

DORTMUND ÜBERRASCHT. **DICH.**

vhs.Dortmund

Sommer-VHS 2015



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



Mathematik	3
Englisch	3
Englisch für den Beruf	6
Italienisch, Spanisch	6
Türkisch	7
Osteuropäische Sprachen	7
Außereuropäische Sprachen	8
Deutsche Gebärdensprache (DGS)	9
Politik	10
Geschichte, Philosophie	10
Ökologie	11
Tanz	11
Kulturwirtschaft, Malen, Zeichnen	12
Kulturwirtschaft, Töpfern, Plastisches Gestalten	15
Fotografie	15
Nähen und Textilgestaltung	16
Pädagogik und Psychologie	16
Gesundheit	17
Gymnastik und Fitness	19

Matheakademie

Zur Vorbereitung der Nachprüfung im Fach Mathematik zur Versetzung in die Klasse 12 der Oberstufe – Schuljahr 2014/2015.

Eine Nachprüfung zur Versetzung in die Klasse 12 der Oberstufe im Fach Mathematik stellt hohe Anforderungen. Die Matheakademie wiederholt, trainiert und festigt den relevanten Unterrichtsstoff der Klasse 11 und gibt einen Ausblick auf die Unterrichtsinhalte der Klasse 12.

Kursinhalte:

1. Koordinatengeometrie
 - 1.1. Die Geraden
 - 1.2. Parabel und Kreis
 - 1.3. $f(x) = a \cdot x$
2. Funktionen
 - Potenz-, Exponential-, Trigonometrische- und Logarithmen
3. Differentialrechnung
 - 3.1. Vom Differenzenquotient zum Differentialquotient
 - 3.2. Potenz-, Produkt-, Quotienten- und Kettenregel
4. Einführung in die Integralrechnung
 - 4.1. Grund- und einfache Integral-Regeln
 - 4.2. Flächen und Volumina

Veranstaltung 151-11126D

Uwe Rathje

Studieninstitut Ruhr für kommunale Verwaltung
Königswall 44–46

9 x Montag/Dienstag/Donnerstag, ab 29.06.15

9.00-11.15 Uhr, 27 UStd.

126,00 Euro

Das Entgelt für Schüler/Innen beträgt 94,50 Euro

Niveaustufe A1.1

Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

Ziel ist es, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen, beim Lesen oder Hören einzelne Wörter und einfache Sätze zu verstehen sowie sich einfache Notizen zu machen.

Das Lehrbuch "Fairway A1" (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501496-1) bitte vorab erwerben.

Bildungsurlaub

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

Veranstaltung 151-32100D

Barbara Spree

VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe A1.2

Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – Intensivwoche

In dieser Veranstaltung liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Die Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben.

Darüber hinaus werden grammatische Grundlagen wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

Das Lehrbuch "Fairway A1" (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501496-1) bitte vorab käuflich erwerben.

Bildungsurlaub

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 6

Veranstaltung 151-32200D

Kathrin Packeiser

VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe A1.3

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

In dieser Intensivwoche für Teilnehmende mit Vorkenntnissen werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert und die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

Bildungsurlaub

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Veranstaltung 151-32300D

Gabriele Ansket

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe A2.1

Intensivwochen

Im Kurs verwenden Sie unterschiedliche Lehrbücher und Materialien. Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Bildungsurlaub

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereit gestellt.

Veranstaltung 151-32501D

Christine Fürschke

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe A2.1

Rasch voran

Englisch im Doppelpack für Aktive

Wenn Sie bereit sind, sich zwei Abende pro Woche in den Bann der englischen Sprache ziehen zu lassen, dann sind Sie für diesen Kompaktkurs gut vorbereitet. Es erwarten Sie: spannende Themen, lebendige Dialoge, unterhaltsame Texte und ein Querschnitt durch die Grammatik.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereit gestellt.

Veranstaltung 151-32503D

Anthony Eades

Studieninstitut Ruhr für kommunale Verwaltung

Königswall 44-46

4 Termine Di + Do, ab 21.07.15, 19.30-21.00 Uhr 8 UStd.

32,00 Euro

Niveaustufe A2.3

English Express

Learning English without delay

Sie haben bereits Sprachkenntnisse in Englisch und möchten diese kurzfristig auffrischen? Sie haben den Beginn Ihres Englischkurses verpasst oder können nicht jede Woche zur selben Zeit einen Kurs besuchen?

Dann ist dieses Angebot ganz nach Ihrem Geschmack. Dieses Seminar mit hohem Lerntempo ermöglicht es Ihnen, in die Sprache reinzuschnuppern und Sie für einen unserer regelmäßigen Kurse zu begeistern. Es bietet aber auch die Möglichkeit, unabhängig von festen Kursen Englischkenntnisse aufzufrischen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereit gestellt.

Veranstaltung 151-32703D

Anthony Eades

Studieninstitut Ruhr für kommunale Verwaltung

Königswall 44-46

Samstag, 04.07.15, 9.00-14.00 Uhr, 6 UStd.

24,00 Euro

Niveaustufe A2.3

Intensivwoche nach der PDL-Methode

PDL (Psychodramaturgie Linguistique) ist eine relativ unbekannte, speziell für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelte Technik.

In entspannter und kreativer Lernatmosphäre sowie mit spielerischen Übungen und Aktivitäten frischen Sie Ihr Englisch auf, üben das Sprechen in kleinen Gruppen und vielfältigen Situationen. Sprechhemmungen werden abgebaut, und die Lust zum Sprechen wird geweckt. Wir benutzen keine Bücher und üben keine klassische Grammatik. Ziel ist es, Ihre Vertrautheit mit der englischen Sprache und Ihre Ausdrucksfertigkeiten zu fördern. Das Veranstaltungsmotto lautet "learning by talking", und Sie sprechen mehr Englisch als normalerweise an einem Tag Deutsch.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-32854D

Kenneth Gill

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 29.06.-03.07.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe B1.1

Refresher Course – Intensivwoche

Unterschiedliche Lehrbücher und Materialien spiegeln die unterschiedlichsten Interessen der Teilnehmenden wider. Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Bildungsurlaub

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereit gestellt.

Veranstaltung 151-33101D

Olga Kovrajska-Kljutschko

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Niveaustufe B1.1

Back in Practice

Wir trainieren Hörverstehen und Sprechen anhand von Alltagssituationen und möchten Lernenden mehr Selbstbewusstsein im englischsprachigen Umfeld geben – ob sie nun zu Hause, bei der Arbeit, auf Reisen, im Studium oder im sozialen Umfeld mit englischsprachigen Freunden zusammen sind.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereit gestellt.

Veranstaltung 151-33108D

Kathrin Packeiser

Studieninstitut Ruhr für kommunale Verwaltung

Königswall 44-46

6 Termine Di + Do, ab 30.06.15, 19.30-21.00 Uhr, 12 UStd.

48,00 Euro

Niveaustufe B2.1

Refresher Course Upper Intermediate

– Intensivwoche

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises and a language game.

Bildungsurlaub

Material will be provided.

Veranstaltung 151-34000D

Anthony Eades

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro



Niveaustufe A2.2

Business Communication

– Intensivwoche

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. In dieser Intensivwoche erarbeiten Sie u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

Bildungsurlaub

Material will be provided.

Veranstaltung 151-35281D

Ilka Klapprott

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.00-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Italienisch für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 978-3-12-525180-9

Für Teilnehmer/Innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Intensivkurs mit hohem Lerntempo entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetzes (AWbG).

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-37208D

Maria Pia Sanso-Hahn

Studieninstitut Ruhr für kommunale Verwaltung

Königswall 44-46

Montag, 22.06.15, 9.30-16.00 Uhr

Dienstag, 23.06.15, 9.30-16.00 Uhr

Mittwoch, 24.06.15, 9.30-16.00 Uhr

Donnerstag, 25.06.15, 9.30-16.00 Uhr

Freitag, 26.06.15, 9.30-16.00 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Spanisch

Samstagsclub Spanisch

Intensives Lernen in einer kleinen Gruppe am Wochenende: Samstagsclubs wenden sich an Teilnehmende, die in kompakter Form kurzfristig Sprachkenntnisse erwerben wollen. Samstagsclubs finden jeweils samstags in der Zeit von 09.30 bis 12.45 Uhr statt.

Die Gruppengröße beträgt 5 bis maximal 9 Teilnehmer.

Lehrbuch: Caminos neu, A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514956-4

Für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen. (A2.1-Niveau).

Sie behandeln folgende Themen: Begegnungen, Familie, Einkaufen und Wohnen.

Kleingruppe / ab Lektion 3

Veranstaltung 151-38442N

Yulaxi Guanche Sotolongo

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Samstag, 20.06.15, 9.30-12.45 Uhr

Samstag, 27.06.15, 9.30-12.45 Uhr

Samstag, 04.07.15, 9.30-12.45 Uhr, 12 UStd.

48,00 Euro



Lateinamerika-Woche – Intensivwoche

Unternehmen Sie eine Reise durch Lateinamerika und gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur! Ein Dozententeam aus Chile, Kuba, Mexiko und Ecuador wird Sie dabei unterstützen
Frischen Sie an fünf Tagen mit Muttersprachlern aus vier verschiedenen spanischsprachigen Ländern Ihre Spanischkenntnisse wieder auf.
Sie lernen Interessantes über die fünf Länder und lernen vier Varianten der spanischen Sprache kennen.
Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

Veranstaltung 151-38464D

Yulaxi Guanche Sotolongo/Maria Cristina Canullo Delgado/Julia Castro Aravena/Gabriela Bittig Evadista/Noemi Perez VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4
Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-16.00 Uhr, 30 UStd.
150,00 Euro

Türkisch

Türkisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses vom 15.06. bis zum 19.06.2015.
Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben.
Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Türkisch-Kenntnisse wird jeden Tag ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet.
Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugesandt.

Bildungsurlaub

Güle güle, Hueber Verlag, ab Lektion 5

Veranstaltung 151-40111D

Emine Cakmak
VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4
Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.
150,00 Euro

Bulgarisch von Anfang an – Intensivwoche (A1)

Der zunehmende globale Austausch auf beruflicher und persönlicher Ebene macht es erforderlich, mehr als nur die eigene Muttersprache und Basisenglisch zu beherrschen.
Infolge von Zuwanderungen sind wir immer mehr auch mit der bulgarischen Sprache konfrontiert. Sollten Sie aus privaten oder beruflichen Bezügen die Grundlagen der bulgarischen Sprache erlernen wollen, ist dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit, dies in kompakter Form zu tun.
Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.
Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG).
Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugeschickt.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-41102D

Zhivka Zhivkova
VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4
Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-16.30 Uhr, 30 UStd.
150,00 Euro

Polnisch von Anfang an – Intensivwoche

Sie haben keine Vorkenntnisse in Polnisch, aber beruflich oder privat in Polen zu tun? Sie haben hier in Deutschland Freunde oder Bekannte, die Polnisch sprechen und möchten sich in ihrer Muttersprache verständigen können?
In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in die Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind.
Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-41306D

Violetta Groher
VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4
Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-16.00 Uhr, 30 UStd.
150,00 Euro

Russisch für Fortgeschrittene**– Intensivwoche (B1)**

Sie möchten Ihre bereits vorhandenen Russischkenntnisse innerhalb kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? Dann ist dieser Intensivlehrgang genau das Richtige für Sie. In nur einer Woche werden Sie sich sprachlich und kulturell Land und Leuten nähern.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugeschickt.

Bildungsurlaub**Veranstaltung 151-41416D**

Justyna Jedynak

VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4

Mo-Fr, 22.06.-26.06.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Arabisch für Anfänger/innen**– Intensivwoche**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine Vorkenntnisse in arabischer Sprache haben und beruflich oder privat in arabischen Ländern zu tun haben, oder hier in Deutschland Kontakt zu Menschen aus arabischsprachigen Ländern haben. In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei Begrüßung und Kennenlernen hilfreich sind.

Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartnern erfolgversprechend geführt werden kann.

Lehrmaterialien werden von der Dozentin zusammengestellt. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugesandt.

Veranstaltung 151-42100D

Shorouk Elwahy

VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4

Mo-Fr, 10.08.-14.08.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Arabisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**– Intensivwoche (A1.2)**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Alphabetkenntnisse in der arabischen Sprache aufweisen und leichte Alltagsgespräche führen können.

Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen des Kurses „Arabisch für Anfänger/innen – Intensivwoche“. Lehrmaterialien werden von der Dozentin zusammengestellt. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugesandt.

Veranstaltung 151-42106D

Shorouk Elwahy

VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4

Mo-Fr, 17.08.-21.08.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Japanisch für Anfänger/innen

– Intensivkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine Vorkenntnisse in japanischer Sprache haben und beruflich oder privat in Japan zu tun haben, oder hier in Deutschland Kontakt zu Menschen aus Japan haben.

In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in das japanische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei Begrüßung und Kennenlernen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit japanischen Geschäftspartnern erfolgversprechend geführt werden kann.

Außerdem bekommen Sie eine Einführung in die japanische Kultur und Japanisches Essen.

Bitte fordern Sie unser gesondertes Infomaterial an.

Lehrwerke:

Marugoto, Japanese language and culture, A1 Katsudoo und Marugoto, Japanese and culture, A1 Rikai, Buske-Verlag.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-42404D

Miho Komatsu

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 27.07.-31.07.15, 9.30-15.30 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

DGS 3

– Intensivwoche

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden.

Vermittelt werden:

- das alltägliche Leben: aus der Sicht von Gehörlosen und von Hörenden
- Einblicke in die Alltagssituationen von Gehörlosen
- Weitere Vertiefung der grammatikalischen Strukturen
- Vertiefende Sprachfunktion

Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1 und 2!

Bildungsurlaub

Veranstaltung 151-44304D

Anne Katrin Sterling-Meyer

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Montag, 13.07.15, 8.30-13.45 Uhr

Dienstag, 14.07.15, 8.30-13.45 Uhr

Mittwoch, 15.07.15, 8.30-13.45 Uhr

Donnerstag, 16.07.15, 8.30-13.45 Uhr

Freitag, 17.07.15, 8.30-13.45 Uhr, 30 UStd.

150,00 Euro

Die Umgestaltung der Halde Schleswig

Unbrauchbares Gestein der Zeche Schleswig sorgte zu Beginn für die Entstehung der gleichnamigen Halde. Später wurde hier u.a. Schlacke und Bauschutt von den Hüttenwerken abgelagert, zuletzt von der ThyssenKrupp Steel AG. Mittlerweile sind die Bauarbeiten zur Rekultivierung und Modulierung der Haldenoberfläche bereits weit vorangeschritten und die Halde steht kurz vor der Fertigstellung. Geschichte und Gegenwart der Halde als auch deren Zukunft als Naherholungsgebiet mit Spazierwegen lernen wir bei einer „Besteigung des Gipfels“ mit seiner grandiosen Aussicht kennen.

Wichtig: Festes, unempfindliches Schuhwerk (z.B. Wanderstiefel) und wetterfeste Kleidung tragen.

Exkursion

Veranstaltung 151-51222

Andreas Peters
Brackel

Treffpunkt: Eingangsgebäude Deponie Schleswig
ThyssenKrupp Steel AG, Aplerbecker Straße
Dortmund-Asseln

Freitag, 03.07.15, 15.00-16.30 Uhr, 2 UStd.

8,00 Euro

Bildungsurlaub kompakt:

Neue Perspektiven mit dem KulturKanal?

Veränderung im Ruhrgebiet ist zum Alltag geworden, seit dem Weggang von Opel und Nokia ist schon der zweite Strukturwandel im Gang. Der Weg des Wandels ist immer kurvenreich, nirgends in Deutschland lässt er sich besser verfolgen als im Ruhrgebiet. Eine Achse dieses Wandels: Das Kanalsystem, einst nur Straße für die Binnenschifffahrt, ist es heute als KulturKanal Erlebnispassage für Kultur, Freizeit und Tourismus. Der Bildungsurlaub will drei Tage lang den Wandel entlang des Kulturkanals untersuchen, hinterfragen, erfahren, erleben und in Gesprächen mit Verantwortlichen vertiefen. Nach einer Einführung in der VHS findet die Veranstaltung draußen statt, am jeweiligen Ort des Geschehens, im Gespräch mit Akteuren des Strukturwandels. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Der Referent ist Historiker, lebt in Essen und in der Eifel, arbeitet seit vielen Jahren freiberuflich als Autor, in der Erwachsenenbildung und als Exkursionsleiter. Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG).

Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugeschickt.

Exkursion

Veranstaltung 151-51254

Christoph Wülmer
VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4
Montag/Dienstag/Mittwoch, ab 22.06.15
9.00-16.30 Uhr, 24 UStd.

30,00 Euro

Geschichte

Geschichte global: Europa

Crash-Kurs Mittelalter

Als eine Zeit edelster Ritterromantik verklärt oder als finstere Epoche barbarischer Grausamkeiten abgewertet, übt das europäische Mittelalter eine ungebrochene Faszination aus und dient als Vorlage für ganze Genres von Büchern, Filmen und Computerspielen, sowie als Inspiration für moderne Mittelaltermärkte.

Der Crash-Kurs bietet einen knappen Überblick über die wichtigsten Ereignisse und Entwicklungen einer Epoche, die mehr war als nur das dunkle Kapitel zwischen Antike und Neuzeit, als das es gelegentlich dargestellt wird.

Veranstaltung 151-52212D

Malte Pattberg
VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4
5 x Freitag, ab 26.06.15, 17.00-19.15 Uhr, 15 UStd.

30,00 Euro

Philosophie

Philosophischer Gesprächskreis:

Einführung in die Philosophie

Veranstaltung 151-53203D

Dirk Felgenhauer M.A.
VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4
6 x Dienstag, ab 23.06.15, 14.15-16.30 Uhr, 18 UStd.

36,00 Euro

**Wir mixen einen Zaubertrank auf dem Feuer**

Wolltet Ihr schon immer mal wissen, was Zauberer so alles in ihren Zaubertrank mixen? Gemeinsam suchen wir im Wald verschiedene Wildkräuter, lernen ihren Ursprung und ihre Bedeutung kennen und bereiten auf dem offenen Feuer eine schmackhafte Suppe zu. Natürlich genießen wir anschließend unser Zauberwerk!

Exkursion**Veranstaltung 151-55210**

Andrea Hirsch

Hombruch

Treffpunkt: Schultenhof, Stockumer Straße 109

Samstag, 04.07.15, 14.00-17.00 Uhr, 4 UStd.

5,00 Euro

ermäßigte Gebühr für Kinder: 3,00 Euro

Kochkurs mit Wildkräutern auf dem Feuer

Bei einem Rundgang mit der Waldpädagogin Andrea Hirsch sammeln die Teilnehmenden Wildkräuter und kochen daraus ein mehrgängiges Menü auf dem Feuer wie z. B. Brennesselchips oder Kräutercrepes.

Bitte Besteck und Geschirr, kleine Gläser oder Schüsseln für Reste mitbringen. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Exkursion**Veranstaltung 151-55232**

Andrea Hirsch

Hombruch

Treffpunkt: Schultenhof, Stockumer Str. 109

Donnerstag, 06.08.15, 15.00-18.00 Uhr, 4 UStd.

15,00 Euro

Incl. 5,00 Euro Lebensmittelumlage

Kräuterwanderung

Auf einer Wanderung mit der Waldpädagogin Andrea Hirsch lernen die Teilnehmenden viele Bäume, Sträucher und Kräuter kennen, die besondere Heilwirkungen haben. Kräuter, Wurzeln und Beeren werden gesammelt, gewaschen und sortiert. Danach kann sich jeder Einzelne für seine Gesundheit einen speziellen Kräuterlikör zusammensetzen und mit nach Hause nehmen.

Bitte kleine verschließbare Flaschen mitbringen.

Exkursion**Veranstaltung 151-55234**

Andrea Hirsch

Hombruch

Treffpunkt: Schultenhof, Stockumer Str. 109

Montag, 03.08.15, 15.00-17.15 Uhr, 3 UStd.

15,00 Euro

Incl. 8,00 Euro Lebensmittelumlage

**Ballett-Training nach Waganowa****– Mittelstufe**

Das tägliche klassische Balletttraining ist bis heute unabdingbare Voraussetzung für alle Tänzer und Tänzerinnen gleich welcher Fachrichtung: klassisch, modern oder Musicaltanz.

In diesen Kursen werden die grundlegenden Schritte und Begriffe für das klassische Ballett nach der russischen Waganowa-Methode im Rahmen des Trainings an der Stange und im Raum erlernt. In den Aufbaukursen geht es zusätzlich um das Erlernen von kleineren Choreographien, die sich nach dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad richten. Bitte Trainingskleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Bitte beachten Sie: um an den Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie keine körperlichen Probleme haben und eine gewisse Fitness mitbringen.

Es empfiehlt sich von einer Teilnahme abzusehen, wenn Sie schon älter und untrainiert sind.

Veranstaltung 151-65135D

Gamal Jimaa le Grand (Gomaa)

Ballettschule La Pointe, Saarlandstraße 103

7 x Dienstag, ab 30.06.15

18.00-19.30 Uhr, 14 UStd.

57,40 Euro**Ballett-Training nach Waganowa****– Anfänger/innen mit Vorkenntnissen****Veranstaltung 151-65137D**

Gamal Jimaa le Grand (Gomaa)

Ballettschule La Pointe, Saarlandstraße 103

6 x Donnerstag, ab 02.07.15

18.00-19.30 Uhr, 12 UStd.

49,20 Euro

Zeichnen und Malen in den Ferien

– Sommer-Akademie

Bleistifte, Buntstifte und die Anfänge des Aquarells ...

Fortgeschrittene können ihr Wissen und ihre Maltechniken vertiefen und die Anfänger werden merken, dass es Tricks gibt, tolle Bilder zu gestalten.

Im Mittelpunkt stehen: individuelle Unterstützung, das Zeichnen/Malen in der Natur sowie Kreativübungen, die helfen neue Wege in die Zeichnung und Malerei zu entdecken. Tipps zur Perspektive, Farbgebung, Portrait ... und natürlich immer wieder die künstlerische Bildbesprechung, die hilft, die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Je nach Wetter suchen wir uns Motive in der Natur. Hierfür ein Kissen/Klappstuhl und feste Malunterlage mitbringen.

Bringen Sie mit (soweit vorhanden!): Papier DIN A 4 und DIN A 3, mind. 170 g, Deckfarben/Aquarellfarben, Wasergläschen/kl. Wasserflasche, Borstenpinsel und ein Pinsel (mind. ca. Nr. 20) mit guter Spitze, Bleistifte verschiedene Härten sowie wasservermalbare Buntstifte. Alle Materialien werden am ersten Tag auch vorgestellt.
Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-71320D

Cornelia Regelsberger

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

3 x Montag / Dienstag / Mittwoch, ab 06.07.15

10.00-17.00 Uhr, 24 UStd.

76,80 Euro

Revierkunst – Sommer-Akademie

Zeichnen auf dem Gelände der Kokerei Hansa

Das Ruhrgebiet hat viele interessante Industriebrachen und industrielle Baudenkmäler zu bieten. Wir widmen uns in diesem Zeichenkurs einen Tag lang der abwechslungsreichen Kulisse der Kokerei Hansa mit ihrer Kompressorhalle, den Wassertürmen und Laufbändern wie auch der Industrienatur mit all ihren Facetten. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an geübte Teilnehmer/-innen und bietet sich auch als Teilbereich für die Erstellung einer Mappe für Kunst und Design an.

Bitte mitbringen: festen Skizzenblock oder Skizzenbuch ab DIN A4, Bleistifte HB, B2, B6, Fineliner, Kugelschreiber, Pinsel, evtl. Buntstifte oder Wasserfarben zum Colourieren, Sitzgelegenheit.

Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Es entstehen Materialkosten.

Tagesseminar

Veranstaltung 151-71510D

Tanja Moszyk

Huckarde

Treffpunkt: Kokerei Hansa, Emscherallee 11
Samstag, 27.06.15, 11.00-16.30 Uhr, 7 UStd.

38,40 Euro

Revierkunst: Hafen – Sommer-Akademie

Zeichnen im Dortmunder Hafen und mehr!

Das Ruhrgebiet hat viele interessante Industriebrachen und industrielle Baudenkmäler zu bieten. Wir widmen uns in diesem Zeichenkurs einen Tag lang den unterschiedlichen Ansichten im Dortmunder Hafen. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an geübte Teilnehmer/-innen und bietet sich auch als Teilbereich für die Erstellung einer Mappe für Kunst und Design an.

Bitte mitbringen: festen Skizzenblock oder Skizzenbuch ab DIN A4, Bleistifte HB, B2, B6, Fineliner, Kugelschreiber, Pinsel, evtl. Buntstifte oder Wasserfarben zum Colourieren, Sitzgelegenheit. Es entstehen Materialkosten.

Tagesseminar

Veranstaltung 151-71512D

Tanja Moszyk

Treffpunkt: Hafenamts, Sunderweg 130

Sonntag, 28.06.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Tierische Skizzen – Sommer-Akademie

Zeichenstudien im Dortmunder Zoo

Die zeichnerische Erfassung der tierischen Anatomie ist eine anspruchsvolle wie interessante Aufgabe in der Bildenden Kunst. Wir werden nach einer kurzen theoretischen Einführung im Dortmunder Zoo direkt vor dem lebenden Objekt arbeiten. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an geübte Teilnehmer/-innen und bietet sich auch als Teilbereich für die Erstellung einer Mappe für Kunst und Design an. **Bitte mitbringen:** festen Skizzenblock oder Skizzenbuch ab DIN A4, Bleistifte HB, B2, B6, Fineliner, Kugelschreiber, Pinsel. Die Kosten für den Zoeeintritt sind im Entgelt enthalten. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Dortmunder Zoo durchgeführt. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-71520D

Tanja Moszyk

Hombbruch

Treffpunkt: Zoo Dortmund, Mergelteichstraße 80
Samstag, 04.07.15, 10.30-16.15 Uhr, 7 UStd.

38,40 Euro



Acrylmalerei – Sommer-Akademie

In diesem Tagesworkshop werden verschiedene Techniken der Acrylmalerei für Anfänger/-innen und geübte Teilnehmer/-innen vermittelt. Bei der Gestaltung von abstrakten und/oder gegenständlichen Motiven werden Sie sich mit den Möglichkeiten der Acrylfarbe vertraut machen. Diese Farben sind von großer Farbtiefe und unproblematisch bei der Verwendung, da mit Wasser vermalbar. Trockene Farbflecken sind wasserfest und übermalbar.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (ggf. eine größere Menge Weiß), Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar Größen 2, 6, 12 und 20 (flach gefasste Haare) und Größen 0 und 2 (kleine, rund gefasste Haare), je nach Wahl: bespannte Keilrahmen (mind. 30 x 40cm oder größer), Acrylmalpapier oder Malplatten, Haushaltsschwamm, alter weißer Porzellanteller, Schürze, Blumenspritze (falls vorhanden), wenn gewünscht: kleine Gegenstände oder Strukturmittel zum Einarbeiten in die Farbe.

Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72334D

Erika Grabe

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Montag, 29.06.15, 10.00-16.30 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Faszination Zeichnung

– Sommer-Akademie Montag

Crash-Kurs Zeichnen

In diesem Kurs steht das Entdecken der kreativen Vielfalt der Zeichnung im Vordergrund. Wie viel an Theorie brauche ich überhaupt und was sollte alles auf dem Papier sein, damit es eine „realistische Zeichnung“ wird? Was ist erforderlich, um das Charakteristische zum Beispiel eines Stilllebens, einer Landschaft oder einer Person zu erfassen und wie bekommt man es aufs Papier. Gemeinsam werden wir versuchen etwas Licht ins Dunkel der zeichnerischen Grundbegriffe zu bringen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3 (mind. 180 g/qm), Bleistifte, weicher Radiergummi, Anspitzer.

Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72339D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Montag, 29.06.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Farbe und Technik

– Sommer-Akademie Dienstag

Experimentierfreudiges Malen, sinnliches Erleben der Farbe, Erlernen von Grundregeln der Malerei sind einige Schwerpunkte dieses Kurses. Ziel ist es, jedem Kursteilnehmer/In ein schnell erlernbares und stets anwendbares Rüstzeug für gegenständliche sowie auch abstrakte Malerei mitzugeben.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Papier A3, Bleistift, Radiergummi.

Es entstehen Materialkosten

Veranstaltung 151-72340D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Dienstag, 30.06.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Vom Abbild zur Abstraktion

– Sommer-Akademie Mittwoch

Eine weiße Leinwand! Wie beginne ich? Diese Herausforderung wollen wir in der Komposition und der Farbe intensiv angehen. Gegenständlichen Dingen werden wir verfremden und daraus eine „Abstrakte Idee“ entwerfen. Finden Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Abstraktion. Bildnerisches Denken wird aktiviert, der Blick öffnet sich für die vielen Möglichkeiten, zu einem eigenen Ausdruck zukommen. Dabei entscheiden Sie selbst, ob Sie die Abstraktionsschritte graphisch und linear umsetzen oder die gegebene Farbigkeit mit Aquarell und Acryl erforschen. Dementsprechend kann im Kurs je nach eigenem Entscheiden auf Papier oder auf Leinwänden gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Papier, evtl. Leinwand, Bleistift, Radiergummi.

Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72342D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Mittwoch, 01.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Porträt im Aquarell

– Sommer-Akademie Donnerstag

Porträtmalerei erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Betrachten Sie das Gesicht und dessen Proportionen und lernen Sie mehr über die zeichnerische realistische Darstellung. Auf Grundlage der Bleistiftzeichnung wird ein Gesicht mit Aquarellfarben herausgearbeitet: nicht realistisch, sondern skizzenhaft und in einer spontanen Pinselführung. Der Einsatz von Ölkreiden verstärkt in einem weiteren Schritt Strukturen und Formen. Entdecken Sie die spannende Mischtechnik.

Bitte bringen Sie ein Foto/Farbausdruck (Kopf sollte 25 cm groß sein) mit, anhand dessen Sie Ihr Porträt mit einer einfachen Durchpaustechnik erstellen. Die Vorlage erlaubt es, sich ganz auf die Aquarellmalerei einzulassen. Zu diesem Kurs ist jeder willkommen, der über Basiswissen verfügt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Lappen, Naturschwämmchen, 2 Gefäße für Wasser. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72344D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Donnerstag, 02.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Das moderne Aquarell: Florales

– Sommer-Akademie Freitag

Auf unserer Suche nach neuen Wegen der kreativen Malerei greifen wir auf ungewohnte Hilfsmittel zurück und wir werden durch zeichnerische Elemente die Bildwirkung erhöhen. Dem Bereich erweiterter, unkonventioneller Malwerkzeuge und Maltechniken kommt an diesen Tagen eine besondere Bedeutung zu. Ziel des Kurses ist, eine Fülle von Anregungen zu Material und Werkzeugen, vor allem aber zu unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten zu geben. Zu diesem Kurs ist jeder willkommen, der über Basiswissen verfügt. Unverzichtbar sind jedoch Aufgeschlossenheit für Neues und Mut zum experimentellen Arbeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Lappen, Naturschwämmchen, 2 Gefäße für Wasser. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72346D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Freitag, 03.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro

Das moderne Aquarell: Landschaft

– Sommer-Akademie Samstag

Entdecken Sie die Faszination von Aquarellmalerei. Ob zunächst mit dem Stift skizziert oder gleich mit dem Pinsel aufgetragen. Die Aquarellmalerei erlaubt unendliche Möglichkeiten der Farbmischung, Verläufe und das Setzen von Konturen durch schichtweisen Farbauftrag.

Sie haben die Wahl zwischen Abbildung und weitgehender Formauflösung. Erleben Sie eine faszinierende Technik.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Lappen, Naturschwämmchen, 2 Gefäße für Wasser.

Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-72348D

Gertje Danielzik

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Samstag, 04.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 8 UStd.

38,40 Euro



Sommerakademie

– Wochenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Grundkurse sind geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse im Scheibendrehen. Die Kursinhalte sind: Vorbereitung des Arbeitsplatzes, richtige Vorbereitung des Tons, Zentrieren des Tonbatzens auf der Drehscheibe, Aufbrechen des Tonbatzens, Drehen einfacher zylindrischer Gefäße und Glasieren der gefertigten Stücke durch Tauchen in den Glasurbrei. Im Aufbaukurs werden ergänzende Techniken vermittelt wie das Drehen zylindrischer und bauchiger Gefäße, die Verbesserung der gedrehten Stücke durch Abdrehen und das Henkelziehen. Sofern das Angebot nicht gesondert gekennzeichnet ist, sind die Kurse für Anfänger/-innen und fortgeschrittene Teilnehmer/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Handtuch. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-73110D

Elfriede Bredemeier
Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Mo-Fr, 29.06.-03.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 40 UStd.

148,00 Euro

Kreatives Gestalten mit Holz

– Sommerakademie

Holz ist einer der ältesten und beliebtesten Naturwerkstoffe und vielseitig einsetzbar. In diesem Kurs können verschiedene Grundfertigkeiten im Umgang mit Holz erlernt werden: materialgerechte Verbindungen (wie Zapfen, Zinken, Dübeln, Schrauben, Leimen), sicherer Umgang mit Handmaschinen, Oberflächenbehandlung vom Schleifen bis zum Lackieren, Ölen oder Wachsen. Unter fachkundiger Anleitung können die unterschiedlichsten Holzobjekte entstehen wie Regale, Beistelltische, stumme Diener, Garten- oder Küchenbänke, Dekorationsobjekte und vieles mehr. Arbeiten an vorhandenen Großmaschinen sind aus Sicherheitsgründen nicht möglich. Auf dem Vorbereitungstreffen für die Sommer-Akademie (**Veranstaltung 151-74116D**) besprechen wir Ihre Idee und die Materialorganisation. Die Teilnahme am Vorbereitungstreffen ist unbedingt erforderlich. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-74116D

Annette Hobbelinek
Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Vorbereitungstreffen:

Donnerstag, 18.06.15, 18.00-19.30 Uhr, Creativzentrum
Sa-Di, 27.06.-30.06.15, 10.00-17.00 Uhr, 34 UStd.

118,40 Euro

Offene Fotowerkstatt für Jugendliche

Die VHS Dortmund bietet Ihnen die Möglichkeit, die Fotowerkstatt (analog und digital) und das Schwarz-Weiß-Fotolabor im Creativzentrum unter fachkundiger Betreuung zu nutzen, unabhängig von der Teilnahme an einem Fotokurs. Angesprochen sind alle, die Fragen zu schon fertigen Fotos, zur analogen oder digitalen Kameraausrüstung, zur Schwarz-Weiß-Laborentwicklung oder zur digitalen Bildbearbeitung haben.

Bitte mitbringen:

Fotokamera
Bedienungsanleitung
Kamera-CD
USB-Kamerakabel
Materialkosten je nach Verbrauch.

Veranstaltung 151-75010

Gisbert Gerhard
Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Dienstag, 04.08.15, 11.00-14.00 Uhr, 4 UStd.

10,00 Euro

Veranstaltung 151-75014

Gisbert Gerhard
Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Donnerstag, 06.08.15, 11.00-14.00 Uhr, 4 UStd.

10,00 Euro

Tierische Aufnahmen

– Fotografie im Dortmunder Zoo

Im Dortmunder Zoo leben über 1500 Tiere in mehr als 240 heimischen und exotischen Arten aller Kontinente. Diese Themenvielfalt lassen Raum für die unterschiedlichsten Bildmotive. Vom bewegten Bild mit gezielter Unschärfe über den künstlerisch eingesetzten Schnappschuss bis zum Tierporträt können die unterschiedlichsten fotografischen Ausdrucksmittel angewandt werden. Begonnen wird mit einer Einführung in die Kameratechnik und Bildgestaltung. Am Sonntag wird vor Ort im Zoo fotografiert mit Bildbesprechung.

Bitte mitbringen:

Fotokamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
von Zeit und Blende
Kamera-CD, USB-Kamerakabel
Bedienungsanleitung
Schreibmaterial.



Die Kosten für den Zooeintritt sind im Entgelt enthalten. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Dortmunder Zoo durchgeführt. Es entstehen Materialkosten.

Veranstaltung 151-75122D

Gisbert Gerhard

Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Samstag, 04.07.15, 13.30-16.45 Uhr

Sonntag, 05.07.15, 10.00-17.00 Uhr, 12 UStd.

66,00 Euro

Handy-Fotografie

– Projektkurs für Jugendliche

In diesem Projektkurs werden kreative Handy-Fotos erstellt.

Die Motivsuche wird in der Innenstadt sein.

Bitte bringe Dein eigenes Gerät mit.

Veranstaltung 151-75912D

Kamilla Lauter

VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4

Mittwoch, 05.08.15, 11.00-13.15 Uhr, 4 UStd.

10,00 Euro

Nähen und Textilstgestaltung

Der Umgang mit der Nähmaschine

Sie lernen die Funktion einer Nähmaschine kennen und üben mit Hilfe der Dozentin erste Nähte auf der Maschine. Wer mit der eigenen Nähmaschine arbeiten möchte, kann diese mitbringen, sollte jedoch die Anleitung für die Maschine nicht vergessen.

Bitte mitbringen: Stoffreste oder ein Stück Nessel (0,5 m), Schere, Stecknadeln und Nähgarn.

Kleingruppe

Veranstaltung 152-76030

Alexandra Schickentanz

Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Samstag, 04.07.15, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.

17,50 Euro

Kleingruppe

Veranstaltung 152-76032

Alexandra Schickentanz

Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Samstag, 08.08.15, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.

17,50 Euro

Großeltern sein

Eine große Chance, aber nicht immer leicht!

Sie wollen die Enkel genießen, Sie wollen nachholen, wofür bei den eigenen Kindern zu wenig Zeit war, Sie regen sich über manches auf, was ihre Kinder tun, Sie wünschen sich mehr Zeit mit Kindern und Enkeln. Großeltern sein birgt viele Chancen, aber auch einiges an Konfliktpotential. Dieser Kurs ist ein Angebot für alle Großeltern, die nach Antworten und Lösungen suchen und sich in ihrer Rolle reflektieren wollen: Was bedeutet es für Sie, Großeltern zu sein? Wie sehen Sie sich als Oma oder Opa und wie möchten Sie gerne wahrgenommen werden?

Welche Wünsche haben Sie an diesen Lebensabschnitt?

Was möchten Sie anbieten und wofür stehen Sie nicht zur Verfügung? Wie gehen Sie mit Konflikten um?

In diesem Seminar bekommen sie mehr Hintergrundwissen, Hilfestellungen und konkrete Antworten auf Ihre Fragen.

Vortrag

Veranstaltung 152-80132

Antje Schmidt

Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Dienstag, 04.08.15, 17.30-19.45 Uhr, 3 UStd.

5,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Erlebnis-Vortrag: Reconnective Healing®

Reconnective Healing® führt ungewöhnlich schnell zu einer Balance auf allen Ebenen: körperlich, mental, emotional und spirituell. Es handelt sich nicht um eine Technik, sondern um einen Seinszustand. Erfahren Sie in diesem Vortrag die Hintergründe dieser noch neuen, revolutionären Heilweise und erleben Sie eine Live-Demonstration.

Veranstaltung 151-82231

Barbara Maria Piel
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Sonntag, 28.06.15, 15.00-16.30 Uhr, 2 UStd.
5,00 Euro

Einfach mal abschalten:

Entspannungstechniken zum Kennenlernen

Sie möchten entspannen – wissen aber nicht wie? In diesem Kurs lernen Sie vier verschiedene Entspannungstechniken kennen und können ausprobieren, welche am besten für Sie geeignet ist.

Je eine Einheit wird einer der folgenden Methoden gewidmet:

Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung -
Meditation - Lachyoga

Nach einer kurzen Einführung in die jeweilige Technik wird gemeinsam praktiziert. Es gibt Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch. Kursteilnehmer/innen erhalten Material, mit dem sie zu Hause weiter üben können.

Sie erhalten einen Einblick in die verschiedenen Techniken – um diese ausführlich zu erlernen, empfiehlt sich der Besuch eines fortlaufenden Kurses.

Veranstaltung 152-83008D

Brigitte Lause
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Samstag, 08.08.15, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
32,00 Euro

Achtsamkeitsbasiertes Entspannungstraining

– Workshop

Veranstaltung 152-83022D

Monika Scharmacher
Brackel
VHS im Kultur- und Bildungszentrum Balou, Oberdorfstr. 23
2 x Dienstag, ab 04.08.15, 17.45-20.00 Uhr, 6 UStd.
24,00 Euro

Stressabbau durch Yoga – für Arbeit und Beruf

Die Teilnehmenden lernen vielfältige Methoden aus dem Yoga kennen, die geeignet sind, Stress zu vermindern, zu vermeiden und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag eine ausgleichende Wirkung entfalten und Lebenskraft und Arbeitskraft stärken.

Es werden wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu diesen Themen vorgestellt und ausreichend Gelegenheit gegeben eigene Erfahrungen mit einzelnen Übungen zu machen. Aus der individuellen Erfahrung und Beurteilung heraus, hat jeder die Möglichkeit sich ein Yogapräventionsprogramm zusammenzustellen, dass zu seiner persönlichen beruflichen Situation passt und einen Plan zu dessen Realisierung zu erstellen.

Bitte bringen Sie ein Kissen sowie dicke Socken mit und tragen bequeme Kleidung.

Veranstaltung 152-84020D

Anne Fiedler
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
4 x Montag, ab 06.07.15, 9.30-16.30 Uhr, 32 UStd.
165,00 Euro
Anmeldung: BU-Berechtigte bis zum 25.05.15
Sonstige bis zum 29.06.15

Lachen ist Gesundheit!

Burnoutprävention mit Hasya Yoga

Die Zahl der Krankschreibungen von Burnout-Patienten ist innerhalb der letzten Jahren immer wieder angestiegen.

Es lohnt sich also, etwas gegen den Stress und für die Gesundheit zu tun. HasyaYoga – also Lachyoga, gehört zu den schnellsten und günstigsten Methoden. Es bietet in wenigen Trainingsschritten Entlastung von physischem, mentalem und emotionalem Stress.

Inhalte des Workshops sind u. a. Einführung Burnout, Hintergrund und Ursprung des Hasyayoga, Wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse, Wechselwirkung von Stress und Lachen usw.

Regelmäßiges Hasyayoga verhilft zu einer positiven Ausstrahlung und einer gelasseneren Einstellung gegen die Widrigkeiten des Alltages.

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen und Impulse um Lachen wieder neu für sich zu entdecken, neue Lebensfreude zu gewinnen und diese auch an andere weiter zu tragen.

Der Kurs ist für Teilnehmer mit folgenden Erkrankungen nicht geeignet: Schwangerschaft über 6. Monat, schwere Operationen – besonders im Bauch und Lungenbereich, die nicht länger als 3 Wochen her sind, schwere psychische Störungen mit medikamentöser Behandlung, schwere Herzfehler, unbehandelte Epilepsie und Grüner Star.

Bitte mitbringen: Matte, eine Flasche Wasser und bequeme Kleidung.

Veranstaltung 152-84440D

Alexandra Fetter
Dorstfeld

Creativzentrum, Oberbank 1

Samstag, 04.07.15, 10.00-15.00 Uhr

Samstag, 01.08.15, 10.00-15.00 Uhr

Samstag, 08.08.15, 10.00-15.00 Uhr

Samstag, 29.08.15, 10.00-15.00 Uhr

Samstag, 05.09.15, 10.00-15.00 Uhr, 30 UStd.

121,50 Euro

Hatha Yoga im Sommer

Ha-tha bedeutet Sonne und Mond und weist daraufhin, dass mit Yoga Übungen ein Ausgleich und Harmonie ganzheitlich erreicht wird. Die Kurse sind, wenn nicht ausdrücklich gekennzeichnet, sowohl für Anfänger/Innen ohne wie auch mit geringen Übungserfahrungen jeden Alters geeignet. **Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen, ein Sitzkissen sowie dicke Socken mit und tragen bequeme Kleidung.**

Veranstaltung 152-84900D

Zhivka Zhivkova
Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

4 x Mittwoch, ab 15.07.15, 10.00-11.30 Uhr, 8 UStd.

32,40 Euro

Veranstaltung 152-84902D

Zhivka Zhivkova
Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

6 x Donnerstag, ab 02.07.15, 18.00-19.30 Uhr, 12 UStd.

48,60 Euro

Veranstaltung 152-84904D

Birgit Bellgardt
Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

5 x Dienstag, ab 14.07.15, 11.45-13.15 Uhr, 10 UStd.

40,50 Euro

Eine Woche nur für Dich: Stressabbau mit Yoga

Gönnen Sie sich eine Woche nur für sich mit Yoga, Entspannungsübungen und Meditation. Denn sicher erleben Sie den Alltag wie viele andere Menschen oftmals als stressig, ignorieren dabei ihre Bedürfnisse und hetzen durch das Leben ohne Bewusstsein für das Gegenwärtige. Daher werden wir an Ihrem persönlichen Stressabbau arbeiten, indem wir uns den ganzheitlichen gesundheitsfördernden Wirkungen von Yoga, Entspannung und Meditation auf Körper und Geist und damit als Prävention gegen Stress nähern. Wir werden jeden Tag einen Theorie- und einen Praxisteil vereinen, so dass wir das Verständnis und die Möglichkeiten für den eigenen Stressabbau fördern und für den Alltag handhabbare Praxisübungen erlernen, um zum Abschluss einen eigenen Übungsplan zur Weiterführung im Alltag zu erstellen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. **Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken, sowie eine Decke mitbringen.**

Veranstaltung 152-84906D

Christine Piepiorka
Brackel

VHS im Kultur- und Bildungszentrum Balou, Oberdorfstr. 23
Mo-Fr, 20.07.-24.07.15, 10.00-13.15 Uhr, 20 UStd.

81,00 Euro

Hanuman Fitness Yoga

Die Hanuman Yoga Fitness Reihe ist ein sehr effektives Körpertraining. Mit Hanuman Yoga kann man in kurzer Zeit mehr Kondition, Flexibilität, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit erreichen. Der Kurs vermittelt die flotten Sonnengröße, den Mondgruß, klassische und auch kraftvolle Yogastellungen. Bei diesem Yoga werden alle wichtigen Muskelgruppen im Körper beansprucht und gefordert. Zudem wird durch die anspruchsvollen und teilweise schnellen Wiederholungen der Übungsreihen auch der Kreislauf in Schwung gebracht. Mit einer kurzen Entspannung endet der Kurs. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und ein Getränk.

Veranstaltung 152-84908D

Birgit Bellgardt
Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

5 x Dienstag, ab 14.07.15, 10.00-11.30 Uhr, 10 UStd.

40,50 Euro

Kundalini Yoga im Sommer

Kundalini Yoga im Sommer zum Kennenlernen. Wir verwenden Körper- und Atemübungen, Meditationen und Mantras. Die Vielfalt der Techniken macht diese Yogaform so erfolgreich und erfrischend abwechslungsreich. Yogi Bhajan entwickelte spezielle abgeschlossene Übungsreihen, die auf alle Energiesysteme des Körpers (Drüsen, Meridiane, Nerven, Chakren) wirken und ins Gleichgewicht bringen. Wichtiges Ziel ist die gesteigerte Selbstwahrnehmung und eine harmonische Verbindung sowie Stärkung von Körper, Geist und Seele, um Stress und Krankheiten vorzubeugen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein Getränk.

Veranstaltung 152-84910D

Renate Fischer-Kremer
 Dorstfeld
 Creativzentrum, Oberbank 1
 4 x Donnerstag, ab 02.07.15, 18.00-19.30 Uhr, 8 UStd.
 32,40 Euro

Den Rücken stärken nach dem Konzept der Bremer Rückenschule

Dieses ganzheitliche Konzept mit Bewegung und Entspannung ist für Menschen jedes Alters. Ziel der Rückenschule ist die Gesunderhaltung der eigenen Beweglichkeit. Sie lernen ihr Alltagsverhalten zu ändern durch richtiges Stehen, Tragen, Heben, Bücken, Aufstehen, Hinlegen, Sitzen, etc. Durch gezieltes Muskeltraining wird rings um ihre Wirbelsäule ein Korsett aufgebaut. Muskelverkürzungen werden durch gezielte Dehnübungen verbessert. Gesteigert wird das körperliche Wohlbefinden durch Entspannungsübungen, Reisen durch den Körper, Muskelentspannung, Tiefenentspannung, Ballmassagen etc.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Thermomatte sowie ein kleines Kissen oder Handtuch als Kopfunterlage.

Veranstaltung 152-85230D

Margit Michalak
 Brackel
 VHS im Kultur- und Bildungszentrum Balou, Oberdorfstr. 23
 5 x Montag, ab 06.07.15, 17.00-18.30 Uhr, 10 UStd.
 36,50 Euro

Veranstaltung 152-85231D

Margit Michalak
 Brackel
 VHS im Kultur- und Bildungszentrum Balou, Oberdorfstr. 23
 5 x Montag, ab 06.07.15, 18.35-20.05 Uhr, 10 UStd.
 36,50 Euro

Pilates im Sommer

Die Anfängerkurse richten sich an Interessierte, die etwas für ihren Körper tun möchten, auch an Menschen mit Rückenproblemen.

Bitte mitbringen: Kissen und Handtuch für Bodenübungen und Bodenmatte für die Gymnastikhalle, bequeme und warme Kleidung für die Entspannungsübungen.

Veranstaltung 152-86900D

Jasmin Gollnau
 Aplerbeck
 Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
 5 x Dienstag, ab 14.07.15, 19.30-21.00 Uhr, 10 UStd.
 36,50 Euro

Fotonachweis:

- Titelfoto: ● istockphoto.com/Banksphotos
- Seite 2-3: ● istockphoto.com/Banksphotos
- Seite 4-5: ● Elke Brinkmann-Pytlík
- Seite 6-7: ● Elke Brinkmann-Pytlík ● Peter Schaefer
 ● Dieter Schütz ● photocase.com/gleb_pokrov
- Seite 8-9: ● photocase.com/Nanduu
- Seite 10-11: ● Bilderkiste ● photocase.com/Flughund
 ● photocase.com/nora_halfisch
- Seite 12-13: ● photocase.com/complize
- Seite 14-15: ● Gertje Danielzik ● Anette Göke
 ● Sabine Kieserling
- Seite 16-17: ● istockphoto.com/Lupen
 ● istockphoto.com/kzenon
- Seite 18-19: ● istockphoto.com/ghoststone



Sommer-VHS 2015

Anmeldung

Online auf www.vhs.dortmund.de

Auf der Homepage der VHS Dortmund können Sie die entsprechende Veranstaltungsnummer eingeben. Kurze Zeit später erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung.

Mit Anmeldekarte

Sie können Sie sich auch schriftlich anmelden. Die schriftliche Anmeldung bitte an die VHS Dortmund, Hansastr. 2-4, 44137 Dortmund, schicken.

Durch persönliche Anmeldung

Persönlich können Sie sich im VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4, innerhalb unserer Öffnungszeiten anmelden.

Montag bis Donnerstag: 10.00-17.00 Uhr
Freitag: 10.00-12.00 Uhr

Herausgeber

Stadt Dortmund, Kulturbetriebe
Volkhochschule Dortmund, Hansastr. 2-4, 44137 Dortmund
Telefon: (0231) 50 2 47 28
Fax: (0231) 50 2 24 31
Redaktion: Heinz Bünger (verantwortlich), Dieter Schütz
Druck: Dortmund Agentur