

vhs

Oer-
Erken-
schwick

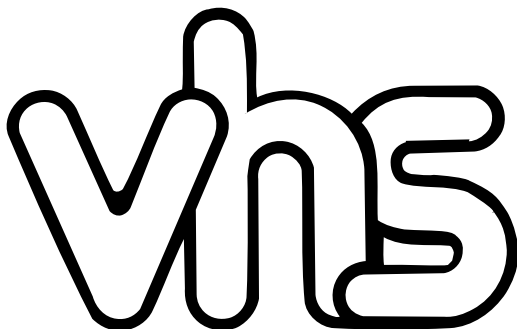


Kursprogramm

1. Halbjahr 2022

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2022

- Leiterin:** Iris Faust
Fachbereiche:
01 Exkursionen - Studienfahrten
02 Konferenzen - Dozentenfortbildung
03 Zweiter Bildungsweg - Grundbildung
04 Pädagogik - Psychologie
08 Kreativität - Kultur
09 Gesundheit
10 Gesunde Ernährung - Kochkulturen
Telefon: 02368 · 987113
E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de
- Päd. Mitarbeiterin:** Stefanie Steyski
Fachbereiche:
05 EDV - Bildung für den Beruf
06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie
07 Politik - Gesellschaft - Recht - Länderkunde
11 Sprachen
Telefon: 02368 · 987114
E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de
- Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude
Postfach 1340, 45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 · 98710, Fax: 02368 · 987115
E-Mail: vhs@vhs-oe.de
- Verwaltung & Anmeldung:** Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de
- Öffnungszeiten**
Mo – Di: 08.30 – 12.00 Uhr
Mo – Di: 14.00 – 16.00 Uhr
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr
Do: 08.30 – 18.00 Uhr
Fr: 08.30 – 12.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
- Homepage:** <http://www.vhs-oe.de>

1. Arbeitsabschnitt 2022

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr
-------	----	----	----	----	----

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

07. 02. – 11. 02.	U	U	U	U	U
14. 02. – 18. 02.	U	U	U	U	U
21. 02. – 25. 02.	U	U	U	U	U
28. 02. – 04. 03.	F	U	U	U	U
07. 03. – 11. 03.	U	U	U	U	U
14. 03. – 18. 03.	U	U	U	U	U
21. 03. – 25. 03.	U	U	U	U	U
28. 03. – 01. 04.	U	U	U	U	U
04. 04. – 08. 04.	U	U	U	U	U

Osterferien:

11. 04. – 15. 04.	F	F	F	F	F
18. 04. – 22. 04.	F	F	F	F	F

25. 04. – 29. 04.	U	U	U	U	U
02. 05. – 06. 05.	U	U	U	U	U
09. 05. – 13. 05.	U	U	U	U	U
16. 05. – 20. 05.	U	U	U	U	U
23. 05. – 27. 05.	U	U	U	F	U
30. 05. – 03. 06.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

06. 06. – 10. 06.	F	U	U	U	U
-------------------	---	---	---	---	---

U = Unterricht

F = Ferien und Feiertage

F/U = bewegliche Feiertage der Oer-Erkenschwicker Schulen. VHS-Kurse finden in der Regel statt.

Das Herbstsemester 2022 beginnt voraussichtlich am 05.09.2022.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2022 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	10
Blutspendetermine DRK	11
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	14
Konferenzen und Dozentenfortbildung	12
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	13
Pädagogik · Psychologie	15
Berufsbezogene Kurse · EDV	23
Technik · Ökologie	28
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	32
Bildungsurlaub	23
Kulturelle Bildung	43
Gesundheitliche Bildung	48
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	57
Sprachen	60
Auszug Gebührensatzung	68
Dozentenverzeichnis	69
Schlagwortregister	70
Veranstaltungsorte	U3

Informationen zu den Corona-Regeln für Teilnehmende

Da die Entwicklung der Corona-Lage für den Frühling nicht vorhersehbar ist, bitten wir Sie, sich über die aktuell geltenden Schutzmaßnahmen zu informieren. Unter welchen Bedingungen außerschulische Bildung stattfinden darf, hängt weiterhin von der Corona-Infektionslage ab. Dies kann z. B. eine Teilnahme unter folgenden Voraussetzungen bedeuten: 2G+ (Geimpft/Genesen und zusätzlich Test), 2G (Geimpft/Genesen) oder 3G (Geimpft/Genesen/Getestet). Je nach Kursangebot/Fachbereich können die Vorgaben auch unterschiedlich sein. Dies gilt ebenfalls bezüglich der Maskenpflicht – je nach Veranstaltungsart ist es möglich, dass unterschiedliche Vorgaben maßgeblich sind.

Vor der Anmeldung zu unseren Kursen und Einzelveranstaltungen können Sie sich gerne bei uns zu den aktuell geltenden Schutzmaßnahmen erkundigen (tel. unter 02368 987111). Auf unserer Webseite www.vhs-oe.de informieren wir Sie ebenfalls über die aktuellen Regelungen.

Bitte legen Sie vor Kursbeginn der Kursleitung Ihre Impf-/Genesen-/Testnachweise zusammen mit einem amtlichen Ausweispapier vor. Liegen die erforderlichen Nachweise nicht vor, dürfen Sie nicht am Kurs teilnehmen.

Weitere Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Stadt Oer-Erkenschwick. Sie dient der Jugend- und Erwachsenenbildung und hat die Aufgabe, durch Kurse, Arbeitsgemeinschaften und Einzelveranstaltungen Kenntnisse und Fertigkeiten für Leben und Beruf zu vermitteln.

Teilnehmer*in

kann jede/r werden, der/die das 16. Lebensjahr vollendet hat, ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung. Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer*innen erforderlich. Eine Abmeldung aus Kursen mit ausgedruckter Höchstteilnehmerzahl ist nicht möglich.

Anmeldung

Anmeldungen für die neuen Kurse und Veranstaltungen sind **ab Erscheinen des Programmheftes** möglich.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt i.d.R. nicht!!!

Wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, erhalten Sie eine Absage.

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick zu den normalen Öffnungszeiten.
- telefonisch unter 987111 (wenn die Bankverbindung und das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter vhs@vhs-oe.de (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage www.vhs-oe.de im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)

Wenn Sie das Lastschriftverfahren nutzen wollen, muss der VHS **ein Mandat mit Unterschrift** vorliegen (**Formulare dazu finden Sie auf unserer Homepage zum Ausdruck**).

SEPA-Lastschrift

Die VHS **Oer-Erkenschwick** plant, die Gebühr für den/die von Ihnen **gebuchten Kurs/e** mit der SEPA-Lastschrift zu folgenden Fälligkeitstagen von Ihrem Konto einzuziehen:

- **Dienstag, 08. März 2022**
- **Dienstag, 03. Mai 2022**
- **Montag, 20. Juni 2022**

W-Kurse und Sprachen

Für Kurse, die im Arbeitsplan mit einem W gekennzeichnet sind, können sich die Teilnehmer*innen, die schon im letzten Semester daran teilgenommen haben, vorzeitig (ggf. über Weitermelde Listen) anmelden. Ab **Erscheinen des Programmheftes** können alle Plätze, auch die in den W-Kursen verbliebenen, belegt werden.

Neueinsteiger*innen in Sprachkurse (auch solche mit Vorkenntnissen), die vorher noch keinen Fremdsprachenkurs an unserer VHS besucht haben, sollten vor einer Anmeldung eine Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin in Anspruch nehmen.

Beratung · Sprachenberatung

Donnerstags ist die Geschäftsstelle der VHS durchgehend bis 18.00 Uhr besetzt. Vor allem Berufstätige sollen so die Möglichkeit erhalten, sich in Ruhe (z.B. mit Einstufungstest) umfassend beraten zu lassen (tel. Terminvereinbarung).

Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt die/der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem Kurs angegeben und setzen sich aus der Teilnahmegebühr und einer Verwaltungsgebühr von i.d.R. 3,00 Euro zusammen. Sie sind bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

Sollte die Lastschrift wegen fehlerhafter Kontoangaben, mangelnder Deckung oder Widerspruchs nicht eingelöst werden, berechnen die Banken hierfür Gebühren, die vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin zusätzlich zu tragen sind.

Erstattung und Ermäßigung der Teilnahmegebühr sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege in der Geschäftsstelle vorgelegt werden. Die Verwaltungsgebühr wird nicht ermäßigt (siehe Gebührensatzung).

Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer*innen erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann die Veranstaltung durchgeführt werden, wenn in Absprache mit den Teilnehmenden, den Lehrenden und der Volkshochschule die Kursgebühr entsprechend erhöht wird oder bei gleicher Gebühr die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. per Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Oer-Erkenschwick
Stimbergstr. 169
45739 Oer-Erkenschwick

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie die von der VHS empfangene Leistung (z. B. Lernmaterialien) ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie der VHS 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 die VHS mit deren Empfang.

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

Haftung

Die VHS haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden, Verspätungen und höherer Gewalt. Bei Unfall haftet die VHS nur, soweit sie vorsätzliches Handeln oder Unterlassen zu vertreten hat.

Koop-Angebote

Unter diesem Zeichen finden Sie interessante Angebote unserer Nachbarvolkshochschulen, für die Sie sich in der Regel allerdings direkt dort anmelden müssen.

Unterrichtsausfall

In den Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an Feiertagen (in der Terminübersicht mit „F“ gekennzeichnet) findet in der Regel kein Unterricht statt, da dann die Schulgebäude geschlossen sind. Unterrichtsausfall aus persönlichen Gründen des/der Dozenten/in wird während der für Nachholtermine vorgesehenen Zeit am Ende des Semesters nachgeholt. Nachholtermine an anderen als den im Arbeitsplan angegebenen Wochentagen sind nur bei Zustimmung **sämtlicher** Kursteilnehmenden möglich.



Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

Haben Sie ein spezielles Angebot in unserem Programm nicht gefunden? Unser Tipp: Rufen Sie eine unserer Nachbarvolkshochschulen an, mit denen wir eng zusammenarbeiten. Dort hilft man Ihnen gerne weiter.

VHS Bottrop

Böckenhoffstr.30
46236 Bottrop
Tel. 0 20 41 / 70 - 33 10
Fax 70 37 78
info@vhs-bottrop.de

VHS Datteln

VHS im Dorfschulthenhof
Genthiner Straße 7
45711 Datteln
Telefon: 02363/107-412
Telefax: 02363/107-446
vhs@stadt-datteln.de

VHS Gelsenkirchen

Ebertstr.19
45875 Gelsenkirchen
Fon 02 09 / 1 69 - 35 08
Fax 02 09 / 1 69 - 35 03
vhs@gelsenkirchen.de

VHS Haltern am See

Postfach 100 162
45712 Haltern am See
Tel. 0 23 64 / 9 33 - 4 42
Fax 93 3 - 4 41
info@vhs-haltern.de

VHS Herten

Resser Weg 1
45699 Herten
Tel. 0 23 66 / 3 03 - 5 19
Fax 3 03 - 5 95
vhs@herten.de

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
Tel. 0 23 61 / 50 2000
Fax 50 19 92
vhs@recklinghausen.de

VHS Castrop-Rauxel

Europaplatz 1
44757 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 1 06 - 26 38
Fax 1 06 - 24 24
vhs@castrop-rauxel.de

VHS Dorsten

Im Werth 6
46282 Dorsten
Tel. 0 23 62 / 66 - 41 60
Fax 66 57 43
vhs-und-kultur@dorsten.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55
45964 Gladbeck
Tel. 0 20 43 / 99 - 24 15
Fax 0 20 43 / 99 - 14 11
vhs@stadt-gladbeck.de

VHS Herne

Wilhelmstr. 37
44623 Herne
Tel. 0 23 23 / 16 - 32 42
Fax 16 - 35 83
vhs@herne.de

VHS Marl

die insel
Wiesenstraße 22
45770 Marl
Tel. 0 23 65 / 99 42 99
Fax 99 42 33
inselvhs@marl.de

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14
45731 Waltrop
Tel. 0 23 09 / 96 26 - 0
Fax 96 26 -20
vhs@vhs-waltrop.de

Einzelveranstaltungen

Februar

0404	Vortrag: Babytragen	siehe Seite 16
0411	Hochsensible, feinfühlig Kinder	siehe Seite 17
0442	Von der Kunst des kreativen Schwindelns	siehe Seite 22
0620	Workshop: Smartphone	siehe Seite 30
0621	Workshop: Digitalkamera	siehe Seite 30
0755	Senioren im Straßenverkehr	siehe Seite 42
0852	Wolle spinnen für Anfänger*innen	siehe Seite 46
0858	Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz	siehe Seite 47

März

0431	Anders denken	siehe Seite 18
0450	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 22
0451	Workshop Stilberatung	siehe Seite 22
0510	Online-Konferenzen mit Zoom	siehe Seite 26
0602	Plastikfasten	siehe Seite 28
0603	In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit	siehe Seite 29
0610	Elektroautos	siehe Seite 29
0710	Lesung: Auf Basidis Dach	siehe Seite 36
0720	1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland	siehe Seite 37
0740	Mit dem Wohnmobil durch Schottland	siehe Seite 39
0741	Die kanarischen Inseln bei Tag und Nacht	siehe Seite 39
0742	Die Kenia-Tansania-Sansibar-Expedition	siehe Seite 40
0752	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 40
0760	Pressearbeit für Vereine, Verbände	siehe Seite 42
0971	Klangreise	siehe Seite 55
1020	Eifeler Küche	siehe Seite 58
1021	Kulinarische Köstlichkeiten	siehe Seite 58
1024	Frisch aus der Naturküche	siehe Seite 59

April

0507	Einführung: Präsentation mit PowerPoint	siehe Seite 26
0601	Tiny Houses	siehe Seite 28
0612	Sicheres Fahren mit dem Pedelec	siehe Seite 30
0622	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 31
0712	Klimaneutralität in Deutschland	siehe Seite 36
0713	3. Weltfrauenkonferenz	siehe Seite 37
0730	„Ach, schau mal! So sah das damals aus!“	siehe Seite 38
0754	Das 1 x 1 der Geldanlage	siehe Seite 41
0861	Ostergruß an der Tür	siehe Seite 48
1010	Selbstgemachte Grillbeilagen	siehe Seite 58
1030	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 59

Mai

0435	„So wird der Schlaf mein Freund“	siehe Seite 19
0439	„Glücksbringer!“	siehe Seite 21
0443	Von der Kunst des kreativen Schwindelns	siehe Seite 22
0514	Mein Fotobuch	siehe Seite 27
0711	Buchcafé für den Sommer	siehe Seite 36
0732	Lerne deinen Stadtteil kennen: Rapsen zu Fuß	siehe Seite 38
0750	Die erste eigene Wohnung	siehe Seite 40
0751	Die häufigsten Irrtümer im Verbraucheralltag	siehe Seite 40
0753	Erben und Vererben	siehe Seite 41
0761	Fake News entlarven!	siehe Seite 42
0972	Klangreise	siehe Seite 55
1023	Mediterrane Sommerköstlichkeiten	siehe Seite 59

Juni

0441	Von der Kunst des kreativen Schwindelns	siehe Seite 21
0731	Exkursion: Mit dem Pedelec	siehe Seite 38

Wochenendveranstaltungen

Februar

0434	„Kein Stress mit dem Stress“	siehe Seite 19
0825	Trommeln und Percussion	siehe Seite 44
0859	Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz	siehe Seite 47
0931	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 51
1103	Deutsche Gebärdensprache	siehe Seite 62

März

0406	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 16
0433	Workshop: Selbsthypnose	siehe Seite 19
0437	Workshop: Selbstbild	siehe Seite 20
0513	Die eigene Webseite mit WordPress	siehe Seite 27
0611	GPS für Wanderer und Radfahrer*innen	siehe Seite 29
0823	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 43
0824	Blues Harp: Mundharmonika	siehe Seite 44
0853	Workshop Filzen	siehe Seite 46
0855	Workshop: Silberschmuck	siehe Seite 46
0981	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 57
1040	Welcher Wein zu welchem Anlass?	siehe Seite 60
1101	Schnupperkurs Polnisch	siehe Seite 62
1102	Schnupperkurs Thai	siehe Seite 62
1105	Einführung in die Braille-Punktschrift	siehe Seite 62

April

0432	Anders denken	siehe Seite 19
0623	Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 31
0856	Workshop: Silberschmuck	siehe Seite 46
0860	Ostergruß an der Tür	siehe Seite 47

Mai

0407	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 16
0436	„Wie Gedanken wieder Ruhe finden“	siehe Seite 20
0438	Workshop: Selbstbild	siehe Seite 20
0721	Zwischen Integration und Verfolgung	siehe Seite 37
0733	Oer per Rad	siehe Seite 38
0734	Groß-Erkenschwick zu Fuß	siehe Seite 39
0854	Workshop Filzen	siehe Seite 46
0857	Mosaik – Workshop	siehe Seite 47
0932	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 51
0973	Einführung in das Waldbaden I	siehe Seite 56
0974	Einführung in das Waldbaden I	siehe Seite 56
0975	Einführung in das Waldbaden II	siehe Seite 56
0976	Einführung in das Waldbaden II	siehe Seite 56
0980	Ayurveda für jeden Tag	siehe Seite 56
0982	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 57
1022	Schlemmen mit Spargel	siehe Seite 58
1041	Rot- und Weißwein aus Deutschland	siehe Seite 60

Juni

1025	Festliche Torten	siehe Seite 59
------	------------------	----------------

Weiterbildungsberatung

Weiterbildungsberatung und Berufsberatung ergänzen einander. Die Bildungsberatung richtet sich aber nicht nur an Schulabgänger*innen und Auszubildende, sondern an alle Interessent*innen – denn Lernen und Weiterbildung sind heute ein lebenslang gültiges Prinzip.

Die zuständigen Mitarbeiter*innen der VHS informieren kostenlos und unbürokratisch über den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen, Bildungsurlaub, Fremdsprachen, berufsbezogene Angebote der VHS sowie allgemeine Fragen der Weiterbildung. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Ansprechpartnerinnen VHS: Iris Faust, **Tel. 02368 987113**
 Stefanie Steyski, **Tel. 02368 987114**

Weiterbildungsförderung

Bildungsscheck

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung.

Wer wird gefördert?

Der Bildungsscheck richtet sich an alle Personen mit Wohnsitz in NRW, die die Förderkonditionen erfüllen, also Beschäftigte (auch in Elternzeit), Berufsrückkehrende und Selbstständige, sowie Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten:

1. Im individuellen Zugang können Personen mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von min. 20.000 Euro und max 40.000 Euro (min. 40.000 Euro und max 80.000 bei gemeinsamer Veranlagung) innerhalb eines Kalenderjahres einen Bildungsscheck in Anspruch nehmen.
2. Im betrieblichen Zugang können kleinere und mittlere Betriebe mit max. 249 Beschäftigten im Zeitraum von einem Kalenderjahr bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Pro Kalenderjahr kann maximal ein betrieblicher Bildungsscheck je Mitarbeiter*in ausgegeben werden.

Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch.

Was wird gefördert?

Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln. Ausgeschlossen von der Förderung sind arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen wie Maschinenbedienerschulungen oder Trainings bei neuen Produkteinführungen.

Wie wird gefördert?

Mit dem Bildungsscheck erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von 50 Prozent zu den Weiterbildungskosten, wenn diese 500 Euro (brutto) übersteigen. Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst. Pro Bildungsscheck können maximal bis zu 500 EUR gefördert werden.

Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Die Bildungsschecks werden über ausgewählte Beratungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen vergeben und können dann zur Verrechnung bei den Weiterbildungsanbietern eingereicht werden. Anlaufstellen sind beispielsweise Kammern, Wirtschaftsförderungen, Volkshochschulen oder Weiterbildungs-Netzwerke, wie sie in einigen Regionen bestehen.

Die kostenlose Beratung informiert zu den persönlichen Voraussetzungen für die Förderung und berät Betriebe zum Qualifizierungsbedarf ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Info-Service für Ratsuchende, Betriebe und Beratende:

Die Telefonhotline **0211/8371929** von Nordrhein-Westfalen informiert direkt zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichbar.

Das Internetportal „Weiterbildungsberatung in NRW“ informiert über alle Weiterbildungsangebote in NRW. Das Angebot richtet sich gezielt an: Bürgerinnen und Bürger, Beraterinnen und Berater sowie Unternehmen.

Die VHS Oer-Erkenschwick informiert über den Bildungsscheck und leitet Sie an die Beratungsstellen weiter.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2022
Stadthalle Oer-Erkenschwick, Berliner Platz 14

28. Januar 2022,
25. Februar 2022,
25. März 2022,
29. April 2022,
27. Mai 2022,
24. Juni 2022,
29. Juli 2022,
26. August 2022,

an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

**Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training - Erste-Hilfe am Kind -
Erste-Hilfe für Sportgruppen
auf Anfrage;**

**weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter
02361 / 93 93 14**

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Konferenzen · Dozentenfortbildung

0201 Einführung für neue VHS-Dozent*innen
Donnerstag, 03. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleiter*innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die VHS einen Einführungsabend an. Themen sind u.a.: Gesetzliche Grundlagen der kommunalen Erwachsenenbildung; rechtliches und organisatorisches Verhältnis von Kommune und VHS; Satzung und Gremien der VHS; methodische und didaktische Probleme des Unterrichts mit Erwachsenen (Erwartungen/Motive der Teilnehmenden; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

Iris Faust, Stefanie Steyski

**0202 Einführung für Kursleiter*innen:
 Präsentationstechnik einsetzen**
Donnerstag, 03. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

Beamer, Dokumenten-Kameras und Laptop bieten die Möglichkeit, den Unterricht anschaulicher und zeitgemäßer zu gestalten. Für Kursleiter*innen der Volkshochschule Oer-Erkenschwick wird hier eine Einführung in die Nutzung der Geräte gegeben!

Iris Faust, Stefanie Steyski

0203 Kurssprecher*innen Konferenz
Donnerstag, 31. März · 16.00 – 17.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprecher*innen die Möglichkeit, Kritik am laufenden Semester zu üben sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für die nächsten Semester können/sollen ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0204 Dozent*innen Konferenz
Donnerstag, 31. März · 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Dozent*innen die Möglichkeit, Erfahrungen aus dem laufenden Semester kritisch aufzuarbeiten sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0205 Pädagogik Fachkonferenzen
Freitag, 28. Januar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie
Donnerstag, 24. Februar, 07. April und 19. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

Auf diesen Fachkonferenzen sollen neben der Planung von Elternabenden die pädagogische Arbeit reflektiert und Erfahrungen, Gruppenprozesse und Probleme ausgetauscht werden. Zukünftige Planungen und Materialaustausch haben hier ebenfalls ihren Platz.

Iris Faust u.a.



Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

Für zahlreiche berufliche Ausbildungsgänge bzw. Weiterbildungsmaßnahmen ist ein mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) eine Grundvoraussetzung. Der Erwerb der Fachoberschulreife kann die persönlichen bzw. beruflichen Chancen verbessern. Schließlich berechtigt der mittlere Schulabschluss zum Eintritt in die Qualifizierungsphase des Weiterbildungskollegs bzw. zum Besuch einer Fachoberschule ab Klasse 11/12 (je nach persönlichen Voraussetzungen).

Ohne Hauptschulabschluss ist es nahezu unmöglich, einen Ausbildungsplatz zu erlangen bzw. berufliche Weiterbildungsmaßnahmen zu besuchen.

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). Nach dem 2. Semester (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und Erdkunde mit insgesamt 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht sowie die Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme und die Beherrschung der deutschen Sprache (Niveaustufe **B2 GER**)!

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

Eine Aufnahme in die Lehrgänge ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) und im Rahmen verfügbarer Plätze möglich.

0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 2. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 10. Januar 2022, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30/18.15 bis 21.30 Uhr

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2021 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 - nach einem Jahr - und des mittleren Schulabschlusses (FOR) - nach zwei Jahren - vorbereitet. Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den Schulabschluss auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 17.30/18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Mai/Juni 2022 statt.

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 4. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 10. Januar 2022, 18.15 Uhr, VHS, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30/18.15 bis 21.30 Uhr

Die Volkshochschule Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2020 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet. Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den Schulabschluss auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

✓✓✓✓✓ **Zweiter Bildungsweg · Grundbildung** ✓✓✓✓✓

Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 17.30/18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Mai/ Juni 2022 statt.

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:

0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 08. Februar · dienstags und donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschulthenhof, Genthiner Str. 7, Raum Cannock

30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschriftwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Patricia Gerards, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Helma Aschenbach, VHS Castrop-Rauxel, Telefon 02305 54884-15, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung

Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell

Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152



VHS stärkt Familien

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (PEKiP), „Mini-Club“, „Bewegungsbaustelle“ und „Sport und Spiel für Eltern und Kind“ sind Angebote innerhalb eines aufeinander aufbauenden und abgestimmten Baukastensystems, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

0400 Offenes Angebot: Babytreff für sehr junge Eltern

Dienstag, 11. Januar · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 22 Vormittage · 44 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du Hilfe brauchst und ein Kind im Alter von bis zu 12 Monaten hast. Wir beantworten deine Fragen, können dein Baby wiegen und messen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach – Elternberatung 02368 /98861213

Heike Kastel – Frühe Hilfen 02368 /691-387

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und den Frühen Hilfen.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP) Geburtsmonate Dezember 2021 bis Januar 2022

Donnerstag, 10. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 67,40 Euro

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase des ersten Lebensjahres bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 7

Nicole Knobbe

0402 Mini-Club für Eltern und Kind A Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 09. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 57,40 Euro

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an. Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

Aufbauend auf den PEKiP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser



0403 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 10. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0404 Vortrag: Babytragen

Dienstag, 08. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittage · 2 UStd. · 8,00 Euro

(M)Ein Baby tragen – ist das etwas für mich? Macht es Sinn, hat es Vorteile für mich und das Kind, wenn es getragen wird? Verwöhne ich das Kind damit nicht? Und was für Möglichkeiten zu tragen gibt es überhaupt? Tragetuch, MeiTei, Komforttrage etc...was ist das alles?

Babys zu tragen ist die natürlichste und zugleich praktischste Form den Alltag gemeinsam zu erleben und zu bewältigen. Die Bedürfnisse des Kindes werden befriedigt und die Entwicklung optimal gefördert, ganz ohne Lernspielzeug.

Der Vortrag thematisiert die Grundlagen des Tragens und greift häufige Fragen auf. Es gibt genug Raum für persönliche Fragen und die Möglichkeit eine Gruppenberatung zu terminieren, wenn weiteres Interesse besteht.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Hannah Bennemann

0405 Stillvorbereitungskurs

Montag, 14. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 3 Vormittage · 6 UStd. · 18,00 Euro

Dein kleines Wunder ist unterwegs. Da gibt es viel vorzubereiten. Gut, dass dein Körper sich schon einmal um die Ernährung des Kindes nach der Geburt kümmert. Doch was ist mit dir? Möchtest du dich auch mental schon über das Stillen informieren, deine eigene Haltung besser kennenlernen und den Weg zu einem möglichst gelingenden Stillstart bereiten? Was oft so einfach aussieht und intuitiv scheint, will doch gelernt sein. Wir werden

- die Vorteile, aber auch Herausforderungen des Stillens thematisieren
- die Physiologie, korrektes Anlegen und gutes „Stillmanagement“ besprechen sowie
- häufigen Problemen vorbeugen und
- mit viel verbreiteten „Ammen-Märchen“ aufräumen.

Ganz nebenbei lernst du andere werdende Eltern kennen und kannst dich mit ihnen während dieser aufregenden Zeit austauschen.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Hannah Bennemann

0406 Workshop: Trageberatung

Samstag, 26. März · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro (16,50 Euro pro Paar)

Sie möchten Ihr Baby in einer Tragehilfe tragen, wissen aber noch nicht, welche die richtige für Sie ist? Sie haben eine Tragehilfe oder ein Tragetuch und benötigen Unterstützung?

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Tragetücher und Tragehilfen kennen und erhalten Unterstützung bei der Auswahl der „richtigen“ Trage für Sie und Ihr Baby. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundlagen zum Tragen: Was ist wirklich wichtig und warum? Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Lösungen werden besprochen und einige Tragen stehen zum Ausprobieren bereit. Ergänzend erhalten Sie Informationen über die Geschichte des Tragens und erfahren, welche Vorteile der Einsatz von Tragehilfen und -tüchern für Eltern (und weitere Bezugspersonen) und Ihr Baby hat.

Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist empfehlenswert, aber auch später kann das Tragen noch begonnen werden. Sie können Ihr Baby mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0407 Workshop: Trageberatung

Samstag, 21. Mai · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro (16,50 Euro pro Paar)

siehe Kurs 0406

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

**0408 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas
.... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten****Freitag, 11. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 6 Vormittage · 1 Abend · 14 UStd. · 40,80 Euro**

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Babymassage ist eine besondere gemeinsame Zeit, um das Miteinander noch intensiver zu genießen und die feinen Signale Ihres Babys einfühlsam verstehen zu lernen. Die Massage beruhigt das Bäuchlein und fördert die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys auf körperlicher und seelischer Ebene.

Ergänzend wird Ihnen theoretisches Wissen über Babymassage und anzuwendende Öle vermittelt; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsübungen und Sing- und Fingerspiele für das Baby runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch fürs Baby, Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

*Höchsteilnehmerzahl: 8**Christina Michl***0409 Babymassagekurs****Freitag, 29. April · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 6 Vormittage · 1 Abend · 14 UStd. · 40,80 Euro**

siehe Kurs 0408

*Höchsteilnehmerzahl: 8**Christina Michl***0410 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren****Mittwoch, 09. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 49,20 Euro**

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

*Höchsteilnehmerzahl: 8 Erwachsene**Sabine Weichert***0411 Hochsensible, feinfühlige Kinder – Herausforderung und Gabe****Dienstag, 22. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr****VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro**

Feinfühlige Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlige Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Esther Wilming*



Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 13. März · 15.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

siehe Seite 44

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0857 Mosaik - Workshop

Samstag, 07. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren!

siehe Seite 47

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 17. Februar, 17. März, 28. April

und 19. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0431 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Freitag, 25. März · 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

„The Work“ ist eine praktische Methode, negative Gedanken über andere Menschen oder unangenehme Situationen zu verwandeln.

Mit der Anwendung von „The Work“ kann sich Ihr Leben radikal verändern. Sie werden realistischer, gelassener und positiver. Sie beugen Stress und Depression vor. Erleben Sie in diesem kurzen Seminar, wie sich Ihr Leben mit wenigen verblüffenden Fragen und Umkehrungen von Grund auf verbessern kann.

Danach können Sie

- mit sich selbst und anderen Menschen liebevoller umgehen,
- bewusster auf Ihre Gedanken und Gefühle achten,
- entspannt auf Ihre Befindlichkeit reagieren,
- insgesamt zufriedener und glücklicher sein.

„Entweder man klammert sich an seine Gedanken oder man überprüft sie. Es gibt keine andere Möglichkeit.“ (B. Katie)

Haben Sie einen konkreten Anlass in Ihrem Leben, den Sie im Seminar gerne bearbeiten möchten? Dann schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf und senden sie per E-Mail an: info@hypnose-re.de. Dieser Anlass kann dann in der Seminargruppe vorgetragen und mit „The Work“ bearbeitet werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram



0432 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Samstag, 30. April · 15.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0431

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

0433 Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching

Samstag, 26. März · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung - Ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z.B. Motivation, Entspannung). Sie nehmen konkrete Schritte mit, wie Sie selbständig damit arbeiten. Wir üben sitzend.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über www.selbsthypnose-workshop.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0434 „Kein Stress mit dem Stress“

Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern

Samstag, 26. Februar · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 7 UStd. · 38,00 Euro

Durch berufliche Anforderungen, das soziale Umfeld und die eigene Persönlichkeit kann Stress entstehen.

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

- welche tatsächlich belastenden Situationen von außen auf mich wirken;
- wie ich mich selber stresse;
- wie ich auf Stress reagiere.

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

0435 „So wird der Schlaf mein Freund“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 20. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte, basiert auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung. Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode. Peter Bergholz hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz



0436 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“
Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern
Samstag, 21. Mai · 10.00 – 16.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf? Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst, Stress und Belastungen raus aus dem Kopf - besonders in schwierigen Zeiten? Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!

Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren „Inneren Schaltern“ werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann. Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.

Diese „Inneren Schalter“ wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird „Positives Denken“ tatsächlich möglich.

Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

Peter Bergholz ist Diplom Psychologe und Psychotherapeut mit Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie (K. Grawe), Familientherapie (V. Satir, M. Kirschenbaum, George Downing, Carol Gammer, Paul Watzlawick) und in verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Gerda Boyesen, John Pierrakos, Malcolm Brown).

Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0437 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!
Sonntag, 06. März · 10.00 – 16.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 37,20 Euro

Du fühlst dich in deinem Körper unwohl und denkst, was nun? Bist du vielleicht ein Kopfmensch? Fängt bei dir ein Gedankenkreisel an? „Weiter abnehmen, bis du dich wohlfühlst?“ oder „Aufgeben?“ ...

Entspricht dein Selbstbild nicht deinem Körperbild und macht dich unzufrieden? Dabei ist es egal, ob du dich zu dick oder zu dünn fühlst. Hast du an Gewicht verloren, doch siehst und fühlst du die Veränderung nicht? Die Waage zeigt dir, dass du auf dem richtigen Weg bist. Doch verändert sich dein Gefühl nicht. Du fühlst dich weiterhin unwohl? Dein Spiegelbild und dein inneres Bild passen irgendwie nicht zusammen.

Gibt es eine alternative Lösung?

Ich helfe dir deine Körperwahrnehmung so zu verfeinern, damit du aus dir selbst heraus ein gesundes Körperschema aufbauen kannst. Du lernst positive Gefühle gegenüber deinem eigenen Körper wahrzunehmen.

Eine Reise zu dir selbst.

In diesem Workshop trainieren wir, wie du wieder eine Verbindung zu deinem Körper aufbaust. Du lernst dich zu fühlen und anzunehmen wie du bist. Gestärkt und selbstsicher kannst du daraufhin deiner Außenwelt begegnen.

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Mitzubringen sind: ISO-Matte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0438 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!
Sonntag, 07. Mai · 10.00 – 16.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 37,20 Euro

siehe Kurs 0437

Mitzubringen sind: ISO-Matte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann



0439 „Glücksbringer!“ – Zeitlose Tipps für ein gelingendes Leben aus Philosophie, Religion, Glücksforschung

Donnerstag, 12. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die moderne Glücksforschung: Einerseits sind es äußere Faktoren (Geld, Freunde), die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen subjektive Empfindungen und Lebensstrategien über Wohlsein oder Unbehagen. Mit Hilfe der Philosophie (u.a. Buddha, Schopenhauer, Fromm) erkennen wir, dass ein gelassener und humorvoller Umgang mit dem Dasein den Ärger verringern kann. Nur wer sein Leben als sinnvoll erlebt, kann zum „Glück der Fülle“ (Schmid) finden. Dabei hilft der Bezug auf ewige Werte (Hegel). Im Genuss der „Zeitlosigkeit“ (Watzlawick) findet die lächelnde Seele in der Stille zu ihrem „Gott“. Der Referent ist Soziologe, Lyrik- („Zeitlos“) und Sachbuchautor.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Torsten Reters

0440 Glückskurs

Sonntag, 20. Februar, 06. März und 20. März · 12.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 3 Sonntage · 12 UStd. · 59,40 Euro

Unser Einfluss auf unsere Gefühle, Beziehungen, Gesundheit und unser Wohlbefinden ist größer als wir denken.

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein.

In diesen drei Workshops werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Durch einfache Übungen nach „Ella Kensington“ sind die Zusammenhänge zwischen Beurteilungen, Gefühlen und den körperlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Diese Erfahrungen können sofort für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit eingesetzt werden. Schon im ersten Workshop erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

In den Aufbaukursen werden die Erkenntnisse am Beispielthema „Beziehungen und Kritik“ weiter vertieft und konkret angewendet. Die Themen „Entscheidungsfreiheit“ und „Was ist ein gutes Ziel für mich?“ sowie der Umgang mit Angst werden ebenfalls näher betrachtet.

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen.

Gut, wenn es das so tut, wie WIR es wollen!

Probieren Sie es aus!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Christiane Gruska

0441 Vortrag - Von der Kunst des kreativen Schwindelns

Donnerstag, 02. Juni · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem unterhaltsamen, interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie vielfältig die Zauberkunst tatsächlich ist und dass der seriöse Herr im Smoking, der einen Hasen aus einem Zylinder hervorzaubert, längst ausgedient hat und nur noch ein Klischee des Genres ist.

Wussten Sie, dass es Weltmeisterschaften in der Zauberkunst gibt und dass Zauberkünstler im Grunde mit denselben Techniken arbeiten wie kriminelle Trickbetrüger? Sie glauben tatsächlich, dass Sie sich nicht manipulieren und täuschen lassen könnten? Herausforderung angenommen.

Der ca. 90-minütige Vortrag beleuchtet alle Bereiche der Magie, vom Close-up, über Salon-Zauberei bis hin zur Mentalmagie und ist gespickt mit vielen Präsentationen. Verraten, wie es funktioniert, wird hier allerdings nichts. Soviel Klischee muss dann doch sein.

Der Vortrag richtet sich an ein erwachsenes und/oder junges Publikum.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Michael Gick

**0442 Workshop - Von der Kunst des kreativen Schwindelns***Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 16,00 Euro*

Im Rahmen des Workshops erlernen die Teilnehmenden in unterhaltsamer Weise die unterschiedlichsten Zaubertechniken mit Seilen, Schwamm-bällen, Ringen und Spielkarten mit dem Ziel, die erlernten Techniken zu einer eigenen Zaubernummer (Routine) zu entwickeln.

Dabei werden die unterschiedlichsten Fähigkeiten gefördert:

Umgang mit der Sprache, Training der Feinmotorik, Förderung der Kreativität und des Improvisationstalentes, Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins, bis hin zu psychologischen Einblicken, wie unser Gehirn „tickt“ (Ablenkungen, Subtilitäten, optische Täuschungen).

Der Workshop ist sowohl für erwachsene Teilnehmende als auch Jugendliche ab 12 Jahren geeignet. Jeder Teilnehmende erwirbt für 10 Euro ein eigenes Zauberset mit den wichtigsten Zauberkunststücken.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Michael Gick

0443 Workshop - Von der Kunst des kreativen Schwindelns*Donnerstag, 05. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 16,00 Euro*

siehe Kurs 0442

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Michael Gick

Outfit & Styling

0450 Schminkkurs für Beruf und Alltag*Montag, 28. März · 15.30 – 18.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage)*

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können. Denn es gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild - im Privatleben ebenso wie im Berufsleben.

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Wimperntusche mit! Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0451 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil - für Beruf und Alltag*Freitag, 04. März · 15.00 – 18.00 Uhr**VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 35,00 Euro*

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: genau darum geht es in diesem Seminar. Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr

wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielseitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

Eine für jede Teilnehmerin / jeden Teilnehmer individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

EDV · Bildung für den Beruf

„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV · Bildung für den Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen.

Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Computer Grundkurse & Anwendungen

Aktueller Hinweis!!!

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr – fragen Sie nach!

Die Durchführung der folgenden Angebote ist abhängig von den jeweiligen Auflagen der aktuellen Corona-Schutzverordnung!

**Tastschreiben für Schüler*innen**

0500 A Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage, Montag · 13.50 – 15.20 Uhr
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

Medienkompetenz ist unverzichtbar geworden. Schon ab der Grundschule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichtes. Spätestens in weiterführenden Schulen wird er zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Referate, Themenbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen, Schreib- und Arbeitsprojekte per Homeschooling, Aufgabenlösungen über Lernplattformen).

In diesem Kurs werden die dazugehörigen Basisbausteine vermittelt: Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten erlernen Kinder und Jugendliche auf der Computer-Tastatur das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-Blindschreibsystem, Shortcuts und die Anwendungsmöglichkeiten der Maus. Weiterhin werden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (Layout-Training) vermittelt. Mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche – erwerben sie dadurch die Fähigkeit, Schreib- und Arbeitsprojekte selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit zu realisieren.

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchsteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0500 B Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage, Mittwoch · 13.50 – 15.20 Uhr
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0500 A

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchsteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0500 C Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage, Mittwoch · 15.30 – 17.00 Uhr
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0500 A

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchsteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

EDV-Angebote – auch für Späteinsteiger*innen

0501 Tastschreiben & Grundlagen Office
- für Jugendliche (ab 9. Kl.) und Erwachsene
Mittwoch, 09. März · 17.30 – 19.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 63,00 Euro

Privat, in Ausbildungs- und Berufsbereichen, beim Homeschooling oder Homeoffice - Medienkompetenz ist unverzichtbar geworden. Viele Schreib- und Arbeitsprojekte (u. a. Hausaufgaben, Themenbearbeitungen, Präsentationen, Schriftverkehr, E-Mails, Aufgabenlösungen über Lernplattformen) gilt es ohne großen Zeitaufwand umzusetzen und/oder überzeugend darzustellen. Sehr gute Fertigkeiten im Umgang mit der

Hard- und Software eines Computers sind hierfür das grundlegende – oftmals sogar nachzuweisende – Handwerkszeug.

In diesem Kurs werden Ihnen die dazugehörigen Kernkompetenzen vermittelt: Die effektive Nutzung der Tastatur per 10-Finger-Blindschreibmethode einschließlich wichtiger Shortcuts, die Nutzungsmöglichkeiten der Maus und Anwendungsgrundlagen des Textverarbeitungsprogrammes MS Office Word.

Grundlagen: Formatierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von Texten – teils mit themenbezogener Internetrecherche – z. B. Zeichen- und Seitenformatierungen, Textausrichtungen, Spalten, Auto Korrektur, Silbentrennung, Kopf-/Fußzeilen, Seitenzahlen, Fußnoten, Aufzählungen/Nummerierungen/Gliederungen, Tabellen, WordArt, Dokumentvorlagen, Formen, Textfelder sowie Bildmaterial einfügen und mit den jeweiligen Tools bearbeiten.

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Karola Koch

0502 Einstieg PC/Laptop/Notebook: Allgemeine Grundlagen

Montag, 25. April · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 4 Nachmittage · 16 UStd. · 44,60 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropaketes MS-Office 2010: die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden.

Teilnehmer*innen können ihr eigenes Laptop/Notebook zum Unterricht mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Ulrich Bauer

0503 MS-Office Einsteigerkurs: Word/Excel/PowerPoint

Montag, 03. Mai, Dienstag, 04. Mai, Mittwoch, 05. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropaketes MS-Office 2010: die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „Powerpoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC

Höchststeilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0504 Grundlagen „Excel“: Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen

Montag, 14. Februar und Mittwoch, 16. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich vorzugsweise Zahlen bearbeiten (berechnen, grafisch darstellen) lassen – aber auch Texte können in die Tabellen eingegeben werden, sodass am Ende z.B. übersichtliche Rechnungen mit Erläuterung entstehen.

Dieser Kurs bietet Anfängern*innen einen Schnelleinstieg in die Grundlagen von Excel. Es sind folgende Inhalte des Unterrichts geplant: Aufbau der Excel-Menüleisten, Aufbau der Koordinaten in Excel, Zellen und Spalten, einfache Tabellen erstellen, Rahmen einfügen, Texteingabe in Excel, einfache Formeln/Berechnungen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0505 „Excel II“: Nützliche Anwendungen für den Beruf

Montag, 04. April und Dienstag, 05. April · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro

Dieser Kurs bietet Teilnehmer*innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0504) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen.

Es sind u.a. folgende Inhalte geplant: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0506 Einführung: MS Outlook

Montag, 16. Mai und Mittwoch, 18. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro

Der Umgang mit Outlook ist heute eine Grundvoraussetzung im Büroalltag. Viele können dieses Programm grundsätzlich bedienen, aber im professionellen Büroinsatz fehlen oft Anwenderkenntnisse. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie ihren Posteingang und Kalender mit Outlook organisieren sowie Kontakte und Aufgaben verwalten können.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0507 Einführung: Präsentation mit PowerPoint

Montag, 25. April · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro

Mit PowerPoint können Informationen ansprechend optisch aufbereitet und präsentiert werden. Dadurch ist es möglich, Referate und Vorträge anschaulich und abwechslungsreich zu gestalten. Erlernen Sie in diesem Seminar Schritt für Schritt die Grundlagen der Folienherstellung und Präsentation mit PowerPoint 2010.

Kursinhalte: Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung, Erstellen und Bearbeiten von Folien, Einbinden grafischer Elemente und Animationseffekte, Gestalten von Bildschirmpräsentationen.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC (vgl. Grundkurs)

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0510 Online-Konferenzen mit Zoom

Mittwoch, 09. März · 09.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 4 UStd. · 17,00 Euro

Die Corona-Krise und die daraus resultierenden Einschränkungen haben es deutlich gemacht: in Zeiten des räumlichen Abstands ist die Nutzung digitaler Plattformen sowohl im beruflichen Umfeld, in Schule und auch privat hilfreich, um Kommunikation und Austausch aufrecht zu erhalten.

Die Online-Plattform Zoom gehört zu den populärsten Werkzeugen, die einen „Fernunterricht“, ein Treffen oder jede Art von Besprechungen per Internet ermöglichen. Probieren Sie es einfach mal aus und lernen dabei in einer kleinen Gruppe, wie Zoom funktioniert und wie Sie mit Zoom direkte Interaktionen gestalten können.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0511 Videoschnitt leicht gemacht

Donnerstag, 10. März und 17. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 6 UStd. · 24,00 Euro

Sie möchten Ihre Themen und Geschichten in Form von Bewegtbild vermitteln, mit Videos über Ihre Firma oder Ihren Verein berichten oder spannende Ereignisse aus Ihrem Leben dokumentieren? Sie lernen im Kurs, wie Sie schnell und einfach Videos bearbeiten können. Der Kurs ist aufgeteilt in zwei Tage. Er beginnt am ersten Tag mit den Grundlagen des Videoschnitts und einem praktischen Teil, bei dem die Teilnehmer*innen ihre Aufnahmen bearbeiten. Sie haben noch kein Material? Kein Problem - gemeinsam finden wir ein Thema.

Am zweiten Tag arbeiten Sie weiter an Ihren Projekten und haben Zeit, Fragen zu stellen. Der Kurs endet mit einer kursinternen Präsentation der Videos.

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Laptop/Kamera, Ladekabel ggf. vorhandene Videoaufnahmen, Videoschnittsoftware (Premiere, iMovie, Final Cut, Shotcut). Bitte teilen Sie uns vor Kursbeginn mit, was Sie mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0512 Podcast-Produktion leicht gemacht

Donnerstag, 24. Februar und 3. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 6 UStd. · 24,00 Euro

Sie möchten Geschichten in Form von vertonten Reportagen oder Gesprächen/Interviews erzählen, über Ihre Firma oder Ihren Verein berichten oder einfach über Ihr Lieblingsthema reden? Sie lernen im Kurs, wie Sie schnell und einfach Podcasts produzieren können. Der Kurs ist aufgeteilt in zwei Tage. Er beginnt am ersten Tag mit den Grundlagen von Aufnahme und Bearbeitung, der Ideenfindung, sowie einem praktischen Teil, bei dem Sie eigene Aufnahmen erstellen und bearbeiten.

Am zweiten Tag arbeiten Sie weiter an Ihren Projekten und haben Zeit, Fragen zu stellen. Der Kurs endet mit einer kursinternen Präsentation der Tonaufnahmen.

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Laptop/Mikrofon, Ladekabel.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0513 Die eigene Webseite mit WordPress - Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 12. März und Sonntag, 13. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 60,60 Euro

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, dem beliebtesten kostenlosen Content Management-System der Welt. Was benötige ich und worauf muss ich achten? Von der Registrierung von Domain und Webspace (externe Kosten) über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen Webseite. Finden Sie heraus, welche Art von Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben Sie für Ihren Bedarf benötigen und wählen Sie aus Tausenden fertigen Vorlagen die passende aus. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe und Handhabungen im Zusammenhang mit der Erstellung einer Webseite, wie z. B. digitales Bildmaterial. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes digitales Bildmaterial.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0514 Mein Fotobuch – einfach erstellt

Mittwoch, 18. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Nachmittag · 5 UStd. · 16,00 Euro

Die modernen Digitalkameras eröffnen neue Möglichkeiten und es ist schade, die besten Fotos nur auf den PC oder einer CD zu speichern. Persönlich gestaltete Fotobücher sind deshalb heute das „Trendprodukt“ im Bereich der digitalen Fotografie. Egal ob Urlaubserinnerungen, Familienfeste oder Dokumentation wichtiger Ereignisse – bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes und individuell gestaltetes Buch mit den von Ihnen ausgewählten und bearbeiteten Digitalfotos. In diesem Kurs lernen Sie dazu alles, was nötig ist. Die Firma „cewe color“ stellt als Marktführer ein kostenloses und leicht verständliches Programm für den Computer zur Verfügung, dessen Nutzung Sie in diesem Kurs praktisch erlernen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, in das Programm übertragen, mit dem Programm bearbeiten und schließlich auf dieser Grundlage Ihr persönliches Fotobuch zusammenstellen.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Ihren Fotos bzw. Ihren Datenträger mit Ihren Fotos zur Veranstaltung mit und denken Sie auch an Ihre Anschlusskabel (z.B. Kamera / Smartphone – PC).

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0520 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Mittwoch, 16. März und Donnerstag, 17. März · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,60 Euro

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0521 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 29. März und Mittwoch, 30. März · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,60 Euro

siehe Kurs 0520

Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Technik · Ökologie

Ökologisch handeln

0601 Tiny Houses und ihr Potenzial für den nachhaltigen Wohnungsbau

Mittwoch, 06. April · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Lebensraum in Städten wird immer knapper, die Wohnungsmieten, Grundstücks- und Immobilienpreise steigen. Energieeffizientes Wohnen und der ökologische Fußabdruck jedes Einzelnen gewinnen immer mehr an Bedeutung. Kleine Wohnformen scheinen eine Lösung für viele dieser Punkte zu bieten: Sie benötigen wenig Platz, der Ressourcenverbrauch ist gering, die Investitionskosten sind überschaubar und sie sind teilweise flexibel und mobil.

Bei der Wohnform geht es in der Regel um die Reduzierung auf das Wesentliche zugunsten finanzieller Freiheit und persönlicher Unabhängigkeit sowie um eine ökologische und nachhaltige Lebensweise. Aber sind die kleinen Wohnformen wirklich eine Alternative zu normalen Wohnungen oder Häusern? Und wenn ja, für wen ist der minimalistische Wohntrend geeignet?

Im Rahmen ihres Vortrags geben Ulrike Emonds und Marvin Nöller Einblick in die Planung der kleinen Häuser, den Nachhaltigkeitsansatz, der sich dahinter verbirgt sowie die gesetzlichen Rahmenbedingungen und mehr.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Ulrike Emonds, Marvin Nöller

0602 Plastikfasten - wie man durch nachhaltiges Konsumieren Verpackungsmüll einsparen kann

Mittwoch, 09. März · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Jährlich werden weltweit geschätzte 300 bis 350 Millionen Tonnen Plastik hergestellt. Im Jahr 2018 erzeugte jeder Deutsche 227 Kilogramm Verpackungsmüll. Deutschland verbraucht so viel Plastik wie kein anderes Land in Europa, Tendenz

steigend! In weiten Teilen unserer Meere gibt es sechsmal mehr Plastik als Plankton. Durch Plastikverpackungen können Schadstoffe wie Weichmacher oder Bisphenol-A in unsere Lebensmittel gelangen. Viele Menschen finden diese Fakten erschreckend und möchten an ihrem eigenen Konsumverhalten etwas ändern.

Nachhaltiger Konsum, das Ändern von Gewohnheiten und das Wissen um funktionierende Recyclingkreisläufe können unser eigenes Müllaufkommen deutlich reduzieren. Weniger Plastikmüll durch „Plastikfasten“. Über das Wie, Wo und Was des nachhaltigen Einkaufens informiert Dipl.-Ing. Birgit Schlütter, Mitarbeiterin der „REGIO-NETTE“ in Nottuln. Als engagierte „Müllvermeiderin“ wird sie auch viele Tipps für die praktische Umsetzung im Haushalt geben.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Birgit Schlütter

0603 In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit – ein Monolog

Mittwoch, 23. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Wir berauschen uns am Überkonsum wissend um die Konsequenzen. Uns ist klar, nachhaltiger leben ist zwingend. Eigentlich sofort. Aber der Weg dahin erscheint so lang und kaum machbar. Dabei ist er eigentlich ganz kurz: Es sind nur vier Schritte.

Tobias Terpoorten, Vater einer fünfköpfigen Familie aus Bochum, monologisiert anschaulich und unterhaltsam von seinen Schritten zu einem stets umweltschonenderen Alltag. Es geht um die Veränderung von Routinen, um bewusste Entscheidungen und das ein oder andere Familienexperiment.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tobias Terpoorten

Technik

0610 Elektroautos - heute schon wirtschaftlicher als klassische Antriebe?

Dienstag, 08. März · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend werden alle Themen rund um die Elektromobilität behandelt - die Teilnehmer*innen sind herzlich eingeladen, ihre Fragen zu stellen. Gestartet wird mit der Öko-Bilanz von Elektroautos im gesamten Lebenszyklus. Über die Klärung des Strombedarfs bei einem hohen Anteil von Elektroautos auf den Straßen wird die aktuelle Situation (Reichweite/ Ladeinfrastruktur) in Deutschland dargestellt. Der Dozent gibt eine Übersicht der aktuellen und in 2022 bis 2023 auf den Markt kommenden Elektroautos sowie deren unterschiedlichen Lademöglichkeiten. Und natürlich wird die wichtige Frage, ob und unter welchen Umständen ein Elektroauto bereits heute wirtschaftlich genutzt werden kann, geklärt. Wichtig zudem: Welche aktuellen Fördermöglichkeiten neben der E-Auto-Prämie gibt es? Auch alternative Mobilitätslösungen wie Brennstoffzellenfahrzeuge/ synthetische Flüssigkraftstoffe können auf Wunsch mit betrachtet werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Michael Birkhan

0611 GPS für Wanderer und Radfahrer*innen

Samstag, 26. März · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro

Die GPS-Outdoor Navigation mit dem Smartphone für die aktive Freizeitgestaltung kennt viele Einsatzmöglichkeiten: Orientierung beim Wandern und Bergsteigen, Tourenplanung für den Ausflug mit dem Rad oder die mehrtägige Radreise. Aktuelle Smartphones verfügen über hochwertige GPS-Module und mit den jeweiligen Apps wird die Orientierung zum Kinderspiel. Wir werfen einen Blick auf die Möglichkeiten und lernen Apps wie Komoot oder Naviki besser kennen. Auch eigenständige GPS-Geräte für die Fahrrad-Navigation haben durchaus noch Bedeutung und können in einigen Punkten gegenüber dem Smartphone punkten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0612 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 12. April · 15.00 – 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule · 1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Sie haben sich ein Pedelec gekauft, fühlen sich aber im Straßenverkehr noch unsicher? Dann bietet Ihnen dieses theoretische und praktische Training in Zusammenarbeit mit der Polizei die Gelegenheit, Ihre Fertigkeiten zu trainieren und das Risikobewusstsein zu stärken.

In einer halbstündigen theoretischen Einführung klärt Martin Weinhold über die Gefahren im Straßenverkehr auf und sensibilisiert für Unfallfolgen mit Elektrofahrrädern.

Im Anschluss üben Sie praktisch mit Ihrem Pedelec auf dem Schulhof im Rahmen eines Parcours das Anfahren, Anhalten, richtige Bremsen sowie Slalomfahrten, sodass Sie besser auf den Straßenverkehr vorbereitet sind und sich sicherer fühlen.

Mitzubringen: Pedelec, Helm

Wichtig: Vor Beginn des praktischen Teils muss vor Ort ein Haftungsausschluss unterschrieben werden. Da die Polizei für die Öffentlichkeitsarbeit Foto- und Filmaufnahmen machen möchte, bitten wir auch um die Unterschrift auf einer Einverständniserklärung. Diese wird ebenfalls vor Ort ausgehändigt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

Fotografie

0620 Workshop: Smartphone: einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys

Donnerstag, 10. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos.

Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über-/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0621 Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0622 Workshop: Portraitfotografie

Donnerstag, 07. April · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“, ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0623 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Sonntag, 10. April · 12.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke

1 Sonntag · 5 UStd. · 36,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Hertzen hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. **Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, iPhone) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.**

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer*innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per Email mitgeteilt.

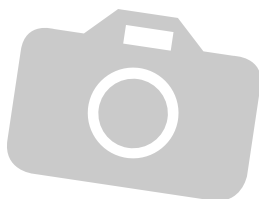
Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A42 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!!!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege



„VHS: Demokratische Orte des Lernens“

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Recht - Wirtschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch (regional)geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

vhs.wissen live

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Die Vortragsreihe „vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm“ ist ein Gemeinschaftsprojekt zweier Volkshochschulen in den Landkreisen Erding und München, an dem sich die Volkshochschule Oer-Erkenschwick mit vielen weiteren Volkshochschulen beteiligt.

Das Programm besteht aus spannenden Vorträgen zu aktuellen Themen, vorgetragen von hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Die einzelnen Vorträge werden per „Livestream“ zur Verfügung gestellt, also als interaktive Live-Übertragung via Internet. Dies hat den Vorteil, dass eine Teilnahme von überall oder daheim aus möglich ist. Teilnehmende können die Vorträge in Echtzeit mitverfolgen und haben die Möglichkeit, ihre Fragen per Online-Chat einzubringen.

Nähere Informationen zur Veranstaltungsreihe mit allen weiteren Angeboten finden Sie unter www.vhs-wissen-live.de.

Teilnahme und Anmeldung

Eine Teilnahme an den Streaming-Vorträgen ist **kostenfrei** möglich - jedoch erst nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick. Registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per Email. Daher ist eine Mailadresse für die Teilnahme erforderlich.

Bitte beachten Sie: Online-Anmeldungen müssen spätestens 2-3 Tage vor Webinar-Termin bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig verschicken können.

0700 Ostdeutschland – Das unzufriedene Volk

Mittwoch, 09. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Ostdeutsche stilisieren sich im öffentlichen Diskurs gern als Opfer der deutschen Einheit. Tatsächlich haben sie sich aber von der friedlichen Revolution bis heute als mächtiger politischer Akteur erwiesen.

So ging im revolutionären Umbruch von 1989 die Dynamik nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung. Und heute beherrscht die ostdeutsche Bevölkerung durch ihr Wahlverhalten und nicht zuletzt durch ihren Opferdiskurs die öffentlichen Debatten. Am ostdeutschen Protestverhalten lässt sich begreifen, wie sich eine Bevölkerung zum Volk konstituiert - unter den Bedingungen einer Diktatur - und wie in der Demokratie die kollektive Selbstermächtigung zum Ressentiment verkommt.

Detlef Pollack zählt zu den führenden Religions- und Kulturosoziologen. Er hatte Professuren in Leipzig, Frankfurt/Oder und New York inne. Derzeit lehrt er in Münster.

Stefan Locke wurde 1974 in Bautzen geboren. Er studierte in Dresden und Portland und arbeitete anschließend für die „Dresdner Morgenpost“. Seit September 2016 ist er politischer Korrespondent für Sachsen und Thüringen mit Sitz in Dresden.

Stefan Locke, Detlef Pollack

0701 Die Barbaren sind die anderen - Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt

Dienstag, 15. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des „edlen Wilden“, das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdidentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch in der Villa Vigoni diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden. Wer sind heute die Barbaren und wer bestimmt das und welche Rolle spielt dabei Sprache und Dichtung?

Mischa Meier lehrt als Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk *Geschichte der Völkerwanderung* (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Durs Grünbein ist ein vielfach ausgezeichnete Lyriker, Essayist. Er ist Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf und hat antike Klassiker aus dem Lateinischen und Griechischen ins Deutsche übersetzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Zentrum Villa Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung statt.

Mischa Meier, Durs Grünbein

0702 Die Himmelscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen

Freitag, 25. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Himmelscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts.

Vor etwa 3600 Jahren am Mittelberg bei Nebra im südlichen Sachsen-Anhalt vergraben, erlebte sie zuvor mehrere Veränderungen ihres Bildprogramms und ihrer Bedeutung. Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit. Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient.

Harald Meller, provinzialrömischer Archäologe, Prähistoriker und Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt, ist Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte. Unter seiner Führung wurde das Landesmuseum in Halle zu einem der wichtigsten Ausstellungshäuser für Prähistorische Archäologie in Europa.

Prof. Dr. Harald Meller

0703 Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus.

Donnerstag, 03. März · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder.

Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo. Sie zeichnet die Geschichte des Aufstands nach und wirft die Frage auf, warum der Westen - fast vor unserer Haustür - so wenig Unterstützung leistet.

Alice Bota ist Autorin und Journalistin. Derzeit berichtet sie als Auslandskorrespondentin aus Moskau für DIE ZEIT.

Alice Bota

0704 Galaxien und schwarze Löcher

Mittwoch, 09. März · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht. Hierbei haben neue Entwicklungen in der Infrarotinstrumentierung und der adaptiven Optik und Interferometrie am neuen Großteleskop der ESO, dem VLT, eine wichtige Rolle gespielt. Gleichzeitig ist es klageworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen. Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

Reinhard Genzel - Direktor, MPI für extraterrestrische Physik, Garching

Professor of the Graduate School, Physics and Astronomy, University of California, Berkeley, USA

Prof. Reinhard Genzel

0705 Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte

Donnerstag, 24. März · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

Jürgen Osterhammel Professor a.D. für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

0706 Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten

Donnerstag, 07. April · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt.

Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis. Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt, das heißt in Richtung einer noch stärkeren überstaatlichen Zentralisierung? Oder wäre der Weg in eine moderne, auf friedliche Kooperation ausgerichtete »Kleinstaaterei« die bessere Lösung? Diese Fragen diskutieren Wolfgang Streeck und Peter Gauweiler.

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln.

Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

Prof. Wolfgang Streeck, Dr. Peter Gauweiler

0707 Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?

Dienstag, 26. April · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff „Anthropozän“: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist. Das neue Zeitalter des Menschen hat mit der Industriellen Revolution im späten 18. Jahrhundert begonnen, und die Menschheit wird für Jahrtausende der vorherrschende Faktor auf der Erde sein. In der Debatte um dieses neue, vom Menschen geprägte Zeitalter, spielt Technik eine wichtige Rolle – so bei der Datierung des Beginns, der Gegenwart und der Zukunft des Anthropozäns. Sollten wir das neue Zeitalter besser als „Technozän“ bezeichnen?

Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive. Welche Technikkonzepte werden dabei verhandelt? Welche Technikzukünfte werden entwickelt? Und: Gibt es möglicherweise eine eigene Technosphäre, die sich unabhängig von der menschlichen Gestaltungsmacht nach eigenen Regeln entwickelt?

Helmuth Trischler ist Professor Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museum. Er ist zudem Mitglied von der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt

Prof. Dr. Helmuth Trischler

0708 Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme

Donnerstag, 05. Mai · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland, sowie mit der Steuerung des Krankenhausesektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache. Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

Thomas Gerlinger ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Leiter der Arbeitsgruppe „Gesundheitssysteme, Gesundheitspolitik und Gesundheitssoziologie“.

Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger

0709 Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen Geschmack?

Dienstag, 10. Mai · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.

Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft, stellvertretende Sprecherin des Fraunhofer Strategischen Forschungsfeld Bioökonomie und im Board of Management des Fraunhofer Cluster Circular Plastics Economy CCPE®. Frau Büttner ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt

Prof. Dr. Andrea Büttner

Gesellschaft

0710 Lesung: Auf Basidis Dach – Über Herkunft, Marokko und meine halbe Familie

Dienstag, 29. März · 19.00 - 20.30 Uhr

Stadthalle, Foyer · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Als Mona ihren Vater fragt, wie oft sie wohl schon in Marokko war, denkt er nur kurz nach und antwortet: »Nimm einfach dein Alter mal eineinhalb, das müsste passen.« Wie genau er auf diese Formel kommt, weiß sie nicht, aber sie ist fest entschlossen, noch mehr Fragen zu stellen. Nicht nur ihrem Vater, sondern auch sich selbst und dem Land, das für sie schon immer mehr war als für die meisten Menschen in Deutschland. Mehr als Urlaubsziel oder »Herkunftsland« in der Zeitung nach einem Terroranschlag – mehr als oberflächliche Orientromantik und rassistische Stereotypen. Ihre Suche führt sie nach Fes zum Haus ihrer Großeltern, nach Agadir, wo sie die reichste Seite des Landes kennengelernt hat, und in abgelegene Dörfer, in denen Menschen beim Wort »Europa« nur verständnislos mit den Achseln zucken. Zuhause ist für Mona Ameziane der Norden des Ruhrgebiets, aber auch der Norden Marokkos. In ihrem ersten Buch erzählt die Journalistin und Moderation, bekannt durch ihre Tätigkeit beim WDR und dem Radiosender 1LIVE, vom Aufwachen zwischen zwei Kulturen, die mehr zu trennen scheint als drei Stunden Flugzeit, von abenteuerlichen Taxifahrten durchs Atlasgebirge und von einer leeren Dachterrasse voller Erinnerungen. In wundervollen Episoden erzählt Mona Ameziane klug und sympathisch von einem Marokko, das uns weder der Reiseführer noch das »Auslandsjournal« zeigen können.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Mona Ameziane

0711 Buchcafé für den Sommer

Donnerstag, 12. Mai · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Das Team der Stimberg-Buchhandlung nimmt Sie mit auf eine Reise zu den aktuellen Neuerscheinungen. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die nicht durch die Presse bekannt gemacht werden. Bei Kaffee, Keksen und selbst gebackenem Kuchen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Regina Martach

0712 Wie können wir schneller eine Klimaneutralität in Deutschland erreichen?

Donnerstag, 28. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Klimaneutralität wird von nahezu allen Ländern der Welt angestrebt. Auch Deutschland hat sich dieses Ziel gesetzt, wobei der Weg zum Ziel politisch jedoch nicht definiert ist. Im ersten Teil des Vortrages wird dargestellt, wie das Klimaziel in allen Sektoren (Energiewirtschaft, Verkehr, Industrie, Gebäude & Wärme, Landwirtschaft & -nutzung sowie Abfall) erreicht werden kann. Als Grundlage werden die Ergebnisse verschiedener Studien verwendet.

Im zweiten Teil wird der Fokus auf die Gegenwart gelegt – wie können wir Co2 einsparen, ohne größere persönliche Verhaltensänderungen durch Konsumeinschränkungen. Die Teilnehmer*innen können hier Ihre Erfahrungen und Meinungen gerne mit einbringen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Michael Birkhan

0713 Frauen und Mädchen nehmen ihre Zukunft in die eigenen Hände - auf zur 3. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen

Donnerstag, 07. April · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

In einer Zeit besonderer Herausforderungen an die Masse der Frauen in der Coronapandemie in Wechselwirkung mit der Weltwirtschafts- und Finanzkrise wird die 3. Weltfrauenkonferenz 2022 in Tunis/Tunesien stattfinden. Weltweit entfaltet sich der Widerstand der Frauen und Mädchen gegen ihre doppelte Ausbeutung und besondere Unterdrückung, gegen internationale Rechtsentwicklung und die Entwicklung einer Umweltkatastrophe. Die Konferenz beschäftigt sich mit der Zukunft der Jugend und setzt den begonnenen Prozess der theoretischen Auseinandersetzung fort.

In dem Vortrag erhalten die Teilnehmer*innen von den Dozentinnen vom Frauenverband Courage e.V. anhand von Bildern und kleinen Videos einen Einblick in die ersten beiden Weltfrauenkonferenzen 2011 in Caracas/Venezuela sowie 2016 in Kathmandu/Nepal. Darüber hinaus berichten sie über den Vorbereitungsstand der Konferenz für Tunesien.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

*Gabriele Beisenkamp und Antje Gerhäuser
Frauenverband Courage e.V.*

Jüdisches Leben

0720 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Was wissen wir darüber?

Mittwoch, 16. März · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Seit 1700 Jahren ist jüdisches Leben im deutschsprachigen Raum nachweisbar. Was wissen wir darüber? Wie leben unsere Nachbarn? Was ist ihnen wichtig?

So vielfältig wie andere Religionen ist auch das Judentum und wie in anderen Religionen hat diese einen unterschiedlichen Platz im eigenen Leben.

Was das Judentum z.B. vom Christentum unterscheidet: Es ist mehr als eine Religion. Es ist auch eine Schicksals- und Volksgemeinschaft, hat also neben dem Glauben auch andere Bezugspunkte, die in der Geschichte verankert sind.

Wir wollen an diesem Abend wichtige Feste, Bräuche und Riten kennenlernen, die im Leben von Juden und Jüdinnen eine Rolle spielen können und etwas über wesentliche ethische Grundsätze im Judentum erfahren.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gerda Koch,

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0721 Exkursion: Zwischen Integration und Verfolgung.

Auf den Spuren jüdischen Lebens vor Ort.

Samstag, 07. Mai · 10.30 – 12.00 Uhr

**Treffpunkt: Propsteikirche St. Peter, Kirchplatz 4, 45657 Recklinghausen
1 Samstag · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Die geschichtsreiche Recklinghäuser Altstadt bietet die Chance, Zeitgeschichte konkret „vor Ort“ und am Beispiel konkreter Lebensschicksale erlebbar zu machen. Bei dieser Stadterkundung begegnen wir den Anfängen jüdischen Lebens in Recklinghausen, dem Aufbau der Gemeinde und ihrer Einrichtungen sowie dem Patriotismus und der Innovationskraft jüdischer Einwohner der Altstadt.

Wir erfahren konkret die Anfänge und das Ausmaß der Diskriminierungen, die Folgen der Nürnberger Gesetze und der antisemitischen Hetze auf Jugendliche und Schüler. Wir treffen auf Tatorte und Opfer der Pogromnacht, auf eines der sogenannten „Judenhäuser“, von denen aus die Menschen am 24. Januar – vor 70 Jahren – in ein ihnen unbekanntes Ziel deportiert wurden. Die meisten von ihnen wurden dort – im Ghetto Riga – ermordet.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Georg Möllers

Heimatkunde

0730 „Ach, schau mal! So sah das damals aus!“

Historische Ansichten aus dem Stadtarchiv

Dienstag, 05. April · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die Jüngeren werden erstaunt sein, die Älteren erinnern sich. Ja, genau, so war es! Und hinter jedem Foto steckt eine Geschichte, die erzählt werden will. So wird es keinen bebilderten Vortrag im klassischen Sinne geben, sondern wir wollen über die alten Ansichten ins Gespräch kommen. Aus dem reichen Fundus des Stadtarchivs hat Bettina Lehnert eindrucksvolle und spannende Fotografien zusammengestellt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Lehnert

0731 Exkursion: Mit dem Pedelec nach Haltern am See und Umgebung

Mittwoch, 01. Juni · 10.00 – 19.00 Uhr

Start/Ziel: Parkplatz Ecke Stimbergstr./ Ahsener Str. gegenüber dem Haupteingang zum Waldfriedhof · 1 Termin · 12 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bei dieser geführten Tagestour fahren Sie mit dem Pedelec in der Gruppe über Ahsen entlang des Kanals nach Haltern am See, umrunden den Stausee, um sich dann Richtung Hullern fortzubewegen. Über Ofen und Datteln geht es dann zurück nach Oer-Erkenschwick.

Auf der Route gibt es immer wieder Gelegenheit, für kleine Pausen zu halten. Zwei größere Pausen sind geplant: An den Seeterrassen können Sie sich auf Bänken ausruhen, Ihre selbst mitgebrachte Verpflegung verzehren oder am Kiosk das ein oder andere kaufen. Im Zentrum von Ofen besteht die Möglichkeit, sich mit Kaffee/Kuchen oder einem Eis zu stärken, bevor Sie die Heimfahrt antreten.

Gesamtlänge der Strecke: 55-60 km

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Pedelec, einen Helm, wetterfeste Kleidung und Verpflegung! Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule für Schäden am Pedelec bzw. bei Unfällen während der Fahrt keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernimmt.

Bei starkem Regen findet die Veranstaltung nicht statt. Es wird dann ein Ersatztermin angeboten.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

0732 Lerne deinen Stadtteil kennen: Rapen zu Fuß

Mittwoch, 04. Mai · 15.30 – 17.45 Uhr

Treffpunkt: Café Prott, An der Dillenburg 80, 45739 Oer-Erkenschwick 1 Nachmittag · 3 UStd. · 10,00 Euro (inkl. einer Tasse Kaffee/Tee und Kuchen) (keine Ermäßigung)

Zunächst kehren Sie bei einer kostenlosen Tasse Kaffee/Tee und Kuchen im Café Prott ein, wo Sie Ulrich Müter empfängt und in der ersten halben Stunde einen historischen Einblick in das nördliche Rapen gibt. Danach begehen Sie die Stationen Dillenburg, Dorf Steinrapen, Diller Mark und Einbaumsheide und erhalten interessante Informationen über die Geschichte, das Gewerbe und den Alltag.

Die Gesamtstrecke (Hin- und Rückweg) beläuft sich auf ca. 1 km.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung! Bei starkem Regen wird die Veranstaltung alternativ als Vortrag mit Anschauungsmaterial im Café Prott stattfinden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Ulrich Müter

0733 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad

Samstag, 21. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, 45739 Oer-Erkenschwick 1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Oer führt Jürgen Meinders Sie radelnd zu interessanten Stationen und gibt historisches Hintergrundwissen. Sie erkunden folgende Orte:

Alter Friedhof Oer, Dorfeingang, Hexenweg, Silvertbach-Quelle, Grenze am Dorf-Eingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honermann-Siedlung“, Bauernhof Rölfer/Korte, Ludbrockbach, Falken-Lager, Heimatkundehaus*. (Änderungen vorbehalten!)

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Start/Ziel: Heimatkundehaus, Haardstraße 32, 45739 Oer-Erkenschwick

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung! Die VHS haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0734 Lerne deinen Stadtteil kennen: Groß-Erkenschwick zu Fuß

Samstag, 07. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Groß-Erkenschwick erkundet Jürgen Meinders mit Ihnen zu Fuß den Stadtteil Groß-Erkenschwick und gibt historisches Hintergrundwissen.

Sie besichtigen folgende Orte:

Alte Zechenbahnbrücke, Zechengelände, Zechengebäude, Bauernhäuser, Kirchstraße, Marktstraße, Goethestraße, Schulzentrum, Sanierungsquartier, Feuerwehr, Zwangsarbeiter-Gedenkstätte, Stimberg-Stadion, Volkshochschule* (Änderungen vorbehalten!)

* Ggfs. alternativ Stimberg-Sportlerheim mit Umtrunk

Start/Ziel: Volkshochschule

Fußweg: ca. 5 km

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

Länderkunde

0740 Mit dem Wohnmobil durch Schottland

Donnerstag, 03. März · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erleben Sie mit dem Essener Reisebuchautor Michael Moll die faszinierende Naturlandschaft Schottlands. Besteigen Sie mit ihm den Ben Nevis, besuchen Sie Drehorte für diverse Harry Potter-Filme und fahren Sie anschließend auf die Isle of Skye. Die beliebte Insel ist Ausgangspunkt für eine schaukelnde Schiffsreise zu den Äußerer Hebriden. Im Nordosten des Landes befinden sich hingegen die Orkney-Inseln, die ein wahrlich sehenswertes Weltkulturerbe zu bieten haben und mit einer etwas längeren Schiffspassage erreicht man schließlich die Shetland-Inseln, wo es unter anderem eine ungewöhnliche Bushaltestelle zu sehen gibt. Zahlreiche weitere Sehenswürdigkeiten warten in den schottischen Highlands auf Sie.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Michael Moll

0741 Die kanarischen Inseln bei Tag und Nacht

Freitag, 04. März · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der reich gebildete Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern. Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinseln mal in einem ganz anderen Licht.

Für Astronomie Begeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten...

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Tom Fliege

0742 Die Kenia-Tansania-Sansibar-Expedition

Donnerstag, 10. März · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ostafrika ist unglaublich facettenreich: Die unterschiedlichen Kulturen, die grandiosen Landschaften, der Tierreichtum, die Menschen verschiedener Volksgruppen, der Kontrast zwischen Armut und Reichtum. Der Vortrag zeigt, warum es die beiden Reisenden Iris Meyer und Ingo Schmitmann immer wieder in diese Region zieht. Folgen Sie ihnen auf ihrer Ostafrikareise von Nairobi zum Amboseli Nationalpark und weiter über Arusha in Tansania zum Manyara-See. Den Campingplatz mit den Baumlöwen hinter sich lassend, führen die Pisten vorbei an Dodoma, der Hauptstadt Tansanias, nach Iringa. Die größte Stadt Tansanias, die pulsierende Metropole Daressalam, ist ein weiterer Wegpunkt und Ausgangspunkt für einen Abstecher in eine andere Welt: Stonetown auf Sansibar. Nach den Usambarabergen und der anschließende Grenzquerung in der Nähe des Tsavo-Nationalparks geht es über den Trans-Africa-Highway zum Gebirgszug der Aberdares. Am Naivasha-See, einem der größten Rosenanbaugebiete der Welt, endet diese Abenteuerreise. Entlang der Abbruchkante des Ostafrikanischen Grabenbruchs führt der Weg zurück an den Ausgangspunkt: Nairobi.

Die Bilder werden durch persönliche Anekdoten, kurze Filmsequenzen und Zitate aus dem Reisetagebuch ergänzt.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Ingo Schmitmann, Iris Meyer

Recht im Alltag · Finanzen

0750 Die erste eigene Wohnung

Dienstag, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Die erste eigene Wohnung ist ein wichtiger Schritt zur Selbständigkeit. Weil die Entscheidung für eine Wohnung mit Verpflichtungen und Folgekosten verbunden ist, muss im Vorfeld vieles bedacht werden. Wie finde ich eine Wohnung? Was kann ich mir leisten? Woher bekomme ich die Einrichtung? Was darf der Vermieter beim Besichtigungstermin alles fragen? Muss ich eine SCHUFA-Auskunft vorlegen? Fragen über Fragen.

Die Verbraucherzentrale NRW hilft hier weiter und gibt Ihnen Hintergrundinformationen - insbesondere zu rechtlichen Aspekten und Ideen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nora Lauf,

Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Marl

0751 Die häufigsten Irrtümer im Verbraucheralltag

Dienstag, 17. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Händler müssen gekaufte Waren zurücknehmen, online gekaufte Artikel können immer zurückgeschickt werden, Zahlungen mit Karte lassen sich ohne Weiteres rückgängig machen?

Nicht beirren lassen: Die Regeln fürs Kaufen und Bezahlen von Waren sind nicht immer gleich - was auf den ersten Blick als gutes Recht der Kunden erscheint, erweist sich beim genaueren Hinsehen oftmals als ein weit verbreiteter Irrglaube. Wir nehmen uns einiger weitverbreiteter Rechtsirrtümer an.

Nora Lauf von der Verbraucherzentrale NRW e.V., Beratungsstelle Marl, klärt Sie auf, damit Sie Ihre Rechte kennen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nora Lauf,

Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Marl

0752 Selbstbestimmung am Lebensende -

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 10. März · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine plötzliche oder altersbedingte Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen des persönlichen Lebensalltags führen. Sie können auch

zur Folge haben, dass man seine persönlichen Dinge (rechtlich) nicht mehr selbst regeln kann und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist. Wenn Ehepartner, Eltern oder Kinder so schwer erkranken, dass sie nicht mehr über sich selbst bestimmen können, dann sind Angehörige nicht automatisch die Entscheidungsbevollmächtigten. Es kann durchaus passieren, dass ein Vormundschaftsgericht eine Betreuung einrichtet und unter Umständen einen Betreuer bestimmt, der nicht aus der Familie stammt. Damit dies nicht passieren kann, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Die Patientenverfügung ist eine an den Arzt, das Krankenhaus oder an das Altenheim gerichtete Erklärung des Patienten, mit der er sich gegen medizinische oder pflegerische Maßnahmen ausspricht, die aus seiner Sicht nur Leiden verursachen oder das Sterben verlängern. Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: was ist das überhaupt? Wer füllt sie aus und vor allem: Wie setzt man sie richtig auf, und was muss man berücksichtigen? Wann macht es Sinn, diese Vorsorgevollmacht mit einer Patientenverfügung zu kombinieren? Der Referent gibt ausführliche Antworten auf diese Fragen. Ausdrücklich angesprochen wird der aktuelle Stand der Gesetzgebung zur Patientenverfügung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar

0753 Erben und Vererben

Donnerstag, 05. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wer denkt schon gern an den eigenen Tod? Trotzdem ist eine vorausschauende Nachlassregelung unerlässlich. Dazu gehört auch die Überlegung, ob eine Übertragung zu Lebzeiten, z.B. bei Immobilien, sinnvoller ist als ein Testament. Obwohl in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro „vererbt“ bzw. übertragen werden, haben nach aktuellen statistischen Zahlen rd. 70 % aller Erwachsenen keine Vorkehrungen durch Testament oder Erbvertrag vorgenommen. Viele der bestehenden, selbstverfassten Regelungen sind dazu nicht rechtssicher, denn ein Testament wird durch falsche Formulierungen schnell „verkorkst“. Die Veranstaltung informiert deshalb über Grundzüge des Erbrechts und geht auf folgende Fragen ein: Wer erbt was - gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Wann ist eine Übertragung zu Lebzeiten sinnvoll und was ist dabei zu beachten? Was ist im Todesfall zu beachten? Welche Formen des Testaments gibt es und was ist zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander? - Auf Fragen dieser Art wird der Vortrag anhand von konkreten Beispielen eingehen. Außerdem wird auf die aktuell geltenden Regelungen nach der Erbschaftsteuer-Reform eingegangen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar

0754 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Dienstag, 05. April · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Witt

0755 Sind Senioren im Straßenverkehr ein Risiko für sich oder für die anderen Verkehrsteilnehmer?

Mittwoch, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

In dem Vortrag werden die Gefahren des Straßenverkehrs aufgezeigt, die sich aus der Teilnahme als Fußgänger, Radfahrer, E-Bikefahrer, Nutzer des ÖPNV und als Autofahrer ergeben. Mobilität und Selbstständigkeit müssen so lange wie möglich erhalten bleiben, damit Sozialkontakte gepflegt werden können.

Aber wer ist für den Verkehrsunfall verantwortlich, sind es die Technik, die Straßenverhältnisse oder versagt der Mensch? Reichen die Erfahrungen aus, welche über Jahrzehnte gesammelt wurden, wengleich sich der Straßenverkehr geändert hat? Wird der demographische Wandel die Verkehrsunfallstatistik positiv oder negativ beeinflussen? In den Medien gibt es oft eine einseitige Berichterstattung, wenn es um schwere Verkehrsunfälle mit Senioren geht.

Was bedeuten altersbedingte körperliche Defizite für die sichere Verkehrsteilnahme und wodurch können diese Mängel ausgeglichen werden, um im Alter in jeder Hinsicht mobil zu bleiben?

Und wäre der Führerschein auf Zeit oder die freiwillige Abgabe der Fahrerlaubnis eine Lösung für mehr Verkehrssicherheit bei den Senioren?

Horst Wolf, Polizeihauptkommissar a.D., wird Ihnen in dem Vortrag die Fragen beantworten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Horst Wolf

Medienkompetenz

0760 „Das muss in die Zeitung!“

Pressearbeit für Vereine, Verbände und Initiativen

Donnerstag, 24. März · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie schreibt man eigentlich eine Pressemitteilung? Wer muss mit aufs Foto? Und interessiert die Journalisten überhaupt, was Vereine und Verbände mitzuteilen haben? Seminarleiter Jens Artschwager hat jahrelang als Journalist gearbeitet und ist heute Pressesprecher. Er macht die Seminarteilnehmenden fit für zielgerichtete Pressearbeit und erläutert, was in einer Pressemitteilung stehen sollte, wie und wofür Pressekonferenzen organisiert werden und worauf es bei einem Ortstermin mit Journalisten ankommt. In praxisnahen Kurzübungen setzen die Teilnehmenden das Gelernte um. Der Dozent gibt außerdem Einblicke in die journalistische Arbeit. Das Seminar richtet sich an alle, die für Vereine, Verbände und ähnliche Organisationen die Pressearbeit machen!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jens Artschwager

0761 Fake News entlarven! Ein Workshop für mehr Medienkompetenz

Donnerstag, 05. Mai · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Unsere Medienwelt ist schnelllebig und unübersichtlich geworden. Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie sich Nachrichten schnell auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen lassen, woran Nutzer seriöse Quellen erkennen und wie Fakten im Meinungsaustausch für mehr Sachlichkeit sorgen.

Jens Artschwager, langjähriger Journalist, heute Pressesprecher bei der Polizei, leitet diesen Workshop. Es geht vor allem darum, die Medienkompetenz der Teilnehmenden zu erhöhen. Der Workshop beinhaltet neben einigen Impulsvorträgen auch mehrere Übungen, anhand derer die Teilnehmenden selbst erfahren, wie Nachrichten sich selbstständig und was sie dagegen unternehmen können.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Jens Artschwager

Kreativität · Kultur

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

9 Abende · 18 UStd. · 40,80 Euro

Songs aus Pop, Folk und Rock ... können auch Sie auf der Gitarre spielen. Mit leichten Griffen, Schlagtechniken und Pickings vermittelt der Kurs einen Einstieg ins Gitarrenspiel – mit Spaß, auch ohne Vor-/Notenkenntnisse. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die elementare Musik- und Harmonielehre.

Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's!

Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Guido Röttger



0822 Gitarre für Einsteiger*innen II

Dienstag, 26. April · 18.30 – 20.00 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

6 Abende · 12 UStd. · 28,20 Euro

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrenspiel noch interessanter machen – und vor allem mit Spaß an auch etwas komplexeren Schlagtechniken.

Mit weiteren Songs aus Pop, Folk und Rock ... sowie leichten Skalen zum Improvisieren gelingt es auch Ihnen, Ihre Fähigkeiten im Gitarrenspiel zu steigern.

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Guido Röttger

0823 Ukulele spielen(d) lernen

Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 13. März · 11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Volkslied, Top 40, Blues, Country, Klassik bis hin zu klassischen Ukulele Songs oder Kirchenliedern - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Nach diesem Kurs können Sie Lieder auf der Ukulele spielen – das wird garantiert. Und Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie dieses Wissen weitergeben können. Es soll dazu führen, zu Hause autodidaktisch weiter üben zu können. Sie werden mehrere Lieder spielen können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Info: Die Ukulele (hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Nach Hawaii ist die Ukulele erst im 19. Jahrhundert gekommen. Ursprünglich stammt sie von der portugiesischen Insel Madeira. Dort spielt man eine ganz ähnliche kleine Ukuleleart, die Braguinha oder auch „Machêta“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht. Heute ist die Ukulele eine gute Möglichkeit für den leichten Einstieg, selbst ein Instrument lernen zu können.

Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A ist mitzubringen.

Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder Ukulele Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 13. März · 15.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger*innen und Refresher

Die diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0825 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 12. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 27,00 Euro

Sie sind musikbegeistert! Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede und Jeder passt! Hier geht es um Freude am gemeinsamen Musizieren! Es werden verschiedene Stimmen, die zu einem bekannten Trommelrhythmus gehören, erlernt. Schnell werden alle in der Lage sein, diese zusammen zu spielen. Neben den Congas (Trommeln) kommen auch weitere Percussioninstrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Tanzen

0830 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 09. Februar · 18.45 – 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 20 UStd. · 51,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Schrittkombinationen, eine gute Beweglichkeit des Körpers, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Für jedes Alter erlernbar. Die Grundlagen aus diesem Kurs sind in verschiedenen Tanzbereichen auffindbar.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0831 Orientalischer Tanz II

Montag, 07. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 48,60 Euro

Die Frauen haben eine zweijährige Tanzerfahrung. Neue Techniken und eine Choreografie werden erarbeitet.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0832 Orientalischer Tanz III

Montag, 07. Februar · 19.15 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 23 UStd. · 58,20 Euro

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine mehrjährige Tanzausbildung. Es werden moderne Choreografien erlernt und getanzt.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0833 Hochzeitstanzkurs und Tänze für festliche Anlässe

Samstag, 30. April · 11.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 3 Samstage · 8 UStd. · 37,40 Euro (keine Ermäßigung)

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco Fox. Mit dem Eröffnungstanz wird das Tanzparkett freigegeben und Sie stehen als Brautpaar im Mittelpunkt. Aber keine Angst. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zum Ablauf. Wir zeigen Ihnen eine einfache, aber eindrucksvolle Startchoreografie, leicht erlernbare Figuren sowie die Endpose. Mit viel Freude werden Sie sich mit Ihrem Partner harmonisch und sicher auf der Tanzfläche bewegen. Ihre Gäste werden überrascht und begeistert sein und Ihnen wird dieser Tanz in einmaliger Erinnerung bleiben.

Der Kurs ist geeignet für alle, die diese Tänze erlernen wollen, für Trauzeugen, Eltern, Gäste und natürlich auch für Brautpaare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Manuela u. Andreas Herberg

Gestalten & Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 07. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 8 Abende · 24 UStd. · 60,60 Euro

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Für den ersten Kursabend bringt die Kursleiterin Material mit, für das eine kleine Umlage eingesammelt wird. Außerdem besprechen Sie, was Sie für die nächsten Abende benötigen. Mit viel Spaß werden Sie bald Ihre ersten eigenen Stücke nähen!

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 25. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe



0852 Hilfe, ich spinne – Wolle spinnen für Anfänger*innen

Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,50 Euro

Eine Jahrtausende alte Spinntechnik ist die der Fadenherstellung aus Wolle mithilfe einer Handspindel. Diese Technik ist leicht zu erlernen und mit ihr bieten sich neue Möglichkeiten, individuelle Garne zum Stricken, Häkeln oder Weben zu erschaffen, die viel Raum für Kreativität bieten.

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechnik des Handspinnens von der Faser bis zum fertigen Garn und erleben gleichzeitig die beruhigende, meditative Wirkung dieses uralten Handwerks. Dieser Kurs steht ganz im Zeichen des Ausprobierens.

Die Spindeln sowie die Rohwolle werden für einen **Kostenbeitrag von 2,00 Euro (in der Kursgebühr enthalten)** zur Verfügung gestellt. Die Handspindeln können käuflich erworben werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0853 Workshop Filzen

Sonntag, 20. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

Filzen ist ein sinnliches Erlebnis und Balsam für die Seele! Die Wolle fühlt sich toll an - mal weich, mal grob - die Seifenlauge ist warm und die Hände gleiten über die seifige Wolle. Wohl auch deshalb fasziniert das Filzen. Tauchen Sie in eine verspielte, ideenreiche und kreative Welt ein. So können auf vielfältiger Weise Formen wie Schnüre, Kugeln, Flächen und Hohlkörper entstehen.

Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0854 Workshop Filzen

Sonntag, 22. Mai · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0853

Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0855 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 05. März · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

Tragen Sie gern schönen Silberschmuck und würden gern lernen, ihn selbst herzustellen? Kein Problem!

In diesem Kurs werden Sie lernen, mit einfachen Werkzeugen und Methoden Ringe, Armreifen, Kettenanhänger oder anderes herzustellen. Sie werden eigene Entwürfe umsetzen und Ihren eigenen Geschmack und Stil einarbeiten können. Dabei bekommen Sie professionelle Unterstützung durch die Dozentin, die ausgebildete Silberschmiedin ist.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ein großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro für ein Medaillon aus Silber).

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0856 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 30. April · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0855

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0857 Mosaik - Workshop

Samstag, 07. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab etwa 10 Jahren!

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablets, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaiken nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten ca. ab 10 € (je nach Verbrauch).

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0858 Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz

Freitag, 11. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Wundern und staunen Sie über Ihren selbstgemachten Eukalyptuskranz. Nachdem ich Ihnen eine Einleitung in die Wickeltechnik und eine kleine theoretische Einführung in die Proportionsprinzipien vermittelt habe, können Sie Ihrem floralen Kunstwerk Ihre persönliche Note verleihen. Den Werkstoff können Sie aus einer Vielzahl von verschiedenen Sorten von Eukalyptusblättern, Schleierkraut und anderen Beiwerk auswählen sowie das passende Schleifenband aussuchen. Wir nehmen uns genug Zeit zu experimentieren, die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten wirken zu lassen.

Floristik ist meditativ und wirkt entschleunigend – Vorsicht, es kann auch süchtig machen!

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

0859 Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz

Sonntag, 20. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

siehe Kurs 0858

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

0860 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Sonntag, 03. April · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

In diesem Kurs werden wir einen Einblick in die Gestaltung des Ostertürkranzes erhalten und uns die Grundtechniken aneignen. Passend zur Saison wird der Fokus auf die Verarbeitung von Osterwerkstoffen liegen. Wir werden mit Moosen, Federn, Zweigen, Wachteleiern und anderen Materialien arbeiten und experimentieren – vom Wickeln und Stecken des Naturwerkstoffs, Einarbeiten verschiedener Osterdekorationen bis hin zur Fertigung des Osterkranzes.

Als Ergebnis wird jeder Teilnehmende ein florales Kunstwerk nach eigenem Geschmack und Design mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider



Gesundheitliche Bildung

0861 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Donnerstag, 07. April · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

siehe Kurs 0860

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

Malen & Zeichnen

0870 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 08. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 14 Vormittage · 56 UStd. · 33,80 Euro

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern vielmehr die praktische, kreative Ausübung und der Austausch in der Gruppe! Voraussetzung ist die Freude am Malen, nicht der Ausbildungsstand, Grundkenntnisse/-techniken sollten aber vorhanden sein. Die Gruppe entscheidet im Laufe der Arbeitsperiode über Themen.

Zum Ende der Arbeitsperiode ist eine kleine Ausstellung ausgewählter Arbeiten geplant.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

Bewegung · Fitness · Gymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 09. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 36,60 Euro

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP- Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska

0922 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 33,60 Euro

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwechen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.



Gesundheitliche Bildung



Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

0923 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 10. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Perenz

0924 Fit und Relax

Montag, 07. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0925 Fit und Relax

Donnerstag, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0924

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0926 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 07. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 36,60 Euro

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor und stärkt das seelische Gleichgewicht.

In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska



Gesundheitliche Bildung



0927 Fit mit Hula Hoop

Montag, 07. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Abende · 19 UStd. · 45,70 Euro

Der Hula Hoop Reifen feiert sein Comeback und hat sich als perfektes Fitnessgerät für ein anspruchsvolles Workout etabliert. Das Training mit dem Hula Hoop Reifen ermöglicht eine Mischung aus freiem Tanz, Fitness- und Workout-Training für den ganzen Körper und vor allem jeder Menge Spaß! Wir bewegen den Reifen nicht nur um Bauch und Hüfte, sondern auch außerhalb des Körpers und stärken dabei wie nebenbei die gesamte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch, Beckenboden), das Gleichgewicht und die Koordination. Nach einem Warming-Up gibt es verschiedene Übungen mit dem Reifen, Kräftigungsübungen, „Hüftkreisen“ sowie jede Menge Tipps und Tricks.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die einen Hula Hoop Reifen besitzen und Lust auf ein besonderes Training haben. Also worauf warten Sie? Let's swing it!

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

Außerdem: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jennifer Hollan

0928 Hoop Dance

Montag, 07. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Nachmittage · 19 UStd. · 60,00 Euro

Steigen Sie ein in die Welt des Hoop Dance! Lernen Sie das Kreisen um die Hüfte und entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit dem Reifen zu spielen!

Was ist Hoop Dance? Hoop Dance ist ein Tanzsport, bei dem man mit Hilfe eines Hula Hoop Reifens und der Musik rhythmische Bewegungen durchführt wie z.B. das Schwingen des Hula Hoop Reifens mit der Hüfte oder mit den Armen. Es ist ein freier Tanz, dessen Bewegungsabläufe sich sowohl positiv auf das eigene Körpergefühl auswirken als auch meditative Wirkungen herbeiführen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie die Vielfalt des Hula Hoop kennen!

Wichtig: Hoop Dance wird nicht mit einem Fitness-Reifen getanzt! Passende Reifen werden gestellt!

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sina Döbbeler

0929 Hoop Dance

Montag, 07. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro

siehe Kurs 0928

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sina Döbbeler

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine originelle Art, sich sportlich zu betätigen: Bewegen mit Stöcken. Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und entsprechendem Stockeinsatz. Erst der Stockeinsatz ermöglicht die dynamische Vorwärtsbewegung des Körpers. Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

Der Einsatz der Stöcke aktiviert Muskeln, die normalerweise so nicht beansprucht werden: **Arm-, Nacken-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur.**

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept.



Gesundheitliche Bildung



Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

Was oft nicht zur Sprache kommt: Die trainings- und gesundheitsspezifischen Effekte stellen sich nur dann ein, wenn die Technik richtig ausgeführt wird. Die Stöcke ohne ausreichenden Zug, Schub und Druck neben dem Körper einzusetzen, ist einfach zu wenig. „Stockwandern“ allein reicht nicht aus. Gefragt ist eine effektive Nordic Walking Technik.

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter - gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.

0930 Nordic Walking - Auf neuen, alten Wegen durch die Haard

Sonntag, 06. März · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 Euro

Die Teilnehmer*innen lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

Die Teilnehmer*innen sollten in der Lage sein, ca. 4 km zu gehen. Es werden die Grundtechniken des Nordic-Walking erlernt, wie Stock- und Fußsinsatz etc...

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

0931 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 27. Februar · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Selbstverteidigungskurs kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommen Frauen aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist Selbstverteidigung nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

- Stimme und Körpersprache, sicheres Auftreten
- Status und Verhalten
- Distanzen und Grenzen
- Aufmerksamkeit im Alltag
- Ursachen von Gewalt, Täterverhalten
- Grundsätze der Selbstverteidigung
- Konzepte, Taktiken, Techniken, Übungen zur Selbstverteidigung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0932 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 08. Mai · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0931

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl



Gesundheitliche Bildung

0935 Seniorensport – Fit im Alter

Montag, 07. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 Euro

Fit sein, fit werden, mobil bleiben – sanfte Bewegungen mit Rücksicht auf kleine „Wehwehchen“!

Sich zu bewegen ist nicht nur gesund, sondern kann auch Spaß machen. Mit achtsamen, leicht erlernbaren Übungen verbessern und erhalten Sie spürbar Ihre Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer. So tragen Sie insgesamt präventiv und aktiv etwas für Ihre Gesunderhaltung bei, wobei in einer Runde von Gleichgesinnten die Freude am gemeinsamen Üben nicht zu kurz kommt.

Höchsteilnehmerzahl: 8

A. Kurzeja

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 14. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 85,10 Euro (erm. 68,90 Euro)

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 15. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 92,75 Euro (erm. 74,65 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 09. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 98,50 Euro (erm. 79,50 Euro)

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 10. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 92,75 Euro (erm. 74,65 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 07. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,60 Euro (erm. 62,00 Euro)

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski



Spezielle Gymnastik

W 0950 Pilates 50+

Dienstag, 08. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 69,00 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

W 0951 Pilates

Dienstag, 08. Februar · 19.55 – 21.10 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 58,00 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

W 0952 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 08. Februar · 18.20 – 19.50 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 69,00 Euro

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, ein kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

Die Kurse ersetzen kein regelmäßiges Üben zu Hause oder gar einen Arztbesuch!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

Entspannung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 08. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede





Gesundheitliche Bildung

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 08. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Yoga „am Morgen“

Montag, 07. Februar · 10.15 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 25 UStd. · 58,00 Euro

Yoga ist ein indisches, altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs stehen Körperübungen mit bewusster, achtsamer Atmung und die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Vordergrund. Die Asanas (Körperübungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Wir lassen die Stunde mit einer kurzen Entspannungsmeditation (z.B. Bodyscan) ausklingen.

Bitte mitbringen: ISO-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Höchsteilnehmerzahl: 10

A. Kurzeja

0967 FeetUp Yoga

Donnerstag, 10. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 62,60 Euro

Im FeetUp Yoga Kurs können Sie Umkehrhaltungen sicher üben – ohne Angst, umzufallen. Der Nacken und die Halswirbelsäule werden entlastet und die Schultern gestützt. Der Hocker ist vielseitig einsetzbar, Sie lernen verschiedene Varianten, bei denen Sie den Hocker mit den Füßen am Boden als wunderbares Tool in Ihre Yoga/Sport Praxis mit einbauen können. Auch wenn Sie noch nicht Ihre eigene Praxis gefunden haben, der FeetUp bietet einen Perspektivenwechsel, aus dem neue Wege entstehen können.

Herz über Kopf – Sie werden staunen wie einfach das ist.

Die Leihgebühr (5,00 Euro) für die Kopfstandhocker ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sina Döbbeler



Gesundheitliche Bildung



0968 FeetUp Yoga

Donnerstag, 31. März · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 62,60 Euro

siehe Kurs 0967

Die Leihgebühr (5,00 Euro) für die Kopfstandhocker ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 10

Sina Döbbeler

0969 Rücken-Qigong

Donnerstag, 10. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 60,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 11 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

- alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;
- alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;
- alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;
- alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0970 Entspannung

Freitag, 18. Februar · 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 40,60 Euro

Es gibt viele wirksame Möglichkeiten, Entspannung zu finden. Aber was passt zu mir? Kann ich lernen, mich bewusst und gezielt zu entspannen und das auch im Alltag? Die Antwort lautet: Ja! Wir werden uns in diesem Kurs Zeit dafür nehmen, unterschiedliche Wege kennen zu lernen, sie zu praktizieren und zu üben. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat so die Gelegenheit, die eigene Entspannungsfähigkeit zu entdecken. **Bitte kommen Sie in bequemer und ausreichend warmer Kleidung und bringen Sie eine ISO-Matte, Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha

0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 04. März · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

Eine gelesene Fantasiereise wird von Klangschalen und ggf. anderen Perkussionsinstrumenten begleitet. Auf die Thematik abgestimmt können auch sorgfältig ausgewählte Aromaöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder ISO-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 13. Mai · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0971

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder ISO-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0973 Einführung in das Waldbaden I:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 07. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet auf Deutsch so viel wie „Waldbaden“ oder auch „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Es ist im Prinzip ein „Waldbesuch“, bei dem wir mit allen Sinnen – hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken – in den Wald „eintauchen“. Oder anders formuliert: wir kombinieren Achtsamkeitspraxis mit einem Waldbesuch.

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0974 Einführung in das Waldbaden I:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 08. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0973

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0975 Einführung in das Waldbaden II:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 21. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

Im zweiten Teil der Kursreihe bauen Sie die erlernten Achtsamkeitsstrategien beim Eintauchen in den Wald aus.

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0976 Einführung in das Waldbaden II:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 22. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0975

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Ayurveda für jeden Tag

Samstag, 21. Mai · 10.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 31,80 Euro

Ayurveda - „Die Wissenschaft vom langen gesunden Leben“, ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit über 25 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayurveda bietet viele praktische Verfahren an, alle im Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein.

Im Alltag kann jeder das Ayurveda-Wissen **praktisch** anwenden.

Daher werden wir in diesem Tagesworkshop aufbauend auf einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Prinzipien und Ziele des Ayurveda und dem Wissen über die drei Konstitutionstypen, abgeleitet aus den 5 Elementen, uns hauptsächlich mit drei bedeutenden Heilansätzen beschäftigen:



Gesundheitliche Bildung



- Ayurvedische Ernährung und Kochkunst
- Entspannung und Selbstfindung
- Lebensstil und tägliche Routine nach Ayurveda

Außerdem geben wir einen Überblick über alle ayurvedischen Behandlungsansätze und vermitteln viele Ayurveda-Tipps für den Alltag.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Woldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter

Höchststeilnehmerzahl: 8

Franz Homann

0981 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 12. März · 10.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 9 UStd. · 37,20 Euro

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

Sagen andere, dass Sie nachts im Schlaf mit Ihren Zähnen knirschen oder haben Sie Spannungskopfschmerzen? Ein verspannter Kiefer und daraus resultierende Kiefergelenkfehlstellungen können auch den Bewegungsapparat beeinträchtigen.

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

In unserem Körper ist der Kaumuskel der stärkste Muskel. Daher hat das Kiefergelenk mit seinen Muskelsträngen, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) einen sehr großen Einfluss auf viele unserer Körperfunktionen.

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

Im Workshop lernen Sie u.a. einfache energetische Entspannungsübungen aus der RESET-Methode sowie andere kinesiologische Übungen, um das Kiefergelenk und die umliegende Muskulatur zu entspannen. Die positive Auswirkung auf den gesamten Körper werden Sie spüren: Kopfschmerzen bessern sich, das Zähneknirschen lässt nach und auch die Seh- und Hörfähigkeit sowie das Gleichgewicht können sich verbessern.

Die erlernten Übungen können Sie später selbstständig zu Hause und am Arbeitsplatz anwenden. Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Regine Geldermann

0982 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Sonntag, 22. Mai · 10.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 37,20 Euro

siehe Kurs 0981

Höchststeilnehmerzahl: 8

Regine Geldermann

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkhochschule macht gesünder – und weltoffen“

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen – wir wollen Sie neugierig machen!

Hinweis für alle Kochkurse!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!!!

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die in den Schulküchen geltenden Hygieneauflagen!

Grillparty

1010 Selbstgemachte Grillbeilagen – So kann die nächste Sommerparty starten

Freitag, 29. April · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 Euro (inkl. Umlage)

Sommerzeit! Zu einer gelungenen Grillparty gehören nicht nur die Köstlichkeiten vom Grill, das Drumherum ist ebenso wichtig. Unterschiedliche Brötchen, Baguettes, Brote, Brotaufstriche, Dips und außerdem Beilagen wie gefüllte und überbackene Spitzpaprika oder Champignons sind heutzutage nicht mehr wegzudenken. Mit diesen Köstlichkeiten werden Sie auf jeder Party glänzen!

Die Lebensmittelumlage von **10,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

Frühlings- und Sommerküche

1020 Eifeler Küche

Mittwoch, 02. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Nach dem Winterurlaub ist vor dem Sommerurlaub im eigenen Land. Die Küche in der Eifel besticht durch regionale und ursprüngliche Rezepturen. Typisch für die Rezepte sind Wein, Wild und Molkereiprodukte.

Die Lebensmittelumlage von **16,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Volker Franz

1021 Kulinarische Köstlichkeiten aus Italien im Frühling und zu Ostern

Montag, 28. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Wenn der Frühling, die „Auferstehung“ der Natur, und Ostern vor der Tür stehen, dann gibt es eine Vielfalt von frischen Lebensmitteln, die wir in der Küche nutzen können. Sie geben uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, das uns Genuss und Freude schenkt. Ein typisches italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern, das alle lukullischen Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist, wird an diesem Kochabend zubereitet. Es werden einige Antipasti, ein Nudelgericht, ein Hauptgericht und ein Dessert hergerichtet und anschließend in Verbindung mit den passenden Weinen und in gemütlicher Atmosphäre genossen. Da manche Rezepte zeitaufwendig sind, werden einige Speisen etwas von mir vorbereitet. Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Tonio Abbruzzi

1022 Schlemmen mit Spargel, Erdbeeren und Rhabarber

Samstag, 14. Mai · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,60 Euro (inkl. Umlage)

Erst wenn knackiger Spargel, frische Erdbeeren und Rhabarber auf dem Markt sind, beginnt der Frühling. Aus diesen herrlichen Zutaten werden Vor-, Haupt- und Nachspeisen sowie leckere Kuchen, Liköre und Konfitüre zubereitet. Probieren Sie die klassischen und raffinierten Rezepte aus!

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, ein Glas mit Schraubverschluss ca. 250 ml, 1 Flasche ca. 250 ml, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer (falls vorhanden) mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

1023 Mediterrane Sommerköstlichkeiten

Montag, 23. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, was die Kochzutaten betrifft. So kann man zu dieser Zeit viele leckere Zutaten einkaufen und daraus ein Menü zubereiten. An diesem Kochabend wollen wir ein Menü zusammenstellen, das typisch für den Sommer ist. Wir wollen typische mediterrane sommerliche Vorspeisen, leckere Pastagerichte, Hauptspeisen sowie - als Abschluss und Krönung des Abends - ein Dessert gemeinsam kochen und schlemmen. Da manche Gerichte zeitaufwendig sind, werden einige Speisen von mir etwas vorbereitet. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „Buon Appetito“ und freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Tonio Abbruzzi

1024 Frisch aus der Naturküche

Dienstag, 29. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Mit frischen, saisonalen Zutaten zaubern wir leckere vegetarische Gerichte aus der Vollwertküche. Es gibt Baguette, Aufstriche, Frischkostsalate, Bratlinge, ein köstliches Dessert und Pralinen. Dies stellen wir mit frisch gemahlenem Vollkornmehl und ohne Fabrikzucker und -fetten her.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Petra Klaus

Kuchen und Torten

1025 Festliche Torten und köstliche Kuchen vom Blech

Samstag, 04. Juni · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,60 Euro (inkl. Umlage)

Hier werden Torten und Kuchen einmal in einem anderen Format gefertigt. Dies ist ideal für Festlichkeiten, da diese Köstlichkeiten vom Blech prima in kleine Stücke geteilt werden können. Verarbeitet werden u.a. Quark, Sahne, Frischkäse, Schmand und Obst der Saison. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Tee werden Sie alles probieren können.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze sowie einen Mixer (falls vorhanden) mit.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

1030 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 1. April · 18.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein.

In diesem Kurs werden wir ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1040 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Samstag, 19. März · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein - verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig.

In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl eines passenden „Rebensaftes“. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein (weiß oder rot) für den Sommer, typische Weiß- oder Rotweine für die gesellige Runde, passende Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (rot oder weiß) zum guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien aber auch „Kenner“ der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern und neue Geschmackswelten zu entdecken.

Insgesamt werden über 20 Weine vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Harald Burg

1041 Rot- und Weißwein aus Deutschland

Samstag, 14. Mai · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Es werden überwiegend trockene Weiß- und Rotweine probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine werden in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Insgesamt werden über 20 Weine vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg

Sprachen

„In der Welt zu Hause“

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sie sind nicht nur unabdingbar für Beruf und Freizeit, sondern fördern ebenso die interkulturelle und soziale Kompetenz und damit die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Was sind die Ziele der Fremdsprachenkurse?

In den Kursen vermitteln die Kursleiter*innen Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie dazu befähigen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zu verständigen und zu behaupten, wie z.B. beim Einkauf und bei Erkundigungen, aber auch bei Kontaktaufnahme, Informations- und Meinungsaustausch und vielem mehr. Sie lernen Sprechen, Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, wobei vor allen Dingen Wert auf die Sprechfertigkeit gelegt wird. Alle Kurse orientieren sich an den Kompetenzbeschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Niveaustufenbeschreibungen GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

Stufe A1

Auf diesem Niveau können Sie sich in ganz einfachen und vertrauten Situationen im Alltag verständigen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen und Ihnen geholfen wird. Sie verstehen kurze einfache Anweisungen und Sätze. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kurze Texte zu schreiben und einfache Formulare auszufüllen.

Stufe A2

Sie können sich in der jeweiligen Sprache in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich verständigen. Sie verstehen häufig gebrauchte Ausdrücke bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Zudem sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.

Stufe B1

Sie sind auf dieser Niveaustufe in der Lage, die meisten Situationen im Alltag und im Beruf zu bewältigen, wenn es um vertraute Themen geht. Sie verstehen die Hauptpunkte in alltäglichen Gesprächen und können sich einfach und zusammenhängend mit kurzen Begründungen oder Erklärungen äußern. Außerdem sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich mit kurzen Begründungen schriftlich dazu zu äußern.

Stufe B2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich als auch mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen Gespräche mit einem breiten Themenspektrum und können sich daran aktiv beteiligen und Stellung beziehen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus Ihren Interessengebieten zu schreiben.

Stufe C1

Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne nach Wörtern suchen zu müssen und sind dazu in der Lage, ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen. Sie äußern sich mündlich und schriftlich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten.

Stufe C2

Auf dieser Niveaustufe sind Sie dazu in der Lage, praktisch alles, was Sie in der Sprache lesen oder hören, ohne Mühe zu verstehen. Sie äußern sich auch bei komplexen Sachverhalten spontan, sehr flüssig und genau.

Wie sind die Kurse aufgebaut?

Alle Sprachkurse laufen prinzipiell langfristig über mehrere Semester und sind als Baukastensysteme angelegt. Sie können demnach entsprechend Ihren Vorkenntnissen jederzeit einsteigen oder auch die Lernintensität mit Ihren zeitlichen Vorstellungen und Möglichkeiten abstimmen.

Welcher Kurs passt für mich?

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse ausbauen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, aber nicht wissen, welcher Stufe Ihr Kenntnisstand entspricht, so empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin (Stefanie Steyski, Tel: 987 114).

Wie ist das Lerntempo?

Um gerade den Teilnehmer*innen, die noch nie eine Fremdsprache gelernt haben oder aber aus Altersgründen und/oder beruflichen Belastungen glauben, dem „normalen“ Lerntempo nicht gewachsen zu sein, entgegenzukommen, ist das Lerntempo in den Sprachkursen besonders auf die Bedürfnisse dieser Gruppe abgestimmt.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung für alle Sprachkurse erfolgt, abweichend von der sonst üblichen Praxis, nach folgendem Verfahren: Neueinsteiger*innen, d.h. Teilnehmer*innen, die im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht haben, oder Teilnehmer*innen, die nicht in ihrem Fortsetzungskurs weitermachen wollen, sollten die Möglichkeit zu einem vorherigen Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin nutzen; die **Anmeldung für alle Sprachkurse ist daher bereits ab sofort möglich.**

Hinweis zu allen Sprachkursen:

Bitte kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs durchgeführt werden kann!



1101 Schnupperkurs Polnisch

Samstag & Sonntag, 19. & 20. März · 10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd · 35,40 Euro

Polnisch ist schwer zu lernen – so denken viele. In diesem Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger*innen sehen Sie, dass dies nicht stimmt und Sie schnell erste Wörter verstehen können. Die Kommunikation im Alltag steht im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre erwerben Sie erste Grundkenntnisse mit hilfreichen Tipps und erhalten nebenbei Informationen zum Land und zur Kultur.

Für Teilnehmer*innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Monika Barwinska-Moll

1102 Schnupperkurs Thai

Samstag, 05. & 12. März · 10.00 – 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 2 Samstage · 8 UStd · 35,00 Euro

Der Thailandurlaub steht an und Sie möchten sich gerne mit Land, Kultur und Sprache vertraut machen? In diesem Schnupperkurs für Anfänger*innen erlernen Sie erste Grundlagen in der thailändischen Sprache, die Ihnen die Kontaktaufnahme mit Einheimischen in Thailand erleichtern. Die Alltagskommunikation steht dabei im Vordergrund. Sie werden zudem mit den landestypischen Benimmregeln vertraut gemacht, z.B. was unter einem respektvollen Verhalten in buddhistischen Tempeln zu verstehen ist.

Für Teilnehmer*innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Yuwanda Hellinger

1103 Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Samstag, 12. Februar · 10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 6 UStd. · 33,00 Euro

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sich Gehörlose miteinander unterhalten? Die Deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache, die neben Körperhaltung und Mimik vor allem Gebärden verwendet, um Gedanken und Sachverhalte auszudrücken. Gebärden unterscheiden sich durch Handform, Handstellung, Ausführungsstelle und Bewegung voneinander.

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die neugierig auf die Sprache sind oder mit Menschen mit einer Hör-Beeinträchtigung leben, arbeiten oder Kontakt haben und sich gerne besser verständigen möchten.

Dodzi Dougban, selbst gehörlos und erfahrener Dozent für die Deutsche Gebärdensprache, gibt Ihnen in diesem Schnupperkurs einen Einblick in die Deutsche Gebärdensprache und führt Sie in die Regeln non-verbaler Kommunikation ein.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dodzi Dougban

1104 Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen

Mittwoch, 23. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 10 Abende · 20 UStd. · 89,00 Euro

In diesem wöchentlichen Kurs vertiefen Sie die bereits erlernten Gebärden, die Sie in der Einführungsveranstaltung gelernt haben. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr Repertoire, um mit Gehörlosen zu kommunizieren.

Fortsetzung von Kurs 1103

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dodzi Dougban

1105 Einführung in die Braille-Punktschrift

Samstag, 26. März · 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 6 UStd. · 21,00 Euro

Die moderne Technik in Gestalt von z.B. Mobiltelefonen, Vorlesesystemen und Hörbüchern ermöglicht sehbehinderten und blinden Menschen die Teilhabe am geschriebenen Wort, da die Texte vorgelesen werden. Dennoch findet sich der blinde Mensch immer wieder in Situationen, in denen das selbständige Lesen eines gedruckten Textes erforderlich ist.

Um dieses Lesen zu ermöglichen, werden die Schwarzschriftbuchstaben durch erhabene tastbare Punktformen ersetzt, der sog. Punkt- oder Brailleschrift, die dann mit den Fingern „erfühlt“ werden können.

Diese Punktschrift sowie deren eigene Systematik wird in diesem Kurs interessierten Teilnehmenden nahegebracht. Er richtet sich sowohl an sehingeschränkte Personen,

die auf Grund ihrer Erblindung die Brailleschrift lernen möchten als auch an sehende Interessent*innen, die mit erblindeten Menschen in Kontakt stehen.

Für Lehrmaterialien sind zusätzlich 15,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu zahlen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Cornelia Tollkamp-Schierjott

1111 Englisch für Anfänger*innen – Stufe A1

Mittwoch, 09. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Sie wollten schon immer die englische Sprache erlernen oder verfügen bereits über geringe Kenntnisse, die Sie erweitern wollen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In langsamen Schritten und in entspannter Atmosphäre nähern wir uns der englischen Sprache an. Die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar und die dazugehörigen Texte und Übungen geben Ihnen einen Einblick in die Welt der englischen Sprache.

Für Teilnehmer*innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Let´s Enjoy English, Band A1.1, ISBN 978-3-12-501630-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1112 Easy English VI – „It´s never too late“

Englisch für (Spät-) Einsteiger*innen! – Stufe A1

Mittwoch, 09. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Easy English V“ aus dem Herbstsemester 2021.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1113 Try it again VIII – „Versuch´s noch mal mit Englisch“

Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Stufe A2

Dienstag, 08. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again VII“ aus dem Herbstsemester 2021.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4

Trainingsbuch: Great! A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501483-1

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

1114 Easy English X – „It´s never too late“

mit Muße für Späteinsteiger*innen am Vormittag – Stufe A2/B1

Montag, 07. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro

Zum Sprachen lernen ist es nie zu spät! Auch als Späteinsteiger*innen (z.B. Ü 50) kann man noch die englische Sprache erlernen oder längst vergessene Vorkenntnisse von Grund auf auffrischen.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchstteilnehmerzahl: 15

N.N.

1115 Saturday morning Easy English XIV – am Samstag – Stufe A2/B1

Samstag, 12. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 15 Samstage · 30 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English XIII“ aus dem Herbstsemester 2020.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8

Höchstteilnehmerzahl: 15

N.N.

W 1116 Let's get talking – Conversation and more – Stufe B1/B2

Donnerstag, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2021.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechansätzen die erworbenen Kenntnisse anzuwenden, zu erweitern oder zu vertiefen. Bei Bedarf werden auch ausgewählte Fragen, z.B. der Grammatik, wiederholt.

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

1121 Französisch für Anfänger*innen – Stufe A1

auf Anfrage

15 Termine · 30 UStd. · 63,00 Euro

Sie wollten schon immer Französisch lernen, hatten bisher aber noch keine Zeit und Gelegenheit? In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen erste Grundlagen für die Alltagskommunikation.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

N. N.

1122 Französisch – Auffrischkurs

Auf Anfrage

VHS · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Wenn Sie bereits einmal Französisch gelernt haben, aber vieles bereits wieder vergessen haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Zusammen mit der Kursleitung reaktivieren Sie Ihr Wissen und bauen dieses aus.

Höchsteilnehmerzahl: 15

N. N.

W 1123 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2

Montag, 07. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Wir lesen und besprechen Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft, Presseartikel über die aktuellen Ereignisse in Frankreich.

Wir lernen neue französische Autoren durch Lektüren kennen. Die Lektüre wird mit den Teilnehmer*innen abgestimmt.

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

1131 Intensivkurs in der Kleingruppe:

Spanisch für die Reise

Freitag, 29. April · 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 4 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise nach Spanien helfen können.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

1132 Spanisch für Anfänger*innen – Stufe A1

Donnerstag, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, hatten bisher aber noch keine Zeit und Gelegenheit? In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen erste Grundlagen für die Alltagskommunikation.

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Hueber, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

1133 Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen – Stufe A1

Mittwoch, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Stufe A1 besucht haben und leichte Vorkenntnisse haben. Sie frischen Ihr Wissen Schritt für Schritt auf und entwickeln Ihre Kompetenzen individuell weiter. Zusammen mit der Dozentin sprechen Sie Ihre Lernziele ab.

Lehrbuch: Mirada Aktuell, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

1134 Spanisch I – Stufe A2
Donnerstag, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über Themen wie z.B. Reisen, Geschichte, Kultur zu sprechen, aber auch mit einem Lehrbuch zu arbeiten. Für Teilnehmer*innen mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues
1141 Italienisch für Anfänger*innen – Stufe A1
auf Anfrage · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, hatten bisher aber noch keine Zeit und Gelegenheit? In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen erste Grundlagen für die Alltagskommunikation.

Höchstteilnehmerzahl: 15
N.N.
W 1142 Italienisch VII – Stufe A2
Mittwoch, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2021.

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Allegro Nuovo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-525593-7
Höchstteilnehmerzahl: 15
Giigliola Pecl
W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1
Dienstag, 08. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2021.

Ziel ist es, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut bewältigen zu können. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend lesen wir eine italienische Lektüre.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Melanie Heinz
W 1151 Niederländisch II – Stufe A1
Montag, 07. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2021.

Für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Welkom! neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1
Höchstteilnehmerzahl: 15
Anne-Marie Dekkers
W 1152 Niederländisch XIV – Stufe A2/B1
Montag, 07. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XIII“ aus dem Herbstsemester 2021.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Anne-Marie Dekkers
Deutsch und Integration

Nach dem Zuwanderungsgesetz von 2005 können Neuzuwanderer*innen, Aussiedler*innen und ebenfalls bereits hier lebende Ausländer*innen an einem Integrationskurs teilnehmen. In bestimmten Fällen können auch deutsche Staatsbürger*innen ohne ausreichende Sprachkenntnisse und Asylbewerber eine Zulassung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) beantragen.

Die Volkshochschule Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse. Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (100 UStd.). Daneben sind besondere Varianten für spezielle Zielgruppen möglich.

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der

Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Gebühren:

Integrationskurse sind für Empfänger*innen von Sozialleistungen bzw. Bezieher*innen von geringem Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten ab 01.01.2021 2,20 Euro pro UStd. (220,00 Euro je Modul) bzw. 1,95 Euro pro Unterrichtsstunde für Teilnehmer*innen, die sich zwischen dem 01.07.2016 und 31.12.2020 zu einem Integrationskurs angemeldet haben.

Unterrichtszeiten:

montags, dienstags, donnerstags, freitags 08.30 – 11.45 Uhr

Termine zur Beratung und Kursanmeldung:

Stefanie Steyski, Tel. 02368 987114

Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihre Ausweispapiere, Ihre Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Deutschkurs (sofern bereits vorliegend) und gegebenenfalls einen aktuellen ALG II-Bescheid oder Wohngeldbescheid mit.

1181 Integrationskurs 38 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1

Montag, 10. Januar bis 21. Februar

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs - neu.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf. Einstufung erteilt die zuständige Mitarbeiterin der VHS.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Vija Trusele-Huhn

1181 Integrationskurs 38 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2

Dienstag, ab 22. Februar bis 07. April

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 18

Vija Trusele-Huhn

1181 Integrationskurs 38 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3

Freitag, ab 08. April bis 09. Juni

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 18

Vija Trusele-Huhn

1181 Integrationskurs 38 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4

Freitag, ab 10. Juni bis 24. Juni

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 5 · 7 Vormittage · 28 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn

1182 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 3

Montag, 10. Januar bis 01. Februar

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 3 · 14 Vormittage · 56 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 23.08.2021 begonnen hat.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 18

Katarzyna Krzyminska

1182 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4
Donnerstag, 03. Februar bis 18. März
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Katarzyna Krzyminska

1182 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5
Montag, 21. März bis 16. Mai
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Katarzyna Krzyminska

1182 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6
Dienstag, 17. Mai bis 24. Juni
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 3 · 18 Vormittage · 72 UStd. – Gebühren auf Anfrage*
Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Katarzyna Krzyminska

**1183 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung
Modul 4**
Montag, 10. Januar bis 21. Januar
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 8 Vormittage · 32 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 16.11.2020 begonnen hat.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1183 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5
Montag, 24. Januar bis 08. März
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1183 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6
Donnerstag, 10. März bis 05. Mai
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 18
Kathrin Löhr, Ralf Rieder

**1183 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache –
Orientierungskurs**
Montag, 09. Mai bis 24. Juni
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland

Höchststeilnehmerzahl: 18
Kathrin Löhr, Ralf Rieder

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

§ 2 Gebührentarif

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

...

(und zusätzlich)

eine Verwaltungsgebühr i.H.v. 3,00 €,je Anmeldung erhoben.

§ 3 Gebührenpflichtiger

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

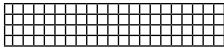
...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

1. Empfänger von Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden sowie Familien wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (**jedoch nicht die Verwaltungsgebühr**).

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.



Dozentenverzeichnis



Abbruzzi, Tonio	58f	Koch, Karola	24f
Ameziane, Mona	36	Koop, Dr.-Ing. Karl-Heinz	25f
Arnold, Rita	18	Kotulla-Pohl, Christian	51
Artschwager, Jens	42	Kurzeja, A.	52, 54
Bachner, Thorsten	27, 29	Lauf, Nora	40
Barwinska-Moll, Monika, Dr.	62	Lehnert, Bettina	38
Bauer, Ulrich	25, 27f	Lindenstrauß, Nils	27
Baumann, Elisabeth	52	Locke, Stefan	32
Baumert, Andrea	22	Malessa, Dirk	56
Beisenkamp, Gabriele	37	Malinowski, Martina	52
Bennemann, Hannah	16	Martach, Regina	36
Berger, Dominique	64	Meier, Mischa	33
Bergholz, Peter, Dipl. Psych.	19f	Meinders, Jürgen	39
Birkhan, Michael	29, 36	Meller, Harald, Prof. Dr.	33
Böhm, Annette, Dr.	18, 47, 59	Meyer, Iris	40
Bota, Alice	33	Michl, Christina	16f
Buhl, Kathrin	55	Möllers, Georg	37
Bultmann, Gisbert	41	Moll, Michael	39
Burg, Harald	60	Müter, Ulrich	38
Büttner, Andrea, Prof. Dr.	35	Nischer, Doris	52
Dekkers, Anne-Marie	65	Nöller, Marvin	28
Döbbeler, Sina	50, 54f	Osterhammel, Jürgen, Dr. Dr. h.c.	34
Doughan, Dodzi	62	Pecl, Gigliogla	65
Emonds, Ulrike	28	Pelka, Peter	49, 51
Espinosa, Rosa	46	Perenz, Martina	49
Faust, Iris	12	Pliska, Sandra	48f
Fischer, Herbert	64	Pollack, Detlef	32
Fliege, Tom, Dr.	30f, 39	Rabat, Bettina	14
Forck, Tanja	49	Reters, Torsten, Dr.	21
Franz, Volker	58	Reuter, Monika	38, 58, 59
Gasser, Beate	15f	Röttger, Guido	43
Gauweiler, Peter, Dr.	34	Sarau, Tina	23
Geldermann, Regine	20, 57	Scheewe, Christa	45
Genzel, Reinhard, Prof.	34	Schielke, Melanie	55
Gerhäuser, Antje	37	Schlütter, Birgit	29
Gerlinger, Thomas, Prof. Dr. Dr.	35	Schmitmann, Ingo	40
Gick, Michael	21f	Schneider, Joanna	47, 48
Gogolla, Sabine	63	Socha, Astrid	55
Golde, Janet	53	Spatz, Dietmar	18, 44
Griesbach, Andrea	15	Steyski, Stefanie	12
Grünbein, Durs	33	Streeck, Wolfgang, Prof.	34
Gruska, Christiane	21, 44	Terpoorten, Tobias	29
Hagedorn, Marieluise	19	Thiede, Andreas	53f
Heinz, Melanie	65	Tollkamp-Schierjott, Cornelia, Dr.	63
Hellinger, Yuwanda	62	Trawny, Hella	48
Herberg, Andreas	45	Trischler, Helmuth, Prof.	35
Herberg, Manuela	45	Trusele-Huhn, Vija	66
Herrmann-Ikram, Sabine	18f	V-Escalera Rodrigues, Maria M.	64f
Hollan, Jennifer	50	Weichert, Sabine	17
Homann, Franz	57	Weinhold, Martin	30
Homann, Mechthild	44f	Wilming, Esther	17
Kastel, Heike	15	Witt, Carsten	41
Klaus, Petra	59	Wolf, Horst	42
Klein, Heike	46	Wollschläger, Markus A	19
Knobbe, Nicole	15	Wortberg, Diana	46
Koch, Gerda	37		

Schlagwortverzeichnis

50+	24, 53	F	
A		<i>Fachkonferenz</i>	12
<i>Achtsamkeit</i>	18ff	<i>Fachoberschulreife</i>	13
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>Fahrtraining</i>	30
<i>Alphabetisierung</i>	14	<i>Fake News</i>	42
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Familie</i>	15
<i>Antisemitismus</i>	37	<i>Familienbildung</i>	15ff, 46f
<i>Aquatic-Fitness</i>	52	<i>Farbberatung</i>	22
<i>AquaVital</i>	52	<i>FeetUp Yoga</i>	54f
<i>Ayurveda</i>	56	<i>Feinfühligkeit-Kinder</i>	17
B		<i>Filzen</i>	46
<i>Babymassage</i>	15, 17	<i>Finanzen</i>	40f
<i>Babytragen</i>	16	<i>Fit ab 50</i>	48
<i>Babytreff</i>	15	<i>Fitness</i>	48ff, 54f
<i>Backen</i>	59	<i>Floristik</i>	47, 48
<i>Barbaren</i>	33	<i>Fotobuch</i>	27
<i>Bauchtanz</i>	44f	<i>Fotografie</i>	30f
<i>Beilagen</i>	58	<i>Fotos</i>	38
<i>Belarus</i>	33	<i>Französisch</i>	64
<i>Beratung</i>	5	<i>Frauen</i>	18, 48, 51
<i>Bergbaugeschichte</i>	39	<i>Frauengesprächskreis</i>	18
<i>Berufsberatung</i>	10	<i>Frauenrechte</i>	37
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	23	<i>Fremdsprachen</i>	60
<i>Betreuungsverfügung</i>	40	<i>Fremdsprachenkurse</i>	60
<i>Bildbearbeitung</i>	27	G	
<i>Bildungsberatung</i>	10	<i>Galaxien</i>	34
<i>Bildungsurlaub</i>	23	<i>Gebühren</i>	5
<i>Blinde</i>	62	<i>Gebührensatzung</i>	68
<i>Braille</i>	62	<i>Gehörlose</i>	62
<i>Bücher</i>	36	<i>Geldanlage</i>	41
C		<i>Genuss</i>	60
<i>Coaching</i>	22	<i>Geographie</i>	39f
<i>Computer</i>	23ff	<i>Geschichte</i>	37f
D		<i>Gesellschaft</i>	36
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	66f	<i>Gesundheit</i>	48
<i>Deutsche Gebärdensprache</i>	62	<i>Gesundheitsversorgung</i>	35
<i>Digitalfotografie</i>	30f	<i>Gitarre</i>	43
<i>Disco-Fox</i>	45	<i>Globalismus</i>	34
<i>Dozent*innen</i>	12	<i>Glück</i>	21
E		<i>GPS</i>	29
<i>EDV</i>	23, 25, 27	<i>Grillen</i>	58
<i>Eifeler Küche</i>	58	<i>Grundbildung</i>	13f
<i>Elektroautos</i>	29	<i>Gymnastik</i>	48ff, 53ff
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	15ff	H	
<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	17	<i>Haftung</i>	6
<i>Englisch</i>	63f	<i>Hauptschulabschluss</i>	13
<i>Entspannung</i>	19f, 53ff	<i>Heimatkunde</i>	38
<i>Erben</i>	41	<i>Himmelsscheibe</i>	33
<i>Ernährung</i>	57	<i>Hochsensibilität-Kinder</i>	17
<i>Erziehung</i>	15	<i>Hochzeit</i>	45
<i>Europa</i>	36	<i>Hula Hoop</i>	50
<i>Excel</i>	25f		
<i>Exkursion</i>	31, 37ff		

Schlagwortverzeichnis

I		O	
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Office</i>	24ff
<i>Integrationskurs</i>	66f	<i>Ökologie</i>	28f
<i>Italienisch</i>	65	<i>Online-Konferenzen</i>	26
<i>Italienische Küche</i>	58f	<i>Online-Veranstaltung</i>	32
J		<i>Orientalischer Tanz</i>	44f
<i>Jüdische Geschichte</i>	37	<i>Orientierungskurs</i>	67
K		<i>Ostdeutschland</i>	32
<i>Kieferentspannung</i>	57	<i>Osterküche</i>	58
<i>Klangschalenmeditation</i>	55	<i>Outfit</i>	22
<i>Klima</i>	36	<i>Outlook</i>	26
<i>Kochen</i>	57ff	P	
<i>Konferenz</i>	12	<i>Pädagogik</i>	12, 15
<i>Konversation</i>	64	<i>Patientenverfügung</i>	40
<i>Koop-Angebot</i>	6, 14, 32	<i>Pedelec</i>	30, 38
<i>Körperwahrnehmung</i>	20	<i>PEKiP</i>	15
<i>Kosmopolitismus</i>	34	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	18f, 21f
<i>Krabbelgruppe</i>	15ff	<i>Pilates</i>	53
<i>Krafttraining</i>	48	<i>Podcast</i>	27
<i>Kreativität</i>	48	<i>Politische Bildung</i>	32ff
<i>Kreativität</i>	18, 43, 45ff	<i>Polnisch</i>	62
<i>Kuchen</i>	59	<i>PowerPoint</i>	25f
<i>Kultur</i>	43	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	15
<i>Kulturen</i>	36	<i>Pressearbeit</i>	42
<i>Kulturgeschichte</i>	59	<i>Psychologie</i>	15, 21f
<i>Kurssprecher*innen</i>	12	Q	
L		<i>Qigong</i>	55
<i>Länderkunde</i>	39	R	
<i>Laptop</i>	25	<i>Recht</i>	40f
<i>Lebensart</i>	60	<i>Regionalgeschichte</i>	38f
<i>Lebenskultur</i>	60	<i>Reise</i>	64
<i>Lesen u. Schreiben für Erwachsene</i>	14	<i>Reisebericht</i>	39f
<i>Lesung</i>	36	<i>Religion</i>	37
M		<i>Römische Küche (Antike)</i>	59
<i>Magie</i>	21f	<i>Rotwein</i>	60
<i>Malen</i>	48	<i>Rückengymnastik</i>	53
<i>Medienkompetenz</i>	42	<i>Rücken-Qigong</i>	55
<i>Meditation</i>	55f	<i>Rundreise</i>	39f
<i>Mentaltraining</i>	19	S	
<i>Mini-Club</i>	15f	<i>Schenkung</i>	41
<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	13	<i>Schlafstörungen</i>	19f
<i>Mosaik legen</i>	18, 47	<i>Schminken</i>	22
<i>Mundharmonika</i>	18, 44	<i>Schmuckherstellung</i>	46
<i>Musik</i>	18, 43f	<i>Schulabschluss</i>	13
N		<i>Schüler*innen</i>	24
<i>Nachhaltigkeit</i>	28f, 35	<i>Schwangerschaft</i>	16
<i>Nackenenntspannung</i>	57	<i>Seheinschränkung</i>	62
<i>Nähen</i>	45	<i>Selbstbewusstsein</i>	20
<i>Naturheilkunde</i>	56	<i>Selbstfindung</i>	18f
<i>Niederländisch</i>	65	<i>Selbsthypnose</i>	19
<i>Nordic Walking</i>	50f	<i>Selbstschutz</i>	40
<i>Notebook</i>	25	<i>Selbstverteidigung</i>	51
		<i>Senioren</i>	42, 52
		<i>Silberschmuck</i>	46

Schlagwortverzeichnis

<i>Smartphone</i>	28, 30	V	
<i>Sommerküche</i>	58f	<i>Vegetarische Küche</i>	59
<i>Spanisch</i>	64f	<i>Verbraucherrecht</i>	40
<i>Sparen</i>	41	<i>Vereinsarbeit</i>	42
<i>Spargel</i>	58	<i>Vererben</i>	41
<i>Späteinsteiger*innen</i>	24, 63	<i>Verkehr</i>	42
<i>Spiel</i>	17	<i>vhs.wissen live</i>	32
<i>Spinnen</i>	46	<i>Videoschnitt</i>	26
<i>Sport</i>	17	<i>Vollwertküche</i>	59
<i>Sprachen</i>	5, 60	<i>Vorsorgevollmacht</i>	40
<i>Sprachenberatung</i>	5, 60	W	
<i>Stadtgeschichte</i>	38	<i>Waldbaden</i>	56
<i>Stilberatung</i>	22	<i>Walzer</i>	45
<i>Stillvorbereitung</i>	16	<i>Wanderung</i>	38f
<i>Stressbewältigung</i>	18ff, 53ff	<i>Wassergymnastik</i>	52
<i>Styling</i>	22	<i>Webseite</i>	27
T		<i>Wechseljahre ^</i>	18
<i>Tanzen</i>	44f	<i>Weinkultur ^</i>	60
<i>Tastschreiben</i>	24	<i>Weinseminar</i>	60
<i>Tastschreiben, Schüler*innen</i>	24	<i>Weißwein</i>	60
<i>Technik</i>	28ff, 35	<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Testament</i>	41	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	53
<i>Thai</i>	62	<i>W-Kurse</i>	5
<i>Tiny House</i>	28	<i>Wegweiser für Senioren</i>	14
<i>Torten</i>	59	<i>Word</i>	24f
<i>Treff</i>	36	<i>WordPress</i>	27
<i>Trommeln</i>	44	Y	
U		<i>Yoga</i>	53f
<i>Ukulele</i>	43	Z	
<i>Unfallgefahr</i>	42	<i>Zähneknirschen</i>	57
<i>Unterrichtsausfall</i>	6	<i>Zauberei</i>	21f
		<i>Zeitalter</i>	35
		<i>Zoom</i>	26
		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	13

