Orientierungskurs			
Niveau	Abschlusstest „Leben in Deutschland“		
Stunden	100		

Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu den Integrationskursen an:

Mareike Engel, Telefon 05451 931-768, E-Mail mareike.engel@ibbenbueren.de

BERATUNGS- BZW. ANTRAGSZEITEN FÜR INTEGRATIONSKURSE

Dienstag: 09.00 – 11.00 Uhr | Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Mitzubringen sind:

- Gültiges Ausweisdokument (Ankunftsnachweis, Aufenthaltsgestattung oder Aufenthaltstitel)
- „Berechtigungsschein für einen Integrationskurs“ vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder vom Jobcenter
- „Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationssprachkurs“ von der Ausländerbehörde
- Nachweis über den Erhalt von Sozialleistungen (SGB II, Wohngeld)

SERVICE AND INFORMATION ABOUT VISITING “INTEGRATIONSKURSE”

Tuesday: 09.00 – 11.00 a.m. | Thursday: 02.00 – 04.00 p.m.

Bring with you:

- Valid document (Ankunftsnachweis, Aufenthaltsgestattung oder Aufenthaltstitel)
- Document stating that you can visit an Integrationskurs:
„Berechtigungsschein für einen Integrationskurs“ from the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) or Jobcenter
- Document stating that you commit yourself to attending an Integrationskurs:
Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs von der Ausländerbehörde
- Document stating that you get social services: SGB-II Leistungen, housing benefit

Sprachen lernen an der vhs Ibbenbüren

Fremdsprachenunterricht sowie Deutsch als Fremdsprache

Die Sprachkurse an der vhs Ibbenbüren richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), der die Niveaustufen von A (elementare Sprachverwendung) über B (selbstständige Sprachverwendung) bis hin zu C (kompetente Sprachverwendung) umfasst. Auf jeder Stufe wird Sprachkompetenz in Teilqualifikationen untergliedert: Leseverstehen, Hörverstehen, Sprechen/mündliche Interaktion und Schreiben/schriftliche Interaktion.

Eine erste allgemeine Selbsteinschätzung zu allen Sprachen ist unter www.vhseinstufungstest.de möglich. Sprachspezifische Tests können unter www.klett-sprachen.de/einstufungstest durchgeführt werden.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder persönlich zur richtigen Sprachkurswahl:

**Telefonische Beratungszeiten unter
05451 931-768**

Donnerstag, 01.07.2021: 16.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch, 21.07.2021: 10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag, 10.08.2021: 14.00 bis 16.00 Uhr
Dienstag, 07.09.2021: 14.00 bis 16.00 Uhr

Persönliche Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung unter 05451 931-768.

Die Kompetenzstufen des GER

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Sie können einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.

Stufe A2

Sie können einfache Alltagsgespräche führen. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Sie können mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, ihre eigene Ausbildung und ihre Interessen beschreiben. Sie können kurze Notizen und Mitteilungen erfassen.

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1

Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus der Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen, Ziele beschreiben und zu Plänen und Absichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben. Sie können persönliche und formelle Briefe verfassen.

Stufe B2

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Sie können detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.

Kompetente Sprachverwendung

Stufe C1

Sie können Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen und sich fließend ausdrücken. Sie können komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen. Sie können sich klar und gut strukturiert ausdrücken und zu komplexen Sachverhalten schreiben.

Stufe C2

Sie können alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen. Sie können jede Art geschriebener Texte mühelos lesen. Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken.

INTEGRATIONSKURSE

Integrationskurs 73 – Modul 4

- Kurs-Nr. 15014
Dozierendenteam
Mo., ab 09.08.2021, 08.30 – 12.45 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 73 – Modul 5

- Kurs-Nr. 15015
Dozierendenteam
Mo., ab 06.09.2021, 08.30 – 12.45 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 73 – Modul 6

- Kurs-Nr. 15016
Dozierendenteam
Mo., ab 04.10.2021, 08.30 – 12.45 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 73 – Orientierungskurs

- Kurs-Nr. 15017
Dozierendenteam
Di., ab 16.11.2021, 08.30 – 12.45 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 1

- Kurs-Nr. 15011
Dozierendenteam
Mo., ab 26.07.2021, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 2

- Kurs-Nr. 15012
Dozierendenteam
Mo., ab 23.08.2021, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 3

- Kurs-Nr. 15013
Dozierendenteam
Mo., ab 20.09.2021, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 4

- Kurs-Nr. 15014
Dozierendenteam
Di., ab 02.11.2021, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 5

- Kurs-Nr. 15015
Dozierendenteam
Di., ab 30.11.2021, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 75 – Modul 6

- Kurs-Nr. 15016
Dozierendenteam
Mo., ab 10.01.2022, 13.15 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 76 – Modul 4 (Wiederholungskurs)

- Kurs-Nr. 15024
Dozierendenteam
Mo., ab 26.07.2021, 09.10 – 13.25 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 76 – Modul 5 (Wiederholungskurs)

- Kurs-Nr. 15025
Dozierendenteam
Mo., ab 23.08.2021, 09.10 – 13.25 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 76 – Modul 6 (Wiederholungskurs)

- Kurs-Nr. 15026
Dozierendenteam
Mo., ab 20.09.2021, 09.10 – 13.25 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Integrationskurs 65 mit Alphabetisierung – Orientierungskurs

- Kurs-Nr. 15026
Dozierendenteam
Mi., ab 11.08.2021, 08.50 – 13.05 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 77 mit Alphabetisierung – Modul 1

- Kurs-Nr. 15031
Dozierendenteam
Mo., ab 20.09.2021, 08.50 – 13.05 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 77 mit Alphabetisierung – Modul 2

- Kurs-Nr. 15032
Dozierendenteam
Di., ab 02.11.2021, 08.50 – 13.05 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 77 mit Alphabetisierung – Modul 3

- Kurs-Nr. 15033
Dozierendenteam
Di., ab 30.11.2021, 08.50 – 13.05 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

Integrationskurs 77 mit Alphabetisierung – Modul 4

- Kurs-Nr. 15034
Dozierendenteam
Mo., ab 10.01.2022, 08.50 – 13.05 Uhr
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch als Fremdsprache A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen die deutsche Sprache von Grund auf, um sich in den wichtigsten alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 1, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15103
Helena Lanz-Raczynski
Di., ab 21.09.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Deutsch als Fremdsprache A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

2. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits geringe Deutschkenntnisse haben und diese ausbauen möchten. Das Ziel ist eine sichere Kommunikation in einfachen und wiederholten Alltagssituationen wie z. B. im Supermarkt, im Kindergarten oder beim Arzt.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15101
Helena Lanz-Raczynski
Di., ab 21.09.2021, 17.50 – 19.20 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Zur Einbürgerung müssen deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 sowie ein Einbürgerungstest nachgewiesen werden. Beim Test sind 17 von 33 Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte und Kultur richtig zu beantworten. Die Volkshochschule führt den Test im Auftrag des BAMF durch. Nähere Informationen zu rechtlichen Fragen hinsichtlich der Einbürgerung erteilt die Ausländerbehörde des Kreises Steinfurt.

Es ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Anmeldetermin unter 05451 931-736.

Die Gebühr von 25,00 EUR muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

- Kurs-Nr. 15052
Do., 30.09.2021, 17.00 – 18.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 25,00 EUR
- Kurs-Nr. 15054
Do., 02.12.2021, 17.00 – 18.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 25,00 EUR

GEBÄRDENSPRACHE

Deutscher Gebärdensprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

In diesem Kurs wird die Deutsche Gebärdensprache erlernt. Die gehörlose Dozentin vermittelt Gehörlosen, ihren Angehörigen und Freund*innen sowie allen Interessierten ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der Gebärdensprache, die sich dank moderner Technologien wie Facetime inzwischen sogar am Telefon anwenden lässt. Beim ersten Kurstermin ist eine Dolmetscherin anwesend.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache – Teil 1, Grundkurs für Anfänger, Lektion 1, Viko-Medien.

- Kurs-Nr. 15100
Tetyana Molleker
Mi., ab 15.09.2021, 18.15 – 19.45 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 78,50 EUR

ENGLISCH 55+ VORMITTAGSKURSE A1/A2

Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Sie möchten gerne in der „Weltsprache“ Englisch mitreden können, hatten bisher aber keinen Englischunterricht und Ihre Schulzeit liegt schon länger zurück? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie lernen in einer Gruppe von Gleichaltrigen die englische Sprache von Grund auf kennen: Mit Muße werden erste Redewendungen geübt, die Basisgrammatik vermittelt und leichte Texte gelesen.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15207
Wolfgang Richter
Do., ab 16.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
12 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 65,50 EUR



Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

4. Semester

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre leichten Kenntnisse nun wieder auffrischen? Dann haben Sie hier die Gelegenheit, einzusteigen: Sie lernen ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck unter Gleichaltrigen neue Redewendungen und werden immer sicherer darin, sich in Alltagssituationen auf Englisch zu verständigen.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 5, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15201
Wolfgang Richter
Mo., ab 13.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
11 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 60,00 EUR



Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

5. Semester

Alle, die schon ein wenig Englisch beherrschen, aber noch sicherer in dieser Sprache werden möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Gemeinsam wird

an vorhandenes Wissen angeknüpft. Neues wird in Ruhe sowie mit Freude erlernt. Der sicheren Kommunikation auf Englisch in wiederkehrenden Situationen steht dann nichts mehr im Wege.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 6, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15202
Wolfgang Richter
Do., ab 16.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 65,50 EUR



Englisch 55+ – A1 – für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

7. Semester

Sie haben den Anfang geschafft und möchten Ihre neuen Englischkenntnisse ausbauen? Oder haben Sie vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten daran anknüpfen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In angenehmer und freundlicher Atmosphäre werden die Englischkenntnisse step by step erweitert. Im Mittelpunkt steht die mündliche Verständigung in Alltagssituationen und auch die englische Basisgrammatik kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15203
Reimund Hermes
Di., ab 14.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

ENGLISCH VORMITTAGSKURSE A2

Englisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Let's talk English! Die mündliche Kommunikation über Themen wie Urlaub, neue Medien u.v.m. ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Außerdem werden Kenntnisse der englischen Basisgrammatik erweitert. Wenn Sie das Niveau A1 gemeistert haben, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und über geläufige Dinge austauschen können, dann ist dieser Kurs die richtige Wahl.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15210
Reimund Hermes
Di., ab 14.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Englisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Take further steps. Gehen Sie weitere Schritte auf dem Weg, Ihre Englischkenntnisse mithilfe eines Lehrbuchs und Lektüren zu verbessern. Die Grammatik spielt immer dann eine Rolle, wenn es für die Teilnehmenden gewinnbringend ist.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

■ Kurs-Nr. 15216
Klaus Marrek
Mi., ab 15.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

Englisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Come and join us. In diesem Kurs wird nicht nur mit dem Lehrbuch, sondern auch mit verschiedenen Lektüren gearbeitet. Es werden punktuell bestimmte Bereiche der Grammatik aufgefrischt, wo es notwendig erscheint.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2, Lektion 3, Klett Verlag.

■ Kurs-Nr. 15214
Marielies Saatkamp
Mi., ab 15.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

ENGLISCH VORMITTAGSKURSE KONVERSATIONSKURSE

Englisch B1 – Konversation

Sie möchten Ihre Kenntnisse der englischen Sprache gerne ausbauen, indem Sie über aktuelles Zeitgeschehen, Literatur, Filme u.v.m. diskutieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Der Fokus liegt auf der gesprochenen Sprache, die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

■ Kurs-Nr. 15208
Wolfgang Richter
Mo., ab 13.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
11 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 60,00 EUR



Englisch B1 – Konversation

Let's read and talk. In diesem Konversationskurs lesen und besprechen die Teilnehmenden unterschiedliche Texte. Diese können nach den individuellen Interessen ausgewählt werden.

Lehrbuch: Easy English B1.1, Lektion 1, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15218
Marielies Saatkamp
Mi., ab 15.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Englisch B1 – Konversation

Systematisch werden in diesem Kurs Englischkenntnisse vertieft und weitere Schritte in der freien Kommunikation gemacht. Im gemeinsamen Austausch über aktuelle Themen aus der englischsprachigen Welt anhand von z. B. Zeitungsartikel wird auf interessante und unterhaltsame Weise der Wortschatz erweitert.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

■ Kurs-Nr. 15220
Reimund Hermes
Do., ab 16.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

ENGLISCH ABENDKURSE A1/A2

Englisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

In diesem Kurs sind alle Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse in der englischen Sprache herzlich willkommen. Sie lernen beispielsweise, jemanden zu begrüßen und sich in einfachen Reisesituationen oder beim Einkauf zu verständigen.

Lehrbuch: First Choice, Starter, Lektion 1, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15230
Klaus Marrek
Di., ab 14.09.2021, 17.45 – 19.15 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

ENGLISCH ABENDKURSE KONVERSATIONSKURSE

Conversation B1/B2

This is a course for advanced learners who would like to keep on training their spoken skills. We don't use a course book, so you have a lot of possibilities to bring in your own favourites like reviews of films, books, theatre or recipes – even articles on politics and anything else that interests you.

Of course, grammar structures are reviewed, as necessary, but the most important thing is to expand your knowledge. So have fun in a friendly atmosphere – why don't you join us?

■ Kurs-Nr. 15240
Ulla Jasper
Di., ab 14.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

NIEDERLÄNDISCH ABENDKURSE A1

Niederländisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Sie fahren in die Niederlande oder nach Belgien und möchten mit Niederländer*innen sowie Flam*innen Kontakt in der Landessprache aufnehmen? Dann bietet es sich an, Niederländisch von Anfang an zu lernen, sodass Sie sich im alltäglichen Leben sprachlich zurecht finden können.

Lehrbuch: Taal vital nieuw, Nederlands voor beginners, Tekstboek und Werkboek, Lektion 1, Hueber Verlag.

■ Kurs-Nr. 15308
Klaus Marrek
Do., ab 16.09.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

Niederländisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

2. Semester

Wer bereits leichte Kenntnisse der niederländischen Sprache besitzt, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam wird die Kompetenz erworben, sich beispielsweise im Restaurant, am Hafen oder auf dem Markt zu verständigen. Alltagssituationen können so bald problemlos auf Niederländisch gemeistert werden.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Taal vital nieuw, Nederlands voor beginners, Tekstboek und Werkboek, Lektion 6, Hueber Verlag.

■ Kurs-Nr. 15306
Klaus Marrek
Do., ab 16.09.2021, 17.45 – 19.15 Uhr
11 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 60,00 EUR



Niederländisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

4. Semester – Op vakantie in Nederland

Unser Nachbarland im Westen ist immer eine Reise wert. Wie Sie die ersten sprachlichen Schritte auf die Niederländer*innen zugehen können, lernen Sie in diesem Kurs.

Sie erfahren u. a., wie Sie sich im Restaurant verständigen, nach dem Weg zu Touristenattraktionen fragen oder sich über landeskundliche Besonderheiten informieren können. Mit Sprachkenntnissen wird der Urlaub in den Niederlanden noch schöner.

Lehrbuch: Taal vital A1 - A2, Lektion 7/8, Hueber Verlag.

■ Kurs-Nr. 15301
Ina Pleiter
Do., ab 16.09.2021, 19.40 – 21.10 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

NIEDERLÄNDISCH ABENDKURSE KONVERSATIONSKURSE

Niederländisch A2/B1 – Konversation

Welkom! Anhand von aktuellen Konversationsthemen werden vorhandene Sprachkenntnisse aufgefrischt, erweitert und gefestigt. Die leichten Texte werden nach den Interessen der Teilnehmenden ausgewählt – möglich sind z. B. kurze Krimi-Geschichten. So macht Niederländisch sprechen noch mehr Spaß.

■ Kurs-Nr. 15305
Ina Pleiter
Do., ab 16.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

NIEDERLÄNDISCH WOCHENENDKURSE

Niederländisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie gerne unsere Nachbarländer Niederlande und Belgien (Flandern) besuchen und erste sprachliche Schritte auf die dort lebenden Menschen zugehen wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen Begrüßungs- und Verabschiedungsformen, die Zahlen, das Bestellen im Restaurant, die Uhrzeiten, Gespräche im Hotel bzw. auf dem Campingplatz oder im Hafen, auf dem Markt, in Geschäften u.v.m.

Das Kursmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

■ Kurs-Nr. 15307
Klaus Marrek
Sa., 02.10.2021, 08.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 30,50 EUR

SPANISCH ABENDKURSE A1/A2

Spanisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen hier die spanische Sprache kennen und können sich schon bald in typischen Alltagssituationen verständigen.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

■ Kurs-Nr. 15401
Borja Baragaño Prieto
Mo., ab 13.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Spanisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

3. Semester

Wenn Sie die Frage „¿qué tal?“ bereits verstehen und in leichtem Spanisch beantworten können, Ihre Spanischkenntnisse aber erweitern möchten, dann ist dieser Kurs die richtige Wahl für Sie. Er richtet sich an Teilnehmende, die das zweite Semester bereits absolviert haben bzw. über entsprechende Kenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Lektion 4, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15402
Angélica Gahre-Feldmeier
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Spanisch A1 – für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

6. Semester

Teilnehmende dieses Kurses besitzen Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die Sie anhand eines Lehrwerkes weiter ausbauen möchten. Themen sind z. B. die Planung von Aktivitäten, der Austausch über die eigene (Ferien-)Wohnung oder der Smalltalk am Strand.

Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya!, Lektion 11, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15403
Angélica Gahre-Feldmeier
Mo., ab 13.09.2021, 19.40 – 21.10 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Spanisch A1 – für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

7. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das sechste Semester absolviert haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Diese Kenntnisse werden vertieft, sodass am Ende das Lese- und Hörverstehen ebenso wie die mündliche und schriftliche Interaktion über Themen wie Familie, Urlaub u.ä. weiter fortgeschritten sind.

Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya!, Lektion 12, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15404
Angélica Gahre-Feldmeier
Mi., ab 15.09.2021, 19.40 – 21.10 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Spanisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Erschließen Sie sich in diesem Kurs neue Themen und werden Sie immer sicherer in der spanischen Sprache. Spanischlernende mit Vorkenntnissen üben in diesem Kurs anhand eines Lehrbuchs gemäß dem Niveau A2 den unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen über leicht anspruchsvollere Themen.

Lehrbuch: Perspectivas A2 ¡Ya!, Lektion 8, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15408
Angélica Gahre-Feldmeier
Mi., ab 15.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

SPANISCH ABENDKURSE B1

Spanisch B1 – für Fortgeschrittene

Alle, die bereits längere Zeit Spanisch gelernt haben und über das Niveau A2 verfügen, können in diesem Kurs ihre Sprachkenntnisse ausbauen. Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen stehen gleichermaßen im Mittelpunkt, sodass die selbstständige Verständigung in der spanischen Sprache in allen Aspekten geübt wird. ¡Vamos!

Lehrbuch: Perspectivas B1 ¡Ya!, Lektion 11, Cornelsen Verlag.

■ Kurs-Nr. 15410
Angélica Gahre-Feldmeier
Do., ab 16.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

SPANISCH ABENDKURSE KONVERSATIONSKURSE

Spanisch B1 – Curso de Conversación

Este curso está dirigido a las personas que quieren practicar su español conversando y aproximarse al nivel B1. En el curso le practicará la comprensión de lectura y se podrá repetir la gramática.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben. Darüber hinaus werden Artikel aus „ECOS“ eingesetzt.

- Kurs-Nr. 15412
Borja Baragaño Prieto
Do., ab 16.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 54,50 EUR

Español activo B1

¿Hablas español? ¿Quieres refrescar tu nivel o quieres practicar con otras personas? Apúntate al Kompaktkurs de español de la vhs, cuatro días de conversación en español donde hablaremos de temas actuales y repasaremos un poco de gramática.

- Kurs-Nr. 15414
Borja Baragaño Prieto
Mi., ab 27.10.2021, 18.30 – 20.45 Uhr
4 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 33,00 EUR

FRANZÖSISCH VORMITTAGSKURSE KONVERSATIONSKURSE

Französisch B1/B2 – Konversation am Vormittag

„Bienvenue!“ sagt dieser Kurs zu allen fortgeschrittenen Französischlernenden, die sich in der alltäglichen Konversation üben möchten. Artikel aus der „Écoute“ oder „Revue de la presse“ werden eingesetzt, damit die Teilnehmenden bei einem Urlaub in Frankreich im Gespräch mit französischen Ansprechpartner*innen besser zurechtkommen. Nebenbei werden grammatische Strukturen anhand von Übungen aufgefrischt.

- Kurs-Nr. 15502
Colette Droux
Mi., ab 15.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

FRANZÖSISCH ABENDKURSE A1/A2

Französisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Unternehmen Sie entspannt die ersten Schritte in der französischen Sprache, um zu lernen, wie man sich und andere Personen vorstellt, über Freizeitaktivitäten spricht, Vorlieben ausdrückt oder Alltagsroutinen beschreibt. Außerdem werden Sie viel Wissenswertes über Frankreich und die französische Kultur erfahren.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Lektion 1, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15501
Colette Droux
Mi., ab 15.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

Französisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

4. Semester

Teilnehmende erwerben in diesem Kurs die Kompetenz, sich auf einfache Art zu verständigen, sich und andere vorzustellen, alltägliche Ausdrücke zu verstehen sowie zu verwenden. Dieser Kurs ist die richtige Wahl für alle, die das dritte Semester absolviert haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen – und vor allem Spaß an der französischen Sprache haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Lektion 9, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15503
Colette Droux
Mo., ab 13.09.2021, 19.45 – 21.15 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

Französisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs verfeinern und vertiefen Teilnehmende mit Vorkenntnissen die alltäglichen Ausdrücke der französischen Sprache und werden so noch geübt in mündlichen und schriftlichen Kommunikationssituationen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Lektion 6, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15504
Colette Droux
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 60,00 EUR

ITALIENISCH VORMITTAGSKURSE A1

Italienisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

„Bella Italia“ – unternehmen Sie eine virtuelle Reise durch Italien: Sprache, Kultur, Rezepte, Videos, Musik – all das werden Sie ohne Stress und mit Spaß kennenlernen. Sie erleben eine lockere Begegnung mit der italienischen Sprache und erhalten viele landeskundliche Informationen sowie Tipps zu den schönsten Regionen Italiens.

Auch Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15600
Tiziana Fossanova-Niermann
Fr., ab 17.09.2021, 10.40 – 12.10 Uhr
14 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 76,50 EUR

ITALIENISCH ABENDKURSE A1/A2

Italienisch A1 für den Urlaub – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen Urlaub in Italien planen und sich in der Landessprache beim Einkauf auf dem Markt, beim Bestellen im Restaurant, beim Besichtigen von Touristenattraktionen etc. verständigen möchten. Interessierte ohne Vorkenntnisse oder mit sehr wenig Spracherfahrung üben anhand vieler praktischer Beispiele, sich in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Landeskundliche Aspekte werden ebenfalls berücksichtigt.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur, Lektion 1, Klett Verlag.

- Kurs-Nr. 15607
Tiziana Fossanova-Niermann
Mi., ab 22.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 54,50 EUR

Italienisch A1 – für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

3. Semester

Wenn Sie Anfänger*in mit leichten Italienischkenntnissen sind, sind Sie hier richtig. Der Kurs vermittelt Ihnen weiterführende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen problemlos(er) zu meistern. Sie erfahren viel Wissenswertes über Italien, seine Sehenswürdigkeiten, seine Kultur und seine Küche.

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Lektion 6, Hueber Verlag.

- Kurs-Nr. 15602
Tiziana Fossanova-Niermann
Do., ab 16.09.2021, 17.30 – 19.00 Uhr
14 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 76,50 EUR

Italienisch A2 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Italienisch lernen in entspannter Atmosphäre: Kursteilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse und einen Basiswortschatz haben, können in diesem Kurs gemeinsam weiterlernen. Sie erarbeiten gemeinsam nicht nur grammatische Strukturen, sondern Sprechübungen und Lese- sowie Hörverständnis stehen ebenso im Mittelpunkt.

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Insieme A2, Lektion 6, Cornelsen Verlag.

- Kurs-Nr. 15604
Tiziana Fossanova-Niermann
Do., ab 16.09.2021, 19.10 – 20.40 Uhr
14 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 76,50 EUR

ITALIENISCH ABENDKURSE B1

Italienisch B1 – für Fortgeschrittene

Questo corso è adatto a tutti coloro che abbiano già raggiunto un buon livello di base della lingua italiana. Le lezioni Nuovi partecipanti con un livello di preparazione adeguato sono benvenuti!

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15603
Tiziana Fossanova-Niermann
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
13 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 71,00 EUR

ITALIENISCH SPEZIALKURSE A1

Italienisch A1 – Sprechen und Kochen

Italienisch zu lernen kann sehr lecker sein! Möchten Sie eine lockere Begegnung mit der italienischen Sprache erleben und gleichzeitig typisch italienische Gerichte kochen lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau

richtig: An elf Terminen lernen Sie freitagsvormittags in der Gruppe die Sprache Italiens kennen. Ihre Sprachkenntnisse können Sie dann an einem gemeinsamen Kochabend bei der Zubereitung typisch italienischer Gerichte in der Praxis anwenden. Buon Appetito!

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die noch keine Italienischkenntnisse bzw. erst wenig Sprach Erfahrung besitzen.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 EUR enthalten.

- Kurs-Nr. 15601
Tiziana Fossanova-Niermann
Fr., ab 17.09.2021, 09.00 – 10.30 Uhr,
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren,
und Fr., 26.11.2021, 18.00 – 22.00 Uhr,
1 Termin, Hauptschule Laggenbeck,
Mettinger Straße 54, Ibbenbüren, Schulküche
Gebühr: 89,50 EUR

Italienisch A1 – Eltern-Kind-Kurs (3. – 4. Klasse)

Italienischlernen macht in jedem Alter Spaß! Die Beschäftigung mit einer neuen Sprache weckt auch bei Kindern Phantasie und Kreativität, steigert die Lernfähigkeit und trägt zum Selbstbewusstsein bei. Besonders viel Freude bereitet das Lernen gemeinsam mit einem Elternteil. Deshalb sind in diesem Kurs alle Mütter und Väter willkommen, die gerne gemeinsam mit ihren Kindern Bekanntschaft mit der italienischen Sprache machen möchten. Mit unterhaltsamen und spannenden Geschichten, Rätseln, Spielen u.v.m. werden Eltern und Kinder aus der dritten und vierten Schulklasse an die italienische Sprache herangeführt.

Lehrbuch: Italienisch entdecken. Il mio corso di italiano, Lektion 1, Hueber Verlag.

- Kurs-Nr. 15606
Tiziana Fossanova-Niermann
Mi., ab 22.09.2021, 16.50 – 18.20 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 88,50 EUR
(für ein Elternteil und ein Kind zusammen)

CHINESISCH ABENDKURSE A1

Chinesisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

In Kooperation mit den Volkshochschulen Lengerich, Emsdetten und Ochtrup

Dieser Online-Sprachkurs bietet allen Chinesisch-Interessierten die Möglichkeit, ortsunabhängig die chinesische Sprache Schritt für Schritt zu erlernen. Neben den Inhalten eines Lehrwerks werden auch die interkulturellen Unterschiede zwischen Chinesen und Deutschen aus dem chinesischen Alltag thematisiert.

Sie machen sich auf der Online-Plattform „vhs.cloud“ im Rahmen von wöchentlichen Videokonferenzen mit der chinesischen Sprache vertraut. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

- Kurs-Nr. 15901
Jie Liu
Mi., ab 08.09.2021, 17.45 – 18.45 Uhr
10 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 52,00 EUR



TÜRKISCH ABENDKURSE A1

Türkisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Sie in die Grundzüge der türkischen Sprache eingeführt. Sie lernen grundlegende kommunikative Fähigkeiten für Alltagssituationen, sodass Sie sich auf dem Markt, beim Smalltalk oder im Restaurant verständigen können.

Lehrbuch: Ne güzel! Der Türkischkurs, Lektion 1, Hueber Verlag.

- Kurs-Nr. 15902
Yasemin Örlü Köksal
Mi., ab 15.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

ARABISCH ABENDKURSE A1

Arabisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ahlan Wasahlan – herzlich willkommen zum Arabischkurs! In diesem Kurs unternehmen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse die ersten Schritte in der arabischen Sprache. Sie lernen, sich in einfachen Gesprächen, auf dem Markt, im Restaurant u. ä. zu verständigen.

Lehrbuch: Arabisch intensiv. Grundstufe, Lektion 1, Helmut Buske Verlag.

- Kurs-Nr. 15903
Ahmed Badran Asran Tolba Madkour
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 65,50 EUR

Berufliche Weiterbildung, digitale Medien und EDV



Fachbereichsleitung:
N.N.

Telefon 05451 931-751
vhs@ibbenbueren.de

Pädagogik

Rhetorik

Bildungsurlaub: Ausbildereignung

Buchführung

Bildungsurlaub: Word, Excel, PowerPoint

EDV-Kurse

Berufliche (Neu-)Orientierung

Mobile Endgeräte

Digitale Angebote in der Praxis

PÄDAGOGIK

Fachkraft für Kinderschutz

Mitfinanziert durch das Landes Nord Rhein Westfalen und das Europäische Sozialfonds



EUROPEISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Zielgruppe für dieses Angebot sind Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder, in Offenen Ganztags-schulen oder in der Tagespflege, die zum Zeitpunkt der Weiterbildung in den genannten Bereichen tätig sind.

Eine frühzeitige Wahrnehmung von Kindeswohlgefährdenden Verhältnissen ist nach der Einführung des Bundeskinderschutzgesetzes seit Januar 2012 eindeutiger formuliert und spricht das Jugendamt sowie Träger der freien und privaten Jugendhilfen an. Besonders die Mitarbeiter*innen in den Kindertageseinrichtungen sind in diesem Zusammenhang gefragt, da sie meistens die erste öffentliche Einrichtung sind, die Kontakt zu den Kindern und deren Familie bekommt.

Die frühzeitige Risikoeinschätzung bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung ist eine schwierige Aufgabe. Um dieses Risiko einschätzen, aber auch schon im Vorfeld entsprechend handeln zu können, brauchen Mitarbeiter*innen von Tageseinrichtungen Einschätzungskriterien und Sachkenntnis über die Vorgaben des § 8a SGB VIII, der einen erweiterten Schutzauftrag vorsieht.

Darüber hinaus sind Kenntnisse über bestehende Strukturen und Vernetzungsmöglichkeiten vor Ort zur Unterstützung im Vorgehen bei einem Verdacht von Kindeswohlgefährdung notwendig.

Inhalte der Fortbildung sind Themen wie:

- Basisinformationen zum Thema Kindeswohlgefährdung, gesetzliche Grundlagen und Dokumentation,
- Die psychosexuelle Entwicklung von Kindern mit dem Schwerpunkt belastender Erfahrungen durch sexuelle Übergriffe und sexuelle Gewalt,
- Prävention sexualisierter Gewalt,
- Ressourcen und Resilienzen im Hinblick auf Kinder in belastenden Lebenssituationen,
- Methoden und Durchführung der kollegialen Beratung,
- Gesprächsführung mit Eltern in belastenden Situationen,
- Traumatisierung bei Kindern ausgelöst durch Kindeswohlgefährdung, Traumapädagogik,
- Vorstellung unterschiedlicher institutioneller Angebote im Kreis Steinfurt, Netzwerkarbeit.

Die Teilnehmer*innen mit regelmäßiger Teilnahme an allen Modulen erhalten das Zertifikat „Fachkraft für Kinderschutz“ der vhs Ibbenbüren und des Kinderschutzbundes/ Kinderschutz-Zentrums Rheine.

Dieser Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit Vertreter*innen des Deutschen Kinderschutzbundes/ Kinderschutz-Zentrums Rheine, dem Kreisjugendamt Tecklenburger Land e.V., der Kreispolizeibehörde Steinfurt – Kriminalitätsvorbeugung/Opferschutz und der Frauenberatungsstelle Rheine statt.

Kurs.-Nr. 16001

Dozierendenteam, Leitung: Jana Eggenkämper

Do., ab 16.09. und Mo., ab 04.10.2021,

jeweils 9.00 bis 16.15 Uhr

9 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: auf Anfrage

RHETORIK

Rhetorik für Frauen – Jetzt rede ich

Gerade Frauen überlassen wichtige Redesituationen gern anderen Menschen und verpassen damit eine gute Gelegenheit, sich zu zeigen, zu präsentieren. Damit sich das zukünftig ändert, unterstützt die Dozentin Sie dabei, sich gut vorbereitet vor eine Gruppe zu stellen, die eigenen Gedanken auszusprechen und Freude dabei zu haben.

In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie die ersten Schritte.

Themen: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Lampenfieber, Körpersprache und stimmlicher Ausdruck, Stichwortkonzept, Perspektivwechsel, Sprechdenkübungen.

Mitzubringen sind: Stift und Papier.

Kurs-Nr. 16003

Sabine Schardelmann

Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 21.15 Uhr

4 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 83,50 EUR

Schlagfertig antworten

Es passiert aus heiterem Himmel und viele kennen es: Sie werden verbal angegriffen. Im ersten Moment ist man völlig verblüfft, dann stellt sich Schrecken ein und oft kommt das Gefühl von Verletztsein dazu. In dieser Situation fehlen die Worte – man bleibt stumm. Erst viel später fallen einem die passenden Antworten ein.

Gut ist es, über Reaktionsmöglichkeiten zu verfügen, die Situation einschätzen und angemessen antworten zu können. Dazu sind ein ruhiger Umgangston und eine faire Strategie hilfreich. Das Erkennen und Lösen von schwierigen Kommunikationssituationen beseitigt nicht nur dicke Luft, es eröffnet auch neue Spielmöglichkeiten und macht Spaß.

Mitzubringen sind: Stift und Papier.

Kurs-Nr. 16004

Sabine Schardelmann

Mi., ab 12.01.2022, 18.00 – 21.15 Uhr

4 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 83,50 EUR

BILDUNGSURLAUB: AUSBILDEREIGNUNG

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Durch das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz haben Arbeitnehmende und Angestellte Anspruch auf Bildungsurlaub. Dieser Anspruch umfasst fünf Arbeitstage im Kalenderjahr. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs sind dem Arbeitgeber sechs Wochen vorher schriftlich mitzuteilen. Jede*r Teilnehmende erhält nach der schriftlichen Anmeldung eine entsprechende Bestätigung für den Arbeitgeber und am Ende der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

Die Ausbildereignungsprüfung ist nicht nur für den gesetzlichen Nachweis der arbeits- und berufspädagogischen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten gemäß Ausbildereignungsverordnung (AEVO) vorgesehen, sondern ebenso Voraussetzung für zahlreiche Fortbildungsprüfungen.

Die „Ausbildung der Ausbilder*innen“ bereitet die Teilnehmenden intensiv auf die schriftliche Prüfung sowie die praktische Ausbildungseinheit mit anschließendem Fachgespräch vor der IHK vor. Neben dem Erwerb der theoretischen Grundlagen der Berufsausbildung erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre Ausbildungssituation zu planen und vorzustellen.

Inhalte laut AEVO:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen,
- Ausbildung planen,
- Ausbildung durchführen,
- Ausbildung abschließen.

Es wird empfohlen, sich frühzeitig zur Ausbildereignungsprüfung bei der zuständigen IHK anzumelden.

Die eingesetzte Literatur ist in der Kursgebühr enthalten.

In der schriftlichen IHK-Prüfung ist die Verwendung gebundener und unkommentierter Gesetztestexte zulässig. Deshalb wird empfohlen, die aktuellen Gesetzestexte (z. B. „Arbeitsgesetz“ der Beck-Texte im dtv) zum Unterricht mitzubringen. Zur Vorbereitung der praktischen Lerneinheit benötigen Sie die Ausbildungsverordnung eines Berufes, in dem Sie ausbilden möchten.

■ Kurs-Nr. 16201
Torsten Kniebel
Sa. – Fr., 27.11. – 03.12.2021,
09.00 – 16.00 Uhr, täglich
7 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 375,00 EUR

■ Kurs-Nr. 16202
Torsten Kniebel
Sa. – Fr., 29.01. – 04.02.2022,
09.00 – 16.00 Uhr, täglich
7 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 375,00 EUR

BUCHFÜHRUNG

Einführung in die Buchführung – Finanzbuchhaltung am PC I

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeitende im Handel, der Industrie und der Verwaltung sowie an alle Personen, die noch keine Buchführungskenntnisse erworben haben bzw. ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Neben der theoretischen Erarbeitung der Buchführungsgrundlagen sollen die praktischen Umsetzungen anhand des Buchhaltungsprogramms Lexware durchgeführt werden. Der Kurs vermittelt am Beispiel des professionellen Lexware-Finanzbuchhaltungsprogramms alle Tätigkeiten zum Einrichten und Ausführen aller klassischen Buchhaltungsarbeiten. Dazu gehören im Rahmen der Debitoren- (Kunden) und der Kreditorenbuchhaltung (Lieferanten) alle Buchungen im Sachanlagebereich.

Im Einzelnen werden geschult:

- Anlage eines Mandanten (Teilnehmende buchen jeweils in der eigenen Firma),
- Theoretische Buchführungsgrundlagen,
- Anlage des Festkontenstammes,
- Einrichten der Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung,
- Sachkontenanlage,
- Eröffnungsbuchungen / Saldo-vorträge,
- Buchungen im Ein- und Verkaufsbereich,
- Sach- und Kostenbuchungen,
- Journalisierungen,
- Auswertungen, wie Kontenblätter und Buchungsjournale.

■ Kurs-Nr. 16101
Dieter Held
Mi., ab 15.09.2021, 18.30 – 20.45 Uhr
6 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 94,00 EUR

Einführung in die Buchführung – Finanzbuchhaltung am PC II

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Kurs „Einführung in die Buchführung – Finanzbuchhaltung am PC I“ besucht haben oder theoretische Grundkenntnisse mitbringen. Im Rahmen des Kurses sollen weitergehende Buchungen zunächst theoretisch und dann praktisch mit dem Lexware Buchhaltungsprogramm umgesetzt werden.

Zu den Inhalten des Kurses gehören:

- Erweiterte Kostenbuchungen,
- Gutschriften und Rücksendungen,
- Umsatzsteuervoranmeldungen,
- Entnahme von Gegenständen und sonstigen Leistungen,
- Buchungen im Personalbereich,
- Diverse Auswertungen,
- Abschlussbuchungen.

■ Kurs-Nr. 16102
Dieter Held
Mi., ab 10.11.2021, 18.30 – 20.45 Uhr
6 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 94,00 EUR

BILDUNGSURLAUB: WORD, EXCEL, POWERPOINT

Grundlagen von MS-Office: Word, Excel und PowerPoint – Bildungsurlaub

Durch das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz haben Arbeitnehmende und Angestellte Anspruch auf Bildungsurlaub. Dieser Anspruch umfasst fünf Arbeitstage im Kalenderjahr, wobei der Anspruch von zwei Kalenderjahren zusammengefasst werden kann. Die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs sind dem Arbeitgeber sechs Wochen vorher schriftlich mitzuteilen.

Jede*r Teilnehmende erhält nach der Anmeldung eine entsprechende Bestätigung für den Arbeitgeber und am Ende der Fortbildung eine differenzierte Teilnahmebescheinigung.

Der Bildungsurlaub wird in NRW und in Niedersachsen anerkannt. Er vermittelt in kompakter Form den Umgang mit der MS-Office-Version 2016, die aber auch auf andere Versionen übertragbar sind.

Folgende grundlegend praxisorientierten Inhalte werden behandelt:

Themen in MS-Word:

- Zeichen-, Absatz- und Seitenformat kennenlernen,
- Aufzählung und Strukturierung in Kopf und Fußzeilen verwenden,
- Tabstopps, Tabulatoren und Word-Tabellen einfügen,
- Einbinden von Fotos von Digitalkamera und Internet, Grafiken und anderen Objekten (z.B. aus MS-PowerPoint),
- Erstellen eines Seitenlayouts am Beispiel eines Anschreibens mit Briefkopf.

Themen in MS-Excel:

- Aufbau und Strukturierung von Arbeitsmappen,
- Arithmetische und logische Funktionen in MS-Excel anwenden,
- Formatierungen und deren Visualisierung in Tabellenblättern einsetzen,
- Relative und absolute Zellbezüge kennenlernen,
- Filtern und differenzierte Auswertungen von Datentabellen und Listen,
- Methoden zur erleichterten Eingabe in Tabellen und Formularen,
- Diagramme erstellen und gestalten,
- Einbinden von Diagrammen in andere MS-Office-Anwendungen,
- Besonderheiten von Layout und Druck in MS-Excel kennenlernen.

Themen in MS-PowerPoint:

- Texte gestalten mit Platzhaltern und Textfeldern,
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern, Grafik-Objekten, Sounds und Videos,
- SmartArt, Organigramme und Diagramme verwenden,
- Folienübergänge, Animationen und Layouts sinnvoll einsetzen,
- Einbinden von MS-Excel-Tabellen und Diagrammen und
- Import von Daten aus MS-Word und dem Internet einsetzen,

- Einführung in zielgruppenorientierte Präsentationen mit Hyperlinks,
- Selbstlaufende Präsentationen einrichten,
- Einsatz von Mastern für Folien, Notizen und Handouts entwickeln,
- Entwerfen einer eigenen PPT-Vorlage,
- MS-PowerPoint-Drucklayouts verwenden.

Jede*r Teilnehmende bekommt einen eigenen Schulungsplatz mit einem aktuellen Notebook unter MS-Windows10.

Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Grundkenntnisse in MS-Windows.

In der Kursgebühr sind die Kosten für umfangreiches Unterrichtsmaterial enthalten.

Mitzubringen ist dafür bitte ein USB-Stick mit ca. 1GB freiem Speicherplatz.

■ Kurs-Nr. 17001

Burkhard Schumann

Mo. – Fr., 10.01. – 14.01.2022,

09.00 – 16.00 Uhr, täglich

5 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 208,00 EUR

EDV-KURSE

WORD – Der einfache Einstieg

Die Textverarbeitung „WORD“ bildet u.a. einen elementaren Bestandteil des Microsoft-Office-Paketes. Der professionelle und effektive Umgang wird in fast allen kaufmännischen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die WORD, beruflich wie privat oder für den Verein, einsetzen wollen. Es werden in kompakter Form die wesentlichen Elemente vermittelt: Formatierungen, der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungen, Nummerierungen, Dokumentvorlagen, Serienbriefe u.v.m. Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse.

Den Teilnehmenden wird empfohlen, einen handelsüblichen USB-Stick mitzubringen, da Muster- und Übungsdateien zur Verfügung gestellt werden.

■ Kurs-Nr.17002

Arno Trumme

Mo. – Fr., 25.10. – 29.10.2021,

18.00 – 20.15 Uhr, täglich außer mittwochs

4 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 62,50 EUR

EXCEL – Formeln, Funktionen, Diagramme

Die Tabellenkalkulation „EXCEL“ bildet einen elementaren Bestandteil des Microsoft-Office-Paketes. Der professionelle und effektive Umgang wird in fast allen kaufmännischen Berufen vorausgesetzt. In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL.

Kursinhalte sind:

- Formeln und Funktionen,
- Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen,

- Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Verweis, Maximum, Minimum, Anzahl,
- Erstellen von Diagrammen etc.

Es werden in ausführlicher Form die wesentlichen Elemente von EXCEL vermittelt. Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse.

Den Teilnehmenden wird empfohlen, einen handelsüblichen USB-Stick mitzubringen, da Muster- und Übungsdateien zur Verfügung gestellt werden.

■ Kurs-Nr. 17003

Arno Trumme

**Di., 30.11., Mi., 01.12., Fr., 03.12.,
Mo., 06.12., Mi., 08.12. und Fr. 10.12.2021,
jeweils 18.00 – 20.15 Uhr**

6 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 94,00 EUR

Eine eigene Homepage erstellen – wie funktioniert das?

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. Mit diesen gelingt Ihnen schon am Kurstag die Gestaltung einer kleinen, beispielhaften Internetseite, die Sie im Kurs sogar selbst ins Internet stellen und so das grundlegende Verfahren praktisch kennenlernen. Sie werden sehen, dass die erforderlichen Techniken gar nicht so aufwendig sind und die Gestaltung natürlich auch Spaß machen kann.

Kursinhalte sind:

- Begriffsbestimmungen und Empfehlungen zur Anbieterswahl (Sie benötigen einen Provider),
- Domain-Hosting, Kosten, Unterschiede in Umfang, Webspace 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, die auf USB-Stick mitgegeben werden. Bitte bringen Sie dafür einen USB-Stick mit.

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

■ Kurs-Nr. 17501

Burkhard Schumann

**Fr., 01.10. und Sa., 02.10.2021,
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr**

2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 24,00 EUR



■ Kurs-Nr. 17502

Burkhard Schumann

Sa., 11.12.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 42,00 EUR

Generation 50+ an PC und Laptop – mit anschließendem Stammtisch

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit anwendungsorientierten Themen rund um das Internet: Windows 10, Browser, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail, Bildbearbeitung, Social Media u.a.m. Die Themen finden stets in Absprache mit den Teilnehmenden statt. Ein geselliger Teil schließt sich an den Kurs an. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse. Bitte bringen Sie zu den Kursterminen einen USB-Stick mit. Ebenfalls können Sie zu den Kursterminen Ihren eigenen Laptop mitbringen.

■ Kurs-Nr. 17004

Heinz Herkenhoff

Do., ab 16.09.2021, 09.30 – 11.00 Uhr, 14-tägig

7 Termine (23.12.2021 nur Stammtisch außerhalb des vhs-Gebäudes),
Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 35,00 EUR

Präsentieren mit MS-PowerPoint – Grundlagen

Präsentationen gehören sehr häufig 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 etwa 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 all diese Grundlagen der PPT-Foliengestaltung. In den Übungen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte in beispielhaften Präsentationen mit integrierten Animationen anzuwenden, Folien- und Notizenmaster zu gestalten, sowie die Erstellung von Handouts kennen zu lernen.

Kursinhalte sind:

- Arbeitsoberfläche und Dateiformate von MS-PowerPoint kennenlernen,
- 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 Folien-, Notizen und Handzettelmastern,
- Entwicklung einer eigenen PPT-Vorlage,
- MS-PPT-Drucklayouts verwenden.

Die Inhalte werden mit Hilfe einer sehr leicht zu handhabenden Konferenzsoftware (Zoom) auf Ihrer eigenen MS-PowerPoint-Version (MS-Office2010 bis 2019 unter MS-Windows7-10) Ihres PCs (mit Headset) oder Notebooks vermittelt. Das Übungsmaterial wird vollumfänglich per Download direkt beim Dozenten zur Verfügung gestellt (ausführliche Anleitungen für PPT und hilfreiche, zusätzliche Software). In der ersten Veranstaltung findet eine kurze Einführung in das unkomplizierte Kursverfahren statt.

Nach erfolgreicher und vollständiger Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Voraussetzung: grundlegende MS-Windows-Kenntnisse

■ Kurs-Nr. 17401
Burkhard Schumann
Mo. – Fr., 03.01. – 07.01.2022,
18.00 – 20.00 Uhr, täglich
5 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 73,50 EUR



Die Meeting-Software Zoom – Grundlagen

Spätestens seit Beginn des „Corona-Zeitalters“ im Frühjahr 2020 ist die Meeting-Software Zoom einem immer größer werdenden Anwender*innenkreis bekannt geworden. Selbstständige, Unternehmen, Schulen und Fortbildungsanbieter*innen, kurz alle, die ihr Angebot nun online abwickeln wollen, sind auf eine Kommunikationsplattform angewiesen. Das gilt inzwischen auch für die Teilnahme an vielen vhs-Schulungen, den sogenannten Webinaren. Zoom hat sich in diesem Bereich inzwischen als Marktführer etabliert.

Für Viele ist dieser neue mediale Umgang etwas ungewohnt. Vielleicht bestehen auch noch Zweifel, ob z.B. eine gewünschte Kursteilnahme via Internet nicht doch zu kompliziert ist.

In diesem Kurs haben Sie nun die Möglichkeit, Zoom grundlegend zu erfahren und Unsicherheiten zu beseitigen.

Kursinhalte sind:

- Zoom-Einladungen folgen und sie versenden,
- Zoom-Integration in einen Mail-Client,
- Einem sogenannten Meeting-Raum beitreten und diesen auch selbst einrichten,
- Alle wichtigen Einstellungen der Oberfläche für eine Meeting-Teilnahme kennenlernen,
- Spezielle Funktionen nutzen, u.a. Bildschirmteilung, Whiteboard und Breakout Rooms,

Voraussetzungen: eine E-Mail-Adresse und ein Internet-fähiges Endgerät (PC mit Kopfhörer/Lautsprecher und Mikrofon, Notebook oder Tablet).

Eine ausführliche Anleitung zum Kurs-Beitritt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

■ Kurs-Nr. 17503
Burkhard Schumann
Fr., 17.09. und Sa., 18.09.2021,
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 28,00 EUR



BERUFLICHE (NEU-)ORIENTIERUNG

Wege aus der Corona-Krise

Dieser Kurs richtet sich an Unternehmer*innen, die sich durch die Corona-Krise und deren Beschränkungen für das eigene Unternehmen vor neuen Herausforderungen sehen. Es werden alle Bereiche des Unternehmens angesprochen und auf die Zukunftsfähigkeit untersucht. Der Kurs dient generell auch dazu, mit neuen Krisen umzugehen.

Im Einzelnen werden zu folgenden Themen Lösungen besprochen:

- Neue Produkte und Dienstleistungen,
- Neue Vermarktungswege,
- Vertrieb über Social Media,
- Vertrieb über eigenen Shop.

■ Kurs-Nr. 16301
Thomas Honig
Fr., 12.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 13.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR



Neuorientierung für Arbeitnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die coronabedingt in ihrem Aufgabenfeld keine Zukunft mehr sehen. Es werden die eigenen Fähigkeiten (auch außerhalb der bisherigen Tätigkeiten) mit den Anforderungen vom Arbeitsmarkt verglichen und individuelle Lösungen erarbeitet.

Im Einzelnen werden die folgenden Themen besprochen und Lösungen erarbeitet:

- Check-up der eigenen Fähigkeiten
- Was ist am Arbeitsmarkt gefragt?
- Welche Beziehungen können mir helfen?
- Worin muss ich mich weiterbilden?

■ Kurs-Nr. 16302
Thomas Honig
Fr., 19.11., 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa., 20.11.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 55,00 EUR



Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte. Wo stehen Sie? Wie können Sie es angehen?

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Lebenssituationen, die zu einer Neuorientierung in der Lebensmitte führen. Auch die Referentin stand vor dieser Herausforderung und musste sich fragen: Wie geht es beruflich weiter? Sie stellte sich ganz neu auf und ist heute erfolgreich als selbstständige Coach und gründete 2019 www.starke-frauen.info.

Nicht immer mündet eine berufliche Neuorientierung in der Selbstständigkeit – denkbar sind heute viele Arbeitsmodelle. Die von der Referentin entwickelte „Job-to-go-Formel“ ist ein Konzept, nach dem sich jede*r in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellen kann. Im Vortrag erfahren Sie, worauf es bei einer beruflichen Neuorientierung ankommt. Persönliche Erfahrungen werden mit praxisnahen und umsetzbaren Tipps ver-

bunden und an die Teilnehmenden weitergegeben. Mit anschließender Diskussion.

- Kurs-Nr. 16303
Barbara Rottwinkel-Kröber
Do., 30.09.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 16,00 EUR

- Kurs-Nr. 16304
Barbara Rottwinkel-Kröber
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 16,00 EUR



MOBILE ENDGERÄTE

Cloud und Co.

Clouds sind Webdienste, die einen einfachen Datenaustausch zwischen Personen und eine einfache Synchronisation von Daten zwischen verschiedenen Geräten ermöglichen. Sie erlauben weltweit einen flexiblen Datenzugriff. Benötigt wird dafür nur ein Internetzugang. In diesem Kurs lernen Sie, was eine Cloud ist und wie sie funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Cloud-Dienste und deren Nutzungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, welche Gefahren bei der Online-Speicherung lauern und was Sie deshalb beachten sollten. Falls Sie bereits eine E-Mail-Adresse und einen Zugang zu einer Cloud haben, bringen Sie Ihre Zugangsdaten mit.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

- Kurs-Nr. 17005
Julia Mikoleit
Di., 23.11.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 21,00 EUR

- Kurs-Nr. 17006
Julia Mikoleit
Di., 16.11.2021, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR



Pages, Numbers, Keynote – brauche ich Microsoft Office überhaupt auf meinem Apple-Gerät?

Das Officepaket von Apple umfasst Pages (Textverarbeitung), Numbers (Tabellenkalkulation) und Keynote (Präsentation). Es kann also alles, was das Officepaket von Microsoft auf den ersten Blick auch kann. Und dabei ist es kostenlos für Apple-Geräte! Doch kann man damit wirklich alles so machen, wie man es jahrelang mit Word und Co. gemacht hat?

Dieser Kurs zeigt Ihnen die Funktionen von Pages, Numbers sowie Keynote und erklärt Gemeinsamkeiten ebenso wie Unterschiede der Microsoft-Programme.

Bitte bringen Sie Ihr Apple-Gerät mit, auf dem Pages, Numbers und Keynote installiert sind.

- Kurs-Nr. 17007
Julia Mikoleit
Mo., 22.11.2021, 19.45 – 21.45 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 14,00 EUR

- Kurs-Nr. 17008
Julia Mikoleit
Mo., 29.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR



DIGITALE ANGEBOTE IN DER PRAXIS

Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram - Social Media kompakt

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wichtigsten Social-Media-Plattformen kennen. Wie funktioniert Snapchat und was ist ein Hashtag? Was macht den Reiz besonders für junge Menschen aus? Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich einen Account anzulegen und die Apps selbst zu nutzen.

Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit.

- Kurs-Nr. 17009
Julia Mikoleit
Do., 11.11.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 21,00 EUR

- Kurs-Nr. 17010
Julia Mikoleit
Di., 14.09.2021, 18.00 – 20.15 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR



Digitale Bildbearbeitung mit der Freeware Gimp – Anfänger*innenkurs

Sie erlernen in diesem Kurs die Installation und den Umgang mit dem kostenlosen Open-Source-Programm „Gimp“. Sie üben, wie Sie Ihre Bilder bearbeiten und verbessern können, z.B. indem Sie Farbwerte und Belichtungen optimieren, Objekte freistellen und entsprechend neu montieren, Bilder nachschärfen oder weichzeichnen oder Portraits durch Retusche attraktiver machen. Mit Hilfe von Ebenen können Sie auch Bildcollagen erstellen.

Setzen Sie Ihre Bilder in Szene!

- Kurs-Nr. 17011
Julia Mikoleit
Mo., 11.10.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 15,00 EUR

- Kurs-Nr. 17012
Julia Mikoleit
Mi., 15.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 8,00 EUR



Fotobucherstellung mit CEWE

Urlaub, Familienfeiern, die ersten Schritte des (Enkel-) Kindes – es gibt viele Momente im Leben, die es verdienen, fotografisch festgehalten zu werden. Ein Fotobuch ist die beste Form, um die Fotografien der besonderen Momente dauerhaft festzuhalten und zu präsentieren.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen Software des Marktführers CEWE (aktueller Testsieger bei Stiftung Warentest) ein effektvolles Fotobuch erstellen können. Sie lernen, wie Bilder verschiedenartig auf den Seiten platziert und mit Text versehen werden können, wie Bilder optimiert werden können, wie sich Hintergründe und Rahmen sinnvoll einsetzen lassen u.v.m.

Bitte installieren Sie die Software vorher auf Ihrem eigenen Laptop und bringen Sie diesen mit. Die Installation ist kostenfrei über <https://www.cewe.de/> möglich.

Alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein in Höhe von 21,95 EUR für die Erstellung eines individuellen CEWE-Fotobuchs.

- Kurs-Nr. 17601
Julia Mikoleit
Mi., 12.01.2022, 19.15 – 21.45 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 25,00 EUR
(inkl. Fotobuchgutschein)

- Kurs-Nr. 17602
Julia Mikoleit
Mi., 19.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 15,00 EUR
(inkl. Fotobuchgutschein)



Xing, LinkedIn, Facebook nutzen für Bewerbungen

Warum aufwändig Stellenanzeigen durchsuchen? Lassen Sie das Jobangebot doch zu sich kommen! In diesem Kurs wird erklärt, wie mit dem richtigen Auftritt auf Jobportalen und in sozialen Netzwerken Ihre Karriere in Schwung kommt.

Eine Jobsuche kann aufwendig und anstrengend sein. Sie sollten eine weitere Bewerbungsmöglichkeit ins Auge fassen und den Trend des Social Media Recruiting nutzen, um sich von Recruitern und Headhunter einfach finden und kontaktieren zu lassen.

- Kurs-Nr. 17504
Julia Mikoleit
Do., 07.10.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 21,00 EUR

- Kurs-Nr. 17505
Julia Mikoleit
Do., 28.10.2021, 16.00 – 17.30 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR



Flyer und Plakate selbst design – Kleingruppen-Workshop (Scribus)

Scribus ist ein kostenloses Open-Source-Programm für Layout und Desktop-Publishing. Vor allem für Privat-anwender*innen und Ehrenamtliche in Vereinen ist es eine vollwertige Alternative zu Adobe InDesign und ermöglicht die ansprechende Gestaltung von Flyern und Plakaten. Im Kurs lernen Sie das Anlegen von Seiten, den Umgang mit Text- und Bildrahmen sowie wichtige Regeln für das Erstellen von druckfähigen PDF-Dateien.

- Kurs-Nr. 17013
Julia Mikoleit
Sa., 16.10.2021, 09.30 – 14.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 31,50 EUR

Alternativen zu WhatsApp

Wer kostenlos chatten oder telefonieren möchte, greift meist zu WhatsApp. Doch es muss nicht immer der Messenger mit dem grün-weißen Logo sein.

Zuerst ging es der SMS an den Kragen, nun ist langsam auch das klassische Telefonat vom Aussterben bedroht: Chats und Anrufe per Messenger-App lösen die ursprüngliche Aufgabe des Telefons mehr und mehr ab. Meist fällt die Wahl dabei auf den kostenlosen WhatsApp-Dienst. Milliarden Nutzer weltweit haben den Messenger täglich im Einsatz. Doch es gibt Alternativen. Sie ziehen einen Wechsel in Erwägung? In diesem Kurs werden Ihnen die besten und vor allem sichersten Alternativen zu WhatsApp vorgestellt, um gerade auch in der beruflichen Kommunikation auf der sicheren Seite zu sein.

- Kurs-Nr. 17014
Julia Mikoleit
Mi., 12.01.2022, 17.00 – 19.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 14,00 EUR

- Kurs-Nr. 17015
Julia Mikoleit
Do., 20.01.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 11,00 EUR



Kultur und Kreativität



Fachbereichsleitung:
N.N.

Telefon 05451 931-751
vhs@ibbenbueren.de

Theater

Malerei und Zeichnen

Porzellanmalerei

Fotografie

Keramik

Schmuck

Konzerte

Vorträge / Lesungen

Austellungen

THEATER

Einführung in das Schauspiel: Unter Verschluss

Schauspiel von Pere Riera

Inszenierung: Theater Poetenpack

**Aufführung: Dienstag, 25.01.2022, 20.00 Uhr,
Bürgerhaus Ibbenbüren**

Pere Riera, in Barcelona schon eine feste Kultur-Größe, wird fürs deutsche Theater erst entdeckt. Der Thriller „Unter Verschluss“ schildert eine Zerreißprobe zwischen Macht und Moral, Karriere und Privatleben, Wahrheit und Betrug und ist eine meisterhafte Studie über subtile Manipulation.

Eine renommierte Journalistin steht kurz davor, den charismatischen Präsidenten, den sie selbst gewählt hat, live zu interviewen. Sie hat Fotos, die ihn diskreditieren würden: sexueller Missbrauch. Sie will ihn damit konfrontieren, vor laufender Kamera. Er lässt sie warten, schickt seinen Pressesprecher, der alles daran setzt, die routinierte Journalistin zu verunsichern.

Zeitgleich erfährt Silvia von der Verhaftung ihrer Tochter wegen Drogenhandels. Dies erschüttert ihre so sicher geglaubte moralische Welt. Der Präsident und sein Sprecher bieten ihr Hilfe an und das treibt sie vollends in die Enge. Konfrontiert mit der größten Herausforderung ihrer beruflichen Laufbahn, zwischen Politik, Gewissen und Moral gefangen, muss Silvia eine Entscheidung treffen, die nie die richtige sein kann.

Der Treffpunkt für die Einführung ist am Haupteingang des Bürgerhauses.

- Kurs-Nr. 14100
Ensemblemitglied des Theaters Poetenpack
Di., 25.01.2022, 18.45 Uhr – 19.15 Uhr
1 Termin, Bürgerhaus Ibbenbüren,
Wilhelmstraße 16, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

MALEREI UND ZEICHNEN

Katze und Elefant, Hund und Tiger – Tiere realistisch zeichnen

Jeder kann zeichnen! Und auch Tiere sind mit ein paar Tricks gar nicht so schwer auf das Papier zu bringen. In dem Workshop beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen des Zeichnens, lernen wie man verschiedene Fell- sowie Hautstrukturen zeichnet und wie man jedes Tier, egal ob Elefant oder Katze, realistisch skizziert und mit Farbe ausarbeiten kann.

Mitzubringen sind: Zwei bis drei Fotovorlagen vom Wunschtier, Bleistifte (wenn vorhanden HB oder B2, B3), Farbstifte (z. B. Bunt-, Pastell-, Aquarellstifte), Radiergummi und Anspitzer.

Die Kosten für Zeichen- und Skizzenpapier in Höhe von 2,00 EUR pro Person werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

- Kurs-Nr. 19300
Clara Brüggem
Sa., 09.10.2021, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 28,00 EUR (ohne Material)

PORZELLANMALEREI

Porzellanmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Porzellanmalerei ist ein altes und feines Kunsthandwerk. Es erfordert Ausdauer und Freude am Gestalten. Interessierte Anfänger*innen sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene und können durch die Erfahrungen der Dozentin zu beachtlichen Ergebnissen gelangen. Von floralen bis hin zu fotorealistischen oder abstrakten Motiven ist alles möglich.

- Kurs-Nr. 19410
Irene Barkmann
Do., 16.09.2021, 09.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, Raum U 6
(Untergeschoss, Nebeneingang)
Gebühr: 146,00 EUR

FOTOGRAFIE

Das 1 x 1 der Fotografie – Einstieigerworkshop

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einstieigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Licht, Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren.

Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung des Kursleiters arbeiten.

In dem Entgelt ist eine Materialumlage in Höhe von 5,00 EUR enthalten.

Der Kurs kann auch als Online-Kurs (Kurs-Nr. 19501) gebucht werden und findet über die „vhs.cloud“ statt. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

- Kurs-Nr. 19500
Roland Artur Berg
So., 14.11.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 57,00 EUR
- Kurs-Nr. 19501
Roland Artur Berg
**Di., 25.01. und Mi., 26.01.2022,
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr**
2 Termine, Online-Kurs
Gebühr: 57,00 EUR

Bildbesprechung – neue Impulse für zukünftige Aufnahmen

Die bewusste Gestaltung von Bildern endet nicht beim Fotografieren. In diesem Online-Gestaltungsworkshop wird die Optimierung der Grundlagen der Gestaltung mittels gängiger elektronischer Bildverarbeitung (EBV) aufgezeigt. Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden fotografische Arbeiten konstruktiv analysieren und über eine weitere Vorgehensweise mittels EBV fachlich entscheiden.

Zu diesem Webinar können pro Person maximal zehn Bilder vorab in die vhs.cloud downloadgeschützt hochgeladen werden. Anhand eines vorgestellten Analyse-schemas werden die Aufnahmen konstruktiv besprochen. Parallel können Fragen im Chat gestellt werden. Die Veranstaltung eignet sich auch für Teilnehmende, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Der Kurs findet über die „vhs.cloud“ statt. Eine Anleitung, wie Sie dem Kurs in der „vhs.cloud“ beitreten können, sowie den erforderlichen Kurscode erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

- Kurs-Nr. 19502
Roland Artur Berg
Di., 05.10.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Online-Kurs
Gebühr: 17,00 EUR

KERAMIK

Offene Keramikwerkstatt der vhs Ibbenbüren

Die „Offene Keramikwerkstatt“ ist eine Arbeitsgemeinschaft der vhs Ibbenbüren. Die Teilnehmenden malen mit Engoben und experimentieren mit Rauch und Raku nach eigenen Ideen und profitieren von der Dynamik und Kreativität der Gruppe. Die Materialkosten sind in der Gebühr nicht enthalten.

- Kurs-Nr. 19620
Christa Stengel
Mo., ab 13.09.2021, 16.00 – 19.00 Uhr
15 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Dickenberg,
Heitkampweg 16, Ibbenbüren, Werkraum
Gebühr: 15,00 EUR

Keramik-Workshop

Alle Teilnehmenden können nach eigenen Vorstellungen Objekte erarbeiten, deren ästhetische Einmaligkeit in der Form und der Oberfläche besteht. Die Oberflächen werden poliert und geschmaucht oder mit dezenten Glasuren überzogen. Mögliche Objekte sind Schalen, Vasen, Masken und Leuchtkörper.

Selbstverständlich kann auch figürlich gearbeitet werden. Als Hilfsmittel stehen diverse Gipsformen zur Verfügung.

Nähere Informationen erteilt die Kursleiterin, Christel Langemann, unter der Telefonnummer 05451 13737.

Die Materialkosten sind in der Gebühr nicht enthalten.

- Kurs-Nr. 19622
Christel Langemann
Sa., ab 30.10.2021, 10.00 – 14.00 Uhr
6 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Dickenberg,
Heitkampweg 16, Ibbenbüren, Werkraum
Gebühr: 6,00 EUR

SCHMUCK

Silberschmuck-Kurs

Kettenanhänger, Ohrstecker, Freundschaftsarmbänder – in diesem Kurs stellen Sie Ihren ganz persönlichen Schmuck aus 999 Feinsilbermodelliermasse in Kombination mit Elementen aus 925 Sterlingsilber her. Es entstehen wunderschöne Unikate, mit denen Sie sich persönlich oder einem lieben Menschen eine Freude machen können.

Der Kurs ist auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gedacht.

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 zusätzlichen Kosten während des Kurses mit der Dozentin abgerechnet werden.

- Kurs-Nr. 19400
Yvonne Köhne
**Sa., 18.09. und So., 19.09.2021,
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr**
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 72,00 EUR
- Kurs-Nr. 19401
Yvonne Köhne
**Sa., 27.11. und So., 28.11.2021,
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr**
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 72,00 EUR

KONZERTE

Souvenir musical – eine musikalische Reise

In Kooperation mit dem FranceTreff e.V.

„Ohne Reisen ist man wohl ein armseliges Geschöpf“ – wusste schon Wolfgang Amadeus Mozart. Gemeinsam mit dem deutsch-französischen „Duo Classique“ können Sie an diesem Abend zu einem reichen Menschen werden: Zusammen unternehmen Sie eine musikalische Reise durch Deutschland, Frankreich, Italien und Russland. Unter den Komponisten, die auf der Reise treffen werden, sind bekannte Namen wie Händel, Giuliani, Tschaikowski und Saint-Saens, aber auch weniger prominente wie Ibert und Hamburg.

Der Komponist und Flötist Patrice Oliva spielt die Querflöte, der Gitarrist und Chorleiter Thomas Hitzemann bringt die sechs Saiten seiner Gitarre zum Klingen.

In einer kleinen Moderation werden Sie Einzelheiten zu den aufgeführten Stücken erfahren.

- Kurs-Nr. 14400
Patrice Oliva, Thomas Hitzemann
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, Saal des Kulturhauses
Gebühr: 18,00 EUR

VORTRÄGE/LESUNGEN

Provence & Côte d'Azur – eine Bilderreise durch den Süden von Frankreich

In Kooperation mit dem France-Treff e.V.

Duftende Lavendelfelder, leuchtende Sonnenblumen, Schluchten und Salzseen, Sandstrände und hohe Klippen: Der Süden von Frankreich verführt die Sinne. Lassen Sie sich von der Hamburger Journalistin Hilke Maunder mitnehmen auf eine Reise durch die Provence und die schönsten Ecken der Côte d'Azur.

Von Frankreichs ältester Metropole Marseille geht es an die Côte Bleue, dann in den Calanques, und dann wandeln Sie durch Lavendelfelder. Saint-Tropez, Cannes und Nizza sind weitere Stationen auf der Bilderreise, die in Menton endet. Tauchen Sie für einen Abend ein in die Farben und Landschaften des Südens von Frankreich.

Die Referentin: Die Hamburger Journalistin Hilke Maunder hat für DuMont und Baedeker diverse Reiseführer verfasst und 2014 für ihre Berichterstattung die Verdienstmedaille der Republik Frankreich erhalten. Ihr Blog www.meinfrankreich.com stellt jede Woche neue Gastro- und Reisetipps sowie Nettes und Neues aus Frankreich vor.

Im Anschluss an den Vortrag lädt der Verein France-Treff die Zuhörer*innen herzlich ein, den Abend in seinen Räumlichkeiten im Kulturhaus gemütlich ausklingen zu lassen. Bei einem Glas Wein und Aperitif „à la Française“ besteht die Möglichkeit zu einem lockeren Gespräch mit der Dozentin und den Mitgliedern des deutsch-französischen Kulturvereins.

- Kurs-Nr. 14100
Hilke Maunder
Do., 11.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, Saal des Kulturhauses
Gebühr: 8,00 EUR

Mit dem Hollandrad in die SCHWEIZER BERGE – Eine unsinnige Idee? Keineswegs.

Lese- und Bildvortrag

In Kooperation mit der Stadtbücherei Ibbenbüren

Wenn man ein Minimum an Dingen, ein Maximum an Zeit im Gepäck hat. So ausgerüstet ist die Reisebuchautorin Gabriele Reiß (64) mit ihrem Dreigang-Hollandrad in Begleitung des Inn von Passau nach Graubünden geradelt bzw. gelaufen. Eine 550 km lange Reise, die sie hinauf in die Engadiner Bergwelt, zur mystischen Wiege des Alpenflusses führte.

Wie überraschend sinnbringend ihr Abenteuer war, schildert sie in Texten und beeindruckenden Landschaftsbildern.

- Kurs-Nr. 14101
Gabriele Reiß
Do., 25.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, Saal des Kulturhauses
Gebühr: 8,00 EUR

Lesung Eva Almstädt – Ostseefälle

In Kooperation mit der Stadtbücherei Ibbenbüren

- Kurs-Nr. 14102
Eva Almstädt
Do., 14.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren, Saal des Kulturhauses
Gebühr: 8,00 EUR

AUSSTELLUNGEN

Ton Schulten – Emotion in Farben und Licht

Führung durch die Kunstaussstellung

In Kooperation mit dem Kunstverein Ibbenbüren e.V.

Ton Schulten ist durch Ausstellungen im In- und Ausland, in mehreren europäischen Ländern und in den USA bekannt geworden. Seine energische Pinselführung, die einzigartige Komposition, die beinahe halluzinative Farbwahl zeichnen ihn aus. Die unmittelbare Konfrontation mit seinem Werk ist ein Schlüsselerlebnis: Entdeckung, Gefühl, Erkennen. Die mysteriöse Kraft des imposanten Werks von Ton Schulten zieht jeden in seinen Bann. Seine Kunst, inzwischen weltweit bekannt, verzaubert die Betrachtenden: Formen, Farben und paradiesische Kompositionen, eindrucksvoll und hypnotisierend. Emotional und vor allem so wundervoll gestaltet, dass sich niemand der kraftvollen und mysteriösen Ausstrahlung entziehen kann.

- Kurs-Nr. 14300
Sa., 18.09.2021, 14.00 – 15.30 Uhr
1 Termin, Kunstverein Ibbenbüren e.V.,
Klosterstraße 21 (Alte Honigfabrik), Ibbenbüren
Gebühr: 3,00 EUR (Eintritt in die Ausstellung)

Gesundheit, Entspannung und Ernährung



Fachbereichsleitung:
Bettina Kleingünther

Telefon 05451 931-763
bettina.kleinguenther@ibbenbueren.de

Gesundheit
Kosmetik
Erste Hilfe
Tai Chi
Qi Gong
Yoga
Rückenschule
Ernährung

GESUNDHEIT

Zucker – eine süße Gefahr?

Schokolade, Gummibärchen, Kuchen – die meisten Menschen naschen gerne Süßes. Da die leckere Süße sich durch Zucker herstellen lässt, fügt ihn die Lebensmittelindustrie – teils versteckt – oft hinzu. Forscher schlagen nun Alarm, Zucker führe bei Millionen Menschen zu gesundheitlichen Problemen wie Diabetes Typ II, Leber- oder Nierenschäden. Aber haben alle Zuckerarten und Süßungsmittel die gleichen Folgen? Und ist Zucker wirklich erst heutzutage zu einem verstärkten Problem geworden? Mit einem Sprung zurück in die Vergangenheit wird in diesem Vortrag die Bedeutung von Zucker früher wie heute beleuchtet. Außerdem wird ein Überblick darüber gegeben, welche Wirkungen verschiedene Zuckerarten im Körper haben. So können Verbraucher*innen Zuckerarten und Süßungsmittel besser einschätzen.

■ Kurs-Nr. 18000
Janine Daubert
Di., 14.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 9,00 EUR

Ernährung für den gesunden Darm

Unser Darm verdaut emsig und leise. Man wird sich seiner Arbeit 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.

Die Teilnehmenden unternehmen eine spannende Reise durch den Darm und erhalten Ernährungstipps, mit denen im normalen Alltag zur Gesundheit und Regeneration dieses wichtigen Organs beigetragen werden kann.

■ Kurs-Nr. 18001
Janine Daubert
Di., 05.10.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 9,00 EUR

Darmgesundheit nach Antibiotika – Regeneration für die Darmflora

Der Winter ist Krankheits- und deshalb häufig auch Antibiotikazeit. Nach einer Antibiotikatherapie benötigt der Darm ein wenig aktive Hilfe, um sich zu regenerieren und zu seiner alten Leistungsfähigkeit zurückzukehren. Mit der im Vortrag vorgestellten sanften und zugleich wirkungsvollen Ernährung sind Sie speziell nach einer Antibiotikabehandlung in der Lage, Ihrem Darm zu alter Frische zu verhelfen und weiteren Schäden vorzubeugen.

■ Kurs-Nr. 18002
Janine Daubert
Di., 23.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 9,00 EUR

Mit Schüßler geht's bergauf – Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler

Faltenbildung, brüchige Nägel, Haarausfall, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit u. ä. sind Erscheinungen, mit denen man sich meist abfindet. Es sind aber häufig erste Zeichen des Körpers, dass ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen vorliegt. Werden die Mineralstoffspeicher nicht ausreichend aufgefüllt, kann der Körper seinen Funktionen nicht mehr in vollem Umfang nachkommen.

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler erforschte, welche Mineralstoffe im menschlichen Körper hauptsächlich vorkommen. Seine Therapie kommt mit zwölf Mineralstoffen (Salzen) aus, die von Natur aus im menschlichen Körper vorkommen. Aus diesen Mineralstoffen stellte Schüßler Heilmittel her, die wichtige Körperfunktionen anregen und ggf. erst wieder möglich machen.

Im Vortrag lernen Sie die Schüßler-Salze kennen und bekommen eine Starthilfe zum selbstständigen Arbeiten mit den Mineralstoffen im privaten Bereich. Die Referentin geht anschließend gerne auf individuelle Fragen ein.

■ Kurs-Nr. 18900
Monika Feldmann
Mi., 12.01.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 12,00 EUR

Borreliose und Nervensystem – Neuroborreliose oder Borrelien-Neurose?

Borrelien sind über Zecken übertragbare Krankheitserreger, die bei Infektionen im Menschen verschiedene Krankheitssymptome und -stadien hervorrufen können. Meistens beginnt die Erkrankung mit einer Hautmanifestation in Form einer flächigen Hautrötung. Im zweiten und dritten Stadium der Krankheit können andere Organe wie zum Beispiel Gelenke, Herz oder auch das Nervensystem betroffen sein.

Der Vortrag stellt aus neurologischer Sicht die Symptome einer Borrelien-Infektion am Nervensystem dar. Dabei werden einerseits die typischen neurologischen Manifestationen an den Hirnnerven oder den Rumpfnerven beleuchtet, andererseits aber auch die in der Bevölkerung weit verbreitete Angst vor schwerwiegenden Spätschäden und die laienhafte Zuweisung unterschiedlichster Symptome zu einer vermuteten Neuroborreliose.

■ Kurs-Nr. 18901
Dr. Florian Bethke
Mi., 27.10.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: entgeltfrei

KOSMETIK**Zero-Waste-Körperpflege –
DIY-Workshop**

Nach einer kurzen Einführung in den Themenkomplex „Zero Waste: Müllvermeidung und Plastikreduzierung“ erstellen Teilnehmende in diesem Workshop einige Körperpflegeprodukte mit einfachen Mitteln selbst: Deo-creme, Gesichtscreme, Peeling, Roggenmehlshampoo bzw. feste Shampoostücke etc. sind möglich. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Was brauche ich wirklich? Was kann ich ersetzen? Was vielleicht weglassen?

Unter dem Motto „Wertvoll leben ohne Plastik“ sucht Birgitta Bolte in allen Lebensbereichen nach Wegen, um Müll und Plastik zu vermeiden, wo immer es möglich ist. Dass Vieles möglich ist, lässt sich allein daran erkennen, dass die vierköpfige Familie im gesamten Jahr 2019 nur drei gelbe Säcke gefüllt hat.

Die Materialkosten in Höhe von 7,00 EUR pro Person werden direkt mit der Referentin abgerechnet.

Mitzubringen sind: vier kleine (Schraub-)Gefäße (bis ca. 100 ml) zur Abfüllung der Produkte.

- Kurs-Nr. 18600
Birgitta Bolte
Di., 18.01.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 12,00 EUR (ohne Material)

ERSTE HILFE**Erste Hilfe Ausbildung****In Kooperation mit dem DRK Kreisverband
Tecklenburger Land e. V.**

Die hohe Zahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen unseres Lebens macht es notwendig, möglichst viele Menschen in Erster Hilfe auszubilden. Der Lehrgang beinhaltet die „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort“ (Erste Hilfe im Straßenverkehr) sowie folgende zusätzliche Themen:

- Wundversorgung,
- Umgang mit Knochenbrüchen,
- Verbrennungen, Hitze-/ Kälteschäden,
- Verätzungen und Vergiftungen.

Die theoretische Wissensvermittlung wird durch zahlreiche praktische Übungseinheiten ergänzt.

Die Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung für die Führerscheinklassen A, A1, B, BE, C, C1, CE, C1E, D, D1, DE, D1E.

Bei betrieblichen Ersthelfer*innen besteht die Möglichkeit, die Kursgebühr über die zuständige Berufsgenossenschaft des Arbeitgebers abzurechnen. Infos dazu erteilt die zuständige vhs-Fachbereichsleitung unter 05451 931-763.

- Kurs-Nr. 18400
Team des DRK
Kreisverbands Tecklenburger Land e. V.
Mo., 27.09. und Mi., 29.09.2021,
jeweils 17.00 – 21.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 45,00 EUR
- Kurs-Nr. 18401
Team des DRK
Kreisverbands Tecklenburger Land e. V.
Di., 23.11. und Mi., 24.11.2021,
jeweils 17.00 – 21.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 45,00 EUR

**Erste Hilfe in Bildungs- und
Betreuungseinrichtungen für Kinder****In Kooperation mit dem DRK Kreisverband
Tecklenburger Land e. V.**

Dieser Kurs richtet sich an Ersthelfer*innen in Kindertagesstätten, Pädagog*innen im Schuldienst, Tagesmütter und -väter, Mitarbeiter*innen im Bereich der Offenen Ganztagschule sowie in sonstigen Einrichtungen im Bereich der Kinderbetreuung.

Neben allgemeinen Erste Hilfe-Themen werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Wiederbelebung (Erwachsene/Kinder/Säuglinge) einschließlich AED,
- Maßnahmen bei der Versorgung besonderer Wunden (Augen, Fremdkörper, Insektenstiche, Zecken usw.),
- Blutungen, Abdrücken/Druckverband,
- Knochenbrüche, Gelenkverletzungen, „Sportverletzungen“,
- Verbrennungen und Verbrühungen,
- Sonnenstich und Hitzschlag,
- Kinderkrankheiten erkennen und geeignete Maßnahmen ergreifen.

Es besteht die Möglichkeit, die Kursgebühr über die Unfallkasse des Arbeitgebers bzw. Trägers abzurechnen. Dazu muss der Arbeitgeber bzw. Träger sich mit der Unfallkasse im Vorfeld des Lehrgangs in Verbindung setzen, um die Kostenübernahme zu klären. Infos dazu erteilt die zuständige vhs-Fachbereichsleitung unter 05451 931-763.

- Kurs-Nr. 18402
Team des DRK
Kreisverbands Tecklenburger Land e. V.
Do., 23.09. und Fr., 24.09.2021,
jeweils 17.00 – 21.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 45,00 EUR
- Kurs-Nr. 18403
Team des DRK
Kreisverbands Tecklenburger Land e. V.
Di., 02.11. und Mi., 03.11.2021,
jeweils 17.00 – 21.00 Uhr
2 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 45,00 EUR

TAI CHI

Tai Chi – Grundkurs für Anfänger*innen

Tai Chi ist ein jahrhundertealtes, chinesisches, meditatives Bewegungssystem mit gesundheits- und bewegungsfördernden Aspekten. Die langsamen, runden und fließenden Bewegungen sind für alle Menschen geeignet. Mit chinesischen Bewegungs- und Konzentrationsformen werden der Bewegungsapparat, die neurologischen Systeme, die Atmung, die Vorstellungskraft, das Erinnerungsvermögen und das Bewusstsein trainiert. Mit der dadurch erlangten Ausgeglichenheit kann vielen Arbeits- und Lebenssituationen gelassener begegnet werden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

- Kurs-Nr. 18112
Uwe Schleuter
Mi., ab 15.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, Janusz-Korczak-Schule,
Laggenbecker Straße 75, Ibbenbüren,
Gymnastikhalle
Gebühr: 84,00 EUR

Tai Chi – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters mit Vorkenntnissen des Tai Chi. Es wird die „Peking-Form“ vertieft und besonders auf die Prinzipien des Tai Chi eingegangen, um diese fließend und harmonisch anzuwenden. Zudem werden weitere asiatische Bewegungsformen unterrichtet. Der Kurs bietet einen guten Ausgleich zum Alltagsstress und zum allgemeinen Leistungsdruck.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

- Kurs-Nr. 18116
Uwe Schleuter
Mi., ab 15.09.2021, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Termine, Janusz-Korczak-Schule,
Laggenbecker Straße 75, Ibbenbüren,
Gymnastikhalle
Gebühr: 84,00 EUR

QI GONG

Medizinisches Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem und ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es stärkt das Immunsystem, fördert Beweglichkeit sowie Konzentration und bringt Entspannung ebenso wie innere Ruhe. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und können im Sitzen wie im Stehen gemacht werden.

Der Kurs ist daher für jedes Alter und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und wärmende Socken.

- Kurs-Nr. 18125
Claudia Neuland
Do., ab 28.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
7 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 49,00 EUR

YOGA

Hatha-Yoga für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Hatha-Yoga basiert auf dem Gesetz der Polaritäten und ist der körperorientierte Teil des Yoga. In der tantrischen Interpretation steht „Ha“ für Sonne und „Tha“ für Mond. Hatha-Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie.

Hatha-Yoga dient nicht nur der Stärkung der Muskulatur sowie der Verbesserung der Beweglichkeit, sondern ist auch ein Mittel zur Stress- und Krankheitsvorbeugung.

Durch körperliche Übungen sowie durch viele Atem- und Entspannungsübungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, ein Kissen, bequeme Kleidung und wärmende Socken.

- Kurs-Nr. 18130
Simone Hedmann
Mo., ab 13.09.2021, 10.00 – 11.30 Uhr
11 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 77,00 EUR

- Kurs-Nr. 18131
Simone Hedmann
Do., ab 16.09.2021, 10.00 – 11.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 84,00 EUR

- Kurs-Nr. 18132
Simone Hedmann
Do., ab 16.09.2021, 16.15 – 17.45 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 84,00 EUR

Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga entspannt, bringt die Gedanken zur Ruhe, lässt uns in uns gehen – Yoga tut einfach gut! In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Yoga neue Körperübungen (Asanas), durch die Muskeln aufgebaut, Sehnen gedehnt und die Gelenke geschmeidig gehalten werden. Zudem werden Einheiten zur richtigen Atmung (Pranayama), zur Meditation und zur Entspannung (Savasana) durchgeführt. So werden die Yogastunden zu einem ganzheitlichen Erlebnis, das eine Auszeit vom Alltag bietet.

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, ein (Yoga-)Kissen, bequeme Kleidung und wärmende Socken.

■ Kurs-Nr. 18133
 Karoline Knaden
Mi., ab 29.09.2021, 19.15 – 20.45 Uhr
 8 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: 56,00 EUR

Yoga für Kinder (6 – 14 Jahre)

In unserer heutigen sehr reizintensiven Zeit werden Kinder schon früh sehr vielen Sinneseindrücken ausgesetzt. Es kann bereits im Kindesalter zu Überreizungen kommen, die die kindliche Kreativität und Phantasie beeinträchtigen und zu innerer Unruhe führen. Ein guter Schutz ist es, sehr früh sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und angemessen mit ihnen umzugehen. Dazu ist eigenes Erleben und ein „Sich-selbst-Spüren“ eine notwendige Voraussetzung. In diesem Schnupperkurs werden die Mini-Yogis in einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre darin unterstützt, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu erleben, sich intensiv zu bewegen und Kraft zu tanken. Auf spielerischem Weg werden die Kinder an altersgerechte Meditations- und Entspannungsübungen, Atemtechniken sowie Yogapositionen herangeführt. Dabei steht der Spaß eindeutig im Vordergrund.

Mitzubringen sind: eine Matte, wärmende Socken und bequeme Kleidung.

■ Kurs-Nr. 18145
 Meggi Guth-Einhaus
Sa., 25.09.2021, 14.00 – 17.00 Uhr
 1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: 14,00 EUR

RÜCKENSCHULE

Rückenschule

Sie sitzen häufig lange am Schreibtisch und bekommen davon Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs passend für Sie: Nach einigen Lockerungsübungen werden unter Anleitung der professionellen Trainerin und Physiotherapeutin gezielte Übungen für den unteren Rücken durchgeführt. Wenn die Muskelpartie dort gestärkt wird, verbessert die Haltung sich nachhaltig. So gehören Rückenschmerzen bald der Vergangenheit an.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Matte und ein Handtuch.

■ Kurs-Nr. 18260
 Fener Ay
Mi., ab 15.09.2021, 17.15 – 18.00 Uhr
 10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
 Oststraße 28, Ibbenbüren
 Gebühr: 35,00 EUR

ERNÄHRUNG

Cocina y habla español – Spanisch kochen und sprechen

Tapas, Paella, Gazpacho – kommen auch Ihnen beim Gedanken an Spanien diese und andere landestypische Leckereien in den Sinn? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, das „Spaniengefühl“ nach Hause zu holen. An diesem Kochabend erfahren Sie, wie sich typisch spanische Gerichte in der heimischen Küche zubereiten lassen. Gemeinsam zaubern Sie unter Anleitung Köstlichkeiten und lernen noch dazu wie von selbst einige spanische Vokabeln sowie Redewendungen. ¡Disfruta cocinando!

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 EUR enthalten.

■ Kurs-Nr. 19806
 Borja Baragaño Prieto
Fr., 24.09.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
 1 Termin, Hauptschule Laggenbeck,
 Mettinger Straße 54, Ibbenbüren, Schulküche
 Gebühr: 26,00 EUR

Cuisiner, déguster et parler français – Französisch kochen und sprechen

Frankreich hat – mindestens – zwei Aspekte, die sich perfekt verbinden lassen: eine weltbekannte Küche und eine wunderschöne Sprache. An diesem Kochabend erleben Sie, wie die Zubereitung typisch französischer Gerichte noch mehr Freude macht und noch authentischer wird, wenn dabei einfaches Französisch gesprochen wird. Und zugleich werden Sie feststellen, dass sich Sprachkenntnisse wie von selbst ausbauen lassen – während des Kochens. Bei „Tu peux me passer le pain?“ und „Tu veux un verre de vin? Du blanc ou du rouge?“ erfahren Sie praktische Kochtipps aus der vielleicht bekanntesten Küche Europas. Amusez-vous bien à cuisiner!

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittel- und Weinumlage in Höhe von 15,00 EUR enthalten.

■ Kurs-Nr. 19805
 Patricia Menzel-Plake, Colette Droux
Do., 07.10.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
 1 Termin, Hauptschule Laggenbeck,
 Mettinger Straße 54, Ibbenbüren, Schulküche
 Gebühr: 26,00 EUR

Mamma Mia – eine kulinarische Reise durch Italien mit Tiziana und Rainer

Gemeinsam mit dem deutsch-italienischen Paar Tiziana und Rainer werden Sie einen genussvollen und entspannten Abend mit verschiedenen Köstlichkeiten erleben. Sie unternehmen eine Drei-Gänge-Menü-Reise durch Italien und zaubern typisch italienische Spezialitäten.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke, Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

- Kurs-Nr. 19807
Tiziana Fossanova-Niermann, Rainer Niermann
Fr., 01.10.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Hauptschule Laggenbeck,
Mettinger Straße 54, Ibbenbüren, Schulküche
Gebühr: 29,00 EUR

Wissenswertes zum Wachholder – Gin-Seminar

In Kooperation mit benning Getränke

Gin ist die aktuelle Trendspirituose, neue Varianten des aus der Wachholderbeere hergestellten hochprozentigen Getränks kommen nahezu wöchentlich auf den Markt. Welche Varianten gibt es überhaupt? Worin liegen ihre Unterschiede hinsichtlich Herstellung und Geschmack? Warum verdünnt man Gin mit Tonic Water? Diese und weitere Fragen werden im Gin-Seminar nicht nur theoretisch beantwortet, sondern auch durch eine umfangreiche Verkostung praktisch begleitet.

In der Kursgebühr sind kleine Snacks enthalten.

- Kurs-Nr. 19800
benning Getränke-Team
Fr., 24.09.2021, 17.45 – 21.00 Uhr
1 Termin, benning-Getränke,
Rudolf-Diesel-Straße 11, Ibbenbüren,
Schulungsraum
Gebühr: 39,00 EUR

Edler Tropfen aus Zuckerrohr – Rum-Seminar

In Kooperation mit benning Getränke

Rum begegnet uns häufig versteckt im Kuchen, Grog oder Rumtopf. Dabei hat gut gereifter Rum auch pur einiges zu bieten: Die Geschmacksvielfalt und Qualität des Zuckerrohrdestillats müssen sich keinesfalls hinter anderen Spirituosen verstecken. In diesem Seminar erfahren Sie anhand einer Verkostung viel Wissenswertes über Geschichte, Herkunft, Herstellung, Geschmacksvielfalt und Qualitätsunterschiede von Rum.

In der Kursgebühr sind kleine Snacks enthalten.

- Kurs-Nr. 19801
benning Getränke-Team
Fr., 22.10.2021, 17.45 – 21.00 Uhr
1 Termin, benning-Getränke,
Rudolf-Diesel-Straße 11, Ibbenbüren,
Schulungsraum
Gebühr: 39,00 EUR

Wasser des Lebens – Whisk(e)y-Seminar

In Kooperation mit benning Getränke

In diesem Seminar werden Sie in die Welt der Whisk(e)ys eingeführt. Sie werden lernen, dass Whisk(e)y nicht gleich Whisk(e)y ist, sondern deutliche Unterschiede in Herstellung, Reifung und Abfüllung bestehen. Ein – persönliches – Urteil über die verschiedenen Whisk(e)ys können Sie nach einer Verkostung fällen.

In der Kursgebühr sind kleine Snacks enthalten.

- Kurs-Nr. 19803
benning Getränke-Team
Fr., 05.11.2021, 17.45 – 21.00 Uhr
1 Termin, benning-Getränke,
Rudolf-Diesel-Straße 11, Ibbenbüren,
Schulungsraum
Gebühr: 39,00 EUR

Bewegung



Fachbereichsleitung:
N.N.

Telefon 05451 931-769
vhs@ibbenbueren.de

Fitness und Gymnastik
Boxsport und Selbstverteidigung
Golf
Yacht- und Segelschule
Kletterschule

FITNESS UND GYMNASTIK

Fit mit dem Reifen – Hula Hoop

Hula Hoop ist der neue Trend-Sport, der die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Koordination vereint und gleichzeitig die Körpermitte strafft. In diesem Kurs wird das Hulern durch einfache Kraft- sowie Koordinationsübungen ergänzt, um den gesamte Körper gelenkschonend zu trainieren. Beim Hulern in der Gruppe wird der Spaßfaktor maximiert und gleichzeitig bewirkt die Bewegung zur Musik gute Laune.

Hulern ist schnell zu erlernen und für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen sind: Hula Hoop-Reifen, bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe und ein Handtuch.

- Kurs-Nr. 18200
Simone Goeke
Di., ab 14.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, Familienzentrum Kindergarten Pustebume,
An der Mauritiuskirche 4a, Ibbenbüren, Turnhalle
Gebühr: 84,00 EUR

Gymnastik, Sport und Fitness für Frauen

Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlergehen. Durch gezielte Dehn- und Mobilisierungsübungen werden die Muskeln wieder lockerer und beweglicher. Das abwechslungsreiche, altersgerechte Programm – untermalt mit Musik – baut die Fitness, Kondition und Koordination auf. Dabei wird mit und ohne Handgeräte (wie z.B. Thera-Bändern, Togu- und Igel-Bällen) gearbeitet. Im zweiten Teil der Unterrichtsstunde werden verschiedene Übungen auf einem Gymnastikhocker durchgeführt.

Mitzubringen ist: bequeme Sportkleidung.

- Kurs-Nr. 18205
Annegret Schrammeyer
Mi., ab 15.09.2021, 15.30 – 16.30 Uhr
12 Termine, TSC Ibbenbüren,
Berliner Straße 10, Ibbenbüren, Saal 2
Gebühr: 76,00 EUR

Fitnesskurs für Frauen und Männer

Dieser Fitnesskurs ist ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper. Ziel des Trainings ist es, Muskeln zu stärken, den Körper zu formen, zu straffen und Fett zu verbrennen. Beweglichkeit und Ausdauer werden durch gezielte Übungen, teils mit Hanteln, Thera-Bändern o.ä., und Intervalltraining gefördert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind: eine Matte, bequeme Sportkleidung und Turnschuhe.

- Kurs-Nr. 18211
Gudrun Boße
Mo., ab 20.09.2021, 19.00 – 20.00 Uhr
15 Termine, Mauritiuschule,
Fröbelplatz 3, Ibbenbüren, Sporthalle
Gebühr: 70,00 EUR

Gymnastik mit Musik für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit psychischen und seelischen Einschränkungen sowie Menschen mit geistiger Behinderung. Mit Bewegungsspielen verbessern die Teilnehmenden ihre Feinmotorik und die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Die Rhythmik der Musik und der Bewegungen fördert die Koordination und das Gleichgewicht des Körpers. Körperorientierte Übungen lösen Verspannungen, wirken stabilisierend auf das Nervensystem und stärken Geist sowie Seele.

Dieser Kurs ist keine Therapie, sondern ein reines Sportangebot.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und Turnschuhe.

- Kurs-Nr. 18203
Hedwig Hoffmeier
Di., ab 14.09.2021, 17.30 – 18.30 Uhr
13 Termine, Turnhalle Waldfrieden,
Waldfrieden 22 – 24, Ibbenbüren
Gebühr: 13,00 EUR

BOXSPORT UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Boxen

Interessierte ohne Vorkenntnisse können in diesem Kurs in den Boxsport hineinschnuppern. Die Kondition wird gesteigert, das Selbstbewusstsein gestärkt und Reflexe werden geschärft. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die erfahrene Trainerin stellt sich individuell auf die Teilnehmenden ein.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

- Kurs-Nr. 18250
Fener Ay
Di., ab 14.09.2021, 18.45 – 19.30 Uhr
10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 35,00 EUR

Boxen für Mütter und Kinder ab 4 Jahren – Schnupperkurs

Der Boxsport entwickelt sich immer mehr zum Trendsport, auch für Kinder. Denn Boxen macht auch ihnen nicht nur Spaß, sondern kann darüber hinaus das kindliche Selbstbewusstsein enorm stärken. In diesem Schnupperkurs bekommen Mütter und Kinder ab vier Jahren die Gelegenheit, den Boxsport gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin kennenzulernen und dabei viel Spaß in der Gruppe zu haben.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

- Kurs-Nr. 18252
Fener Ay
Sa., 02.10.2021, 14.00 – 17.00 Uhr
1 Termin, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 19,00 EUR
(für Mutter und Kind zusammen)

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe einer professionellen Trainerin erste Techniken der Selbstverteidigung. Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Trainerin geht auf die individuellen körperlichen Konstitutionen ein.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

■ Kurs-Nr. 18251

Fener Ay

Mi., ab 15.09.2021, 18.15 – 19.00 Uhr

10 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 35,00 EUR

GOLF

Let's Golf – Schnupperkurs Golf

In Kooperation mit dem Golfclub Habichtswald

Unter der Anleitung eines Golfprofessionals gehen Sie auf die einzigartige Reise zu Ihrem ersten Golfschlag: Halten Sie den Schläger, testen Sie verschiedene Schlagtechniken und entwickeln Sie die Sucht, den Ball fliegen zu lassen. Erleben Sie das echte Golfgefühl!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung sowie bequeme, feste Schuhe (Golfschläger/Bälle werden gestellt).

■ Kurs-Nr. 18720

Malte Preuß

Do., 16.09.2021, 17.00 – 19.00 Uhr

1 Termin, Golfclub Habichtswald,

Industriestraße 16, Westerkappeln

Gebühr: 19,00 EUR

■ Kurs-Nr. 18721

Malte Preuß

Sa., 25.09.2021, 11.00 – 13.00 Uhr

1 Termin, Golfclub Habichtswald,

Industriestraße 16, Westerkappeln

Gebühr: 19,00 EUR

YACHT- UND SEGELSCHULE

Theorie für den amtlichen Sportbootführerschein Binnen unter Motor und unter Motor/Segel

Der Kurs kombiniert die theoretische Ausbildung für die Führerscheine „Binnen unter Motor und Motor/Segel“. Der Unterrichtsstoff ist bis zum achten Abend nahezu identisch. Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung für den amtlichen SBF Binnen unter Motor und unter Motor/Segel vor und vermittelt Kenntnisse in:

- Gesetzeskunde,
- Yachtkunde und Yachtführung,
- Motorenkunde und Segeltheorie,
- Seemannschaft,
- Notfallabwehr und die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen.

Fakultativ wird die erforderliche praktische Ausbildung im Motorbootfahren und das praktische Segeltraining angeboten sowie ein Skippertraining.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem DSV-Prüfungsausschuss. Der Prüfungsort ist Ibbenbüren.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für die Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen, mögliche Alternativen bei bereits vorhandenen Sportbootführerscheinen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

Der Dozent, Herr Kolmorgen, ist Inhaber aller amtlichen Befähigungsnachweise für die Sportschiffahrt der BRD, Ausbilder für Theorie und Praxis im Binnen-, See- und Hochseebereich, Schiffsführer für die SKS- und SSS-Ausbildung im Bereich Nord-, Ostsee und Mittelmeer, bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Münster für Sportbootführerscheine und bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Aurich für Funkbetriebszeugnisse SRC/UBI.

■ Kurs-Nr. 18541

Paul Kolmorgen

Di., ab 14.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

10 (8) Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,

Oststraße 28, Ibbenbüren

Gebühr: 140,00 EUR (112,00 EUR)

zzgl. Nebenkosten

Theorie für den amtlichen Sportbootführerschein-See (SBF See)

Innerhalb der Drei-Seemeilen-Zone der Küstenmeere und deren Flusszuläufe ist zum Führen von Motor- und Segelbooten mit einer Antriebsleistung größer als 11,03 KW oder 15 PS der Sportbootführerschein See amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 16 Jahre).

Der SBF See gilt gleichermaßen für Motor- wie für Segelboote, obwohl das Segeln nicht zum Prüfungsfach gehört.

Der SBF See ist ein national und international amtlich anerkanntes Zertifikat und dient als Voraussetzung zum Erwerb aller weiterführenden Seeführerscheine.

Er schließt jedoch den SBF Binnen nicht mit ein.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung des amtlichen SBF See vor und vermittelt Kenntnisse in:

- Navigation,
- Rechtskunde,
- Seemannschaft,
- Wetterkunde,
- Notfallabwehr und die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen.

Fakultativ wird die erforderliche praktische Ausbildung im Motorbootfahren angeboten sowie ein Skippertraining im Seebereich.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem DSV-Prüfungsausschuss. Der Prüfungsort ist Ibbenbüren.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für die Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen, mögliche Alternativen bei bereits

vorhandenen Sportbootführerscheinen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

- Kurs-Nr. 18542
Paul Kolmorgen
Mi., ab 15.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
12 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 168,00 EUR
zzgl. Nebenkosten

Theorie für den amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS)

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung des amtlichen SKS vor und vermittelt Kenntnisse in:

- Navigation und Gezeitenkunde,
- Seekartenarbeit,
- Schifffahrtsrecht,
- Seemannschaft, Segeltheorie und Yachtkunde,
- Wetterkunde,
- Notfallabwehr und die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen.

Fakultativ wird die praktische SKS-Ausbildung mit anschließender SKS-Prüfung im Bereich Nord- oder Ostsee angeboten.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Theorie-Prüfung vor dem DSV-Prüfungsausschuss. Der Prüfungsort ist Ibbenbüren.

Voraussetzung zur Erlangung des SKS ist der SBF See.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für die Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen, mögliche Alternativen bei bereits vorhandenen Sportbootführerscheinen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

- Kurs-Nr. 18543
Paul Kolmorgen
Do., ab 16.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
16 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 224,00 EUR
zzgl. Nebenkosten

UKW-Sprechfunkzeugnis – See (SRC)

Im Küstenbereich hat nur das UKW-Funkbetriebszeugnis (SRC) Gültigkeit.

Der/die verantwortliche Schiffsführende muss selber Inhaber des UKW-Funkbetriebszeugnisses (SRC) sein.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW-Funkbetriebszeugnisses SRC vor.

Acht Unterrichtsstunden erfolgen als gemeinsamer Unterricht aller Teilnehmenden, 16 Unterrichtsstunden erfolgen in Kleinstgruppen (drei bis vier Teilnehmende) am Funkgerät.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem DMYV-Prüfungsausschuss. Der Prüfungsort ist Ibbenbüren bzw. Münster-Gelmer.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für die Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

Am ersten Kursabend erfahren die Teilnehmenden zudem, welche Unterschiede zwischen dem UKW-Funkbetriebszeugnis für den Seefunkdienst und dem UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk bestehen.

Gemeinsam mit dem Kursleiter wird geklärt, welcher Kurs für die jeweiligen Teilnehmenden geeignet ist, bzw. ob die Anmeldung für den „richtigen“ Kurs erfolgte.

- Kurs-Nr. 18544
Paul Kolmorgen
Mo., ab 13.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
8 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 112,00 EUR
zzgl. Nebenkosten

UKW-Sprechfunkzeugnis – Binnen (UBI)

Im Binnenschiffahrtsbereich hat nur das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) Gültigkeit.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW-Sprechfunkzeugnisses UBI vor.

Zwölf Unterrichtsstunden erfolgen als gemeinsamer Unterricht aller Teilnehmenden, sechs Unterrichtsstunden erfolgen in Kleinstgruppen (drei bis vier Teilnehmende) am Funkgerät.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem DMYV-Prüfungsausschuss. Der Prüfungsort ist Ibbenbüren bzw. Münster-Gelmer.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für die Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

Am ersten Kursabend erfahren die Teilnehmenden zudem, welche Unterschiede zwischen dem UKW-Funkbetriebszeugnis für den Seefunkdienst und dem UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk bestehen.

Gemeinsam mit dem Kursleiter wird geklärt, welcher Kurs für die jeweiligen Teilnehmenden geeignet ist bzw. ob die Anmeldung für den „richtigen“ Kurs erfolgte.

- Kurs-Nr. 18545
Paul Kolmorgen
Mo., ab 13.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
6 Termine, Volkshochschule Ibbenbüren,
Oststraße 28, Ibbenbüren
Gebühr: 84,00 EUR
zzgl. Nebenkosten



KLETTERSCHULE

Südlich von Ibbenbüren liegt das Naturschutzgebiet Dörenther Klippen, eine bizarre Sandstein-Felsformation entlang des oberen Südwesthangs des Teutoburger Waldes, mit zum Teil 40 Meter hohen Felsen. Die Kletterkurse der vhs Ibbenbüren folgen der aktuellen Lehrmeinung des Deutschen Alpenvereins (DAV). Die Kletterausbildung erfolgt durch qualifizierte Fachübungsleiter des Deutschen Alpenvereins. Es können die DAV-Kletterscheine Toprope und Vorstieg erlangt werden. Die Prüfungsgebühr beträgt 15 EUR und ist vor Ort an den Kursleiter zu entrichten. Die Leihgebühr für die Spezialausrüstung zum Klettern ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte denken Sie an Ihre Verpflegung und ausreichend Getränke.

Bei allen Kletterkursen werden Sie vom Team der Kletterschule begleitet. Die Teilnahme an allen Kletterkursen erfolgt auf eigene Gefahr. Das Mindestteilnahmealter beträgt 16 Jahre. Ausnahmen sind nicht möglich.

Weitere Informationen erteilt die vhs Ibbenbüren unter Tel. 05451 931-761.

SPORTKLETTERN

Modul I – Toprope – Schnupperklettern für Anfänger*innen

Unter Toprope (von engl. top = oben und rope = Seil) versteht man eine der einfachsten und vor allem sichersten Arten der Sturzsicherung beim Klettern. Das Seil befindet sich stets über den Kletternden. So können die Kletternden niemals tief fallen, sondern sich sogar jederzeit ohne Sturz ins Seil setzen, um sich auszuruhen oder auch zu Boden gelassen zu werden.

In diesem Kurs erwerben Sie Wissen, Techniken und Handgriffe rund um die Sicherungsart Toprope. Dabei stehen die Möglichkeiten und Grenzen der verwendeten Ausrüstung ebenso wie die Vermeidung von gefahrträchtigen Verhaltensweisen und elementare Klettertechniken im Zentrum.

Treffpunkt: 09.00 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck.

Kurs-Nr. 18320

Team der Kletterschule

Sa., 31.07. und So., 01.08.2021,
jeweils 09.00 – 17.30 Uhr

2 Termine

Gebühr: 145,00 EUR

(inkl. Leihgebühr für Klettermaterial
und Kletterschuhe)

KLETTERSTEIG-KURSE

Grundkurs Klettersteig

Das Klettersteiggehen ist eine traditionelle und eigenständige Form des Bergsports und dank moderner und anwenderfreundlicher Bergsportausrüstung ist auch die Sicherung einfach zu erlernen. Wenn Sie zwar fit im Bergwandern sind, aber noch nie einen Klettersteig begangen haben, sollten Sie unbedingt eine Ausbildung absolvieren, auch wenn es nur ein Tag am Übungsklet-

tersteig im Klettergarten ist. Uns dient zur Ausbildung im Klettergebiet Brumleytal der Albrechtsteig, der den Vergleich mit alpinen Steigen nicht scheuen muss. Das ist ein mobiler, fast 250 m langer Klettersteig mit einigen ausgesetzten Stellen, längeren Reibungspassagen und abenteuerlichen Leiterpassagen.

Dieser Kurs vermittelt eine umfangreiche Einweisung in die Ausrüstung und Praxis des Klettersteiggehens sowie das Verhalten in kritischen Situationen wie etwa das Aneinander-Vorbeigehen, das Überholen oder auch das Abklettern.

Für diesen Kurs sind feste Berg- oder Wanderschuhe mit Profilsohle oder Kletterschuhe erforderlich.

Treffpunkt: 08.00 Uhr im Brumleytal.

Bitte beachten Sie, dass der Fußweg vom Parkplatz zum Treffpunkt ca. 30 Minuten dauert. Die Anfahrsbeschreibung wird Ihnen nach Anmeldung zugesandt.

■ Kurs-Nr. 18300
Andreas Meierle
Sa., 02.10.2021, 08.00 – 18.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 92,00 EUR
(inkl. Leihgebühr für Klettermaterial)

■ Kurs-Nr. 18301
Team der Kletterschule
So., 03.10.2021, 08.00 – 18.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 92,00 EUR
(inkl. Leihgebühr für Klettermaterial)

Schnupperkurs Klettersteig

Das Begehen von Klettersteigen bietet eine reizvolle Kombination aus körperlicher Betätigung und psychischer Herausforderung in zumeist atemberaubender Naturkulisse und ist somit ein ansprechendes Erlebnis für Einzelne, Gruppen oder Familien. Das verankerte Klettersteigseil verspricht Sicherheit und Orientierung in fantastischer Bergkulisse.

Der „Schnupperkurs“ ist für all jene gedacht, die ein Gefühl dafür bekommen möchten, was es bedeutet, in einen Klettersteigeinzusteigen, und welche Anforderungen diese Spielart des Bergsports mit sich bringt. So können die Teilnehmer*innen eine erste Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, den ebenen Boden zu verlassen und sich entlang des Klettersteigverlaufs im Fels fortzubewegen und dabei auf sich selbst und das Material zu vertrauen.

Nach fachkundiger Unterweisung in die notwendige Ausrüstung für eine Klettersteigbegehung und dem Erlernen der richtigen Anwendung dieser Ausrüstung geht es dann gemeinsam in den Albrechtsteig im Brumleytal. Der „Schnupperkurs“ bietet einen ersten Kontakt mit Klettersteigen und vermittelt eine grundlegende Material- und Ausrüstungskunde, umfasst aber nicht die Aspekte Tourenplanung, Klettertechnik und weiterführende Ausrüstungskunde.

Interessierten, die bereits mit dem Gedanken spielen, im nächsten Alpenurlaub mal einen Klettersteig anzugehen, sei der ganztägige Grundkurs nahegelegt.

Die Ausrüstung wird vor Ort gestellt. Einzig festes Schuhwerk (z.B. Wander-, Berg- oder Kletterschuhe) ist selbstmitzubringen.

Treffpunkt: 12.00 Uhr (sonntags) bzw. 14.00 Uhr (samstags) im Brumleytal.

Bitte beachten Sie, dass der Fußweg vom Parkplatz zum Treffpunkt ca. 30 Minuten dauert. Die Anfahrsbeschreibung wird Ihnen nach Anmeldung zugesandt.

■ Kurs-Nr. 18310
Maike Grabowski, Raphael Heming
Sa., 02.10.2021, 14.00 – 17.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 40,00 EUR
(inkl. Leihgebühr für Klettermaterial)

■ Kurs-Nr. 18311
Maike Grabowski, Raphael Heming
So., 03.10.2021, 12.00 – 15.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 40,00 EUR
(inkl. Leihgebühr für Klettermaterial)

Familienkurs Klettersteig

Sie haben Interesse an einem Familienkurs Klettersteig, Ihre Kinder sind aber noch keine 16 Jahre alt? Der DAV (Sektion Münster) bietet Klettersteigkurse an, die besonders für Familien mit Kindern ab zehn Jahren geeignet sind. Bei diesen Kurse können die bergsteigerischen Fähigkeiten der Kinder getestet werden und für Eltern gibt es Hinweise für unterstützende Sicherungsmethoden (kurzes Seil, HMS).

Die Anmeldung erfolgt über den DAV (Sektion Münster): www.dav-muenster.de

■ **Sa., 02.10.2021, 08.00 – 13.00 Uhr**

Volkshochschule Hörstel



Stadtverwaltung/Volkshochschule
Tiefer Weg 5
48477 Hörstel

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	08.00 – 12.30 Uhr
Montag + Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 17.30 Uhr

Ansprechpartnerin:
Sabine Hallmeier

Telefon 05454 911-171
s.hallmeier@hoerstel.de

Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Integration und Sprachen

Berufliche Weiterbildung, digitale Medien und EDV

Gesundheit, Entspannung und Ernährung

Bewegung

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

KOMMUNIKATION

Sprachlich präsent – authentisch handeln

Das Zusammenwirken von Menschen in unterschiedlichen Situationen setzt eine dialogische Grundhaltung voraus. Gegenseitiger Respekt und der Austausch auf Augenhöhe finden oftmals in der Sprache ihren Ausdruck.

Dies geschieht nicht nur im Inhalt, sondern auch durch die Wörter und den Satzbau. Die scheinbar nur formalen Elemente transportieren eine eigene Botschaft. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es hat nur eine andere Wirkung. Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept macht diese Wirkung bewusst.

Der Vortrag richtet sich an Teilnehmer*innen, die am bewussten Gebrauch der Sprache und ihrer differenzierten Wirkung interessiert sind.

- Kurs-Nr. 23300
Cordula Engels
Di., 16.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.78
Gebühr: 9,00 EUR

RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In allen Medien werden die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung als sinnvolles Instrument der persönlichen Selbstbestimmung dargestellt. Immer wieder wird auch darauf hingewiesen, dass jeder Bürger ab dem 18. Lebensjahr diese Vorsorge treffen sollte, denn mit der Volljährigkeit erlischt die elterliche Sorge und die Eltern können nicht mehr für das Kind handeln.

Viele wissen nicht, wofür sie diese Unterlagen benötigen. Herr Richter, Geschäftsleiter des Amtsgerichts Ibbenbüren, wird den Sinn und Zweck einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung anhand von Beispielen erläutern.

Im Fall einer Krankheit, eines Unfalls oder auch im Alter kann der Verstand sich trüben, so dass man nicht mehr in der Lage ist, für sich zu handeln.

Für einen solchen Fall können Sie schon jetzt Vorsorge treffen. Sie können den Ehegatten, einen Familienangehörigen oder einen Freund in der Vollmacht bestimmen, der für Sie handeln soll. Des Weiteren können Sie den Umfang des Handelns festlegen.

Im Anschluss an den Vortrag wird jeder in der Lage sein, seine individuelle Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

- Kurs-Nr. 23700
Hartmut Richter
Mi., 10.11.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.87
Gebühr: 8,00 EUR

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiterhin in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?“

Der anerkannte Fachmann des Amtsgerichts Ibbenbüren, Diplom-Rechtspfleger Hartmut Richter, wird allgemein verständlich die Übertragung des Hauses auf die Kinder besprechen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt. Zudem werden individuelle Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

- Kurs-Nr. 23701
Hartmut Richter
Mi., 17.11.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.87
Gebühr: 8,00 EUR

NATUR UND UMWELT

REN-Impuls-Programm „Bau und Energie“ – „Profitieren vom Haus sanieren“

Vortrag mit Anmeldung

Wer eine energetische Sanierung seines Wohnhauses plant, möchte nachhaltig den Energieverbrauch senken, den Immobilienwert steigern und das Haus zukunftsfest machen. Doch wie geht man das Thema „Haussanierung“ strukturiert an? Und welche Fördermöglichkeiten werden von staatlicher Seite als Unterstützung angeboten? Am Beispiel einer qualifizierten Bestandsanalyse wird der Weg über einen individuellen Sanierungsfahrplan aufgezeigt, ob als Einzelmaßnahme oder als Komplettsanierung zu einem KfW-Effizienzhaus. Von der Dämmung über den Austausch der Fenster bis hin zur Anlagentechnik werden mögliche Maßnahmen neutral und unabhängig beleuchtet, und das unter dem Rahmen der seit 2021 geltenden Bundesförderung für effiziente Gebäude.

Der Vortrag wird von der Stadt Hörstel im Rahmen des „Agenda 21-Prozesses“ angeboten und ist daher für die Teilnehmenden kostenfrei.

Für diese Vortragsveranstaltung ist eine telefonische Anmeldung unter Tel. 05459 / 911-171 bis zum 21.10.2021 erforderlich.

- Kurs-Nr. 22401
Alfred Gayer
Do., 28.10.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.87
Gebühr: entgeltfrei

INTEGRATION UND SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

1. Semester

In diesem Kurs sind alle Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse in der englischen Sprache herzlich willkommen. Sie lernen beispielsweise, jemanden zu begrüßen und sich in einfachen Reisesituationen oder beim Einkauf zu verständigen.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

■ Kurs-Nr. 25201

Klaus Marrek

Di., ab 14.09.2021, 19.45 – 21.15 Uhr

11 Termine, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.87

Gebühr: 59,50 EUR

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für die Reise A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie gerne unsere Nachbarländer Niederlande und Belgien (Flandern) besuchen und erste sprachliche Schritte auf die dort lebenden Menschen zugehen wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen Begrüßungs- und Verabschiedungsformen, die Zahlen, das Bestellen im Restaurant auf Niederländisch, die Uhrzeiten, Gespräche im Hotel bzw. auf dem Campingplatz oder im Hafen, auf dem Markt, in Geschäften u.v.m.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie gegen eine Gebühr von 6,00 EUR direkt vom Dozenten und ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

■ Kurs-Nr. 25301

Klaus Marrek

Sa., 18.09.2021, 08.00 – 16.00 Uhr

1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.87

Gebühr: 24,50 EUR

Niederländisch A1 – Schnupperkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mit diesem Schnupperkurs sollen Sie für die niederländische Sprache begeistert und in die Grundzüge der niederländischen Sprache eingeführt werden.

Bei entsprechendem Interesse wird in Hörstel dauerhaft ein aufbauender Sprachkurs in Niederländisch angeboten.

■ Kurs-Nr. 25302

Ina Pleiter

Sa., 06.11.2021, 09.00 – 16.15 Uhr

1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Raum 1.78

Gebühr: 28,50 EUR

BERUFLICHE WEITERBILDUNG, DIGITALE MEDIEN UND EDV

EDV-KURSE

Word – Excel für den Büroalltag

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen.

Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen im Umgang mit Dateien,
- Erstellen, Gestalten und Speichern, von Briefen und Protokollen,
- Grafikelemente,
- Erstellen von Excel-Tabellen,
- Berechnungen erstellen,
- Datenaustausch zwischen den Programmen.

Für jeden Teilnehmenden steht ein PC zur Verfügung.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs-Nr. 27001

Nils Erpenbeck

Mo., ab 08.11.2021, 18.00 – 21.00 Uhr,

2 x wöchentlich, montags und mittwochs

4 Termine, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Computerraum 1.64

Gebühr: 83,50 EUR

Tastschreiben am PC für Jugendliche

Im täglichen Leben nimmt der Computer einen immer höheren Stellenwert ein. Die ideale Voraussetzung, Texte schnell und effizient zu schreiben, ist das Erlernen des 10-Finger-Tast Schreibens. Alle Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen werden blind gegriffen. Wenn man die Tastaturreihen und die dazugehörigen Fingerstellungen beherrscht, schreibt man automatisch mit dem 10-Finger-System. Die Priorität des 10-Finger-Systems liegt immer zuerst auf Genauigkeit, erst dann auf Schnelligkeit. Durch vielfältige praktische Übungen werden Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit trainiert. Somit wird eine stressfreie Texteingabe gefördert. Das korrekte Anwenden des Tast Schreibens führt zu einer deutlichen Zeitersparnis, sowohl in der Schule als auch im privaten Umfeld.

Zu den Inhalten des Kurses gehören:

- Die Bedienung des gesamten Tastenfeldes nach dem 10-Finger-System innerhalb kurzer Zeit,
- Übungen zur Schreibsicherheit und Schnelligkeit,
- Die Schreib- und Anordnungsregeln nach DIN 5008,
- Textformatierung.

Die Dozentin, Frau Meyer, ist staatlich geprüfte Fachlehrerin für Kurzschrift und Maschinenschreiben.

- Kurs- Nr. 27101
Mechthild Meyer
Di., ab 14.09.2021, 17.30 – 19.00 Uhr
12 Termine, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Computerraum 1.64
Gebühr: 50,50 EUR

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

YOGA

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg über den Körper. Achtsame, bewusste Körperhaltungen werden mit einem ruhigen und bewussten Atem verbunden, was uns in einen fokussierten und zugleich entspannten Zustand versetzt. Dadurch bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang.

Jede Yogaeinheit besteht aus Anfangsentspannung, Atemübung, dehnenden und kräftigenden Körperübungen und Tiefenentspannung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Kissen und eine Wolldecke.

- Kurs-Nr. 28101
Christa Graefer
Do., ab 16.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine, Praxis Louise Pühs,
Droste-Twickel-Str. 3, Hörstel
Gebühr: 70,00 EUR

ERNÄHRUNG

Fingerfood

Direkt auf die Hand schmeckt es oft am besten. Deshalb lernen Sie in diesem Kurs viele Rezepte für Spieße, Teigtaschen und Co. kennen. Mit diesen herzhaften Snacks sind Sie für viele Gelegenheiten gut gerüstet.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke (Mineralwasser wird unentgeltlich gestellt), Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

- Kurs-Nr. 29800
Petra Plake
Di., 21.09.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Lehrküche
Gebühr: 21,00 EUR

Herbstgemüse

Hauptsache Gemüse! Im Herbst wird das Angebot an heimischem Gemüse immer bunter und vielseitiger – in diesem Kurs erhalten Sie viele neue Rezeptideen, von schnell und einfach bis raffiniert und beeindruckend.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke (Mineralwasser wird unentgeltlich gestellt), Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

- Kurs-Nr. 29801
Petra Plake
Di., 26.10.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Lehrküche
Gebühr: 21,00 EUR

All around Pasta mit Tiziana und Rainer

Pasta macht stark, gesund und glücklich! Kaum einem anderen Nahrungsmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt und kaum ein anderes Nahrungsmittel wird so häufig gegessen. Es gibt Pasta in unzähligen Variationen: glatt als Tagliatelle, gefüllt als Ravioli, geschichtet als Lasagne oder als Gnocchi.

Gemeinsam zaubern Sie an diesem Kochabend verschiedene Pastakreationen, die auf die Jahreszeit abgestimmt sind. Sie – und später Ihre Gäste – werden begeistert sein.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke (Mineralwasser wird unentgeltlich gestellt), Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

- Kurs-Nr. 29802
Tiziana Fossanova-Niermann, Rainer Niermann
Mi., 03.11.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Lehrküche
Gebühr: 29,00 EUR

Schnelle Feierabendküche

Abends soll die ganze Familie satt werden – doch die Zeit ist nach Feierabend oft knapp bemessen. Zum Glück gibt es viele leckere und gesunde Rezepte, die in maximal 30 Minuten gekocht werden können – eine Auswahl davon wird Ihnen in diesem Kurs präsentiert.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke (Mineralwasser wird unentgeltlich gestellt), Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

- Kurs-Nr. 29803
Petra Plake
Mi., 17.11.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Lehrküche
Gebühr: 21,00 EUR

Klassisches Weihnachtsmenü

Lecker und einfach zuzubereiten soll das festliche Menü sein. Wie das funktioniert und so genügend Zeit für die Familie und das Fest bleibt, erproben Sie in diesem Kurs.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Geschirrhandtuch, Getränke (Mineralwasser wird unentgeltlich gestellt), Gefäße für Reste zum Mitnehmen.

■ Kurs-Nr. 29804

Petra Plake

Do., 02.12.2021, 19.00 – 22.00 Uhr

1 Termin, Harkenberg Gesamtschule Hörstel,
Westfalenstraße 5, Hörstel, Lehrküche
Gebühr: 21,00 EUR

BEWEGUNG

AQUA-FITNESS

Aquatrainig für Nichtschwimmerinnen

Fitnessstraining im Wasser bietet neben den therapeutischen Aspekten auch Freude und Spaß an der Bewegung. Mit Hilfe von Aquajogging und Aquarobic kann die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit enorm gesteigert werden.

Die spezifischen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand, bieten optimale Voraussetzungen. Ein Beitrag zur Gesunderhaltung bei attraktiver und effektiver Bewegung.

In der Kursgebühr ist das Nutzungsentgelt für das Hallenbad enthalten.

Wegen der großen Nachfrage können Sie sich nur in einem Aquakurs anmelden.

■ Kurs-Nr. 28201

Diana Frenking-Kalisch

Di., ab 14.09.2021, 13.30 – 14.15 Uhr

(auch in den Herbstferien)

12 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 42,00 EUR

Aquatrainig für Schwimmerinnen

Fitnessstraining im Wasser bietet neben den therapeutischen Aspekten auch Freude und Spaß an der Bewegung. Mit Hilfe von Aquajogging und Aquarobic kann die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit enorm gesteigert werden.

Die spezifischen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand, bieten optimale Voraussetzungen. Ein Beitrag zur Gesunderhaltung bei attraktiver und effektiver Bewegung.

In der Kursgebühr ist das Nutzungsentgelt für das Hallenbad enthalten.

Wegen der großen Nachfrage können Sie sich nur in einem Aquakurs anmelden.

■ Kurs-Nr. 28202

Diana Frenking-Kalisch

Di., ab 14.09.2021, 14.15 – 15.00 Uhr

(auch in den Herbstferien)

12 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 42,00 EUR

■ Kurs-Nr. 28203

Sigrid Ostkamp

Do., ab 16.09.2021, 14.15 – 15.00 Uhr

(auch in den Herbstferien)

12 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 42,00 EUR

Aquapower am Abend

Fitnessstraining im Wasser bietet neben den therapeutischen Aspekten auch Freude und Spaß an der Bewegung.

Mit Hilfe von Aquajogging und Aquarobic kann die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit enorm gesteigert werden. Die spezifischen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand, bieten optimale Voraussetzungen. Ein Beitrag zur Gesunderhaltung bei attraktiver und effektiver Bewegung.

In der Kursgebühr ist das Nutzungsentgelt für das Hallenbad enthalten.

Wegen der großen Nachfrage können Sie sich nur in einem Aquakurs anmelden.

■ Kurs-Nr. 28204

Sigrid Ostkamp

Do., ab 16.09.2021, 19.30 – 20.15 Uhr

(auch in den Herbstferien)

12 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 42,00 EUR

■ Kurs-Nr. 28205

Sigrid Ostkamp

Do., ab 16.09.2021, 20.15 – 21.00 Uhr

(auch in den Herbstferien)

12 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 42,00 EUR

SCHWIMMEN

Schwimmtraining für Erwachsene

Folgende Punkte sprechen für ein kontinuierliches Schwimmtraining:

- Kräftigung der großen Muskelgruppen,
- Herz- und Kreislauftraining,
- Förderung der Durchblutung,
- Entlastung der Wirbelsäule, Gelenke und Bänder,
- Lösung von Verspannungen der Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur,
- Abbau von Stresshormonen.

Unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin und Schwimmmeistergehilfin ist es möglich, Ihre Technik in Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen zu verbessern oder auch zu erlernen.

In der Kursgebühr ist das Nutzungsentgelt für das Hallenbad enthalten.

- Kurs-Nr. 28501
Diana Frenking-Kalisch
Fr., ab 24.09.2021, 14.00 – 15.00 Uhr
(auch in den Herbstferien)
15 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 70,00 EUR

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre

Der Kurs richtet sich an Kinder, die unter Aufsicht eines Schwimmmeisters das Schwimmen erlernen möchten.

In der Kursgebühr ist das Nutzungsentgelt für das Hallenbad enthalten.

- Kurs-Nr. 28502
Matthias Runde
Mo., ab 06.09.2021, 13.15 – 14.00 Uhr,
2 x wöchentlich, montags und donnerstags
10 Termine, Hallenbad,
Sünter-Rendel-Straße 18, Hörstel-Riesenbeck
Gebühr: 41,00 EUR

Volkshochschule Hopsten



Gemeindeverwaltung/Volkshochschule
Bunte Straße 35
48496 Hopsten

Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag	08.30 – 12.30 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08.30 – 12.30 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	08.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Petra Bresch

Telefon 05458 9325-33
bresch@hopsten.de

Mensch, Gesellschaft und Umwelt
Gesundheit, Entspannung und Ernährung
Bewegung

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

KOMMUNIKATION

Sprachlich präsent – authentisch handeln

Das Zusammenwirken von Menschen in unterschiedlichen Situationen setzt eine dialogische Grundhaltung voraus. Gegenseitiger Respekt und der Austausch auf Augenhöhe finden oftmals in der Sprache ihren Ausdruck.

Dies geschieht nicht nur im Inhalt, sondern auch durch die Wörter und den Satzbau. Die scheinbar nur formalen Elemente transportieren eine eigene Botschaft. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es hat nur eine andere Wirkung. Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept macht diese Wirkung bewusst.

Der Vortrag richtet sich an Teilnehmer*innen, die am bewussten Gebrauch der Sprache und ihrer differenzierten Wirkung interessiert sind.

- Kurs-Nr. 33300
Cordula Engels
Mi., 12.01.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Schulzentrum Hopsten,
Gustav-Lampe-Straße 5, Hopsten, Aula
Gebühr: 9,00 EUR

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

YOGA

Yoga für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Yoga ist ein Denk- und Übungssystem, das den Menschen in all seinen Aspekten anspricht. Das Wort „Yoga“ kann mit „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen lernen muskelaufbauende Körperübungen (Asanas), die richtige Atmung (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana).

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, wodurch regelmäßig Praktizierende viel Kraft für den Alltag gewinnen können.

Mitzubringen sind: eine Matte (eine Yogamatte, sofern vorhanden), eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Socken und ein Kissen (ein Yogakissen, sofern vorhanden).

- Kurs Nr. 38120
Birgit Heidler
Mo., ab 13.09.2021, 16.30 – 17.45 Uhr,
15 Termine, DRK-Heim Hopsten,
Bunte Straße 33, Hopsten, Gymnastikraum
Gebühr: 87,50 EUR

- Kurs Nr. 38121
Birgit Heidler
Mo., ab 13.09.2021, 18.00 – 19.15 Uhr,
15 Termine, DRK-Heim Hopsten,
Bunte Straße 33, Hopsten, Gymnastikraum
Gebühr: 87,50 EUR

BEWEGUNG

GYMNASTIK

Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs ist für alle Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, sich nach flotter Musik zu bewegen und dabei ihren Körper rundum zu trainieren. Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme mit und ohne Hilfsmittel (Therabänder und Gewichte) auf Kraft und Ausdauer trainiert.

Mitzubringen sind: eine Matte oder Decke, Sportbekleidung und Sportschuhe, Getränk.

- Kurs Nr. 38201
Jutta Jasper
Di., ab 14.09.2021, 19.00 – 20.00 Uhr,
13 Termine, Schulzentrum Hopsten,
Gustav-Lampe-Straße 5, Hopsten, Aula
Gebühr: 61,00 EUR

Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs ist für alle Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, sich nach flotter Musik zu bewegen und dabei ihren Körper rundum zu trainieren. Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme mit und ohne Hilfsmittel (Therabänder und Gewichte) auf Kraft und Ausdauer trainiert.

Mitzubringen sind: eine Matte oder Decke, Sportbekleidung und Sportschuhe, Getränk.

- Kurs Nr. 38202
Jutta Jasper
Di., ab 14.09.2021, 20.00 – 21.00 Uhr,
13 Termine, Schulzentrum Hopsten,
Gustav-Lampe-Straße 5, Hopsten, Aula
Gebühr: 61,00 EUR

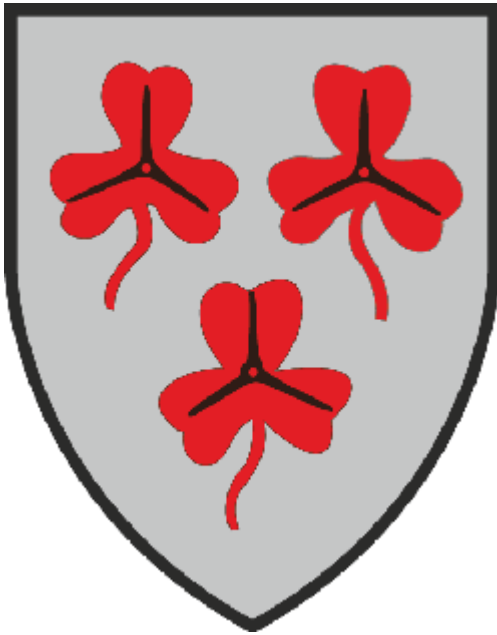
Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs spricht Frauen zwischen 20 und 50 Jahren an, die bei flotter Musik ihre Kondition stärken und Problemzonen trainieren wollen. Der Kurs besteht aus einem (Aufwärm-)Training nach Choreographien aus dem Aerobic-Bereich. Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme mit und ohne Hilfsmittel (Therabänder und Gewichte) auf Kraft und Ausdauer trainiert.

Mitzubringen sind: eine Matte, feste Turnschuhe, Getränk und ein Handtuch.

- Kurs Nr. 38209
Tanja Ostholthoff
Mi., ab 15.09.2021, 20.00 – 21.00 Uhr,
12 Termine, Schulzentrum Hopsten,
Gustav-Lampe-Straße 5, Hopsten, Gymnastikraum
(Eingang Marktstraße)
Gebühr: 56,00 EUR

Volkshochschule Mettingen



Gemeindeverwaltung/Volkshochschule
Markt 6 – 8
49497 Mettingen

Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch	08.00 – 12.30 Uhr 14.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 12.30 Uhr 14.30 – 17.30 Uhr
Freitag	08.00 – 12.30 Uhr

Ansprechpartner:
Markus Otte

Telefon 05452 52-11
otte@mettingen.de

Mensch, Gesellschaft und Umwelt
Integration und Sprachen
Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Ernährung

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

KOMMUNIKATION

Sprachlich präsent – authentisch handeln

Das Zusammenwirken von Menschen in unterschiedlichen Situationen setzt eine dialogische Grundhaltung voraus. Gegenseitiger Respekt und der Austausch auf Augenhöhe finden oftmals in der Sprache ihren Ausdruck.

Dies geschieht nicht nur im Inhalt, sondern auch durch die Wörter und den Satzbau. Die scheinbar nur formalen Elemente transportieren eine eigene Botschaft. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es hat nur eine andere Wirkung. Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept macht diese Wirkung bewusst.

Der Vortrag richtet sich an Teilnehmer*innen, die am bewussten Gebrauch der Sprache und ihrer differenzierten Wirkung interessiert sind.

- Kurs-Nr. 43300
Cordula Engels
Mo., 20.09.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Mettingen,
Markt 6 – 8, Mettingen, Ratssaal
Gebühr: 9,00 EUR

FAMILIE

Notfall-Management für die ganze Familie – Wie Sie entspannt ausfallen und Ihre Familie entlastet ist

Es kann schnell passieren: Durch Krankheit oder Unfall können Menschen und ihre Angehörigen in Notfall-Situationen geraten. Gerade bei Selbständigen kann das schnell zu Nachteilen oder gar existenzbedrohenden Risiken führen. Auch im Privatbereich sind Angehörige schnell überfordert, wenn sie nicht wissen, was zu tun ist, oder wo benötigte Informationen, Dokumente sowie Zugänge aufzufinden sind. Kontaktdaten, Dokumente – wie beispielsweise Vollmachten und Patientenverfügung, Zugänge und Passwörter – werden dann schnell benötigt.

Wenn keine Vorsorgevollmacht vorhanden ist, bestimmen Fremde über wichtige Bereiche des Lebens. Wenn wichtige Informationen nicht erfasst sind, geraten Partner*innen und Angehörige schnell in Stress. Systematisches Notfall-Management entspannt die Lage. Ziel des Notfallmanagements ist es, dass wichtige Themen wie z.B. der Todesfall, der Pflegefall, die Notfallkontakte, die Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung besprochen und geregelt werden sowie ein Notfallordner für die wichtigen Unterlagen erstellt wird.

Wenn alles geregelt ist, können Probleme/Streitigkeiten in der Familie gar nicht erst entstehen und die ganze Familie wird entlastet! Als TÜV-zertifizierter Notfallmanager im Familienverbund begleitet Sie der Referent bei diesem Prozess.

- Kurs-Nr. 42300
Patrick Dornbusch
Do., 02.12.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, Rathaus Mettingen,
Markt 6 – 8, Mettingen, Ratssaal
Gebühr: 8,00 EUR

INTEGRATION UND SPRACHEN

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1 – Schnupperkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mit diesem Schnupperkurs sollen Sie für die niederländische Sprache begeistert und in die Grundzüge der niederländischen Sprache eingeführt werden.

- Kurs-Nr. 45300
Ina Pleiter
Sa., 22.01.2022, 9.00 – 16.15 Uhr
1 Termin, Schultenhof Mettingen,
Burgstraße 9, Mettingen
Gebühr: 28,50 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)

KULTUR UND KREATIVITÄT

MALEREI

Acryl- und Aquarellmalerei

Mit diesem Kurs werden alle angesprochen, die Spaß daran haben, in einer Gruppe zu malen: Anfänger*innen erlernen die Grundtechniken, die Fortgeschrittenen erfahren Anregungen und Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Bildideen. Im Vordergrund sollen die Freude am Malen sowie die Anregung und Bereicherung durch das gemeinsame künstlerische Schaffen stehen.

Natürlich sind auch andere Mal- und Zeichentechniken willkommen, auch hier steht die Dozentin mit Rat und Tat zur Seite.

Empfehlungen für die Erstausrüstung können gerne bei der Dozentin telefonisch unter 05452-509218 erfragt werden. Generell wird dazu geraten, weniger, dafür lieber höherwertige Farben anzuschaffen.

Mitzubringen sind: Farben, Pinsel, Malgründe, Wasserglas, Lappen, Mischpaletten, Bleistift, Radiergummi. Gerne können auch Malvorlagen wie Fotos, Bilder, Postkarten mitgebracht werden, die Dozentin hält aber auch einen Fundus an Bildideen bereit.

- Kurs-Nr. 49301
Ulla Dirkmann
Di., ab 14.09.2021, 16.30 – 18.45 Uhr
10 Termine, Schultenhof Mettingen,
Burgstraße 9, Mettingen
Gebühr: 102,00 EUR (ohne Materialien)

FOTOGRAFIE

Das 1 x 1 der Fotografie – Einsteigerworkshop

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Licht, Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren.

Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung des Kursleiters arbeiten.

In dem Entgelt ist eine Materialumlage in Höhe von 5,00 EUR enthalten.

- Kurs-Nr. 49501
Roland Artur Berg
Mo., 18.10.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Mettingen,
Markt 6 – 8, Mettingen, Sitzungsraum 210
Gebühr: 57,00 EUR

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

YOGA

Hatha-Yoga für Anfänger*innen

Hatha-Yoga basiert auf dem Gesetz der Polaritäten und ist der körperorientierte Teil des Yoga. In der tant- rischen Interpretation steht „Ha“ für Sonne und „Tha“ für Mond. Hatha-Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivie- renden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie.

Hatha-Yoga dient nicht nur der Stärkung der Muskulatur sowie der Verbesserung der Beweglichkeit, sondern ist auch ein Mittel zur Stress- und Krankheitsvorbeugung.

Durch körperliche Übungen, Atem- und Entspannungs- übungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, ein Kis- sen, bequeme Kleidung und wärmende Socken.

- Kurs-Nr. 48100
Susanne van Aken
Mi., ab 15.09.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, DRK-Begegnungsstätte Mettingen,
Nierenburger Straße 35, Mettingen
Gebühr: 102,00 EUR

Neu!!

Per SMS immer gut informiert!

Ihre Kursleitung ist erkrankt, oder Ihr Kurs muss verschoben werden?
Sie möchten die Erinnerung, dass Ihr Kurs in Kürze beginnt,
direkt auf Ihr Handy erhalten?

Über kurzfristige, kursrelevante Änderungen informieren wir Sie gerne
per SMS, um Sie möglichst schnell zu erreichen!

Bitte geben Sie uns hierzu Ihre Handynummer an.



Volkshochschule
Ibbenbüren

Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke

Volkshochschule Recke



Gemeindeverwaltung/Volkshochschule
Hauptstraße 28
49509 Recke

Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch	08.30 – 12.00 Uhr 14.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.30 – 17.30 Uhr
Freitag	08.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Jasmin Eßlage

Telefon 05453 910-13
esslage@recke.de

Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Berufliche Weiterbildung, digitale Medien und EDV

Kultur und Kreativität

Gesundheit, Entspannung und Ernährung

MENSCH, GESELLSCHAFT UND UMWELT

KOMMUNIKATION

Sprachlich präsent – authentisch handeln

Das Zusammenwirken von Menschen in unterschiedlichen Situationen setzt eine dialogische Grundhaltung voraus. Gegenseitiger Respekt und der Austausch auf Augenhöhe finden oftmals in der Sprache ihren Ausdruck.

Dies geschieht nicht nur im Inhalt, sondern auch durch die Wörter und den Satzbau. Die scheinbar nur formalen Elemente transportieren eine eigene Botschaft. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es hat nur eine andere Wirkung. Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept macht diese Wirkung bewusst.

Der Vortrag richtet sich an Teilnehmer*innen, die am bewussten Gebrauch der Sprache und ihrer differenzierten Wirkung interessiert sind.

■ Kurs-Nr. 53300
Cordula Engels
Mi., 06.10.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, kleiner Ratssaal
Gebühr: 9,00 EUR

VERBRAUCHER*INNEN- BERATUNG

Abgefragt, abgebucht, abgezockt – Fallstricken im Verbraucheralltag

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW/
Rheine

Abofallen im Internet, Zusendung unbestellter Ware, Fake-Shops, Phishing-Mails, Datenklau und Adresshandel, Vertreter*innenbesuche – oft sind Verbraucher*innen im Visier dubioser Geschäftsmacher. Überhöhte Rechnungen von Schlüsselnotdiensten gehören genauso zu den Stolperfallen im Verbraucheralltag wie dubiose Inkassoforderungen aus dem Ausland oder unzulässige Werbeanrufe von Telefon- und Stromanbietern.

Wenn Abzocke-Firmen Kontakt mit Verbraucher*innen aufnehmen, tun sie dies über die unterschiedlichsten Wege. Wichtig ist, schnell zu merken, dass der Anbieter ein arglistiges Spiel treibt.

Die Referentin stellt die aktuellen Fallstricke im Verbraucheralltag anhand von Beispielen aus der Beratungspraxis vor, erläutert die Rechte als Verbraucher*in und gibt praktische Tipps, wie man sich gegen dubiose Geschäfte wehren kann.

■ Kurs-Nr. 52500
Margarete Michel-Puckert
Mi., 24.11.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, kleiner Ratssaal
Gebühr: entgeltfrei

RECHT

Die gesetzliche Erbfolge: Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten?!

Aus der Erfahrung ist bekannt, dass sich viele Menschen nicht gern mit den Regelungen des Nachlasses beschäftigen. Sie verkennen aber, dass ein Testament rechtlich verbindliche Regelungen für die Hinterbliebenen mit sich bringt und Streitigkeiten im Keim erstickt. Auch die Annahme, dass der überlebende Ehegatte – ohne im Testament benannt zu sein – Alleinerbe des verstorbenen Ehegatten wird, ist leider falsch. Die vom Gesetzgeber vorgesehene Erbfolge weicht meist von wem an, was sich Familien unter der Nachlassregelung vorstellen.

Herr Richter, Geschäftsleiter des Amtsgerichts Ibbenbüren, wird in verständlichem Justizdeutsch die Nachlass- und Erbfolge, den Aufbau und Inhalt eines Testaments sowie das Pflichtteilsrecht im Vortrag behandeln. Alle Zuhörenden sollten am Ende des Vortrags in der Lage sein, ein eigenes, auf persönliche Bedürfnisse abgestimmtes, Testament schreiben zu können

■ Kurs-Nr. 52300
Hartmut Richter
Di., 05.10.2021, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, kleiner Ratssaal
Gebühr: 8,00 EUR

BERUFLICHE WEITERBILDUNG, DIGITALE MEDIEN UND EDV

MOBILE ENDGERÄTE

Die iCloud von Apple: Was kann sie alles?

Der Kurs richtet sich an alle Besitzer*innen von iPhones, iPads und Macs mit rundlegenden Benutzungskennntnissen. Gerade wer im Beruf mit Apple-Geräten arbeitet, sollte die Verknüpfungen unter den Geräten bestmöglich nutzen können, um noch effizienter arbeiten zu können.

Ohne iCloud geht bei Apple fast nichts. Die iCloud ist bei Apple zum digitalen Knotenpunkt geworden, der alle Geräte miteinander vernetzt, sichert, aus der Ferne sucht und sperrt sowie viele weitere Vorteile bietet. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie einfach sich die iCloud nutzen lässt und Ihr digitales Erlebnis verbessern kann. Erleben Sie die unzähligen Möglichkeiten, die Ihnen die iCloud bietet.

Bitte Apple-ID und Passwort sowie aufgeladenes iPhone, iPad oder MacBook mitbringen.

■ Kurs-Nr. 57001
Julia Mikoleit
Mo., 22.11.2021, 17.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, großer Rathaussaal
Gebühr: 17,50 EUR

KULTUR UND KREATIVITÄT

ZEICHNEN

Katze und Elefant, Hund und Tiger – Tiere realistisch zeichnen

Jeder kann zeichnen! Und auch Tiere sind mit ein paar Tricks gar nicht so schwer auf das Papier zu bringen. In dem Workshop beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen des Zeichnens, lernen wie man verschiedene Fell- sowie Hautstrukturen zeichnet und wie man jedes Tier, egal ob Elefant oder Katze, realistisch skizziert und mit Farbe ausarbeiten kann.

Mitzubringen sind: zwei bis drei Fotovorlagen vom Wunschtier, Bleistifte (wenn vorhanden HB oder B2, B3), Farbstifte (z. B. Bunt-, Pastell-, Aquarellstifte), Radiergummi und Anspitzer.

Die Kosten für Zeichen- und Skizzenpapier in Höhe von 2,00 EUR pro Person werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

- Kurs-Nr. 59300
Clara Brüggem
Sa., 25.09.2021, 10.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, Bürgerhaus
Gebühr: 28,00 EUR (ohne Material)

FOTOGRAFIE

Das 1 x 1 der Fotografie – Einsteigerworkshop

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Licht, Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren.

Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung des Kursleiters arbeiten.

In dem Entgelt ist eine Materialumlage in Höhe von 5,00 EUR enthalten.

- Kurs-Nr. 59500
Roland Artur Berg
So., 16.01.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, Bürgerhaus
Gebühr: 57,00 EUR

SKULPTUR

Venus-Nana aus Beton – Schaffen Sie Ihre eigene Skulptur!

In diesem Kurs gestalten Sie Venus-Nana-Figuren auf einem Betonsockel (Höhe ca. 60 cm auf Eisenarmatur), die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Venus-Nanas sind Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930 – 2002), die wohlgerundete, farbenfroh gestaltete und körperbetonte weibliche Körper darstellen. Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textil-Betonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen. Zuhause können die Figuren mit Farben individuell nach eigenem Wunsch gestaltet werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind: Arbeitshandschuhe, Gummihandschuhe und eine 2 – 5 L Kunststoffschale.

Die fertigen Nanas können am Di., 19.10.2021 zwischen 19.00 und 19.45 abgeholt werden.

Die Kosten für Materialien, Werkzeug, Betonsockel und Eisenarmatur in Höhe von ca. 60,00 EUR pro Person werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

- Kurs-Nr. 59400
Judite Weitekamp
Fr., 15.10., 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa., 16.10. und So., 17.10.2021,
jeweils 11.00 – 14.45 Uhr
3 Termine, Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Brookweg 5, Recke
Gebühr: 54,00 EUR (ohne Material)

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

YOGA

Yoga-Intensivierungskurs

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben. Das Erlernte soll gefestigt und intensiviert werden.

Mitzubringen sind: eine Matte, bequeme Kleidung und wärmende Socken.

- Kurs-Nr. 58102
Gabi Berens
Mi., ab 22.09.2021, 08.30 – 09.45 Uhr
14 Termine, Rathaus Recke,
Hauptstraße 28, Recke, Bürgerhaus
Gebühr: 82,00 EUR

ERNÄHRUNG

One-Pot-Gerichte – alles aus einem Topf

Einfach und schnell eine leckere, frisch gekochte Mahlzeit zaubern – dafür gibt es einen Trick: Die Zutaten kommen alle in einen Topf und werden zusammen gekocht. So steht in kurzer Zeit ein köstliches Gericht auf dem Tisch und der Abwasch ist auf ein Minimum reduziert.

In dem Entgelt ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 EUR enthalten.

Mitzubringen sind: Getränke, Geschirrtücher, Spültücher und Restebehälter.

■ Kurs-Nr. 59800

Jutta Gerling

Mo., 27.09.2021, 19.00 – 22.00 Uhr

1 Termin, Dietrich-Bonhoeffer-Schule Recke,

Brookweg 5, Recke, Lehrküche

Gebühr: 21,00 EUR

**Das Programmheft der
vhs Ibbenbüren für das
Semester 2022.1 erscheint
im Winter 2021/22.
Der Anmeldetermin wird
rechtzeitig bekannt gegeben.**



Volkshochschule
Ibbenbüren

Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke

IMPRESSUM

Inhalt:

Volkshochschule der Stadt Ibbenbüren
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren

Auflage: 2.500 Stück

Titelbild: vhs Ibbenbüren
Corporate Design:
Deutscher Volkshochschulverband e.V.

Entwurf: vhs Ibbenbüren

Fotos: Siehe Bildnachweis

Gestaltung/Satz/Druck und Verarbeitung:

ivd GmbH & Co. KG
Wilhelmstraße 240
49479 Ibbenbüren

www.ivd.de

Der Nachdruck ohne schriftliche Genehmigung ist,
auch in Auszügen, nicht gestattet.

Bildnachweis:

*adobe.stock für die Titelseite, S. 22, 68, 72, 85. iStockphoto für
S. 10, 25, 26, 38, 50, 58, 62. Eva Tempelmann für S. 27, 28, 29.*

Willkommen in der vhs! Teilnahmebedingungen

vhs Ibbenbüren

Die Volkshochschule als anerkannte Einrichtung der Weiterbildung können alle besuchen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Grundlage der Teilnahmebedingungen ist die rechtsverbindliche Entgeltordnung in der jeweils gültigen Fassung, die auf der Internetseite der vhs Ibbenbüren abgerufen werden kann.

Beratung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule informieren und beraten Sie gerne über das aktuelle Weiterbildungsangebot, um Ihnen die richtige Wahl der Veranstaltungen zu erleichtern. Für die Deutsch- und Integrationskurse ist eine Beratung Pflicht. Im Hinblick auf die angedachte Wahrnehmung der Sport- und Fitnessangebote empfehlen wir Ihnen vorab eine ärztliche Beratung, sofern Sie gesundheitlich eingeschränkt oder unsicher sind, ob Sie hinsichtlich Ihrer gesundheitlichen Verfassung oder Ihres Alters das Angebot wahrnehmen können. Die Verantwortung für die Teilnahme – inklusive der Kletterkurse – liegt allein bei den Teilnehmenden.

Anmeldung

Wir benötigen von Ihnen eine schriftliche Anmeldung. Telefonische Anmeldungen oder Anmeldungen über Weitermeldeliste sind nicht möglich.

Eine Anmeldung kann

- per Anmeldekarte,
- persönlich nach Terminvereinbarung in den Geschäftsstellen der vhs,
- per E-Mail (vhs@ibbenbueren.de),
- oder auf unserer Homepage unter www.vhs-ibbenbueren.de

erfolgen. Weitere Anmeldekarten erhalten Sie in den Geschäftsstellen der Volkshochschule. Nur die vorherige schriftliche Anmeldung sichert Ihnen einen Platz im Kurs. Alle Anmeldungen werden grundsätzlich in der zeitlichen Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldebeginn ist der 19.07.2021 um 08.00 Uhr. Sofern Sie sich für einen Online-Kurs anmelden, ist eine Anmeldung pro Person und nicht pro Haushalt einzureichen.

Wichtige Angaben für die Anmeldung:

- Anschrift und Angaben zu Ihrer Person,
- Kursnummer und Kursbezeichnung,
- SEPA-Lastschriftmandat im Original.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Eine Nachricht erhalten Sie nur dann von uns, wenn eine Veranstaltung abgesagt oder verlegt werden muss bzw. ausgebucht ist. Wenn Sie nichts von uns hören, kommen Sie bitte zum ersten Treffen. Sollte ein Kurs ausgebucht sein und Ihre Anmeldung auf die Warteliste kommen, so werden Sie umgehend von uns informiert. Bei Unsicherheiten können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Ein Kurs wird in der Regel nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Wird diese nicht erreicht, kann der Kurs bei Zahlung eines Zusatzentgeltes trotzdem durchgeführt werden. Sie werden diesbezüglich von der vhs kontaktiert.

Abmeldung

Eine Abmeldung, die auch von der Zahlung der Teilnahmegebühr befreit, muss spätestens eine Woche vor der ersten Zusammenkunft schriftlich in der Geschäftsstelle vorliegen. Für jede Abmeldung erhebt die Volkshochschule Verwaltungskosten in Höhe von 4,00 EUR. Eine mündliche Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Wird ein Kurs nicht regelmäßig besucht oder vorzeitig abgebrochen, besteht kein Anspruch auf Gebührenerstattung. Bei Sprachkursen ist eine schriftliche Abmeldung auch nach der ersten Veranstaltung in der Geschäftsstelle möglich. Es entstehen hier bei Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin keinerlei Kosten. Für einige Angebote mit besonderer Organisation gelten spezielle Bedingungen, auf die beim jeweiligen Angebot gesondert hingewiesen wird.

Informationen zum Widerruf finden Sie in den Widerrufsbelehrungen auf den nachfolgenden Seiten.

Ermäßigung

Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Menschen mit Schwerbehinderung (ab GdB 80), Sozialhilfeempfänger*innen, Wohngeldempfänger*innen, Arbeitslosengeldempfänger*innen I und II sowie Personen des Wehr- und Freiwilligendienstes, Inhaber*innen des Sozialausweises und Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 30 %. Auf einzelne Angebote kann aus kalkulatorischen Gründen keine Ermäßigung gewährt werden. Nähere Auskünfte hierzu erteilen die vhs-Geschäftsstellen.

Wichtig: Wir bitten Sie, die entsprechenden Nachweise bei der Anmeldung vorzulegen bzw. in Kopie der Anmeldung beizufügen. Bei fehlenden oder ungültigen Dokumenten werden Sie weiter als Vollzahler*in geführt. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nach Rechnungsstellung nicht mehr möglich. Die Ermäßigungen gelten nicht für Kostenbeiträge und Umlagen (Eintritte, Nahrungsmittelumlagen, Materialien usw.).

Mitteilungen der vhs

Fallen einzelne Termine kurzfristig aus, werden Sie von uns umgehend telefonisch, per SMS oder per E-Mail benachrichtigt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

Teilnahmebescheinigung

Wenn Sie regelmäßig am Kurs teilgenommen haben, kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Bitte melden Sie diesen Wunsch rechtzeitig bei Ihrer Kursleitung an, damit die Übergabe in der letzten Kursstunde erfolgen kann. Für Teilnahmebescheinigungen wird ein Entgelt von 4,00 EUR erhoben.

Hausordnung

Die Veranstaltungen der vhs finden in verschiedenen Gebäuden statt. Beachten Sie bitte die jeweilige Hausordnung.

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir computergestützt arbeiten. Ihre Daten verwenden wir allein zur Erbringung unserer Leistungen. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben (siehe Datenschutzbestimmungen auf den nachfolgenden Seiten).

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule der Stadt Ibbenbüren, gesetzlich vertreten durch den Bürgermeister Dr. Marc Schrammeyer (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- § der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- § Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- § dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- § der übertragenen Datenmenge,
- § der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- § Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- § Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- § dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies-Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z.B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuchs identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z.B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Verwendung von Social Plug-Ins

Auf unserer Website sind Plug-Ins der sozialen Netzwerke für den deutschen Markt enthalten: Facebook

(Betreiber: Facebook Ireland Limited, 4 Grand Canal Square, Dublin 2, Irland). Die Plug-Ins erkennen Sie an dem jeweiligen Logo.

Durch Aktivierung des jeweiligen Plug-Ins erhält der entsprechende Plug-In-Anbieter die Information, dass Ihr Browser unsere Website aufgerufen hat, auch wenn Sie kein Konto beim Plug-In-Anbieter besitzen oder zu diesem Zeitpunkt nicht bei diesem eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an einen Server vom jeweiligen Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Sind Sie beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeloggt, kann der Plug-In-Anbieter den Besuch unserer Website Ihrem Konto beim Plug-In-Anbieter direkt zuordnen. Wenn Sie den Button des jeweiligen Plug-In-Anbieters betätigen oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende Information ebenfalls direkt an einen Server vom Plug-In-Anbieter übermittelt und dort gespeichert. Die Informationen werden zudem auf den Seiten des Plug-In-Anbieters veröffentlicht und Ihren Freunden angezeigt.

Wenn Sie nicht möchten, dass der jeweilige Plug-In-Anbieter die über unsere Website gesammelten Daten Ihrem Konto beim jeweiligen Plug-In-Anbieter zuordnet, müssen Sie sich vor Ihrem Besuch unserer Website beim jeweiligen Plug-In-Anbieter ausloggen.

Die Plug-In-Anbieter können die erhobenen Daten zum Zwecke der Werbung, Marktforschung und bedarfsgerechten Gestaltung ihrer jeweiligen Seiten benutzen. Hierzu werden vom jeweiligen Plug-In-Anbieter Nutzungs-, Interessen- und Beziehungsprofile erstellt, z. B. um Ihre Nutzung unserer Website im Hinblick auf die Ihnen beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeblendeten Werbeanzeigen auszuwerten, andere Nutzer der Plattformen der Plug-In-Anbieter über Ihre Aktivitäten auf unserer Website zu informieren und um weitere mit der Nutzung der Plattform des jeweiligen Plug-In-Anbieters verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Wenn Sie mit den Profilbildungen nicht einverstanden sind, können Sie diesen widersprechen. Zur Ausübung dieses Widerspruchsrechts müssen Sie sich allerdings direkt an jeweiligen Plug-In-Anbieter wenden.

Wir haben weder Einfluss auf die erhobenen Daten und Datenverarbeitungsvorgänge, noch sind uns der volle Umfang der Datenerhebung, die Zwecke sowie die Speicherfristen bekannt. Einzelheiten hierzu sowie zu Ihren Rechten und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Daten können Sie den Datenschutzhinweisen von dem Plug-In-Anbieter durch Klicken des folgenden Links entnehmen: www.facebook.com/policy.php

5. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum) 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. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls 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.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

6. Speicherdauer und Löschung von Daten

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.

7. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. 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.

8. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

9. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

10. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Mario Könning, Email: mario.koenning@kaaw.de

WIDERRUFSBELEHRUNG**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 Vertragschluss 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 Ibbenbüren
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren
Fax: 05451 931-792
vhs@ibbenbueren.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.

Ende der Widerrufsbelehrung



ANMELDEKARTE

2. Semester 2021



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel · Hopsten · Mettingen · Recke

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.**

Kurs-Nr. *	Kurstitel *	E-Mail *
Name, Vorname *		Telefon Festnetz/Mobil (Informationen via SMS) **
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort *		Geburtsdatum *

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! ☐ ALG 1+2/Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger*in ☐ Wehr-/Bundesfreiwilligendienst ☐ Schüler*in, Studierende, Auszubildende ☐ Schwerbehinderung (ab GdB 80)
(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen.)

Zahlungswunsch:* ☐ Per Rechnung. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das der vhs Ibbenbüren vorliegt. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das ich neu erteile.

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmenden bzw. gesetzlichen Vertretung. Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die Datenschutz- und Widerrufsbelehrung der vhs habe ich gelesen und erkenne diese an.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates (Sofern dieses noch nicht vorliegt): ☐ m ☐ w ☐ d Geb.-Datum

IBAN

Bezeichnung des Kreditinstituts

Kontoinhaber*in

Unterschrift

* Die mit dem * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. ** Bitte geben Sie mindestens eine Telefonnummer an.

**Wie haben Sie von dem
vhs-Programm Kenntnis
erhalten?**

☐ Internet ☐ Programmheft ☐ Dritte

Wichtig!

**Bitte stecken Sie aus Daten-
schutzgründen die Anmelde-
karte in einen Briefumschlag.**



ANMELDEKARTE

2. Semester 2021



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel · Hopsten · Mettingen · Recke

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.**

Kurs-Nr. *	Kurstitel *	E-Mail *
Name, Vorname *		Telefon Festnetz/Mobil (Informationen via SMS) **
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort *		Geburtsdatum *

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! ☐ ALG 1+2/Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger*in ☐ Wehr-/Bundesfreiwilligendienst ☐ Schüler*in, Studierende, Auszubildende ☐ Schwerbehinderung (ab GdB 80)
(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen.)

Zahlungswunsch:* ☐ Per Rechnung. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das der vhs Ibbenbüren vorliegt. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das ich neu erteile.

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmenden bzw. gesetzlichen Vertretung. Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die Datenschutz- und Widerrufsbelehrung der vhs habe ich gelesen und erkenne diese an.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates (Sofern dieses noch nicht vorliegt): ☐ m ☐ w ☐ d Geb.-Datum

IBAN

Bezeichnung des Kreditinstituts

Kontoinhaber*in

Unterschrift

* Die mit dem * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. ** Bitte geben Sie mindestens eine Telefonnummer an.

**Wie haben Sie von dem
vhs-Programm Kenntnis
erhalten?**

☐ Internet ☐ Programmheft ☐ Dritte

Wichtig!

**Bitte stecken Sie aus Daten-
schutzgründen die Anmelde-
karte in einen Briefumschlag.**



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Stadt Ibbenbüren, Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Stadt Ibbenbüren auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Mandatsreferenznummer wird von der Volkshochschule vergeben und ist dem Kontoauszug zu entnehmen.

Ferien im Jahr 2021/2022 in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland *

Land	Sommer 2021	Herbst 2021	Weihnachten 2021/2022	Winter 2022	Frühjahr/ Ostern 2022	Himmelfahrt/ Pfingsten 2022
Baden-Württemberg	29.07.-11.09.	31.10./02.11.-06.11.	23.12.-08.01.	14.04.+19.04.-23.04.	07.06.-18.06.	28.07.-10.09.
Bayern	30.07.-13.09.	02.11.-05.11./17.11.	24.12.-08.01.	28.02.-04.03.	11.04.-23.04.	07.06.-18.06.
Berlin	24.06.-06.08.	11.10.-23.10.	23.12.-31.12.	29.01.-05.02.	07.03.+11.04.-23.04.	27.05.+07.06.
Brandenburg	24.06.-07.08.	11.10.-23.10.	23.12.-31.12.	31.01.-05.02.	11.04.-23.04.	—
Bremen	22.07.-01.09.	18.10.-30.10.	23.12.-08.01.	31.01.-01.02.	04.04.-19.04.	27.05.+07.06.
Hamburg	24.06.-04.08.	04.10.-15.10.	23.12.-04.01.	28.01.	07.03.-18.03.	23.05.-27.05.
Hessen	19.07.-27.08.	11.10.-23.10.	23.12.-08.01.	—	11.04.-23.04.	—
Mecklenbg.-Vorp.	21.06.-31.07.	02.10.-09.10./01.11./02.11.	22.12.-31.12.	05.02.-17.02.	11.04.-20.04.	27.05.+03.06.-07.06.
Niedersachsen	22.07.-01.09.	18.10.-29.10.	23.12.-07.01.	31.01.-01.02.	04.04.-19.04.	27.05.+07.06.
Nordrhein-Westfalen	05.07.-17.08.	11.10.-23.10.	24.12.-08.01.	—	11.04.-23.04.	—
Rheinland-Pfalz	19.07.-27.08.	11.10.-22.10.	23.12.-31.12.	21.02.-25.02.	13.04.-22.04.	—
Saarland	19.07.-27.08.	18.10.-29.10.	23.12.-03.01.	21.02.-01.03.	14.04.-22.04.	07.06.-10.06.
Sachsen	26.07.-03.09.	18.10.-30.10.	23.12.-01.01.	12.02.-26.02.	15.04.-23.04.	27.05.
Sachsen-Anhalt	22.07.-01.09.	25.10.-30.10.	22.12.-08.01.	12.02.-19.02.	11.04.-16.04.	23.05.-28.05.
Schleswig-Holstein	21.06.-31.07.	04.10.-16.10.	23.12.-08.01.	—	04.04.-16.04.	27.05.-28.05.
Thüringen	26.07.-04.09.	25.10.-06.11.	23.12.-31.12.	12.02.-19.02.	11.04.-23.04.	27.05.

* angegeben ist jeweils der erste und der letzte Ferientag – alle Angaben ohne Gewähr

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an eine der folgenden Geschäftsstellen:

vhs Ibbenbüren

Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule
Oststraße 28, 49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel

Volkshochschule
Tiefer Weg 5, 48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten

Volkshochschule
Bunte Straße 35, 48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen

Volkshochschule
Markt 6 – 8, 49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke

Volkshochschule
Hauptstraße 28, 49509 Recke

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Datenschutzgründen die Anmeldekarte in einen Briefumschlag.



Wichtige Hinweise:

Bitte pro Kurs / pro Teilnehmer*in nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Sie können uns Ihre Anmeldung auch mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an eine der folgenden Geschäftsstellen:

vhs Ibbenbüren

Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule
Oststraße 28, 49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel

Volkshochschule
Tiefer Weg 5, 48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten

Volkshochschule
Bunte Straße 35, 48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen

Volkshochschule
Markt 6 – 8, 49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke

Volkshochschule
Hauptstraße 28, 49509 Recke

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Datenschutzgründen die Anmeldekarte in einen Briefumschlag.



Wichtige Hinweise:

Bitte pro Kurs / pro Teilnehmer*in nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Sie können uns Ihre Anmeldung auch mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de

2021 2. Halbjahr

JULI						
KW	26	27	28	29	30	
M		5	12	19	26	
D		6	13	20	27	
M		7	14	21	28	
D	1	8	15	22	29	
F	2	9	16	23	30	
S	3	10	17	24	31	
S	4	11	18	25		

AUGUST						
KW	30	31	32	33	34	35
M		2	9	16	23	30
D		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
D		5	12	19	26	
F		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	

SEPTEMBER						
KW	35	36	37	38	39	
M		6	13	20	27	
D		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	
F	3	10	17	24		
S	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		

2022 1. Halbjahr

JANUAR						
KW	52	1	2	3	4	5
M		3	10	17	24	31
D		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
D		6	13	20	27	
F		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	
S	2	9	16	23	30	

FEBRUAR						
KW	5	6	7	8	9	
M		7	14	21	28	
D	1	8	15	22		
M	2	9	16	23		
D	3	10	17	24		
F	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		

MÄRZ						
KW	9	10	11	12	13	
M		7	14	21	28	
D	1	8	15	22	29	
M	2	9	16	23	30	
D	3	10	17	24	31	
F	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		

OKTOBER						
KW	39	40	41	42	43	
M		4	11	18	25	
D		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
D		7	14	21	28	
F	1	8	15	22	29	
S	2	9	16	23	30	
S	3	10	17	24	31	

NOVEMBER						
KW	44	45	46	47	48	
M	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	
M	3	10	17	24		
D	4	11	18	25		
F	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		
S	7	14	21	28		

DEZEMBER						
KW	48	49	50	51	52	
M		6	13	20	27	
D		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	
F	3	10	17	24	31	
S	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		

APRIL						
KW	13	14	15	16	17	
M		4	11	18	25	
D		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
D		7	14	21	28	
F	1	8	15	22	29	
S	2	9	16	23	30	
S	3	10	17	24		

MAI						
KW	17	18	19	20	21	22
M		2	9	16	23	30
D		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
D		5	12	19	26	
F		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	

JUNI						
KW	22	23	24	25	26	
M		6	13	20	27	
D		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	
F	3	10	17	24		
S	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		



ANMELDEKARTE

2. Semester 2021



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.**

Kurs-Nr. *	Kurstitel *	E-Mail *
Name, Vorname *		Telefon Festnetz/Mobil (Informationen via SMS) **
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort *		Geburtsdatum *

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! ☐ ALG 1+2/Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger*in ☐ Wehr-/Bundesfreiwilligendienst ☐ Schüler*in, Studierende, Auszubildende ☐ Schwerbehinderung (ab GdB 80)
(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen.)

Zahlungswunsch:* ☐ Per Rechnung. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das der vhs Ibbenbüren vorliegt. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das ich neu erteile.

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmenden bzw. gesetzlichen Vertretung. Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die Datenschutz- und Widerrufsbelehrung der vhs habe ich gelesen und erkenne diese an.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates (Sofern dieses noch nicht vorliegt): ☐ m ☐ w ☐ d Geb.-Datum

IBAN

Bezeichnung des Kreditinstituts

Kontoinhaber*in

Unterschrift

* Die mit dem * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. ** Bitte geben Sie mindestens eine Telefonnummer an.

Wie haben Sie von dem
vhs-Programm Kenntnis
erhalten?

☐ Internet ☐ Programmheft ☐ Dritte

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Daten-
schutzgründen die Anmelde-
karte in einen Briefumschlag.



ANMELDEKARTE

2. Semester 2021



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.**

Kurs-Nr. *	Kurstitel *	E-Mail *
Name, Vorname *		Telefon Festnetz/Mobil (Informationen via SMS) **
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort *		Geburtsdatum *

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! ☐ ALG 1+2/Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger*in ☐ Wehr-/Bundesfreiwilligendienst ☐ Schüler*in, Studierende, Auszubildende ☐ Schwerbehinderung (ab GdB 80)
(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen.)

Zahlungswunsch:* ☐ Per Rechnung. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das der vhs Ibbenbüren vorliegt. ☐ Per SEPA-Lastschriftmandat, das ich neu erteile.

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmenden bzw. gesetzlichen Vertretung. Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die Datenschutz- und Widerrufsbelehrung der vhs habe ich gelesen und erkenne diese an.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates (Sofern dieses noch nicht vorliegt): ☐ m ☐ w ☐ d Geb.-Datum

IBAN

Bezeichnung des Kreditinstituts

Kontoinhaber*in

Unterschrift

* Die mit dem * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. ** Bitte geben Sie mindestens eine Telefonnummer an.

Wie haben Sie von dem
vhs-Programm Kenntnis
erhalten?

☐ Internet ☐ Programmheft ☐ Dritte

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Daten-
schutzgründen die Anmelde-
karte in einen Briefumschlag.



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Stadt Ibbenbüren, Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Stadt Ibbenbüren auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Mandatsreferenznummer wird von der Volkshochschule vergeben und ist dem Kontoauszug zu entnehmen.

Immer eine schöne Idee:

Der Geschenkgutschein der vhs



Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an eine der folgenden Geschäftsstellen:

vhs Ibbenbüren

Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule
Oststraße 28, 49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel

Volkshochschule
Tiefer Weg 5, 48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten

Volkshochschule
Bunte Straße 35, 48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen

Volkshochschule
Markt 6 – 8, 49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke

Volkshochschule
Hauptstraße 28, 49509 Recke

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Datenschutzgründen die Anmeldekarte in einen Briefumschlag.



Wichtige Hinweise:

Bitte pro Kurs / pro Teilnehmer*in nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Sie können uns Ihre Anmeldung auch mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an eine der folgenden Geschäftsstellen:

vhs Ibbenbüren

Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule
Oststraße 28, 49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel

Volkshochschule
Tiefer Weg 5, 48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten

Volkshochschule
Bunte Straße 35, 48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen

Volkshochschule
Markt 6 – 8, 49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke

Volkshochschule
Hauptstraße 28, 49509 Recke

Wichtig!

Bitte stecken Sie aus Datenschutzgründen die Anmeldekarte in einen Briefumschlag.



Wichtige Hinweise:

Bitte pro Kurs / pro Teilnehmer*in nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Sie können uns Ihre Anmeldung auch mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de



Volkshochschule
Ibbenbüren

Hörstel · Hopsten · Mettingen · Recke

Volkshochschule Ibbenbüren

Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule

Oststraße 28
49477 Ibbenbüren
Telefon: 05451 931-761

E-Mail: vhs@ibbenbueren.de

Homepage: www.vhs-ibbenbueren.de

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr



Volkshochschule
Ibbenbüren
Hörstel • Hopsten • Mettingen • Recke

**Volkshochschule Ibbenbüren
Hauptgeschäftsstelle**

Oststraße 28
49477 Ibbenbüren
Telefon: 05451 931-761

vhs@ibbenbueren.de
www.vhs-ibbenbueren.de

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr

