

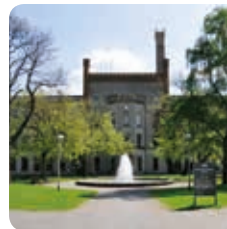


PROGRAMM
2/18
SENNE

0	Information
1	Gesellschaft und Politik
2	Kultur, Kunst und Gestalten
3	Gesundheit
4	Fremdsprachen
5	Arbeitswelt und Beruf
6	Integration Deutsch als Fremdsprache

Inhalt

Gesellschaft und Politik	3
Kunst, Kultur und Gestalten	3
Gesundheit	4
Fremdsprachen	6
Arbeitswelt und Beruf	6
Datenschutzerklärung	8
Anmeldeformular	9
Sepa-Lastschriftmandat	10
AGB	11
Entgeltordnung	12



Anmeldung und Information

VHS Bielefeld
 Tel.: 0521. 51-2222
www.vhs-bielefeld.de



Christel Bölling-Giesecke

Tel.: 0521. 51-6686
christel.giesecke@bielefeld.de
Nebenstelle Brackwede

Gesellschaft und Politik

Rieselfelder Windel

Vogelkundlicher Rundgang, Nordosterweiterung mit Reiherbach

Auf Entdeckungstour am Toppmannsfeld mit dem NABU Bielefeld. Begleiten sie den Vogelkundler bei einem spät-sommerlichen Rundgang im Naturschutzgebiet.

1458X4 | Senne Wolfgang Strototte

Sa, 22.09.2018, 17:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin Biologische Station Gütersloh/Bielefeld, Niederheide 63

entgeltfrei

Kunst, Kultur und Gestaltung

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Den meisten Freizeitmalern fehlt es an Grundkenntnissen über die verwendeten Materialien und an technischen Fertigkeiten. Aufbauend auf den bisherigen Erfahrungen befassen wir uns mehr mit Möglichkeiten des Gestaltens und des Ausdrucks im Bild, den Wirkungen von Tipps und Tricks. Sie sollen an Hand eines Motivs die verschiedenen Möglichkeiten kennen lernen. Durch gezielte Anwendungen werden Sie zu besseren Aquarellen kommen; wir machen keine Massenproduktion. Ich empfehle Ihnen: Stan Smith - Die große Aquarellschule.

Es entstehen zusätzliche Kosten für Material und Kopien von 5,00 Euro pro Person.

Bitte mitbringen: auf Bretter aufgespannte Papiere. Wer nicht aufspannen will, braucht mindestens 300 g/qm-Blöcke. Aquarellfarben 1/1 Nöpfe, 12er Kasten, Pinsel mit guten Spitzen in rund, auch breit - nicht zu klein, Gummiarabicum, Rubbelkrepp mit entsprechendem Kunsthaarpinsel, Schwämmchen, Skizziermaterial und Bleistift (weich), Wassergefäße, Schwammtücher, Fön.

2109K4 | Senne Ilonka Schamong

Mo, 10.09.18 bis Mo, 26.11.18 17:00 - 19:15 Uhr | 10 Termine VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

Entgelt: 95,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Portrait intensiv - Zeichnung und Malerei

Das Portrait ist ein komplexes Thema von der Vorzeichnung bis zur malerischen Ausarbeitung. In diesem Kurs werden Kenntnisse in Proportion, Anatomie und Bildaufbau vermittelt sowie geeignete Zeichen- und Maltechniken. Mit Detailstudien nähern Sie sich den Einzelheiten von Kopf und Gesicht. Es geht um das visuelle Erfassen der Charakteristika, der Persönlichkeit des Modells und um das Umsetzen im Bild bis zur Portraitähnlichkeit und Wiedererkennbarkeit.

Geeignete Zeichen- und Malmaterialien sind Graphit, Kohle, Rötel, Pastellkreiden, Farbstifte sowie Aquarell-, Tempera- oder Acrylfarben und die entsprechenden Malgründe

bzw. Pinsel. In den ersten zwei Sitzungen werden grundsätzlich Portraitvorzeichnungen erstellt, die dann zur weiteren Ausarbeitung dienen. Zeichnung oder Malerei - Sie wählen ihre bevorzugte Technik. Gearbeitet wird nach Fotovorlagen (eigene oder vorgegebene). Nach Absprachen ist auch das gegenseitige Modellsitzen der Teilnehmenden möglich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wobei Grundkenntnisse im Zeichnen und Malen von Vorteil sind.

Es entstehen zusätzliche Kosten für Material und Kopien von 5,00 Euro pro Person.

Bitte mitzubringende Materialien: Zeichenpapier A3, Bleistift HB, 3B, 6B, Anspitzer, Radierer und Knetgummiradierer. Außerdem vorhandenes Zeichen- und Malmaterial nach eigener Wahl oder nach Absprache beim 1. Termin.

2174K4 | Senne Ilonka Schamong

Do, 13.09.18 bis Do, 22.11.18 19:15 - 21:30 Uhr | 8 Termine VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

Entgelt: 80,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Kalligrafie - die Kunst der schönen Schrift

Hand-Lettering

Beim neuen Trend des ‚Hand-Lettering‘ werden Texte bzw. Sinnsprüche mit handgezeichneten Buchstaben gestaltet und verschönert. Im Gegensatz zur Kalligrafie steht beim Handlettering das handschriftliche Gestalten im Vordergrund. Ob Schreibschrift oder Druckschrift, dicke oder dünne Linien: im Handlettering ist alles möglich. Wir werden mit dem Brush Pen und dem Fineliner schöne Schriftbilder gestalten und dabei auch Schleifen, Banner, Blumen und Schnörkel verwenden. Sowohl freie spielerische Gestaltung als auch die Grundlagen der Typografie werden in diesem Kurs vorgestellt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Kalligrafiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Bandzugfeder 3 mm, Tinte, Tusche, kleiner Pinsel, kariertes Papier, Zeitungen, Reinigungstücher.

2180W4 | Senne Simone Kirsch

Sa, 13.10.2018, 09:00 - 16:00 Uhr So, 14.10.2018, 09:00 - 14:00 Uhr VHS Senne, Neues Ortszentrum, Seminarraum, 1. Etage, Senner Markt 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Gold und Silber schmieden

In diesem Kurs unter Leitung des Goldschmiedemeisters Uwe Middelberg werden ihre Kreationen Wirklichkeit. Sie werden vom Entwurf bis zur Erstellung mindestens eines Schmuckstückes individuell begleitet. Skizzen und Materialien können selbstverständlich mitgebracht werden. Als Arbeitsmaterial wird Silber empfohlen, es kann aber auch mit Gold gearbeitet werden, das beim Kursleiter erworben werden kann. Die zu erlernenden Arbeitstechniken können so in tragbaren Schmuck umgesetzt werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Bitte Entwurfsskizze mitbringen

2254W4 | Senne Uwe Middelberg

Fr, 09.11.2018, 19:30 - 21:45 Uhr Sa, 10.11.2018, 14:00 - 17:20 Uhr So, 11.11.2018, 10:00 - 17:00 Uhr VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Chaosgeflechte

In der Kringeltechnik fertigen wir Kugeln und Schalen, die an Vogelnerster erinnern. Auch sind andere Formen wie z.B. Herzen oder Tropfen möglich. Wir flechten gemeinsam mit ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 10 Euro pro Person, die vor Ort an die Kursleitung zu zahlen sind.

Bitte mitbringen: Eine Rosenschere

2290K4 | Senne Regina Sommer

Fr, 16.11.18, 14:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Patchwork - Wochenende

Textile Inspiration durch die Kunst

Unerschöpflich sind die Anregungen und Ideen für ein textiles Objekt durch die Welt der Kunst. Ob Interpretation eines Bildes der Lieblingsmalerin oder des Lieblingsmalers oder eine Hommage an die Künstlerin oder den Künstler, alles ist machbar. Fertigen Sie sich ihren eigenen Klee, Nolde, Münter usw. an. Mit Hilfe der Kursleiterin ist das jeweilige Thema auch für nicht so nähtechnisch versierte Teilnehmerinnen umsetzbar. Ein Infoabend findet am Mittwoch, 07.11.2018 statt.

Bitte mitbringen: übliche Nähutensilien, Stoffe passend zum Projekt, wenn vorhanden Rollenschneider, Matte und Lineal, Nähmaschine und Verlängerungskabel, Nähmaschinen sind vorhanden.

2476W4 | Senne Ingrid Podewski

Mi, 07.11.2018, 19:00 - 20:30 Uhr Fr, 16.11.2018, 17:00 - 22:00 Uhr Sa, 17.11.2018, 10:00 - 17:00 Uhr VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 48,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Eigene Fotobücher kreativ gestalten

Mit der digitalen Fototechnik sammeln sich Tausende von Bildern an, die erfahrungsgemäß in den Tiefen der Computerfestplatte verschwinden. Auch klassische Fotoabzüge lagern in diversen Kisten und werden dadurch selten angeschaut.

Gestalten Sie alternativ mit eigenen digitalen Bildern ein Fotobuch, das immer schnell zur Hand genommen werden kann. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit einer kostenlosen Fotobuch-Software:

- Bilder einbauen und kombinieren
- Hintergründe auswählen
- Texte schreiben

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

- Hochladen der fertigen Daten zur Bestellung eines Fotobuchs
- oder das Schreiben der Daten auf eine CD

Bitte bringen Sie eigene Fotos mit, damit Sie sich Ihr eigenes (Urlaubs-) Fotobuch erstellen können.

 **eigene digitale Fotos, USB Stick**

2549W4 | Senne
Daniel Warner

Sa, 17.11.2018, 10:00 - 16:15 Uhr
So, 18.11.2018, 10:15 - 13:15 Uhr
Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Romanwerkstatt

Träumen Sie von Ihrem eigenen Roman? In diesem Kurs möchte ich Ihnen helfen, diesen Traum zu verwirklichen. Wir sprechen über Genres und den Zauber leerer Seiten. Von der Bedeutung des ersten und des letzten Satzes. Wir schreiben Plots, werden Figuren entwickeln, Spannungsbögen entwerfen und erfahren, wie wichtig eine gute Recherche ist. Dazu lesen wir fremde Beispieltexte und kurze Sequenzen eigener Texte.

Schreckgespenster wie „Schreibblockaden“ und „Keine Zeit“ gibt es nicht. Kleine Hausaufgaben und das Vorlesen geben neue Impulse zum Schreiben. Seien Sie gespannt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allein der Wunsch zu schreiben zählt.

2653K4 | Senne
Susanne Slomka

Mo, 17.09.18 bis Mo, 03.12.18
19:00 - 20:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 67,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Disco-Fox

Ob auf einer privaten Party, einer Hochzeit, dem Schützenfest oder zu späterer Stunde auf einem festlichen Ball: Wer Disco-Fox tanzen kann, hat mehr vom Abend! Denn Disco-Fox geht (fast) immer, egal, zu welchem Anlass oder zu welcher Musik. In diesem Kurs lernen Sie neben den Grundlagen auch eine Vielzahl von Figuren und Variationen, so dass Sie der nächsten Feier schon mit Freude entgegen sehen werden. Bitte paarweise anmelden!

 **Möglichst Schuhe mit Ledersohlen (keine Gummisohlen) tragen.**

2832W4 | Senne
Arwed Adamek

Sa, 24.11.2018, 14:00 - 16:30 Uhr
So, 25.11.2018, 10:00 - 12:30 Uhr
Senner Gemeinschaftshaus

Entgelt: 18,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Streich-Ensemble

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Spielerinnen und Spieler von Streichinstrumenten die Erfahrungen im Ensemblespiel machen möchten. Die überwiegend leichten Stücke stellen keine besonderen Anforderungen, sollten aber zu Hause gut vorbereitet werden. Schwierige Stellen, Fingersätze und Bogenstriche erarbeiten wir gemeinsam. Weitere Informationen erhalten Sie gerne

beim Kursleiter unter Tel 0521-40820 (Musikschule Senne).

 **Bitte Notenständer zu den Proben mitbringen.**

2979K4 | Senne
Jürgen Hillbrink


Mi, 12.09.18 bis Mi, 19.12.18
20:00 - 21:15 Uhr | 12 Termine
Musikschule Senne, Aula

Entgelt: 61,00 € / keine Ermäßigung

Gesundheit

Grundkochkurs für Männer

Viele Männer ernähren sich - mangels Kochkenntnissen - gezwungenermaßen von Fertiggerichten. Das ist ja mal ganz in Ordnung, hat aber auf Dauer nichts mit gesunder und leckerer Ernährung zu tun. Wer das ändern und zukünftig mehr genießen möchte, kann jetzt in geselliger Runde unter seinesgleichen die Grundlagen des Kochens erlernen und köstliche und einfache Gerichte herstellen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

 **Bitte Getränke, evtl. Schürze, ein Geschirrhandtuch und Restebehälter mitbringen.**


3203K4 | Senne
Gabriele Konrad

Fr, 02.11.18 bis Fr, 23.11.18
18:00 - 21:45 Uhr | 2 Termine
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Eintöpfe und Suppen für die kalte Jahreszeit

Wenn draußen die Temperaturen fallen, steigt die Lust auf Deftiges. Gehaltvolle Wintersuppen und Eintöpfe kommen da gerade recht. Sie sind richtig lecker, machen satt und wärmen wunderbar von innen. Ob mexikanischer Bohneneintopf, indische Linsensuppe oder getrüffeltes Kartoffelsuppe, eine Aromenvielfalt ist garantiert und jeder sollte an diesem Abend seine Lieblingssuppe finden. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

 **Bitte Getränk, evtl. Schürze, zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer und mehrere verschließbare Gläser für die Reste mitbringen.**


3206T4 | Senne
Gabriele Konrad

Di, 13.11.2018, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 26,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Pralinen für Anfänger: Ganaches

Köstliche Pralinenfüllungen werden an diesem Abend hergestellt, in Hohlkörper gespritzt und verziert. Ob mit oder ohne Alkohol, das kann jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin selbst bestimmen. Mit der richtigen Anleitung sind diese Pralinen einfach zu Hause nachzumachen, und die Geschenkeproduktion für Weihnachten kann beginnen. Natürlich kann jeder seine Pralinen und die Rezepte mit nach Hause nehmen. In der Kursgebühr sind 10,00 Euro für Lebensmittelkosten enthalten.

 **Bitte Getränk, evtl. Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter für Pralinen mitbringen.**


3231T4 | Senne
Gabriele Konrad

Do, 13.12.2018, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Pralinen für Anfänger: handgerollte Trüffel

Köstliche Trüffel werden an diesem Abend von Hand gefertigt. Ob mit oder ohne Alkohol, sie sind ein wahrer Genuss. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, wie man Trüffelmassen mit der richtigen Konsistenz herstellt, diese dann mit geschmolzener Schokolade umhüllt, um sie dann in Kakao, Puderzucker oder Fruchtpulver zu wälzen. Mit der richtigen Anleitung sind diese Pralinen gut zu Hause nachzumachen, und die Geschenkeproduktion für Weihnachten kann beginnen. Natürlich kann jeder seine Pralinen und die Rezepte mit nach Hause nehmen. In der Kursgebühr sind 9,00 Euro für Lebensmittelkosten enthalten.

 **Bitte Getränk, evtl. Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter für Pralinen mitbringen.**

3232T4 | Senne
Gabriele Konrad

Di, 04.12.2018, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 26,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Türkische Vielfalt

Neue Rezepte

Die türkische Küche ist vielseitig und reich an köstlichen Gerichten. Viele Rezepte lassen sich preiswert und einfach herstellen, auch die türkischen Vorspeisen (Mezeler), z.B. Sığara Börek mit Schafskäse oder Möhrenpüree mit Joghurt. Der Kursleiter legt Wert auf die Vermittlung der landeskundlichen Hintergründe und Traditionen, z.B. wie die Gerichte zustande kommen in den verschiedenen Regionen der Türkei. Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 9,00 Euro enthalten.

 **Bitte eine Flasche Mineralwasser, zwei Geschirrtücher, Spültücher und Restebehälter mitbringen.**

3250T4 | Senne
Ramazan Özgentürk

Sa, 22.09.2018, 10:30 - 15:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 31,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Gymnastik für ältere Frauen

Diese Ganzkörpergymnastik mit Lockerungsübungen, Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Stütz- und Haltefähigkeit und Entspannung ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten.

 **bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch**

♀ 323K4F | Senne
Sylvia Motzek

Mo, 03.09.18 bis Mo, 10.12.18
18:45 - 19:45 Uhr | 13 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1
Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Fit am Morgen

Verspannungen lösen - Beweglichkeit erhöhen - Körper kräftigen - Koordination verbessern. Neben wiederkehrenden Lockerungs-, Stretching- und Kräftigungsübungen hat jede Stunde zusätzlich einen eigenen Schwerpunkt. So gestärkt sind wir bereit für die Herausforderungen des neuen Tages.

bequeme Kleidung und Decke oder Handtuch

3334K4 | Senne
Matthias Kulinna

Di, 04.09.18 bis Di, 11.12.18
08:45 - 09:45 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Muskelstärkung für Bauch und Rücken (Beckenbodentraining)

für Frauen

Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur ist nicht nur wichtig, um Inkontinenz entgegenzuwirken. Starke Muskeln von Becken, Bauch und Rücken verbessern die Körperhaltung, entlasten die Wirbelsäule und machen eine gute Figur. Die Muskulatur des Beckenbodens sollte regelmäßig trainiert werden. Etwa 50 Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen von Harninkontinenz, bedingt durch Geburten, Operationen, Bindegewebsschäden, Übergewicht, Wechseljahre etc. Durch ein Training der Beckenbodenmuskulatur kann diesen Problemen entgegengewirkt werden. Zusätzlich wird eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers erreicht. Inhalte sind: Wahrnehmungsübungen zur Bewusstmachung der Lage und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Übungen zur Mobilisation und Dehnung, Kräftigungsübungen für den Beckenboden, Entspannungsübungen, Tipps für den Alltag. Der Kurs richtet sich auch an junge Frauen.

bequeme Kleidung und Decke oder Handtuch

♀ 3345K4F | Senne
Birgit Blumenthal

Do, 04.10.18 bis Do, 13.12.18
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 57,00 € / ermäßigt: 29,00 €

für Frauen

bequeme Kleidung und Decke oder Handtuch

♀ 3347K4F | Senne
Birgit Blumenthal

Mo, 08.10.18 bis Mo, 10.12.18
10:00 - 11:30 Uhr | 9 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 51,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Pilates - Training für Muskeln und Haltung

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem gesamten Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise werden mit unterschiedlichen Übungen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Obwohl nun schon seit etwa 80 Jahren weltweit nach der Pilates-Methode unterrichtet wird, führten schulmedizinische Erkenntnisse und physiotherapeutische Erfahrungen zu einer stetigen Weiterentwicklung, die an die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Gegebenheiten angepasst wurde. Pilates wird als Trainingsmethode besonders auch von Schauspielern und Tänzern geschätzt. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt die Pilates-Prinzipien erklärt und unter Anleitung erprobt. Nach den Basisübungen aus dem Pilatesprogramm folgt intensives Stretching. Am Schluß der Stunde gehen wir in die Tiefenentspannung. Elemente aus der Rückenfitness nach medizinischen Gesichtspunkten sind geeignet für jeden.

Sportbekleidung, Handtuch

3361K4 | Senne
Marion Brusdeuilins

Mi, 05.09.18 bis Mi, 12.12.18
18:00 - 19:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Sportbekleidung, Handtuch, Getränk für den Eigenbedarf

3362K4 | Senne
Stephanie Budde

Do, 06.09.18 bis Do, 20.12.18
08:45 - 09:45 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

FIT FOR FUN

für Frauen

Fit werden wir mit leichten Aerobicsschritten und abwechslungsreichen Übungen. Gekräftigt wird die Muskulatur, besonders im Bauch-, Bein- und Po-Bereich und das alles mit viel Spaß in der Gruppe. Zum Ausklang der Stunde ist Zeit zum Abtauchen und Entspannen. Alltagsstress ade! In einer angenehmen Atmosphäre mit wohlklingender Musik werden wir unseren Körper verwöhnen. Sanfte Bewegungen, gelenkschonende Gymnastik und Entspannungsübungen geben uns neue Energien.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf

♀ 3421K4F | Senne
Katja Wiertz

Mo, 03.09.18 bis Mo, 17.12.18
20:00 - 21:30 Uhr | 14 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Fit - Form - Fun

Das gesunde Fitnessprogramm - nicht nur für Frauen!

Gelenkschonende Schrittkombinationen nach Musik lassen das Herz höher schlagen. So wird der Alltag mit mehr Ausdauer und Fitness bewältigt. In der zweiten Hälfte der 90 Minuten kräftigen wir gezielt die Tiefenmuskulatur aus dem Bereich Pilates. Mit diesem effektiven Training erreichen wir eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Richtiges Strecken und Atmen fließen mit in die Stunde ein. Entspannung in Form einer Phantasiereise bildet das Schlusslicht des Abends.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf

3427K4 | Senne
Stefan Neudeck

Do, 30.08.18 bis Do, 13.12.18
20:00 - 21:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik soll die Beweglichkeit erhalten und die Rumpfmuskulatur kräftigen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Rückenschule soll helfen, Bewegungen wie Stehen, Laufen, Heben, Bücken usw. mit möglichst geringer Belastung für die Wirbelsäule durchzuführen. Bestandteil der Kurse sind also immer auch Informationen über Rücken gerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Nach einer Aufwärmphase lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die auf die Stärkung der Muskulatur von Bauch und Rücken abzielen. Diese Übungen sind besonders effektiv, wenn sie auch zu Hause regelmäßig fortgeführt werden. Die Kurseinheiten enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Alle Kursleiterinnen und Kursleiter im Bereich der Rückenkurse verfügen über eine fundierte Ausbildung im sportlichen Bereich und qualifizieren sich stets weiter über die Teilnahme an Fortbildungen oder über den Erwerb von Rückenschullehrerlizenzen. Sollten Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben, klären Sie bitte die Unbedenklichkeit des Kursbesuches mit Ihrem Arzt ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf

3602K4 | Senne
Karlheinz Milde

Di, 04.09.18 bis Di, 11.12.18
16:30 - 18:00 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 73,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf

3603K4 | Senne
Karlheinz Milde

Di, 04.09.18 bis Di, 11.12.18
18:00 - 19:30 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

Entgelt: 73,00 € / ermäßigt: 37,00 €

0

Information

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf**3604K4 | Senne**
Karlheinz MildeDo, 06.09.18 bis Do, 13.12.18
18:15 - 19:45 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

1

Gesellschaft
und Politik**Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf****3606K4 | Senne**
Sylvia MotzekMo, 03.09.18 bis Mo, 10.12.18
17:30 - 18:30 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

2

Kultur, Kunst
und Gestalten**Qi Gong****für Anfänger und Fortgeschrittene**

Das Wort Qi bedeutet so viel wie ‚Lebensenergie‘ und Gong ‚beharrliches Üben‘. Qi Gong ist ein System von Körperhaltungs- und Bewegungsübungen, Atemübungen sowie geistigen Übungen der Konzentration und Meditation. Die Übungen fördern ein allgemeines Wohlbefinden und stärken das Abwehrsystem des Körpers. Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und basiert auf jahrhundertelanger Erfahrung. Qi Gong ist für jeden erlernbar, aber es verlangt intensives und konzentriertes Üben.

bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke**3675K4 | Senne**
Ling Jecmeniza-LiuFr, 07.09.18 bis Fr, 14.12.18
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €****Einführungskurs auch für Fortgeschrittene****bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke****3678K4 | Senne**
Ling Jecmeniza-LiuFr, 07.09.18 bis Fr, 14.12.18
17:00 - 18:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €****Yoga****Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

In der hier ausgewählten Richtung des Hatha-Yoga wird durch Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, die in jedem Lebensalter ausführbar sind, eine Technik gelehrt, die es ermöglicht, Körper und Geist zu kontrollieren und gesund zu halten. Yoga-Übungen eignen sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Verdauungsstörungen und vielem anderen. Besonderer Wert wird auch auf entspanntes Yoga gelegt.

bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/ Isomatte**3764K4 | Senne**
Martina SeifertMi, 29.08.18 bis Mi, 19.12.18
20:00 - 21:30 Uhr | 14 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €****Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene****bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch und Getränk für den Eigenbedarf****3767K4 | Senne**
Cornelia BuchholzDi, 04.09.18 bis Di, 11.12.18
10:00 - 11:30 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 73,00 € / ermäßigt: 37,00 €****Ein Kurs für Anfänger****bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch und Getränk für den Eigenbedarf****3768K4 | Senne**
Cornelia BuchholzDi, 18.09.18 bis Di, 04.12.18
19:45 - 21:15 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €****Fremdsprachen****Englisch A1, 1. Semester - Englisch lernen mit Erfolg für Einsteiger****Intensiver Lernen in der Kleingruppe**

Sie möchten Englisch lernen, aber mit Spaß und Leichtigkeit? Unser Englischkurs für Anfänger in bewusst kleiner Kursgruppe setzt keine Vorkenntnisse voraus und orientiert sich am modernen kommunikativen Ansatz. Sie werden von Anfang an in die Lage versetzt, durch vielfältige Interaktions- u. Übungsformen aktiv Ihre erworbenen Kenntnisse einzusetzen und erwerben damit zielgerichtet das sprachliche „Rüstzeug“ um Ihr Englisch in konkreten Situationen erfolgreich anwenden zu können. Ganz nebenbei erhalten Sie viele Einblicke in die englischsprachige Welt.

Lehrbuch: GREAT! A1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3125014800**4042K4 | Senne**
N.N.Mi, 31.10.18 bis Mi, 30.01.19
18:00 - 19:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Seminarraum, 1. Etage, Senner Markt 1**Entgelt: 96,00 € / ermäßigt: 48,00 €****Französisch A1, 3. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab ca. Kap.6**4418K4 | Senne**
Silke FedderDo, 13.09.18 bis Do, 06.12.18
20:00 - 21:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Seminarraum, 1. Etage, Senner Markt 1**Entgelt: 89,00 € / ermäßigt: 45,00 €****Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**4480K4 | Senne**
Viviane UbrigMi, 12.09.18 bis Mi, 23.01.19
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Werkraum, Senner Markt 1**Entgelt: 125,00 € / ermäßigt: 63,00 €****Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.****4486K4 | Senne**
Silke FedderDo, 13.09.18 bis Do, 06.12.18
18:15 - 19:45 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Seminarraum, 1. Etage, Senner Markt 1**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €****Arbeitswelt und Beruf****Leben in Balance - mit Achtsamkeit durch den (Berufs-)Alltag**

Sie haben gelernt Ihr Leben zu managen, im Beruf, in der Familie und bei der Freizeitgestaltung. Doch sind Sie damit zufrieden und fühlen Sie sich wohl dabei? Haben Sie das Gefühl ein ausgeglichenes Leben zu führen? - Wenn Sie daran Zweifel haben, ist es Zeit nach Möglichkeiten zu suchen, Ihrem Leben den Ausgleich zurückzugeben. In diesem Kurs werden Sie lernen, achtsamer auf das zu schauen, was Ihr tägliches Leben bestimmt. Sie werden dabei feststellen, dass belastende Situationen oft von der persönlichen, gedanklichen Bewertung abhängen. Entwickeln Sie neue Verhaltens- und Gedankenmuster, die Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht bringen und finden Sie heraus, was Ihnen Kraft gibt und wo Sie aufatmen können.

Seminarinhalte:

- Stresstheorien & eigene Befindlichkeit
- Kognitive Methoden der Stressbewältigung & Kommunikationstraining

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt
und Beruf

6

Integration | Deutsch
als Fremdsprache

- Genusstraining & Entspannungsmethoden
- Problemlösung & Ressourcenfindung
- Zeitmanagement

Sie haben die Möglichkeit durch die vermittelten Techniken und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe herauszufinden, was Sie persönlich brauchen, um mit Achtsamkeit Ihren Weg in ein erfülltes und ausgeglichenes (Berufs-)Leben zu gehen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.09.2018.

 **Bitte Verpflegung, Decke, warme Socken und Schreibunterlagen mitbringen.**

5256B4 | Senne
Doris Seil

Mo, 08.10.2018, 09:15 - 15:15 Uhr
Di, 09.10.2018, 09:15 - 15:15 Uhr
Mi, 10.10.2018, 09:15 - 15:15 Uhr
Do, 11.10.2018, 09:15 - 15:15 Uhr
Fr, 12.10.2018, 09:15 - 15:15 Uhr
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 149,00 € / keine Ermäßigung

Nichts bleibt wie es war - Anforderungen und Wechselzeiten im Berufsleben achtsam und kreativ begegnen

Bildungsurlaub

Wir alle erleben Zeiten des Wandels, des Abschiednehmens und des Neubeginns und stehen dabei vor der Aufgabe, diese Zeiten bewusst mitzugestalten. Gerade der letzte Abschnitt Ihres Berufslebens ist so eine Zeit, in der sich viele Fragen aufdrängen. Sie haben in dieser Woche Zeit und Raum sich mit diesen Fragen zu beschäftigen und Antworten zu finden:

- Was ist, wenn ich erkenne, das mein beruflicher Einsatz über Jahre hinweg nicht zu dem erwünschten Ergebnis geführt hat?
- Habe ich in all meinen Anstrengungen vor allem das Ziel, unangenehmes zu vermeiden?
- Will ich mich an die schnelllebige Zeit und den Druck überhaupt (noch) anpassen?
- Was ist, wenn ich Lust habe, alles hinzuschmeißen um etwas Neues zu beginnen, mich aber nicht traue?
- Was ist, wenn meine alten, damals bewährten, Kompetenzen nicht mehr gebraucht werden?
- Wie wirkt sich die Digitalisierung und die Informationsüberflutung auf meine Motivation und Kreativität aus
- Was ist, wenn Kinder das ‚Nest‘ verlassen, Veränderungen in der Partnerschaft zu erkennen sind oder mein Körper nicht mehr so will wie früher?
- Wie überstehe ich die letzten beruflichen Jahre, wenn ich keine Veränderung will oder kann?
- Wie gestalte ich meine Zeit danach?

Wenn etwas dabei ist, sich zu verabschieden, ist gleichzeitig Neues im Entstehen. Diese Zwischenzeit ist häufig mit Gefühlen wie Verunsicherung oder Hilflosigkeit, mit Ängs-

ten oder Wut verbunden (Stress). Oft reagieren wir auf diese Gefühle mit früh erlernten Bewältigungsstrategien, um wieder in einen entspannten Zustand zu gelangen (Selbstregulation). Die aus der Vergangenheit erlernten und unbewussten Muster dienen dazu, uns in eine entspannte Komfortzone zu bringen. Neues und Kreatives entsteht dabei leider nicht und Potentiale bleiben oft ungenutzt. Damit Ihre dritte berufliche Lebensphase Ihren Wünschen entsprechend gelingen kann, lernen Sie in diesem Seminar Ihre Bewältigungsstrategien als alte Überlebensstrategien kennen und mit viel Empathie und Humor gelingt es Ihnen diese langsam zu verändern und Ihren beruflichen Alltag aus Ihrem jetzigen bewussten und kompetenten ICH zu gestalten, anstatt aus Mustern der Vergangenheit. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 12.10.2018.

 **Bitte Verpflegung, Decke, warme Socken und Schreibunterlagen mitbringen.**

5257B4 | Senne
Lilli Tissen

Mo bis Fr, ab 05.11.2018
09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 169,00 € / keine Ermäßigung

Internetnutzung für Einsteiger: Wegweiser durch die digitale Welt

Das Internet hat eine Menge zu bieten. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die einzelnen Facetten. Nach einem grundlegenden Überblick, werden Ihnen Ihre Fragen fachkundig beantwortet und Sie befassen sich mit den gewünschten Inhalten wie Nachrichten im Internet, Wissenswertes bei Wikipedia nachschlagen, aktuelle Börsenkurse abrufen, Bahnverbindungen abfragen, Tickets online buchen oder Reisen mit dem Internet planen. Der Kurs ist besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, aber auch alle anderen Ungeübten sind herzlich willkommen.

5364K4S | Senne
Dimitra Vovoli

Mi, 31.10.18 bis Mi, 14.11.18
18:00 - 20:15 Uhr | 3 Termine
Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

Entgelt: 52,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Private Videos für Youtube und Co. produzieren

Workshop für Einsteiger

Bei YouTube, Facebook, Instagram und Co. kann man mit Videos schnell Zuschauer gewinnen - sofern diese gut gemacht sind. Die Videoproduktion hat ihre ganz speziellen Anforderungen, die man kennen sollte, um Enttäuschungen vorzubeugen. In diesem Tagesseminar erhalten Einsteiger das notwendige Wissen und Handwerkszeug zum gesamten Workflow der Videoproduktion - von der Konzeption zur Produktion bis zum Schnitt. Entsprechende Programme für die einzelnen Arbeitsschritte werden vorgestellt. Eigene Fragen können mitgebracht werden.

5609W4 | Senne
Daniel Warner

Sa, 24.11.2018
09:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

Entgelt: 44,00 € / keine Ermäßigung

Gut reden - aber wie? Kontakt, Motivation, Konfliktvermeidung

In diesem Kurs geht es um Sie - um Ihre persönliche Weiterentwicklung. Sie erhalten die Chance, Ihre sprachlichen Fertigkeiten so zu erweitern, dass Sie anspruchsvolle Situationen bewusst und authentisch gestalten können. Angeboten wird eine Übungsreihe zu den 4 Kommunikationskanälen, eine Beschreibung der Motivationsformen im Team und objektiver Bedingungen, die für Präsenz und Souveränität sorgen. Ziel einer persönlichen Weiterentwicklung sind dabei Autonomie, Selbstakzeptanz und die Integration von Verstand und Gefühl. Systematisch dargestellt werden zudem validierte Informationen und aktuelle kommunikative Entwicklungen. Der Kurs enthält die Auseinandersetzung mit modernen Theorien anhand von Informationspapieren, ruhige Reflexion und Elemente aus dem Bodytalk.

Kursinhalte:

- Darstellung der 4 Kommunikationskanäle
- Vermeidung des Dramadreiecks und der Gefallsucht'
- Motivationsformen: Sprache und Situation
- Stressantreibersätze erkennen und vermeiden
- Einzeltraining und persönliche Weiterentwicklung
- Erläuterung von ‚Bahnung und Konformität‘

5722T4 | Senne

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation® , PCM®/TA (Kahler) Ich bin o.k. + , du bist o.k. +

Sa, 03.11.2018
10:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 63,00 € / keine Ermäßigung

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bielefeld (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erhebt die VHS, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in dem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der SEPA-Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von der VHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können der VHS eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre

E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Die VHS gibt Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leitet die VHS die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen wird die VHS Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie der VHS eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten entsprechend der gesetzlichen Fristen aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung der Kontaktdaten der VHS bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch die VHS auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten des Datenschutzsachbearbeiters der VHS Bielefeld lauten:

Jürgen Trapp

Tel. 0521 / 51 – 2434

juergen.trapp@bielefeld.de

Datenschutzbeauftragter der Stadt Bielefeld:

Klaus-Dieter Giersch

Tel. 0521 / 51-6888

datenschutzbeauftragter@bielefeld.de

Einfach per Post absenden (**VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld**) oder bei derVHS abgeben. Liegt uns bereits Ihr SEPA-Mandat zum Lastschrifteinzug vor, können Sie uns Ihre Anmeldung auch faxen (**0521. 51 - 3431**) oder per E-Mail senden. (**volkshochschule@bielefeld.de**) Auf www.vhs-bielefeld.de erhalten Sie diesen Katalog als PDF. In dem PDF können Sie alle Formulare auch bequem am Bildschirm ausfüllen.

Vorname:

Straße, H.-Nr.:

PLZ, Ort:

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und mögliche Änderungen zu Ihrem Kurs übermitteln zu können, geben Sie bitte folgende Daten an:

Mobil:

weiblich

männlich

Geburtsdatum:

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursnummer:

Teilnehmerentgelt:

Kurstitel:

Kursbeginn:

Unterschrift Teilnehmer:

Bei einem Sprachkurs: Bitte die Beratungspflicht beachten!

Wurden Sie bereits beraten?:

ja

nein

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn und grundsätzlich schriftlich zu erklären. Die imVHS- Programm / im Internet aufgeführten AGB derVHS habe ich zur Kenntnis genommen.

Mit der Übermittlung von Newslettern mit Infomaterial zu Angeboten derVHS an meine E-Mail- Adresse bin ich einverstanden.

Ermäßigungen

Ich bin BAföG Empfänger/in, besitze den Bielefeld-Pass oder bin persönlich von der Rundfunkgebühr befreit (bitte den gültigen Nachweis in Kopie beifügen).

Zahlen Sie IhreVHS-Kurse bequem per Lastschrift

Ab dem 01. Februar 2014 gelten neue Regeln im Zahlungsverkehr mit dem Euro. Grund ist der SEPA-Standard, der den europäischen Zahlungsverkehr vereinheitlicht. SEPA ist die Abkürzung für „Single Euro Payments Area“, den einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraum. Betroffen sind Überweisungen und Lastschriften. Wenn Sie alsVHS-Teilnehmerin undVHS-Teilnehmer weiterhin Ihre Kursgebühr per Lastschriftverfahren einziehen lassen, bitten wir Sie, uns ein sogenanntes SEPA-Mandat zu erteilen (eine unterschriebene Ermächtigung zum Einzug der Kursgebühr im SEPA-Lastschriftverfahren). Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns – bis auf Widerruf – Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen.

Wichtig:

Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchtenVHS-Kurse. Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch. **Auf der Rückseite dieser Anmeldekarte finden Sie den Vordruck für das SEPA- Mandat.** Bitte füllen Sie diese Anmeldung und das rückseitige Formular aus und senden Sie uns das Original per Post zurück.

Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Die personenbezogenen Daten werden zur Kursabwicklung elektronisch gespeichert und nach 5 Jahren gelöscht, wenn in diesem Zeitraum kein weiterer Kurs besucht wird.

Stand:06.2014

0

Information

1

Gesellschaft
und Politik

2

Kultur, Kunst
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt
und Beruf

6

Integration | Deutsch
als Fremdsprache



0

Volkshochschule Bielefeld | Gläubigeridentifikationsnummer: DE 192 0000 0000 17669
Stadt Bielefeld | Volkshochschule | 33597 Bielefeld

Information

Bitte alle Felder ausfüllen und unterschreiben!

Name:

Vorname:

Straße, H.-Nr.:

PLZ, Ort:

Mandatsreferenz (Vertrag / Kassenzeichen)
(wird von derVHS ausgefüllt)

1

Gesellschaft
und Politik

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

2

Kultur, Kunst
und Gestalten

3

Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen zur oben genannten Mandatsreferenz (VHS-Kurse).

Gesundheit

Bitte nur ausfüllen, wenn der Kursteilnehmer nicht der Kontoinhaber ist (zb. wenn Sie einen Kurs verschenken möchten):

Name:

Vorname:

Straße, H.-Nr.:

PLZ, Ort:

4

Fremdsprachen

5

Ich ermächtige hiermit die Stadtkasse Bielefeld Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Bielefeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die dabei mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort:

Unterschrift

Datum:

6

Integration | Deutsch
als Fremdsprache

Allgemeines

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Prüfungen der Cambridge ESOL sind keine Veranstaltungen derVHS. Ebenso Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen. Insoweit tritt dieVHS nur als Vermittler auf.

Anmeldung

Wer kann sich anmelden?

Jeder, der mindestens das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sind im Programm besonders benannt. In diesem Fall ist die Unterschrift eines Elternteils erforderlich.

Wie melde ich mich an?

Per Post, Fax, E-Mail, Telefon oder persönlich in derVHS. Benutzen Sie bitte die Anmeldekarte auf der vorletzten Seite. Anmeldevordrucke per E-Mail finden Sie unter:

www.vhs-bielefeld.de

Sie können sich auch direkt im Internet über www.vhs-bielefeld.de anmelden. Bitte beachten Sie, dass Sie nach erfolgreicher Anmeldung sofort eine Bestätigung über die Anmeldung erhalten. Sollten Sie diese Rückmeldung nicht erhalten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Es können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen berücksichtigt werden.

Sie können sich bei einigen Kursen auch über eine Weitermeldeliste für den Folgekurs durch Ihre Unterschrift und Bestätigung verbindlich anmelden. Diese Liste wird zum Ende des Kurses vom Kursleiter vorgelegt. Für Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträge) ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Ausnahmen sind im Programmheft gekennzeichnet.

Kurse mit Beratungspflicht

Bei beratungspflichtigen Kursen wenden Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung an die im Programmheft genannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wann kann ich am gewählten Kurs teilnehmen?

Sie melden sich wie oben beschrieben verbindlich zu dem ausgewählten Kurs an und können dann teilnehmen.

Falls der Kurs ausfällt oder sich Änderungen gegenüber dem Programmheft ergeben, informieren wir Sie vor Beginn der Veranstaltung über die von Ihnen genannte Mail-Adresse. Liegt uns diese nicht vor, rufen wir Sie an oder schreiben Ihnen.

Wer ist der Veranstalter bei Studienreisen und Exkursionen?

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld. Insoweit tritt die Volkshochschule nur als Vermittler auf.

Habe ich ein Rücktrittsrecht?

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn und grundsätzlich **schriftlich** zu erklären.

Bei **Bildungsurlauben** beträgt die Rücktrittsfrist 3 Wochen. Ein Rücktritt von der Anmeldung zu einer Prüfung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Nach Ablauf der vorgenannten Fristen besteht bei Rücktritt die Pflicht zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes.

Für **Studienreisen** gelten besondere Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.

Bei Sprach- und sonstigen **Prüfungen** beachten Sie bitte auch die im Programmheft aufgeführten Bedingungen.

Ein **Nichterscheinen** zu den Terminen gilt nicht als Abmeldung. Näheres entnehmen Sie bitte der Entgeltordnung oder fragen Sie uns. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Widerrufsbelehrung

Haben Sie sich zu dem Kurs/ der Veranstaltung per Internet, Fax, E-Mail oder Telefon (Fernabsatzgeschäft) angemeldet, informieren wir Sie gesondert mit der gesetzlich vorgeschriebenen Widerrufsbelehrung über Ihr Recht, diese vorgenommene Anmeldung zu widerrufen. Die Widerrufsbelehrung finden Sie auch im Programmheft nach dem Text der Entgeltordnung.

Im falschen Kurs?

Sie stellen während eines Kurses fest, dass der von Ihnen gewählte Kurs nicht Ihren Erwartungen oder Befähigungen entspricht. Bitte sprechen Sie frühzeitig Ihre Kursleiterin, Ihren Kursleiter oder die jeweilige Fachbereichsleitung an. Wir beraten Sie gerne.

Wie kann ich bezahlen?

Sie zahlen durch Erteilung eines SEPA-Mandats für dieVHS. Wir ziehen das Teilnehmerentgelt dann für Sie bequem und unproblematisch eine Woche nach Kursbeginn von Ihrem Girokonto ein. Im Einzelfall ist auch eine Barzahlung möglich. Bei kostenpflichtigen Einzelveranstaltungen wird das Teilnehmerentgelt zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

Ist Ratenzahlung möglich?

Grundsätzlich ist eine Ratenzahlung ab einem Kursentgelt von mehr als 200,00 € und einer Veranstaltungsdauer von mindestens acht Wochen möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Prüfungsentgelte:

Die Höhe der Prüfungsentgelte teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.

Für den Bereich Sprachen:

Tel.: 0521. 51- 6810

Für den Bereich Berufliche Weiterbildung:

Tel.: 0521. 51- 2440

Bei Durchführung einer Prüfung außerhalb Bielefelds gelten die jeweils örtlichen Entgelt und Prüfungsbedingungen.

Wer bekommt eine Ermäßigung?

Ermäßigungen erhalten:

- Bezieherinnen und Bezieher von BAföG.
- Besitzerinnen und Besitzer des Bielefeld-Passes, oder eines sonstigen Sozialpas-

ses, dessen Inhalte dem Bielefeld-Pass entsprechen.

- Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind

Angaben zu den ermäßigten Entgelten finden Sie bei den einzelnen Veranstaltungen.

Wie beantrage ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen müssen bei der Anmeldung beantragt werden.

Fügen Sie bitte der Anmeldung die entsprechenden gültigen Nachweise (siehe oben) bei.

Nachträgliche Ermäßigungen sind ausgeschlossen; eine spätere Erstattung von Gebühren ist nicht möglich.

Haben Sie eine Reklamation?

Sollten Sie Anlass zu einer Reklamation oder Beschwerde haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder telefonisch.

Änderungen/ Abweichungen zum Programmheft

Die Volkshochschule behält sich Änderungen der ausgewiesenen Veranstaltungsdaten (Termine, Teilnehmerentgelte, Veranstaltungsorte, Kursleiter, etc.) vor. Ansprüche gegen die Volkshochschule können daraus nicht abgeleitet werden. Im Übrigen gilt die Entgeltordnung der Volkshochschule. Diese finden Sie im Programmheft auf der Seite 166.

Schadensersatzansprüche

Schadensersatzansprüche der Teilnehmer oder Vertragsparteien gegen dieVHS Bielefeld sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Haftung

Die Volkshochschule Bielefeld übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Datenschutz

Hinweis nach § 4 Abs. 1 Teledienstschutzgesetz:

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einem Kurs/ Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von derVHS Bielefeld zum Zwecke der Vertragsdurchführung verarbeitet und genutzt.

Wenn Sie eine Anfrage stellen/ sich für einen Kurs/ Veranstaltung anmelden und dabei Angaben zu Ihrer Person machen, verwenden wir diese Daten nur, soweit es für die Durchführung der Geschäftsbeziehung erforderlich ist.

DerVHS Bielefeld ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Sie können dem jederzeit widersprechen.

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Aufgrund des § 41, Abs. 1, Satz 2, Buchst. i der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung v. 14.07.1994 (GV.NRW.S.666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 29.04.2003 (GV.NRW.S.254), hat der Rat der Stadt Bielefeld in seiner Sitzung am 15.07.2004, zuletzt geändert in seiner Sitzung am 22.6.2006 folgende Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) Bielefeld beschlossen:

§ 1 Privatrechtliche Entgelte

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind privatrechtliche Entgelte nach Maßgabe dieser Entgeltordnung zu zahlen.

§ 2 Höhe der Entgelte

- Entgelte für VHS-Veranstaltungen sind grundsätzlich kostendeckend zu erheben. Dazu sind alle veranstaltungsbezogenen Kosten in das Entgelt einzukalkulieren. Zusätzlich wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 10 % der veranstaltungsbezogenen Kosten in das Gesamtentgelt einkalkuliert. Die Gesamtentgelte werden auf volle € aufgerundet.
- Die VHS-Direktorin kann für einzelne Veranstaltungen oder Veranstaltungsgruppen abweichende Entgelte festlegen. Diese abweichenden Entgelte sind aus dem Programmheft zu entnehmen.
- Bei einem späteren Kurseintritt wird das Entgelt anteilig fällig, soweit bereits mindestens 20 % des Angebotes durchgeführt wurde.

§ 3 Entgeltfreie und nicht kostendeckende Veranstaltungen

- Sozialverpflichtete Angebote, insbesondere im Bereich Alphabetisierung und Integration werden entgeltfrei oder nicht kostendeckend angeboten.
- Die VHS-Direktorin kann für Veranstaltungen von besonderem öffentlichen Interesse (z.B. Kooperationsveranstaltungen mit den Auslandsgesellschaften) ebenfalls eine Entgeltfreiheit oder Entgeltminderung festlegen.

§ 4 Studienfahrten und -reisen

- Für Studienfahrten und -reisen wird die Höhe der Teilnehmerkosten entsprechend der Gesamtkostenkalkulation festgelegt.
- Für diese Veranstaltungen gelten die besonderen Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.
- Bei Studienfahrten und -reisen werden Ermäßigungen nicht gewährt.

§ 5 Ermäßigungen

- Inhaber des Bielefeld-Passes, Studenten mit Bafög sowie Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind, erhalten auf die gemäß §§ 2 und 3 zu entrichtenden Entgelte eine Ermäßigung von 50 %. Entgeltbestandteile für Sachaufwendungen und Materialien sind nicht ermäßigungsfähig.

- Die VHS-Direktorin kann für bestimmte Teilnehmer- oder Kursgruppen die vorstehenden Ermäßigungsregelungen ändern und bestimmte Kurse oder Kursgruppen von den Ermäßigungsregelungen ausschließen.
- Eine Ermäßigung kann nur bei der Anmeldung gewährt werden. Dabei sind die Ermäßigungsgründe durch entsprechende Bescheinigungen nachzuweisen. Die ermäßigten Beträge werden auf volle € aufgerundet.

§ 6 Zahlungspflicht, Fälligkeit

- Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Bei Studienreisen gelten abweichende Fälligkeiten, die den besonderen Teilnahmebedingungen (§5) zu entnehmen sind.
- Bei Entgelten, die den Betrag von 200,00 € für einen Kurs übersteigen, ist Ratenzahlung grundsätzlich möglich. Einzelheiten ergeben sich aus dem aktuellen Programmheft.

§ 7 Rücktritt und Erstattung des Entgelts

- Ein Rücktritt von der Teilnahme mit Erstattung des Entgelts ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Veranstaltungen nach dem AwbG beträgt die Rücktrittsfrist drei Wochen.
Die Rücktrittsfristen für Studienreisen ergeben sich aus den besonderen Teilnahmebedingungen (vgl. § 4).
- Ein Rücktritt mit Erstattung des Entgeltes aus vom Teilnehmer nicht zu vertretenden Gründen ist bis zum Kursbeginn möglich. In diesen Fällen wird eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 Euro fällig, der Betrag wird von dem dem Teilnehmer zu erstattenden Kursentgelt einbehalten.
- Das Teilnehmerentgelt wird voll erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt wird, durch eine Verlegung des ständigen Termins ein Teilnehmer die Veranstaltung nicht mehr besuchen kann, die Teilnahmeberechtigung wegen Überbelegung des Kurses widerrufen wurde.
- Das Teilnehmerentgelt wird anteilig erstattet, wenn
 - mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt,
 - ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen an der Veranstaltung nicht weiter teilnehmen kann, die VHS über die Unmöglichkeit der Teilnahme unverzüglich informiert wurde und noch nicht mehr als die Hälfte der Veranstaltung durchgeführt wurde.

In diesen Fällen wird neben dem anteiligen Teilnehmerentgelt eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 € fällig.

- Bei Ausschluss eines Teilnehmers von der Teilnahme wegen fortwährender Störungen besteht kein Anspruch auf Erstattung.

§ 8 Aufrechnung

Eine Aufrechnung von Erstattungsbeträgen gegen die zu zahlenden Entgelte ist ausgeschlossen.

§ 9 Inkrafttreten

Die geänderte Entgeltordnung tritt mit Beschlussfassung des Rates der Stadt Bielefeld in Kraft. Zugleich tritt die bis dahin geltende Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Bielefeld vom 01.08.2004 außer Kraft.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Bielefeld

Ravensberger Park 1

33607 Bielefeld

Fax: 0521 51 3431

volkshochschule@bielefeld.de

www.vhs-bielefeld.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.