



vhs

Lennetal

Zusätzliche Kurse im  
Frühjahrssemester 2019

Programm  
2018/2019

VHS Lennetal

Altena  
Nachrodt-Wiblingwerde  
Neuenrade  
Plettenberg  
Werdohl

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

vhs  100 Jahre  
Wissen teilen



**Geschäftsstelle Werdohl**

58791 Werdohl, Brüderstr. 33  
 Telefon 02392 - 918 30  
 Fax 02392 - 918 315  
*Geschäftszeiten*  
 Mo, Di, Do, Fr 09.00 - 12.00 Uhr  
 Do 14.00 - 17.00 Uhr



**Bezirksstelle Nachrodt-Wiblingwerde**

58769 Nachrodt-Wiblingwerde  
 Gemeindebücherei, Hagener Str. 7  
 Telefon 02352 - 30 244 (Bücherei)  
*Geschäftszeiten*  
 Di 14.30 - 16.00 Uhr  
 (Nicht während der Schulferien)



**Bezirksstelle Altena**

58762 Altena, Lennestr. 93  
 Telefon 02352 - 23 891  
 Fax 02352 - 913 491  
*Geschäftszeiten*  
 Mo, Mi, Do 09.00 - 12.00 Uhr  
 Do 14.00 - 17.00 Uhr



**Bezirksstelle Neuenrade**

58809 Neuenrade, Alte Burg 1 (Rathaus)  
 Telefon 02392 - 693 - 139  
*Geschäftszeiten*  
 Di 14.30 - 16.00 Uhr  
 (Nicht während der Schulferien)



**Bezirksstelle Plettenberg**

58840 Plettenberg, Grünestr. 12 (Rathaus)  
 Telefon 02391 - 923 288  
*Geschäftszeiten*  
 Di, Mi, Fr 09.00 - 12.00 Uhr  
 Di 14.00 - 16.00 Uhr

## VHS-Leitung

### Barbara Funke

VHS-Leiterin | Fachbereichsleiterin

**Grundbildung - Schulabschlüsse |**

**Mensch und Gesellschaft |**

**Arbeitsmarktpolitische Förderpro-  
gramme:**

**Bildungsprämie, Bildungsscheck**

Telefon 02392 - 918 312

02392 - 693-139 (Di)

E-Mail b.funke@vhs-lennetal.de

Sprechzeiten

Di 14.30 - 16.00 Uhr (Neuenrade)

Do 14:00 - 17:00 Uhr (Werdohl)  
und nach Vereinbarung

## Fachbereichsleitungen

### Dr. Thomas Gehling

Stellv. VHS-Leiter | Qualitätsbeauftrag-  
ter

**Fremdsprachen | Integration | Kultur  
und Gestalten**

Telefon 02392 - 918 317

(Mo + Mi + Do)

02391 - 923 289 (Di + Fr)

E-Mail th.gehling@vhs-lennetal.de

Sprechzeiten

Di 14:00 - 17:00 Uhr (Plettenberg)  
und nach Vereinbarung

Integration

Do 14: 00 - 17:00 Uhr (Werdohl)

### Holger A. Sellien

**Beruf, EDV und Medienkompetenz |  
Gesundheit**

Telefon 02392 - 918 319

E-Mail h.sellien@vhs-lennetal.de

Sprechzeiten

Do 14:00 - 17:00 Uhr (Altena)  
und nach Vereinbarung

## Geschäftsführung

### Birgitt Werdes

Verwaltungsleiterin

**Finanzwesen | Organisation | Statistik**

Telefon 02392 - 918 314

E-Mail b.werdes@vhs-lennetal.de

## Verwaltung

### Ulrike Seegreber

Sachbearbeiterin

**Kurs- und Honorarabrechnungen**

Telefon 02392 - 918 313

E-Mail u.seegreber@vhs-lennetal.de

## Anmeldung | Veranstaltungsauskünfte

### Patricia Causemann

Martina Klaes

Sachbearbeiterinnen

*Altena*

Telefon 02352 - 23 891

*Plettenberg*

Telefon 02391 - 923 288

*Werdohl*

Telefon 02392 - 918 30

E-Mail anmeldung@vhs-lennetal.de

## Integrationsbüro

### Anja Hoppe

Sachbearbeiterin

**Verwaltung und Anmeldung bei Integra-  
tionskursen**

Telefon 02392 - 918 311

E-Mail integration@vhs-lennetal.de

## Schulabschlusslehrgänge

### Barbara Funke

Telefon 02392 - 918 312

Anmeldezeiten Do 14:00 – 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## VHS-Unterrichtsräume

### Werdohl

VHS, Brüderstr. 33  
Stadtbücherei, Freiheitstraße 1

### Altena

VHS, Lennestr. 93 (Eingang Muckebeutel)  
Burg Holtzbrinck, Kirchstr. 20  
Generationentreff Knerling,  
G.-Selve-Str. 61  
Sekundarschule Altena/Nachrodt-Wib-  
lingwerde, Nettestr. 58-60  
Stadtbücherei, Marktstr. 14-16

### Nachrodt-Wiblingwerde

Sekundarschule Altena/Nachrodt-Wib-  
lingwerde, Holensiepen 5  
Grundschule Nachrodt, Ehrenmalstr. 61  
Gemeindebücherei, Hagener Str. 7

### Neuenrade

VHS in der Stadtbücherei, Niederheide 5  
Hönnequellschule, Niederheide 3

### Plettenberg

VHS im Rathaus, Grünestr. 12  
Zeppelinischeule, Zeppelinstr. 24  
Geschwister-Scholl-Realschule,  
A.-Schweitzer-Str. 4  
Vier-Täler-Schule, Auf der Lied 28  
Altes Hallenbad, Böddinghausen  
flow : Pilates & Physiotherapie, Im Maisel 5

## Impressum

**Herausgeber** VHS Lennetal  
([www.vhs-lennetal.de](http://www.vhs-lennetal.de))  
**V.i.S.d.P.** Die Verbandsvorsteherin

## Bildnachweis

Titelfoto: © B. Funke

**Werdohl**, Stadtbücherei,  
Freiheitstraße 1  
Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr  
gebührenfrei  
19F10113            13.03.2019

**Werdohl**, Brüderstr. 33, 1. OG 118  
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
6,00 €  
19F10507            31.01.2019

## Geschichte und Zeitgeschehen

### **Kilian, Kaiser, Bauernschaft**

#### *Bildervortrag*

In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Werdohl

Eine ausreichende Bauernschaft und ein wichtiger Fernweg führten in Werdohl an der Lenne zum Bau einer Kapelle bzw. Kirche. Unsere Vorfahren sollten 'zügig' christianisiert werden. Es ist gleichsam wie die Grundsteinlegung für unsere heutige Stadt.

Der heutige Friedrich-Keßler-Platz war stets lebendiger Mittelpunkt der Werdohler Geschichte. Gerade die Kirche und das Denkmal, an das sich unsere älteren Mitbürger noch gut erinnern, verleihen diesem Ort ein besonderes Gesicht. Der Bildervortrag führt ein in ein spannendes Kapitel Stadtgeschichte.

Leitung: Peter Kölsche

## Biologie - Umwelt

### **Mensch und Hund - ein unsichtbares Band** **Vortrag mit freier Fragestellung**

Wünschen Sie sich ein harmonischeres Miteinander mit Ihrem Hund?

Fällt es Ihrem Hund schwer, Kommandos zu befolgen? Haben Sie einen Hund an Ihrer Seite, der "irgendwie" anders zu sein scheint? Ist Ihr Hund auffallend oft krank?

Dieser Abend wendet sich an Menschen, die offen sind, einen anderen Blickwinkel auf die Einzigartigkeit einer Mensch-Hund-Beziehung zu bekommen. Er ermöglicht Ihnen, die Zusammenhänge zwischen dem Verhalten des Hundes und dem des Menschen zu erkennen.

Aufgrund der langjährigen, positiven Erfahrungen und Erkenntnisse arbeitet die Dozentin nach dieser ganzheitlichen Methode: Statt "Erziehung" steht das natürliche und intuitive Leiten und Spielen des Hundes, mit Körpersprache und Präsenz, im Vordergrund.

Diese naturgegebene Art der Kommunikation wird von allen Hunden ungeachtet ihrer Vorgeschichte,

**Werdohl/Lennetal.**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

gebührenfrei

19F15007

27.03.2019

ihres Alters oder körperlichen Einschränkungen verstanden und angenommen.

Dieser Vortrag vermittelt, wie eine faszinierende Kommunikation zwischen Mensch und Hund, ohne jegliches Hilfsmittel, entstehen und gelebt werden kann.

Ein bewussteres Leben im Einklang mit Ihrem Hund "ohne mühevollen Trainingseinheiten" ist möglich!

Leitung: Anja Kerntke

**Plastik im Meer - Wie stoppen wir die Plastikflut?**

*Online-Vortrag*

Plastikmüll bedroht die Umwelt, die Meere und nicht zuletzt uns Menschen. Etwa 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Doch heute schwimmen in jedem Quadratkilometer der Meere hunderttausende Teile Plastikmüll. Seevögel verenden qualvoll an Handyteilen in ihrem Magen, Schildkröten halten Plastiktüten für Quallen und Fische verwechseln winzige Plastikteilchen mit Plankton. Strände unbewohnter Inseln versinken geradezu im Müll. Und auch direkt vor unserer Haustür, beispielsweise in der Nordsee, sind Plastikabfälle eine allgegenwärtige Gefahr für Fische, Vögel und Meeressäuger. Nicht zuletzt können kleine Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik und umweltschädliche Stoffe, die im Plastik enthalten sind oder daran angereichert werden, über die Fische auch in die menschliche Nahrungskette gelangen.

Doch wie kommt der ganze Müll ins Meer und welche Lösungen dagegen gibt es?

Referenten:

Der Biologe Dr. Bernhard Bauske betreut für den WWF Deutschland das Thema Plastikmüll in den Ozeanen

Prof. Christian Laforsch hält einen Lehrstuhl in Tierökologie an der Fakultät für Biologie, Chemie und Geowissenschaften der Universität Bayreuth. Livestream aus der Universität Bayreuth

Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform

können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert/innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

vhs

Lennetal

Volkshochschule  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum

### Dozent/-in gesucht!

Sie sind der Meinung Ihr Themengebiet könnte unser Programm gut ergänzen?

Sie besitzen neben fachlichen Qualifikationen die Fähigkeit Ihre Leidenschaft für Ihr Themengebiet praxisnah und gut verständlich zu vermitteln?

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen teilen? Zudem haben Sie Interesse an einer Lehrtätigkeit bei uns?

*Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!*

Die VHS Lennetal ist auf der Suche nach neuen Dozenten, die unser Team auf freiberuflicher Basis verstärken.

Schicken Sie diese, gerne als PDF-Datei per Email an [info@vhs-lennetal.de](mailto:info@vhs-lennetal.de) oder rufen Sie uns an.

### Neuenrade,

Ort wird bekannt gegeben

Freitag, 11:00 - 17:00 Uhr

38,00 €

19F20503

08.02.2019

## Zeichnen - Malen

### Experimentelle Malerei

#### *Tagesseminar*

Ein 'malerisches' Seminar in außergewöhnlicher Atmosphäre mitten im beschaulichen Sauerland. Es findet in einer Maschinenhalle statt, in der man sich nach Herzenslust ausbreiten und kreativ sowie experimentell-forsch vorgehen kann.

Durch den alltäglichen Stress sind viele von uns überfordert, sodass dies die Gesundheit beeinträchtigt. Sich spielerisch neue und ungewohnte Herangehensweisen durch die Malerei zu erarbeiten, die eigene Kreativität wieder zu entdecken und sich neu zu entfalten, um sie dann ein Stück weit mit in den Alltag zu nehmen, ist die Intention.

Malkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Gemalt wird mit verschiedensten Materialien und Techniken großformatig. Das Material wird weitestgehend gestellt, es sei denn, jemand hat besondere Vorlieben und möchte dieses Material mitbringen.

Außerdem sollten Sie alte Kleidung (Schürze, altes Hemd (zum Schutz der Kleidung), alte Schuhe! mitbringen.

Leitung: Christine Bongard



## Entspannungstechniken

**Altena**, Stadtbücherei, Marktstraße  
14 - 16, Saal

Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr, 8 x

38,00 €

19F31214 ab 15.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014

Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr, 8 x

38,00 €

19F31215 ab 28.06.2019

**Plettenberg**, VHS-Raum 02 (Rat-  
haus)

Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

38,00 €

19F31216 ab 12.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 210

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

38,00 €

19F31217 ab 08.05.2019

### Autogenes Training für Senioren

Leiden Sie unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten? Autogenes Training kann Ihnen helfen! Entstanden aus der Hypnose, handelt es sich um eine anerkannte Technik, die sich perfekt in Ihren Alltag integrieren lässt und Sie lehrt, wieder richtig abzuschalten.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, flauschige Socken, Iso- bzw. Yogamatte, Wolldecke, 2 kleine Kissen

Leitung: Sabrina Manns

#### Hinweis:

Sollten Sie unter leichter Demenz leiden oder schwerhörig sein, stimmen Sie bitte im Vorfeld mit Ihrem Hausarzt ab, ob er eine Teilnahme befürworten kann.

### Autogenes Training für Schüler (6-11 Jahre)

Wenn ihr Kind bereits im jungen Alter den schulischen Druck spürt, geben Sie ihm mit Autogenem Training ein gutes Werkzeug an die Hand um auf der weiterführenden Schule den zunehmenden Stress gut bewältigen zu können.

Es lernt, seine Konzentrationsfähigkeit zu steigern, was auch im privaten Umfeld eine hilfreiche Eigenschaft ist.

Entstanden aus der Hypnose handelt es sich bei Autogenem Training um eine anerkannte Technik, die sich perfekt in den Alltag integrieren lässt und ihr Kind lehrt, wieder richtig abzuschalten.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, flauschige Socken, Iso- bzw. Yogamatte, Wolldecke, 2 kleine Kissen

Leitung: Sabrina Manns

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Samstag, 08.30 - 13.30 Uhr, 2 x  
38,00 €  
19F31218 ab 16.03.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
6,00 €  
19F31340 10.04.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 210  
Mittwoch, 18.45 - 21.45 Uhr  
15,00 €  
19F31341 15.05.2019

### **Autogenes Training - kompakt**

#### *Kompaktkurs an zwei Samstagen*

Autogenes Training hilft Ihnen bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen, bei Konzentrationsschwierigkeiten, bei zunehmender Nervosität und vielem mehr. Entstanden aus der Hypnose handelt es sich um eine anerkannte Technik, die sich perfekt in Ihren Alltag integrieren lässt und Sie lehrt, wieder richtig abzuschalten.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, flauschige Socken, Iso- bzw. Yogamatte, Wolldecke, 2 kleine Kissen

Leitung: Sabrina Manns

### **Interaktiver Vortrag:**

#### **Wie genial ist unser Körper?**

##### *Wie wichtig sind vor allem unser Füße?*

Schmerzen Ihnen die Füße nach einem kurzen Stadtbummel? Wollten Sie schon immer wissen wie ein Hallux Valgus entstehen kann? Welchen Einfluss haben unsere Schuhe und Einlagen auf die Füße?

Unser Fuß ist sehr komplex aufgebaut. Auch emotionale Einflüsse können sich in den Füßen widerspiegeln und zu Schmerzen führen. Innerhalb dieses Vortrags wird in Theorie und Praxis dieses Wunderwerk „Fuß“ erklärt.

Anhand von Fußabdrücken und gezielten Übungen kommen wir exemplarisch bei einzelnen Teilnehmern den Besonderheiten der Füße auf die Spur. Kommen Sie daher in bequemer Kleidung.

Der Referent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer und Sportler.

Leitung: Thomas Bergfeld

### **Workshop: Wie genial ist unser Körper?**

Schmerzen Ihnen die Füße? Haben Sie eine schlechte Körperhaltung oder möchten länger und verletzungsfreier gehen? Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten verderben diese die Freude an Bewegung. Dabei stellt sich die Frage, ob der Schmerz wirklich an der Körperstelle verursacht wird, an der er auftritt. Verursacht vielleicht eine ganz andere Körperstelle diesen Schmerz?

In diesem Workshop bekommen Sie einen Ge-

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 210  
Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr, Samstag,  
10.00 - 13.15 Uhr, 2 x  
26,00 €  
19F31350 ab 29.03.2019

**Plettenberg**, VHS-Raum 02  
(Rathaus)  
Montag, 20.15 - 21.15 Uhr, 6 x  
28,00 €  
19F31351 ab 04.03.2019

**Plettenberg**, VHS-Raum 02  
(Rathaus)  
Montag, 20.15 - 21.15 Uhr, 6 x  
28,00 €  
19F31352 ab 06.05.2019

samtüberblick über den Körper und mögliche Zusammenhänge zwischen Beschwerden und Fehlbelastungen am Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Schulter. In Theorie und Praxis bekommen Sie gezielte Übungen gezeigt. Sie bekommen so die Möglichkeit sprichwörtlich Schritt für Schritt eine gesunde Haltung und Bewegung zu erlernen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Kommen Sie mit uns, sofern gewollt, gerne auch barfuß in Bewegung.

Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer und Sportler.

Leitung: Thomas Bergfeld

### **Workshop: Experimentieren mit Klangschalen**

Der Kurs lädt ein, die wohltuend entspannenden Klänge und Schwingungen der Klangschale beim eigenen Experimentieren zu sehen, zu hören und zu spüren. Durch das gezielte Einsetzen von Klangschalen erlebt man eine sanfte Art der Massage. Hierfür steht jedem Teilnehmer eine Klangschale zum Experimentieren zur Verfügung. Dieser Kurs bietet zudem eine Auszeit vom Alltag, um aufzutanken und in Verbindung mit einigen Wahrnehmungsübungen gestärkt den Anforderungen des Alltags begegnen zu können.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Getränk

Leitung: Ilona Sell

### **Klangentspannung**

*mit Fantasiereisen und Klangmeditationen*

In diesem Kurs üben Sie einen stressigen Alltag ausklingen zu lassen. Mit Hilfe von Klängen, Atem- und Entspannungsübungen sowie einer Fantasiereise lernen Sie wieder innere Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

Bitte mitbringen: (Iso-)Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und Getränk

Leitung: Cornelia Grüber

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 210  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x  
56,00 €  
19F31353 ab 19.03.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 210  
Samstag, 14.00 - 17.15 Uhr,  
Sonntag, 09.30 - 12.45 Uhr, 2 x  
28,00 €  
19F31354 ab 30.03.2019

### **Klangentspannung**

Mit den klassischen Elementen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und des Autogenen Trainings (AT) im Zusammenspiel mit den obertonreichen Klängen der Klangschale lernen Sie eine Auszeit vom Alltag zum Ausruhen und Auftanken herzustellen. Mit der sanften Klang-Begleitung können sich Spannungen leichter lösen und man gelangt leichter zur inneren Ruhe. Das erlernte Wissen, d.h. die Übungen der PME und des AT, lässt sich leicht im Alltag anwenden.

Bitte bringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Getränk

Leitung: Ilona Sell

### **Qi Gong am Wochenende - mit Klang leichter lernen**

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin zur Erhaltung der Gesundheit. Die Bewegungen des Duft-Qi Gong sind schnell und einfach zu lernen. Klangschalen unterstützen ein entspanntes und leichteres Lernen. Die Bewegungen der Stufe 1 des Duft-Qi Gong haben eine regulierende Wirkung auf den Körper. Die Übungen werden locker und entspannt ausgeführt. Sie erleben beim Üben der Bewegungen die positive Wirkung auf Körper und Geist. Die Muskulatur wird auf sanfte Art gelockert und trainiert. Die Übungen lassen sich gut in kleine Pausen im Alltag integrieren.

Diese Qi Gong form lässt sich auch bei körperlichen Einschränkungen anpassen und ist für Jung und Alt geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Getränk

Leitung: Ilona Sell

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x  
47,00 €  
19F31458 ab 08.05.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr, 9 x  
43,00 €  
19F31451 ab 13.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x  
47,00 €  
19F31452 ab 08.05.2019

## Bewegung und Fitness

### **Bodyweight - Training**

Sie arbeiten nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht, so dass Sie weder zeitlich noch räumlich gebunden sind.

Lernen Sie verschiedene Übungen und ihre Funktionen kennen – ohne Geräte und ohne teure Mitgliedschaften. Verbessern Sie ihre Kraft, Ausdauer und Stabilität!

Alle Übungen sind so flexibel gestaltet, dass Sie sie im Anschluss an diesen Kurs in einzelnen Segmenten oder als ganze Einheit, zu Hause, im Garten oder auf der Wiese durchführen können. Die Übungen finden im Zirkeltraining statt und sind für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Fit in den Frühling**

Aufwachen! Nach dem Winterschlaf wird es Zeit, neuen Schwung zu bekommen und das Jahr mit frischem Elan anzugehen! Ein Aufwach-Programm für Körper und Seele. Kurbeln Sie Ihren Kreislauf an, aktivieren Sie Ihre Muskulatur und wecken Sie Ihre Glückshormone. Die Übungen sind ein Kraft-Ausdauer- oder Zirkeltraining und für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Kampf den Pfunden**

#### **- spezieller Fitnesskurs Personen mit stärkerem Übergewicht -**

Dieser Kurs ist für Personen größerem Übergewicht, die auf eine Gelenk schonende Art abnehmen wollen. Lassen Sie uns gemeinsam den überflüssigen Pfunden den Kampf ansagen. Sport ist (neben der Ernährungsumstellung) ein wichtiger Faktor, der Sie mit viel Spaß dazu bringen kann, sich auf den Weg zu Ihrer Traumfigur zu machen und diese auch zu halten. Vergessen Sie neben einem verbesserten Selbstwertgefühl nicht die

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr, 9 x  
43,00 €  
19F31453 ab 13.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Mittwoch, 17.45 - 18.30 Uhr,  
Freitag, 17.45 - 18.30 Uhr, 4 x  
14,00 €  
19F31454 ab 08.05.2019

positiven Effekte auf Ihre Gesundheit: Vermeidung langfristiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Reduzierung von Bluthochdruck und Verbesserung der Beweglichkeit. Die Gelenk schonenden Übungen kommen aus dem Ausdauer- und Krafttraining und sind für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Starker Rücken – Starker Bauch**

Bedingt durch viel zu wenig Bewegung und eventuell überwiegend sitzende Tätigkeiten, leiden unsere Wirbelsäule und unsere Bandscheiben am meisten. Nur Rückentraining ist aber nicht ausreichend – die Bauchmuskulatur als der Gegenspieler muss ebenfalls trainiert werden, um eine optimale Haltung zu gewährleisten. Lernen Sie, wie Sie Ihre Muskulatur auch zuhause nach Feierabend mit wenig Aufwand stärken können, um langfristig Rückenprobleme zu vermeiden. Die Übungen dienen der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und sind für alle Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Sport am Arbeitsplatz -mit Tisch und Stuhl-**

Verspannungen, Schmerzen und Müdigkeit können das Ergebnis einseitiger Belastung sein. Wir sitzen im Büro, im Auto, auf der Couch und schaden damit unserer Wirbelsäule und unseren Bandscheiben am meisten.

Sie würden sich zwar gerne mehr bewegen, können aber keine freie Minute finden? Lassen Sie sich zeigen, wie Sie kleine Übungen in Ihren beruflichen Alltag einbauen können. Vielleicht machen Sie zukünftig sogar mit Ihren Kollegen „aktive Pausen“. Neben einem Theorieteil werden Praxisübungen wie Dehnübungen und Mobilisationsübungen an einem klassischen Arbeitsplatz gezeigt. Die Übungen sind für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk. Sportkleidung ist nicht

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Freitag, 15.15 - 16.00 Uhr, 5 x  
18,00 €  
19F31455 ab 10.05.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 x  
28,00 €  
19F31460 ab 18.02.2019

zwingend erforderlich, da diese Einheiten alltags-  
tauglich für den (Büro-)Arbeitsplatz sein sollen.

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Sport für Senioren – mit beiden Beinen sicher im Leben**

Langsam kommen Sie in ein Alter, in dem Ihr Körper nicht mehr alles so kann wie früher? Sie merken, dass Ihnen einige Dinge einfach schwerer fallen, aber Sie wissen nicht, wie Sie dem entgegenwirken können? Hier lernen Sie, wie Sie mit regelmäßigen sportlichen Einheiten Ihre Fitness verbessern und langfristig erhalten können. Dies führt nicht nur zu verbesserter Kondition und Koordination, sondern auch zur Stabilisierung der Knochen und Gelenke sowie zu einer gestärkten Muskulatur, die Verletzungen vorbeugt. Bleiben Sie mobil und gehen Sie sicher durch Ihr Leben unterstützt durch altersgerechte Gymnastikeinheiten. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Stressabbau nach der Arbeit**

Kennen Sie das: Nach der Arbeit brauchen Sie nichts dringender als eine Pause. Sie fallen auf die Couch vor den Fernseher und fühlen Sie sich anschließend nicht richtig erholt. Ganz im Gegenteil – Sie sind noch erschöpfter als vorher.

Das liegt daran, dass wir geistig ausgelastet sind, körperlich aber in den meisten Fällen noch lange nicht. Dabei braucht unser Körper nichts dringender als regelmäßige Bewegung, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Sport wirkt nachweislich, durch den Abbau der Stresshormone, entspannend, sorgt für eine ausgeglichene Stimmung und trägt somit langfristig zu körperlicher und psychischer Gesundheit bei. Die Übungen kommen aus den Bereichen des Kraft-Ausdauer- sowie dem Zirkeltraining. Dieser Kurs ist für Einsteiger. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr, 8 x  
28,00 €  
19F31461 ab 18.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
EG 014  
Freitag, 16.15 - 17.15 Uhr, 8 x  
37,00 €  
19F31462 ab 10.05.2019

### **After School-Stressabbau - für Jugendliche ab 16 Jahren -**

Den ganzen Tag lange still sitzen, lernen und zuhören – hier ist einfach ein Ausgleich gefordert. Kinder brauchen Bewegung. Mit altersgerechten, spielerischen Bewegungsangeboten, die auf diese Altersgruppe zugeschnitten sind, werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Zudem gewinnt Ihr Kind Einblicke in neue Bewegungsformen und kann diese im Alltag einsetzen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo

### **Power dich aus! - für Jugendliche ab 16 Jahren -**

Ihr Kind möchte sich mal so richtig auspowern und alles geben? Dann ist dieser Kurs genau das richtige. Mit gezielten Übungen wird nicht nur überschüssige Energie abgebaut, sondern es wird gleichzeitig die Koordination, Kondition und Beweglichkeit Ihres Kindes verbessert.

Dieser Kurs bietet den perfekten Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag. Die Übungen kommen vornehmlich aus dem Kraft-Ausdauer- und Zirkeltraining.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Leitung: Giuseppe Dario Di Pumpo



**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
6,00 €  
19F31603            24.01.2019

## Vorträge und Workshops

### **Veränderung des Blickwinkels**

Mit Veränderung Ihres Blickwinkels in ein leichteres, bewussteres und glücklicheres Leben gelangen. Wer wünscht sich das nicht?

An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick, wie sich, durch die Veränderung Ihres Blickwinkels, die Spiegel des täglichen Lebens erkennen lassen. Die Erkenntnisse und Lernaufgaben daraus zu deuten und zu bewältigen, um Blockaden auflösen zu können. Schritt für Schritt gelangen Sie so in ein leichteres und glücklicheres Leben. Ein bewussterer Blick auf einzelne Lebenssituationen ermöglicht positive Auswirkungen auf das gesamte Leben. Lassen Sie sich ein auf eine Reise zu sich selbst!

Leitung: Anja Kerntke

**Altena**, VHS, Lennestraße 93  
(Eingang Muckebeutel), Saal  
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr  
16,00 €  
19F31904            22.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr  
32,00 €  
19F31901            23.03.2019

## **Resilienz -**

### **das Immunsystem unserer Seele**

Resilienz ist die innere Kraft und Stärke eines Menschen, die ihn befähigt, mit belastenden Lebensumständen wie Niederlagen, Schicksalsschlägen, Krisen oder Rückschlägen umzugehen. Niemand ist gegen Schicksalsschläge immun. Auch resiliente Menschen erleben „schwarze Tage“ und durchleben schlimme Phasen – aber sie finden ohne dauerhafte Beschädigung ihrer Seele zu ihrer persönlichen Ausgeglichenheit und Leistung zurück. Resiliente Menschen erleben Rückschläge eher als Herausforderung und erholen sich von Schicksalsschlägen schneller als Menschen mit geringer Resilienz.

Das oft gebrauchte Bild des Stehaufmännchens trägt hier nicht. Resiliente Menschen sind keineswegs oberflächlich. Sie stehen nach einer Niederlage nicht einfach auf, schütteln den Staub ab und gehen weiter als sei nichts gewesen. Auch sie durchlaufen z.B. die 4 Phasen der Krisenbewältigung – nur eben mit anderen Konsequenzen für ihre Seele/Psyche.

Die gute Nachricht ist: Resilienz lässt sich erlernen, stärken und trainieren.

Jeder Mensch ist ein Individuum und somit auch individuell belastbar oder empfindsam. Es gibt kein richtig oder falsch, aber manchmal möchten insbesondere empfindsame Menschen ihr „Immunsystem“ stärken um ihren Alltag besser zu bewältigen. Dieser Abend kann ein Einstieg sein.

Leitung: Andrea Grafe-Falke

### **Bore-out - wenn Langeweile und Unterforderung im Beruf krank macht**

Bore-out? Nie gehört! Langeweile und Unterforderung sind doch nur Einbildung. Nein! Studien belegen, dass fast die Hälfte aller Arbeitnehmer in Deutschland sowie über ein Drittel aller Arbeitnehmer europaweit betroffen sind.

Bore-out entsteht u.a. durch zu wenige oder falsche Aufgaben und wird durch mangelnde Wertschätzung und fehlendes Feedback verstärkt, wodurch der Betroffene in eine emotionale Abwärtsspirale gerät.

Die Auswirkungen können gravierend sein und ähneln durchaus denen des Burn-outs – bis hin zur

Depression. Sich einen Bore-out einzugestehen ist nicht einfach, denn häufig gibt es Vorurteile wie „Faulheit“, „Minderleister“ usw. Bore-out jedoch trifft Menschen die arbeiten und Leistung abliefern möchten und könnten, wenn sie dürften und infolge dieser Unterforderung und der permanenten Langeweile krank werden.

Wenn Sie Warnhinweise an sich entdecken wie

- Sie täuschen große Arbeitsbelastung vor, während Sie jede Tätigkeit in die Länge ziehen müssen um beschäftigt auszusehen.

- Sie möchten keine neuen Aufgaben übernehmen aus Angst zuzugeben, dass Sie eigentlich nicht ausgelastet sind.

- Da von Ihnen zu wenig Leistung erwartet wird, Ihre Tätigkeit Sie unterfordert, Ergebnisse nicht anerkannt werden, haben sie den Leistungsgedanken ad acta gelegt, leisten immer weniger, erhalten noch weniger Anerkennung...

- Antriebslosigkeit, die permanente Frage nach der Sinnhaftigkeit Ihres Tuns und Langeweile am Arbeitsplatz bestimmen Ihren Alltag.

- Das Festhalten an Ihren Überlebensstrategien stresst Sie täglich stärker und sie geraten immer weiter in einen emotionalen Abwärtssog.

- Sie leiden unter Schlafstörungen und können kaum abschalten.

- Sie haben abends und am Wochenende keine Kraft und Energie mehr für Ihr eigenes Leben.

... dann ist dieser Workshop eine erste Möglichkeit für Sie dieser Spirale entgegen zu wirken.

In diesem Workshop bitten wir Sie bei der Anmeldung um den Namen Ihres Arbeitgebers, denn wir möchten aus Vertraulichkeitsgründen vermeiden, dass sich zwei Personen eines Unternehmens in diesem Umfeld begegnen. Im Workshop arbeiten wir nicht zwingend mit Ihrem Klarnamen. Die Teilnehmer entscheiden selbst, ob Sie lieber Alias-Namen verwenden.

In diesem Workshop beleuchten wir Bore-out von der Entstehung bis hin zu möglichen Lösungsansätzen.

U.a. gehen wir auf folgende Punkte ein:

- Bore-out, was ist das eigentlich genau und wie entsteht er

- Ursachen

- Entwicklung

- Auswirkungen

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Dienstag, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31808            09.04.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei  
19F31900            08.04.2019

- Bore-out-Strategien
  - Welche Voraussetzungen kann ich schaffen um meine Situation zu verändern, ohne das Unternehmen zu verlassen?
  - Theoretische Lösungen gibt es einige, aber was trägt im beruflichen Alltag Früchte?
- Bevor Sie sich zu diesem Seminar anmelden, können Sie mit einem Fragebogen prüfen, wie nah Sie einem Bore-out sind. Gerne schicken wir Ihnen diesen per E-Mail zu.  
Leitung: Andrea Grafe-Falke

### **Achtsamkeit - Kochkurs Plus**

Achtsamkeit ist immer wieder zitiert - aber was heißt das? Lassen Sie sich beim gemeinsamen Kochen in die Welt des "Hier und Jetzt" entführen und lernen Sie (wieder), den Moment zu genießen ohne in die Vergangenheit zu blicken oder sich um die Zukunft zu sorgen. Diese Augenblicke gehören alleine Ihnen.  
Bitte mitbringen: Spaß am Kochen und viel Appetit  
Leitung: Sabrina Manns

#### **Hinweis:**

Wir verarbeiten während dieses Kochkurses kein Schweinefleisch. Besondere Allergien teilen Sie bitte bei der Anmeldung mit.

### **Burnout-Prävention**

Sie hören immer wieder Burnout? Es interessiert Sie, was ein Burnout ist, wie es dazu kommen kann und wie Sie die Gefahr eines Burnouts bei sich selbst und anderen erkennen können?  
Besuchen Sie unseren kostenlosen Vortragsabend und erfahren Sie mehr.  
Leitung: Sabrina Manns

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr  
28,00 €  
19F31905            06.04.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr  
28,00 €  
19F31906            11.05.2019

**Altena**, VHS, Lennestraße 93  
(Eingang Muckbeutel), Saal  
Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr  
28,00 €  
19F31907            15.06.2019

### **Workshop Stressmanagement**

Jeder von Ihnen kennt besonders stressige Situation - gelegentlich. Aber wann werden diese zu einem echten Problem? Wie entsteht Stress eigentlich und was können Sie dagegen tun? Lernen Sie Ihre persönlichen Stressoren kennen - und erarbeiten Sie gezielte Möglichkeiten, diese zu verhindern oder besser zu verarbeiten. Sie erhalten einen Einblick in Entspannungstechniken und erfahren, was zu einem gesunden und stressfreien Leben gehört.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, flauschige Socken, Iso- bzw. Yogamatte, Wolldecke, 2 kleine Kissen"

### **Workshop: Stressmanagement**

*-Zielgruppe: Eltern-*

Schwerpunkt ist Stressmanagement innerhalb der Familie – Sie alle können lernen, sich zu entspannen, und Sie als Teilnehmer dienen als Multiplikatoren innerhalb Ihrer Familie.

Leitung: Sabrina Manns

### **Workshop: Stressmanagement**

*-Zielgruppe: Berufstätige-*

Schwerpunkt ist der berufliche Alltag in der Zusammenarbeit mit Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kollegen. Bei Bedarf wird auch das Thema Mobbing angesprochen.

Leitung: Sabrina Manns

### **Workshop: Stressmanagement**

*-Zielgruppe: Familien-*

Schwerpunkt ist Stressmanagement zusammen mit Ihren Kindern - der Inhalt ist kindgerecht (ab 10 Jahren) aufbereitet und bietet eine schöne Möglichkeit, gemeinsam zu lernen, wie Sie als Familie den Stress weitestgehend aus Ihrem Alltag verbannen können. Jeder Teilnehmer kann gerne ein Kind zu diesem Kurs mitbringen (bitte bei der Anmeldung angeben).

Leitung: Sabrina Manns

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr  
16,00 €  
19F31908                      11.04.2019

### **Diabetes im beruflichen Alltag**

Sie stehen mitten im herausfordernden Berufsleben und plötzlich wird bei Ihnen Diabetes diagnostiziert.

Ihr Diabetologe unterstützt Sie aus medizinischer Sicht und hat auch Antworten für Standardsituationen, dennoch gehen die Fragen der Betroffenen oftmals weiter. Keine Frage ist profan, denn sie entsteht aus Ihrer Lebenssituation und deshalb greifen wir an diesem Abend Ihre Fragen auf, geben alltagserprobte Antworten und bieten Ihnen eine Plattform für den Austausch mit ebenfalls Betroffenen.

Fragen wie:

- Wie vereinbare ich meinen beruflichen Alltag mit der Krankheit, wie wirkt sich die Krankheit auf meine Leistungsfähigkeit aus?
- Möchte ich meine Krankheit im Unternehmen kommunizieren, kann ich das überhaupt oder ergeben sich dadurch Nachteile für mich?
- Muss ich die Krankheit kommunizieren?
- Wie gehe ich mit Einladungen um?
- Wie überstehe ich einen körperlich anstrengenden Berufsalltag?
- Diabetes im Schichtdienst
- Wie integriere ich diese Diagnose generell in meinen Alltag, wie geht es für mich weiter?

Sie, die Teilnehmer, bestimmen den Ablauf des Abends mit Ihren Fragen.

Hinweis: Dieser Abend ersetzt keinen Arzt oder Rechtsbeistand.

Leitung: Andrea Grafe-Falke

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Mittwoch, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31809            13.02.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Mittwoch, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31810            08.05.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr  
23,00 €  
19F31811            15.02.2019

## Ernährung

### Spaghetti con firlufanzi

Fans der gesunden mediterranen Küche werden hier zu einem Ausflug in die "cuccina italiana" eingeladen. Sie lernen aus leicht zuzubereitenden und sehr schmackhaften Speisen ein typisch italienisches 4- bis 5-Gänge-Menü zu kochen. Italia-Feeling und eine gesunde Küche sind garantiert. Eine Verkostung der selbst hergestellten Speisen findet am Ende des Seminars statt.

Bitte mitbringen: Schürze, Trockentücher und Vorratsdosen

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt und von der Dozentin in bar einbehalten.

Leitung: Andrea Brockhaus

#### Hinweis:

Kosten für Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt und von den Dozenten/-innen in bar am Kursabend eingesammelt.

### Türkisch Kochen für Anfänger

Türkische Gerichte kommen nur noch selten in traditioneller, ursprünglicher Form auf den Tisch, da sie von der Globalisierung und der mit ihr verbundenen Annäherung zwischen den Kulturen und Ökonomien beeinflusst wurden.

Hieraus entwickelte sich eine reiche türkische Kultur und Küche, die sich in den hier vorgestellten Gerichten widerspiegelt.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt und von der Dozentin in bar einbehalten.

Leitung: Semiha Özdemir, Ayse Yücel

### Türkisch Kochen für Anfänger

An diesem Abend werden folgende Gerichte gekocht:

- Mercimek çorbasi (rote Linsensuppe)
- Karni yarik (mit Hackfleisch gefüllte Aubergine)
- Pilav (türkischer Reis mit Suppennudeln)

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr  
23,00 €  
19F31812            05.04.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr  
23,00 €  
19F31813            12.07.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31814            28.02.2019

### **Türkisch Kochen für Anfänger**

An diesem Abend werden folgende Gerichte gekocht:

- Kalem Böregi (Yufka-Röllchen/gefüllte Teigrollen)
- Kisir (aromatischer Salat aus feinem Hartweizen - vegetarisch, vegan)
- Sekerpare (süßes Gebäck in Sirup)

### **Türkisch Kochen für Anfänger**

An diesem Abend werden folgende Gerichte gekocht:

- Manti (mit Hackfleisch-Mischung gefüllte Teigtaschen mit Knoblauch-Joghurt- und Tomatensoße)
- Mantisuppe (mit Hackfleisch-Mischung gefüllte Teigtaschen in Tomatensoße)

### **Reise durch die türkische Küche**

Mit einer kulinarischen Reise durch die Türkei können Sie an drei Abenden die Küche und Kultur des Landes kennenlernen. Sie lernen gesunde frische regionale Gerichte zuzubereiten. Drei Referentinnen stellen im Laufe des Abends jeweils eine Region, deren Kultur und typische Gerichte resp. Gerichtsvariationen daraus vor. Fragen hierzu sind willkommen.

Zwei Kochabende werden vorbereitet. Der dritte Kochabend richtet sich nach den Wünschen und Interessen der Teilnehmer. Diese können Sie entweder bei der Anmeldung oder während der ersten zwei Abende äußern.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt und von der Dozentin in bar einbehalten.

Leitung: Yüksel Yilmaz

### **Lahmacun (türkische Pizza mit Beilage)**



**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31815            21.03.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
2. OG 214  
Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr  
14,00 €  
19F31816            13.06.2019

**Karniyarik / Imam bayildi und Sekerpare  
(Gefüllte Auberginen mit türkischem Reis und  
Nachspeise)**

### **Wunschkochabend**

Wünsche für die zu kochenden Gerichte bitte entweder bei der Anmeldung angeben oder während der ersten zwei Abende äußern.

Hinweis:

Beachten Sie auch unseren Kochkurs „**Achtsamkeit - Kochkurs Plus**“ Kursnr. 19F31808.



Volkshochschule  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum

### **Kochdozent/-in gesucht!**

Sie kochen gerne und mit Leidenschaft, gesund und frisch?  
„Ihr“ Kochgebiet wie z. B. „schnelle Gerichte“ oder „Singleküche“ fehlt?  
Oder ist „Ihre“ Landesküche hier nicht dabei?  
Sie haben Freude daran, anderen Menschen Ihre Küche (und Kultur) vorzustellen?  
Sie besitzen die Fähigkeit Ihre Leidenschaft praxisnah und gut verständlich zu vermitteln?  
Zudem haben Sie Interesse an einer Lehrtätigkeit bei uns?  
*Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!*

Die VHS Lennetal ist auf der Suche nach neuen Dozenten, die unser Team auf freiberuflicher Basis verstärken.

Schicken Sie diese, gerne als PDF-Datei per Email an [info@vhs-lennetal.de](mailto:info@vhs-lennetal.de) oder rufen Sie uns an.

**Werdohl**, Brüderstr. 33, EG 012  
Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr  
70,00 €  
19F40900                    23.01.2019

**Plettenberg**, VHS-Raum 02  
(Rathaus)  
Donnerstag, 17.15 - 18.45 Uhr, 8 x  
80,00 €  
Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende  
19F40655                    ab 07.02.2019

**Plettenberg**, Zeppelinschule,  
Hinweise am Eingang  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr,  
10 x  
50,00 €  
19F40628                    ab 07.02.2019

## Italienisch

### Italienisch A1, 1. Semester

Der Neuanfängerkurs für Italienbegeisterte. Lernen Sie mit dem bewährten Kurswerk "Nuovo Espresso" die Grundlagen für Ihren Einstieg in die italienische Sprache. Die Themen dieses Kurses reichen von der ersten Kontaktaufnahme über Gastronomie, Freizeitbeschäftigungen, Hotel und Ferienwohnung, Ortserkundungen und Einkaufen bis hin zum eigenen Bericht über Familie, Gewohnheiten und Tagesablauf.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1. Hueber Verlag.  
ISBN 978-3-19-205438-9  
Leitung: Petra Wolf

### Business English (B1/B2)

Intermediate knowledge of English is required. As business life becomes more and more international, a good knowledge of English is often expected in your job. This course covers a wide range of business related topics, vocabulary, useful phrases, examples for answering phone calls and e-mails. This seminar is for participants who already have an advanced-intermediate level of English. It is intended for those who want to improve their speaking skills and be able to communicate effectively in business situations.

Lehrbuch: Basis for Business. Cornelsen.  
Leitung: Sabrina Zarges

### A New Start

#### An English Refresher Course in the Evening - Level B1 -

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse, die in etwa 4 Jahren Schulenglisch entsprechen.

Ein Wiedereinsteiger-Kurs auf dem Level B1 mit aktuellen Themen und Texten. Der Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre Englischkenntnisse wiederauffrischen wollen. Er beinhaltet eine systematische Wiederholung grammatischer Strukturen und Wiederauffrischung des Wortschatzes.

Lehrbuch: A New Start - New edition. Englisch für Wiedereinsteiger B1: Refresher. Cornelsen. ISBN: 9783464202326.

Leitung: Lisa-Marie Voit

**Altena**, Burg Holtzbrinck,  
Blaues Zimmer  
Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr  
65,00 €  
19F51150            16.02.2019

**Werdohl**, Brüderstraße 33, EG 012  
Samstag, 12.00 - 16.00 Uhr  
25,00 €  
19F51303            27.04.2019

## Rhetorik und Kommunikation

### **Grundlagen des Präsentierens (Atmung Stimme Körper)**

Jeden Tag sprechen wir mit auch mit fremden Menschen, wir gehen ans Telefon ohne zu wissen, wer da anruft: alles wie selbstverständlich. Aber wehe, ich muss das mit mehr als einem Menschen gleichzeitig tun, sprich: vor einem Publikum sprechen. Feuchte Hände, "weiche" Knie und fehlende Worte.

Dieses Seminar wird Ihnen sofort mehr Sicherheit geben, sich vor einem Publikum authentisch zu präsentieren. Mit der richtigen Atmung, einer angenehmen Stimme und einer natürlichen Bewegung werden Sie Ihr Publikum überzeugen. Dazu viele Tipps aus der Praxis vom Profi mit über 25 Jahren Radio-,TV-, Bühnen- und Seminarerfahrung.

- Was Bauchatmung ist und wie sie hilft.
  - Wie Atmung meine Stimme positiv beeinflusst.
  - Entspannter Körper - entspannter Vortrag, aber wie?
  - Der Unterschied zum Schauspielunterricht
  - Praktische Anwendung
  - Auf Wunsch: Powerpointfolien und ihre Folgen
- Leitung: René le Riche

### **Social Media Marketing effizient für z.B. Vereine, Verbände, Freiberufler oder kleine Unternehmen nutzen!**

Facebook, Instagram, Xing und Co. – die Welt der sozialen Netzwerke ist eine große und schnelllebige. Besonders Vereine, Selbstständige und kleine Unternehmen stehen hier vor einer großen Herausforderung: Wie schaffe ich es, neben dem Tagesgeschäft auch noch einen attraktiven Social Media Auftritt zu gestalten?! In diesem 4-stündigen Seminar erklärt Sven Parnemann, Social Media Experte und Inhaber einer Social Media Agentur, was Vebände, kleine Unternehmen und Freiberufler tun können, um nicht nur attraktive Social Media Präsenzen aufzubauen, sondern darüber hinaus mehr Sichtbarkeit zu schaffen, um neue Mitglieder/Kunden zu gewinnen.

Leitung: Sven Parnemann

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 114  
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr  
50,00 €  
19F51154            16.03.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr  
36,00 €  
19F51155            18.05.2019

### **Kampfrhetorik**

Was machen eigentlich „Alpha Wölfe“ anders und warum bekommen einige immer Ihren Willen? Das Seminar zeigt zum einen auf, wie Sie in Konfliktsituationen die Oberhand bewahren können, und zum anderen, wie Sie sich durchsetzen können. Während Rhetorik normalerweise "Überzeugen durch Reden" zum Inhalt hat, geht es im Seminar Kampfrhetorik um das schlichte Durchsetzen dann, wenn Überzeugen nicht funktioniert oder nicht zum Ziel führt.

Leitung: Dierk Straeter

### **Teamführung - wie Sie Teams erfolgreich führen**

Sie werden in Kürze oder wurden mit der Leitung eines Teams betraut und sind sich Ihrer Fachkenntnisse sicher, haben aber Fragen zur Teamführung?

Dieses Seminar bietet Ihnen Einblicke in eine erfolgreiche Teamführung und ist ein Forum für Ihre Fragen.

Schulungsinhalte:

- Ausgangssituation
- Ethik und Kommunikation
- Grundregeln für eine erfolgreiche Teamführung
- Die (heimliche) Angst vor der Führungsverantwortung
- Besonderheiten der verschiedenen Teams und deren Strukturen verstehen
- Was zeichnet erfolgreiche Teams aus?
- SMARTe Ziele setzen, aber wie?
- Aufgaben erfolgreich delegieren
- Krisen im Team meistern
- Feedback weiter gedacht

Leitung: Andrea Grafe-Falke

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei  
19F51605            28.01.2019

**Werdohl**, VHS, Brüderstraße 33,  
1. OG 118  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei  
19F51606            11.02.2019

**Neuenrade**, Institut für Beratung,  
Bildung und Gesundheit  
Freitag, 15.30 - 20.00 Uhr,  
Samstag, 08.00 - 12.00 Uhr, 30 x  
1048,00 €  
19F50804            ab 01.03.2019

### **Ausbildung zum/zur Betreuungsassistenten(in) - Infoveranstaltung -**

In Kooperation mit dem Institut Beratung, Bildung und Gesundheit - Susanne Loewen  
Betreuungsassistenten leisten unterstützende Maßnahmen bei der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, um den psychischen und physischen Zustand des zu betreuenden Menschen positiv zu beeinflussen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die über Vorerfahrungen in der Arbeit und im Umgang mit älteren Menschen verfügen, ist aber auch gedacht für Menschen, die einen neuen Aufgabenbereich suchen. Hilfreich sind Erfahrungen in der Betreuung von Kindern und Senioren und allgemein in der Betreuung behinderter Menschen.

Der Lehrgang ist auf Grundlagen des Medizinischen Dienstes (MDS) aufgebaut und strukturiert; die Ausbildung erfolgt entsprechend der Richtlinien nach § 43 b SGB XI (vormals § 87 b.)

Voraussetzungen für eine Ausbildung sind:

- gesundheitliche Eignung und körperliche Belastbarkeit,
- Zuverlässigkeit,
- Freude am Kontakt und am Umgang mit Menschen.

Aufbau:

Der Lehrgang ist in insgesamt drei Module untergliedert:

Modul 1: Basiskurs, Grundlagen

Modul 2: Aufbau

Modul 3: ausbildungsbegleitender Praxiseinsatz

Ziel des Lehrgangs: Zertifikat als Betreuungsassistent/in

Leitung: Susanne Loewen

### **Ausbildung zum/zur Betreuungsassistenten/ Betreuungsassistentin**

In Kooperation mit dem Institut Beratung, Bildung und Gesundheit - Susanne Loewen  
Betreuungsassistenten leisten unterstützende Maßnahmen bei der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit erheblichen gesundheitlichen

Beeinträchtigungen, um den psychischen und physischen Zustand des zu betreuenden Menschen positiv zu beeinflussen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die über Vorerfahrungen in der Arbeit und im Umgang mit älteren Menschen verfügen, ist aber auch gedacht für Menschen, die einen neuen Aufgabenbereich suchen. Hilfreich sind Erfahrungen in der Betreuung von Kindern und Senioren und allgemein in der Betreuung behinderter Menschen.

Der Lehrgang ist auf Grundlagen des Medizinischen Dienstes (MDS) aufgebaut und strukturiert; die Ausbildung erfolgt entsprechend der Richtlinien nach § 43 b SGB XI (vormals § 87 b.)

Voraussetzungen für eine Ausbildung sind:

- gesundheitliche Eignung und körperliche Belastbarkeit,
- Zuverlässigkeit,
- Freude am Kontakt und am Umgang mit Menschen.

Aufbau:

Der Lehrgang ist in insgesamt drei Module untergliedert:

Modul 1: Basiskurs, Grundlagen

Modul 2: Aufbau

Modul 3: ausbildungsbegleitender Praxiseinsatz

Umfang:

Modul 1 und 2: 160 UStd. Theorie (entspricht 32 Seminartagen)

Modul 3: 80 UStd. Praktikum (Pflegeheim, Tagespflege, ...)

Ziel: Zertifikat als Betreuungsassistent/in

Hinweise:

1. Die Seminargebühr umfasst einen Kurs "Erste Hilfe".
2. Für diese Ausbildung kann unter bestimmten Voraussetzungen ein Bildungsscheck bzw. ein Prämiegutschein eingesetzt werden, über den Sie eine finanzielle Förderung von bis zu 50 % der Lehrgangskosten (max. 500,00 €) pro Bildungsscheck erhalten.

Leitung: Susanne Loewen

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung(en) an:  
Mit Stern (\*) gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr €
falls belegt Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr €

*Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr €
falls belegt Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr €

*Name	
*Vorname	
*Straße, Hausnr.	
*PLZ, Wohnort	
*Geburtsjahr	
Telefon (tagsüber)	
E-Mail	

## Ermäßigung

Entsprechend der Gebühren- und Benutzungssatzung des Zweckverbandes VHS Lennetal stelle ich den Antrag auf Ermäßigung wegen:

*(Zutreffendes ankreuzen und den Anspruch durch eine Kopie des Bescheides bzw. der Bescheinigung belegen!)*

**Achtung: Dieser Antrag muss v o r Beginn des Kurses / Semesters gestellt werden!**

<input type="checkbox"/> Inhaber Ehrenamtskarte	<input type="checkbox"/> Bezug von Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach SGB XII	<input type="checkbox"/> Besondere Härtefall (bedarf der Zustimmung der VHS-Leitung)
---	---	--

**WICHTIG: Bitte beachten Sie die Rückseite!**

