

Fortbildung für Kursleitende

Ein Angebot der Volkshochschulen in der Region Mittleres Ruhrgebiet

2. Halbjahr 2021

Die Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Kursleitende der Volkshochschulen Bochum, Herne, Hattingen, Witten | Wetter | Herdecke und Ennepe-Ruhr-Süd haben die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie von diesem Angebot rege Gebrauch machen.

Anmeldungen bitte an die zuständige vhs.

Sprachen lernen bis ins hohe Alter – motiviert und erfolgreich

Wir werden immer älter und das spiegelt sich auch in unseren Sprachkursen wider. Andere bleiben weg, weil sie „zu alt zum Sprachen lernen“ sind. Aber stimmt das? Ab wann beginnt das „Alter“? Schon mit 50+ oder ist der Eintritt in das Rentenalter ein Indikator? Auf jeden Fall haben ältere Teilnehmende andere Lernerfahrungen gemacht. Sie haben zunehmend mit körperlichen Einschränkungen wie nachlassendem Seh- und Hörvermögen zu kämpfen, aber andererseits mehr Anknüpfungspunkte im Gehirn, an denen sie neu zu Lernendes verankern können. Dies und Anderes gilt es zu nutzen!

Das Seminar beleuchtet Veränderungen im Lernen und Erwartungen an Kurse und Kursleitung. Vor allem aber geht es darum, anhand praktischer Beispiele Tipps für die eigene Unterrichtsgestaltung zu entwickeln und zu schauen, wie diese mit unseren Lehrwerken umgesetzt werden können. Sprachen lernen bis ins hohe Alter, motiviert und erfolgreich, das ist möglich. Sie sind eingeladen, auch Ihre Best practise-Erfahrungen aus Kursen in den Workshop einzubringen!

Monika Remlinger

*Samstag, 18. September, 10-13 Uhr | vhs Herne Wanne, Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
10,- EUR*

Anmeldung: [vhs Herne](#) • Kurs 21B4900 • Telefon: 02323 16-3584

Ansprechpartnerin: Monika Remlinger

Tel.: 02323 16-3467 • Fax: 02323 16-1233 • E-Mail: Monika.Remlinger@herne.de

Andere Länder, andere Sitten | Arabisch – Interkulturelles Training

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die im Alltag oder im Berufsleben auf Menschen aus dem arabischen Kulturraum treffen. Das Seminar soll dazu beitragen, die Teilnehmer*innen zu befähigen, das eigene Verhalten im Umgang miteinander stärker zu reflektieren. Dabei werden grundlegende arabische Begriffe für die Kommunikation erlernt und Besonderheiten der arabischen Sprache herausgestellt. Sie erhalten einen Einblick in die arabische Kultur, Höflichkeitsregeln und Gebräuche.

Sabrina Haushalter-Benamor

*Samstag, 25. September, 10-15.15 Uhr | vhs Seminarzentrum, Holzkampstr. 7, 58453 Witten,
19,- EUR*

Anmeldung: [vhs Witten | Wetter | Herdecke](#) • Kurs 93003 • Telefon: 02302 581-8610

Ansprechpartnerin: Selma Erdogdu-Volmerich

Tel.: 02302 581-8635 • Fax: 02302 581-478635 • E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-wwh.de

Teilnehmeraktivierung in Videokonferenzen

Immer mehr Veranstaltungen und Schulungen finden online in Form von Videokonferenzen statt. Doch eine Videokonferenz fühlt sich anders an wie ein persönliches Treffen im Seminar- oder Konferenzraum.

Schwarze Kacheln, unangenehme Stille nach offenen Fragen und kaum Aktivität im Chat können bei Kursleiterinnen und Kursleitern Unsicherheit hervorrufen. Tatsächlich fehlt es in Videokonferenzen häufig an Verbindlichkeit und zwischenmenschlichem Kontakt. So sind Mimik und Gestik – auch bei eingeschalteter Kamera – oft nicht erkennbar. Zudem ist die Ablenkung bei Videokonferenzen auf Seiten der Teilnehmenden deutlich erhöht.

In dieser Fortbildung lernen Sie teilnehmeraktivierende Methoden, Moderationstechniken und frei nutzbare kollaborative Tools kennen, um eine Remote Veranstaltung abwechslungsreich und interaktiv zu gestalten. Neben Good Practice Beispielen und didaktischen Anregungen erhalten Sie die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Martina Rüter

*Freitag, 1. Oktober, 15.30-18 Uhr | vhs Bochum, Baarestr. 33, 44793 Bochum
20,- EUR*

Anmeldung: [vhs Bochum](#) • Kurs 04001 • Telefon: 0234 910-1555

Ansprechpartnerin: Elke Dietinger

Tel.: 0234 910-2863 • Fax: 0234 910-1043 • E-Mail: dietinger@bochum.de

Fortbildung für Kursleitende

Ein Angebot der Volkshochschulen in der Region Mittleres Ruhrgebiet

2. Halbjahr 2021

Die Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Kursleitende der Volkshochschulen Bochum, Herne, Hattingen, Witten | Wetter | Herdecke und Ennepe-Ruhr-Süd haben die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie von diesem Angebot rege Gebrauch machen.

Anmeldungen bitte an die zuständige vhs.

vhs.cloud – Praxisworkshop für Kursleiter*innen

Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen? Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig. Ihnen wird in Präsenzform gezeigt, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können, eine praktische Einführung in die Konferenz und die Funktionen gegeben sowie weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vorgestellt und damit gearbeitet.

Erik Bühren

*Samstag, 30. Oktober, 10-14 Uhr | vhs Hattingen, EDV-Raum, Lessingstr. 12a, 45525 Hattingen
10,- EUR*

Anmeldung: [vhs Hattingen](#) • Kurs 21H5700T • Telefon: 02324 204-3511, -3512, -3513

Ansprechpartner: Torben Agethen
Tel.: 02324 204-3514 • Fax: 02324 204-3509 • E-Mail: T.Agethen@hattingen.de

Beweglichkeit und Faszien

Inzwischen kennt man die Zusammenhänge von Unbeweglichkeit und Faszien und weiß, dass regelmäßige Fasziendehnung, Massage (Foam Rolle, Faszienkugel) sowie Faszienübungen sich positiv auf den Bewegungsapparat auswirken.

An diesem Samstag möchte ich Ihnen die Bedeutung und die Funktion der Faszien genauer darstellen sowie ihren Zusammenhang mit den Muskeln und den orthopädischen Einschränkungen. In einem etwas kürzeren theoretischen Teil werde ich Ihnen einige Lockerungsübungen für den Kursalltag zeigen, die sie zur Auflockerung mit den Teilnehmenden im Unterricht machen können. Darüber hinaus zeige ich Ihnen Selbsthilfemaßnahmen bei Schmerzen an der Wirbelsäule und an den Gelenken.

Anschließend geht es in einem praktischen Teil darum, wie Sie mit der Foamrolle und der Faszienkugel zu Hause in die Selbstmassage gehen, die nachweislich zu Schmerzlinderung und erneuter Beweglichkeit führen kann. Die daran anschließenden Faszienübungen und Dehnungen sind dazu da, Ihren ganzen Körper mit neuer Energie zu durchfluten, sowie neue positive Stoffwechselvorgänge in den Muskeln und Faszien zu erreichen.

Ich freue mich auf einen spannenden Tag.

Svenja Schirmer

*Samstag, 27. November, 10-13.30 Uhr | vhs Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg
16,- EUR*

Anmeldung: [vhs Ennepe-Ruhr-Süd](#) • Kurs 4150T • Telefon: 02332 9186-112

Ansprechpartnerin: Iris Baeck
Tel.: 02332 9186-12 • Fax: 02332 9186-30 •
E-Mail: bae@vhs-en-sued.de

