

Chinesische Augen- selbstmassage

In den chinesischen Schulpausen ist sie Standard, bei uns (noch?) nicht... Die chinesische Augen-selbstmassage wurde schon in den 60er Jahren in China in den Schulen eingeführt und wird auch heute in der Pause zur Vorbeugung von Augen-problemen der Schüler/innen in kleinen Einheiten von 5 Minuten praktiziert. Auch in unserer Gesell-schaft werden die Augen durch den Einsatz von Smartphone und PC immer mehr beansprucht und belastet, hier kann die Augenselbstmassage helfen, sich zu entspannen, Augenerkrankungen vorzubeugen und den Gesundheitszustand der Augen zu erhalten oder sogar zu verbessern. Vermittelt werden in diesem Seminar die theo-retischen Hintergründe zur Augenselbstmassage und leicht in den (Berufs-) Alltag integrierbare praktische Entspannungsübungen.

Anmeldung bei der VHS Herne

Tel. 02323 16-3584, -2920

Kurs-Nr.: 17a4902

Sa. 25.3.2017, 10.30-12.45 Uhr

1 Veranstaltung, 10,00 EUR

Xi Zhang

VHS Herne Mitte, Kulturzentrum, Willi-Pohl-mann-Platz 1, 44649 Herne



Fortbildungsprogramm für Kursleiter/innen

Die Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrge-biet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Als Kursleiterin oder Kursleiter der Volkshochschu-len Bochum, Ennepe-Ruhr-Süd, Hattingen, Herne und Witten|Wetter| Herdecke haben Sie die Möglichkeit, daran teilzunehmen.

Wir freuen uns, auf Ihren Besuch.

Anmeldungen bitte an die zuständige VHS:

- **VHS Bochum**
Elke Dietinger
Tel.: 0234 910-2863
Fax: 0234 910-1043
E-Mail: dietinger@bochum.de
- **VHS Ennepe-Ruhr-Süd**
Iris Baeck
Tel.: 02332 9186-112
Fax: 02332 9186-30
E-Mail: bae@vhs-en-sued.de
- **VHS Hattingen**
Berit H'Loch
Tel.: 02324 204-3516
Fax: 02324 204-3509
E-Mail: b.hloch@hattingen.de
- **VHS Herne**
Monika Remlinger
Tel.: 02323 16-3467
Fax: 02323 16-1233-9255
E-Mail: monika.remlinger@herne.de

WEG ZUM ERFOLG

© contrastwerkstatt / fotolia.com

Skills and qualities listed around the arrow:

- BELASTBARKEIT
- AUFNAHMEFÄHIG
- ZIELORIENTIERT
- HILFSBEREIT
- MUT
- TEAMGEIST
- LERNFÄHIG
- SELBSTBEWUSST
- ORGANISATION
- ARBEITSWILLIG
- SICHERHEIT
- GERECHT
- LIEBENSWÜRDIG
- DURCHSETZUNGSVERMÖGEN
- BESPIEL
- BEREITSCHAFT

**Fortbildungen für
Kursleiter/innen**

1. Halbjahr 2017

**Ein Angebot der Volkshochschulen
in der Region Mittleres Ruhrgebiet**

**Bochum, Hattingen, Herne,
Ennepe-Ruhr-Süd
Witten|Wetter|Herdecke**

**Volkshochschule.
Das Kommunale
Weiterbildungszentrum.**

vhs Ennepe-Ruhr-Süd

Krav Maga

Selbstverteidigung, die Spaß macht

Krav Maga (hebr. Kontaktkampf/Nahkampf) ist eine moderne und hocheffektive Art der Selbstverteidigung. Es kann in kurzer Zeit von jedermann (unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperkraft) erlernt werden. Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern pragmatische und zweckorientierte Selbstverteidigung ohne Wettkämpfe, Regeln oder stilisierte Kämpfe gegen imaginäre Gegner. Als schnell und einfach zu erlernendes Selbstverteidigungssystem ist Krav Maga ideal geeignet für vielbeschäftigte, sicherheitsbewusste Menschen, die ein großartiges Training suchen, das Spaß macht. Bitte kommen Sie in Sportkleidung.

Anmeldungen bei der VHS Ennepe-Ruhr-Süd

Tel. 02332 9186-112 (Kurs-Nr.: 9651G)

Sa. 11.2.2017, 10.00-15.00 Uhr

1 Veranstaltung, 18,00 EUR

Gerald Meischein

VHS Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88,

58285 Gevelsberg



Kommunikationsprozesse mit Geflüchteten erfolgreich gestalten

Um die Herausforderungen, die sich im Unterricht mit Geflüchteten ergeben, dauerhaft erfolgreich bewältigen zu können, bietet Ihnen die VHS Bochum in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Bildung und Beruf e.V. ein Kursleiterseminar zum Thema „Berufliche Integration von Flüchtlingen“ an. Neben der beruflichen Integration und den hiermit verbundenen Problemlagen wird die Kommunikation zwischen Lehrenden und Geflüchteten thematisiert. Außerdem soll dieses Seminar den Lehrenden der Volkshochschulen die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion bieten.

Eine weiterführende Zusammenarbeit mit den Willkommenslotsen der Gesellschaft für Bildung und Beruf e.V. wäre bei Bedarf möglich.

Das Projekt „Willkommenslotsen“ wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert.

Anmeldung bei der VHS Bochum

Tel. 0234 910-1555 (Kurs-Nr.: 04001)

Fr. 3.3. und 10.3.2017, 17.00-18.30 Uhr

2 Veranstaltungen, entgeltfrei

Herr Grüning/Herr Thyssen

Gesellschaft für Bildung und Beruf e.V.

VHS Bochum, Baarestr. 33, 44793 Bochum



Inklusive Bildungsangebote erfolgreich gestalten

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob es okay ist, sich von einer blinden Frau mit „Auf Wiedersehen“ zu verabschieden? Oder wie man einem Mann im Rollstuhl Unterstützung anbietet, ohne aufdringlich zu sein?

Nichtbehinderte Menschen sind im Umgang mit Menschen mit Behinderungen oftmals selbst unbeholfen. Gerade in inklusiven Bildungskursen führen diese Problemstellungen vielfältig zu Unsicherheiten. Es braucht für deren Bewältigung spezielle Kenntnisse und flexible, bedarfsorientierte Instrumente.

Im Kurs werden wir unterschiedliche Module erarbeiten, um uns diesem vielschichtigen Thema im Laufe eines Tages anzunähern. Dazu gehören:

- Behinderung – Was ist das eigentlich?
- Inklusion – Ist es normal, verschieden zu sein?
- Tipps zur Gestaltung inklusiver Bildungsangebote
- Leichte Sprache, Barrierefreiheit und Selbsterfahrung

Anmeldung bei der VHS Hattingen

Tel. 02324 204-3511, -3512, -3513

Kurs-Nr.: 17S5711T

So. 12.3.2017, 10:00-16:30 Uhr

1 Veranstaltung, entgeltfrei

Thomas Krainske (Dipl.-Sozialarbeiter; Erwachsenenbildner für Menschen mit Behinderungen, ISP)
VHS Hattingen (Blankenstein), Stadtmuseum, vhs-Raum, Marktplatz 1 – 3, 45527 Hattingen



Produktive Fertigkeiten im Fremdsprachenunterricht

Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation (EPQ, Aufbaumodul Sprachen)

Dieses Seminar wendet sich an neue Dozentinnen und Dozenten, die in der Erwachsenenbildung tätig sind oder es werden wollen. Das Seminar ist Teil der ganzjährigen Ausbildung EPQ für neue Lehrkräfte an Volkshochschulen. Die Seminarreihe wird im Kooperationsverbund Östliches Ruhrgebiet durchgeführt. Es kann von Dozent/innen des Sprachenbereichs auch unabhängig von der gesamten Ausbildungsreihe besucht werden.

Weitere Informationen zur Seminarreihe erteilt Ihre Programmbereichsleitung.

Ziel des Seminars:

Sie sind in der Lage, eine Unterrichtssequenz zu den Produktiven Fertigkeiten „Sprechen und Schreiben“ zu gestalten.

Inhalte des Seminars:

- Reflexion der Unterschiede zwischen mündlicher und schriftlicher Sprachproduktion
- die Merkmale gesprochener Sprache und Formen des Sprechens
- mündliche Sprachproduktion im Unterricht
- kommunikative vs. nicht-kommunikative Übungen
- Selbsterfahrung im freien Schreiben
- Formen des Schreibens im Unterricht und Methoden des Unterrichts im Schreiben

Anmeldung bei der VHS Herne

Tel. 02323 16-3584, -2920

Kurs-Nr.: 17a4901

Sa. 18.3.2017, 10.00-17.00 Uhr

Für TN der EPQ an VHSen: entgeltfrei

Für sonstige Interessierte: 55,00 EUR

Monika Remlinger

VHS Herne Wanne, Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, 44649 Herne

