

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick



# Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2023

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



---

## **Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!**

*Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energiekrise, Inflation, Klimawandel - man hat den Eindruck, eine Krise nach der anderen bzw. alle Krisen gleichzeitig zu durchleben. Der Umgang mit dieser Situation stellt auch die Volkshochschule vor eine große Herausforderung. Es ist und bleibt Aufgabe der Volkshochschule, den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt Bildungsangebote zu machen, die ihnen die Möglichkeit zur sozialen, geistigen und kulturellen Entfaltung geben, ihre politische Kompetenz stärken und sie bei der Bewältigung der derzeitigen Krisen auf unterschiedliche Weise unterstützen.*

*Dieser Aufgabe versucht die Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick durch ihr Programmangebot für das Frühjahrssemester 2023 gerecht zu werden. Sie finden in diesem Programmheft ein umfangreiches, interessantes und vielfältiges Angebot mit 181 verschiedenen Veranstaltungen in mehr als 3400 Unterrichtsstunden.*

*Neben einem differenzierten Angebot an Sprach- und Integrationskursen sowie zwei Lehrgängen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses (Erster Schulabschluss) bzw. des Mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) bietet die VHS weitere Kurse, Einzelveranstaltungen und Wochenendseminare für ein breites Interessenspektrum an. Eine bürgerfreundliche Entgeltordnung mit verschiedenen Ermäßigungsregelungen ist Grundlage dafür, dass alle sozialen Gruppen die Angebote der VHS nutzen können.*

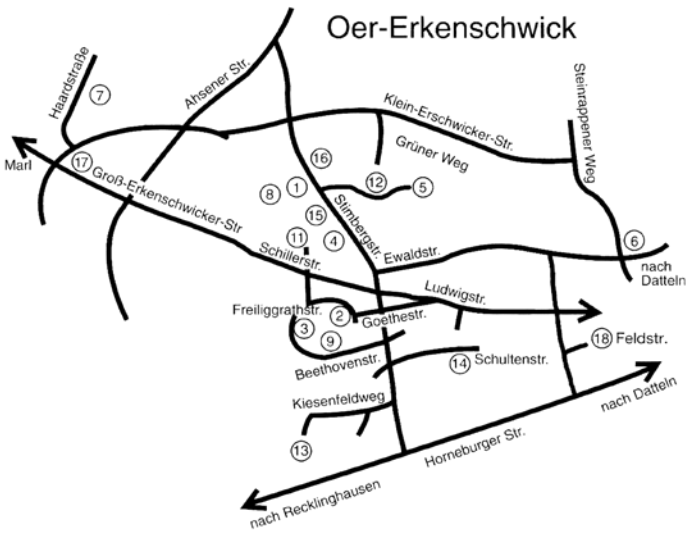
*Lernen in der Volkshochschule lebt auch von der persönlichen Begegnung. Daher hoffe ich, dass möglichst viele Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt sowie der Region von den angebotenen Veranstaltungen regen Gebrauch machen werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, viel Freude und Spaß am gemeinsamen Lernen sowie dem Team der Volkshochschule für das Frühjahrssemester 2023 viel Erfolg.*



Ihr Bürgermeister

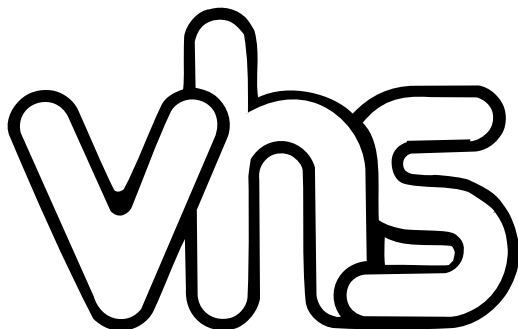
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Klein', written in a cursive style.

## Veranstaltungsorte



### VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

1. **Volkshochschule**, Unterrichtsgebäude, Stimbergstr. 169
2. Realschule, Christoph-Stöver-Straße 2
3. Paul-Gerhardt-Schule, Lortzingstraße 1
4. Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
5. Bergbau- und Geschichtsmuseum, Am Ziegeleitor
6. DRK-Kindergarten Rapen, Auf dem Kolven 8  
& Clemens-Höppe-Schule, Steinrapener Weg 4
7. Haardschule, Haardstr. 36
8. **VHS-Geschäftsstelle**, Stimbergstr. 169
9. Willy-Brandt-Gymnasium, Otto – Hue – Str. 2  
& Willi-Winter-Halle, Otto-Hue-Str. 11
11. Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26 – 28
12. IG BCE-Jugendheim, Am Ziegeleitor 5
13. Albert-Schweitzer-Schule, Königsberger Str. 9
14. Westerbachschule, Schultenstr. 14 – 18
15. Martin-Luther-King-Schule, Stimbergstr. 169 a
16. Stimberghalle, Stimbergstr. 198 a



## Frühjahr 2023

- 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](mailto:Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de)
- Päd. Mitarbeiterin:** Stefanie Steyski  
Fachbereiche:  
05 EDV - Bildung für den Beruf  
06 Umwelt - Technik  
07 Politik - Gesellschaft  
11 Sprachen  
Telefon: 02368 · 987114  
E-Mail: [Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de](mailto: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](mailto:vhs@vhs-oe.de)
- Verwaltung & Anmeldung:** Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-Mail: [Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de](mailto:Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de)  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-Mail: [Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de](mailto: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:** [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de)

## Semesterkalender Frühjahr 2023

Anmeldungen sind ab Erscheinen des Programmheftes und während des laufenden Semesters möglich.

grau hinterlegte Tage = Unterricht

weiß hinterlegte Tage = kein Unterricht/Ferien- bzw. Feiertage

<b>Februar</b>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

<b>März</b>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<b>April</b>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

<b>Mai</b>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<b>Juni</b>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Nachholtermine: 05.06. – 11.06.2023

Das Herbstsemester 2023 beginnt voraussichtlich am 04.09.2023.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2023 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	11
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	12
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	13
Pädagogik · Psychologie	14
Blutspendetermine DRK	21
EDV · Bildung für den Beruf	22
Bildungsurlaub	22
Umwelt · Technik	27
Politik · Gesellschaft	33
Kreativität · Kultur	42
Gesundheit	48
Gesunde Ernährung · Kochkulturen	55
Sprachen	58
Auszug Gebührensatzung	65
Dozentenverzeichnis	66
Schlagwortregister	67
Veranstaltungsorte	U3

### Informationen zu den Corona-Regeln für Teilnehmende

Bitte beachten Sie die jeweils aktuell geltenden Corona-Schutzmaßnahmen!

Vor der Anmeldung zu unseren Kursen und Einzelveranstaltungen können Sie sich gerne bei uns zu den aktuell geltenden Regeln erkundigen (02368 987111). Wir informieren Sie auch auf unserer Webseite [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de).

### 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 Wege 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](mailto:vhs@vhs-oe.de) (mit Angabe der Bankverbindung für den SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für den 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, 07. März 2023**
- **Dienstag, 20. Juni 2023**

## **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 Weitermeldelisten) 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 (z.B. ärztl. Attest) in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (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 (verbindliche Anmeldung) 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 der Dozent\*innen 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. 02041 / 70-3310  
Fax 02041 / 70-3778  
info@vhs-bottrop.de

### VHS Castrop-Rauxel

Widumer Str. 26  
44757 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305 / 54884-10  
Fax 02305 / 54884-20  
vhs@castrop-rauxel.de

### VHS Datteln

VHS im Dorfschultenhof  
Genthiner Straße 7  
45711 Datteln  
Tel. 02363 / 107-412  
Fax 02363 / 107-446  
vhs@stadt-datteln.de

### VHS Dorsten

Im Werth 6  
46282 Dorsten  
Tel. 02362 / 66-4160  
Fax 02362 / 66-5743  
vhs-und-kultur@dorsten.de

### VHS Gelsenkirchen

Ebertstr.19  
45875 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 / 169-2508  
Fax 0209 / 169-2843  
vhs@gelsenkirchen.de

### VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55  
45964 Gladbeck  
Tel. 02043 / 99-2415  
Fax 02043 / 99-1411  
vhs@stadt-gladbeck.de

### VHS Haltern am See

Postfach 100 162  
45721 Haltern am See  
Tel. 02364 / 933-442  
Fax 02364 / 933-441  
info@vhs-haltern.de

### VHS Herne

Wilhelmstr. 37  
44649 Herne  
Tel. 02323 / 16-3584  
Fax 02323 / 16-3583  
vhs@herne.de

### VHS Herten

Resser Weg 1  
45699 Herten  
Tel. 02366 / 303-510  
Fax 02366 / 303-595  
vhs@herten.de

### VHS Marl

die insel  
Wiesenstraße 22  
45770 Marl  
Tel. 02365 / 503566-99  
Fax 02365 / 503566-33  
inselvhs@marl.de

### VHS Recklinghausen

Herzogswall 17  
45657 Recklinghausen  
Tel. 02361 / 50-2000  
Fax 02361 / 50-91991  
vhs@recklinghausen.de

### VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14  
45731 Waltrop  
Tel. 02309 / 9626-0  
Fax 02309 / 9626-20  
vhs@vhs-waltrop.de

## Einzelveranstaltungen

### Februar

0520	Was ein Smartphone alles kann	siehe Seite 26
0632	Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 31
0633	Astrofotografie mit der Digitalen Kamera	siehe Seite 31
0701	Populismus – Waffe und Werkzeug	siehe Seite 33
0702	8. März – Internationaler Frauentag	siehe Seite 33
0703	Führung durch das Rathaus	siehe Seite 34
0721	Von Oer oder Erkenschwick zu Oer ...	siehe Seite 38
0725	Der Gutacker im Laufe der Geschichte	siehe Seite 39
0744	Kosten sparen bei Telefon und Internet	siehe Seite 41
0968	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 53
1001	Allgäu	siehe Seite 55
1003	Südafrika – am Kap der guten Kochkultur	siehe Seite 55

### März

0522	Planung und Organisation in Beruf und Alltag	siehe Seite 26
0621	Photovoltaik und Wärmepumpen	siehe Seite 28
0623	Heimautomation	siehe Seite 29
0641	Vortrag: Weißt Du, welche Sternlein stehen?	siehe Seite 32
0862	Buchcafé für die Sommerzeit	siehe Seite 47
0731	Abenteuer Arktis	siehe Seite 39
0732	Schweden mit dem Wohnmobil	siehe Seite 40
0743	Online-Banking: ganz leicht!	siehe Seite 41
0810	Mitsing- und Zuhörkonzert	siehe Seite 42
0844	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 45
0852	Florale Ostertorte	siehe Seite 47
0981	Volkskrankheit Nr. 1 – Bluthochdruck	siehe Seite 54
1002	Die westfälische Küche	siehe Seite 55
1004	Griechisches Kochvergnügen	siehe Seite 56

### April

0611	Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren	siehe Seite 29
0622	Elektroautos: Warum sich der Umstieg lohnt	siehe Seite 28
0707	Neue Bestattungskulturen	siehe Seite 34
0722	Frisöre, Fleischer, Fuhrgeschäfte	siehe Seite 38
0741	ETF für Einsteigende	siehe Seite 40
0745	Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	siehe Seite 41
0969	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 54
1006	Selbstgemachte Grillbeilagen	siehe Seite 56
1007	Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch	siehe Seite 57
1010	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 57

### Mai

0411	Wer sagt, dass Jungs nicht lesen?	siehe Seite 17
0436	„Happy Hours!“ Oder: „Was die Seele selig macht!“	siehe Seite 20
0603	In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit	siehe Seite 27
0612	Pedelec-Tour zum Rosengarten in Seppenrade	siehe Seite 29
0631	Bessere Fotos mit modernen Handys	siehe Seite 31
0704	Führung durch das Rathaus	siehe Seite 34
0742	Das 1 x 1 der Geldanlage	siehe Seite 40
0845	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 45

### Juni

0431	„So wird der Schlaf mein Freund“	siehe Seite 18
1005	Mediterrane Sommer-Schlemmerreise	siehe Seite 56

## Wochenendveranstaltungen

### Februar

0450	Stilberatung für Beruf und Alltag	siehe Seite 21
0517	Die eigene Webseite mit WordPress	siehe Seite 25
0825	Trommeln und Percussion für Anfänger*innen	siehe Seite 44
0861	Literatur Lettering	siehe Seite 47
0928	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
1020	Rotweinabend	siehe Seite 57

### März

0435	Erkenne dich selbst	siehe Seite 19
0516	Webseiten mit Joomla	siehe Seite 25
0823	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 43
0824	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 43
0840	Workshop: Nähen – leicht und kreativ	siehe Seite 44
0841	Workshop: Nähen – leicht und kreativ	siehe Seite 45
0848	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 46
0851	Trockenblumenring	siehe Seite 46

### April

0602	Mein Traumgarten	siehe Seite 27
0724	Groß-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 39
0849	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 46
0929	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50

### Mai

0437	Mentales Selbstcoaching	siehe Seite 20
0634	Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 32
0705	Besuch im „Schönsten Rathaus“ von NRW	siehe Seite 34
0723	Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad	siehe Seite 38
0826	Trommeln und Percussion für Anfänger*innen	siehe Seite 44
0850	Mosaik – Workshop	siehe Seite 46
0980	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 54
1021	Rot- und Weißweine	siehe Seite 58
1102	Online: Deutsche Gebärdensprache	siehe Seite 59

### Juni

0432	Wie Gedanken wieder Ruhe finden	siehe Seite 18
0438	Die eigene Mitte stärken	siehe Seite 20
0604	„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“	siehe Seite 28

## 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 Mitarbeiterinnen 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?

Alle Personen (insbesondere Beschäftigte - auch in Elternzeit - Selbstständige und Berufsrückkehrende) mit Wohnsitz in NRW sowie Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten:

1. **Individueller Zugang:** Personen (alleinstehend oder einzeln veranlagte\*r Ehepartner\*in) mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max 40.000 Euro; bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens **80.000 Euro**. Innerhalb eines Kalenderjahres kann ein Bildungsscheck in Anspruch genommen werden.
2. **Betrieblicher Zugang:** kleinere und mittlere Betriebe mit max. 249 Beschäftigten können 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?

Die Höhe der Förderung beträgt **50 %** der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme (maximal **500 Euro** je Bildungsscheck).

Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst.

#### Ausgewählte Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über die Internetseite:

[www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratungsstellensuche](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratungsstellensuche)

Die Beratung ist kostenlos.

#### Info-Service für Ratsuchende, Betriebe und Beratende:

Telefonhotline **0211/8371929** - Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Internetportal [www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### **0201 Einführung für neue VHS-Dozent\*innen**

**Donnerstag, 02. 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 eine Einführung 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, 02. 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, 23. 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, 23. 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**

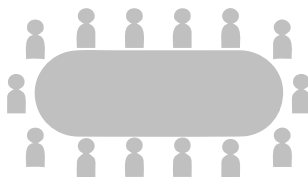
**Freitag, 03. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie**

**Donnerstag, 23. März, 27. April und 25. 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.*



Um einen Ausbildungsplatz zu finden oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen zu besuchen, ist der Erste Schulabschluss (Hauptschulabschluss n. Klasse 9) eine Grundvoraussetzung. Für zahlreiche berufliche Ausbildungsgänge ist sogar der Mittlere Schulabschluss (Fachoberschulreife) nötig. Darüber hinaus kann dieser Abschluss die Berechtigung zum Besuch der gymnasialen Oberstufe beinhalten, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erreicht werden. In jedem Fall können sich durch den Erwerb eines Schulabschlusses oder die Verbesserung des bestehenden Schulabschlusses die persönlichen bzw. beruflichen Chancen erheblich verbessern.

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss n. Klasse 9) und des Mittleren Schulabschlusses (FOR) 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 Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) beträgt 2 Semester (1 Jahr). Auch der Lehrgang zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) dauert ein Jahr (2 Semester).

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und Erdkunde mit insgesamt 17 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 17.30/18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Die Lehrgängen sind umfassend mit digitalen Endgeräten (iPads) ausgestattet, die mit Mitteln aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des REACT-EU Programms zur Förderung von digitalen Sofortausstattungen in Kursen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I finanziert wurden.



Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



Die VHS Oer-Erkenschwick bietet gem. § 1a (4) der Verordnung über die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse der Sekundarstufe I (PO-SI-WbG) an Einrichtungen der Weiterbildung ausschließlich **organisatorisch eigenständige** Lehrgänge an.

#### **Voraussetzungen zur Teilnahme:**

In einen Lehrgang zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses wird aufgenommen, wer  
die Vollzeitschulpflicht erfüllt hat,  
das 16. Lebensjahr vollendet hat  
und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2** GER beherrscht.

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 Mittleren Schulabschlusses (FOR) – 4. Semester**

**Unterrichtsbeginn:** Montag, 09. Januar 2023, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

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

**Unterrichtsfächer:** Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik, Erdkunde

**Unterrichtsumfang:** 17 Unterrichtsstunden pro Woche

Die Prüfungen zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Mai/ Juni 2023 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 Ersten Schulabschlusses**

**(Hauptschulabschluss n. Klasse 9) – 2. Semester**

**Unterrichtsbeginn:** Montag, 09. Januar 2023, 17.30 Uhr, VHS, Raum 5

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

**Unterrichtsfächer:** Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik, Erdkunde

**Unterrichtsumfang:** 17 Unterrichtsstunden pro Woche

Die Prüfungen zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss n. Klasse 9) finden im Mai/Juni 2023 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 Castrop-Rauxel, Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:**

### **0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene**

**ab 07. Februar · dienstags u. donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr**

**VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7**

**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 Grundschulwortschatz 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 Castrop-Rauxel, 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 Eltern & Babys im ersten Lebensjahr**

*Dienstag, 10. Januar · 10.30 – 12.00 Uhr*

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

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen 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 den Frühen Hilfen – Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Kastel, Andrea Griesbach*

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP) Für Babys im Alter von 2 bis 4 Monaten**

*Donnerstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 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 unbedeutet Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP) Für Babys im Alter von 5 bis 8 Monaten**

*Donnerstag, 09. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro*

siehe Kurs 0401

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

#### **0403 Mini-Club für Eltern und Kind A**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

**Montag, 16. Januar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 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: 10*

*Diana Schweden*

---

#### **0404 Mini-Club für Eltern und Kind B**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

**Donnerstag, 09. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**

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

siehe Kurs 0403

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*

---

#### **0405 Mini-Club für Eltern und Kind C**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

**Freitag, 10. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro**

siehe Kurs 0403

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Diana Schweden*

---

#### **0406 Sport und Spiel für Eltern und Kind**

**Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren**

**Mittwoch, 08. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle**

**15 Nachmittage · 30 UStd. · 52,50 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: 15 Erwachsene*

*Sabine Weichert*



**0407 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas  
.... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten**

**Mittwoch, 08. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 30,00 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: 10*

*Edith Marks*

---

**0408 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas  
.... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten**

**Mittwoch, 15. März · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 30,00 Euro**

siehe Kurs 0407

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Edith Marks*

---

**0409 buggyFit®**

**Donnerstag, 20. April · 09.00 – 10.15 Uhr**

**Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro**

Du liebst es, in der Natur zu sein, bewegst dich gerne und möchtest nach deiner Schwangerschaft wieder fit werden? Dann bist du bei meinen buggyFit Kursen genau richtig!

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper. Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

**Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz am Stimbergpark bei den Grillhütten.**

**Du brauchst:** Isomatte, Buggy/Trage, Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen und sportliche Outdoorkleidung

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Christina Huhn*

---

**0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung & Gabe**

**Donnerstag, 16. März · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro**

Feinfühlig 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 feinfühlig 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: 15*

*Esther Wilming*

---

## **0411 Wer sagt, dass Jungs nicht lesen? Vortrag mit Diskussion**

**Mittwoch, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

„Jungs lesen eh nicht!“ Wahrheit oder Mythos? Dass Jungen weniger lesen als Mädchen, gilt mittlerweile als Tatsache. Bei der Pisa-Studie der OECD aus dem Jahr 2018, bei der die Lesekompetenz im Mittelpunkt stand, haben Jungen wieder schlechter abgeschnitten als Mädchen. Forscher rätseln, woran das liegen könnte.

Ein großes Problem ist das Fehlen männlicher Lese-Vorbilder. Denn nicht selten sind es in den Familien die Mütter, die ihren Söhnen vorlesen, und im Kindergarten und der Grundschule sind es meist die Erzieherinnen und Lehrerinnen.

Buchhändlerin **Regina Martach** weiß: Jungs können zum Lesen motiviert werden. Geben wir ihnen Bücher, mit denen sie in fremde Welten eintauchen, Abenteuer-, Reise- und Heldengeschichten, Fantasy und Science Fiction mit Action und Spannung – dann lesen sie auch!

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Regina Martach*

## **0412 Herzaufnahme – (Vor)lesen berührt**

**Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd. · 36,60 Euro**

Social Media bestimmt zunehmend unseren Alltag und den unserer Kinder. Täglich zeigen uns (vielfach geschönte) Aufnahmen auf Instagram und Facebook, aber auch im WhatsApp Status unserer Mitmenschen, wie das Leben optimaler Weise verlaufen sollte. Das erzeugt Druck - Druck, dass es bei uns auch so optimal laufen muss.

Die direkte Kommunikation miteinander, ein ehrlicher Austausch, sich Zeit nehmen für uns und unsere Kinder schwindet mehr und mehr.

Mit diesem Kurs möchte die Dozentin es im Kleinen wagen, diesen Erscheinungen ganz unspektakulär entgegenzuwirken. Sie möchte Sie einladen, zusammen zu kommen, über Bücher zu reden und miteinander zu lesen. Sie möchte Sie ermutigen, Ihren Kindern wieder vorzulesen. Denn Lesen ist ein Kanal des Miteinanders, des Berührens, ein Kanal der Nähe und des Ausdrucks, ein Kanal des Gefühls, ein Loslassen, ein Abtauchen, ein Zeit- und Ruhepol, ein Moment des Austausches - kurz gesagt eine ‚Herzaufnahme‘, die wir uns und vor allem auch unseren Kindern schenken sollten.

In diesem Kurs erwarten Sie vor allem eine Vielzahl konkreter Bücherempfehlungen und kreative Tipps, um Bücher für Kinder erlebbar zu machen sowie Leseempfehlungen für Erwachsene und Raum für den gemeinsamen Austausch.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Lisa Melis*

## **Kreativ sein – mit der ganzen Familie!**

### **0850 Mosaik - Workshop**

**Samstag, 06. 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 Mosaik 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).**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 09. Februar, 16. März, 20. April  
und 11. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 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!

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*

---

**0431 „So wird der Schlaf mein Freund“**

**Vortrag mit Demonstrationen**

*Freitag, 02. Juni · 18.00 – 20.15 Uhr*

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

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie Innere Schalter einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

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 basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dipl. Psych. Peter Bergholz*

---

**0432 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“**

**Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern**

*Samstag, 03. Juni · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro*

**Wie finden meine Gedanken endlich Ruhe?** So dass ich wieder gut schlafen, abschalten, mich motivieren und für mein Leben begeistern kann? Das fragen sich heute immer mehr Menschen – Sie vielleicht auch!

Ursache der meisten Probleme ist nämlich das Festhalten an Gedanken, mit denen wir uns selbst das Leben schwer machen. Gedanken, mit denen wir uns unter Druck setzen, hemmen, runterziehen.

**Wie kommen wir da heraus?**

Anders als bislang gedacht: Wir müssen beim (unbewussten) Nervensystem ansetzen! Denn von dort werden unsere Gefühle und Gedanken weitgehend gesteuert. Dieses neue Wissen können Sie hier nutzen. Dabei werden Sie Ihre 3 Inneren Schalter kennenlernen. Es sind einfache Umschaltbewegungen, die Anspannungen, Unruhe, Schmerzen und Schwere aus dem Körper ziehen. Bei jeder und jedem!

Das Nervensystem gelangt so immer leichter in den wunderbaren Zustand der Kohärenz, des Inneren Einklangs, in die optimale Selbstregulation. Dann wird alles leichter. Denn in diesen Momenten fühlt sich jeder Mensch sicher, kompetent, zuhause. Vollkommen einverstanden mit sich und dem Leben. Ohne Ängste, Gelenkschmerzen und andere Stress-Folgen.

Viele suchen den Inneren Einklang im Kloster, in der Wüste oder durch strenges Meditieren. Mit Hilfe der drei Inneren Schaltern gelingt dies auch mitten im Alltag. Die Inneren Schalter wirken, weil sie u.a. einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagal-Theorie). Er wird mittlerweile auch als Glücks- oder Selbstheilungsvagus bezeichnet.

Die groovigen Umschaltbewegungen erinnern übrigens mehr an Sonne, Urlaub und Frühlingswind als an trockene Entspannungsübungen. Sie können sich darauf freuen!

**Peter Bergholz** ist Diplompsychologe und seit 42 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Die lange Entwicklungsgeschichte der Rossini-Kohärenz-Methode hat er in einigen Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

---

### **0433 Glückskurs**

**Samstag, 11. Februar, 18. Februar und 25. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr**  
**VHS, Raum 3 · 3 Samstage · 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!

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

---

### **0434 Glückskurs**

**Dienstag, 25. April, 02. Mai und 09. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 3 Abende · 12 UStd. · 59,40 Euro**

siehe Kurs 0433

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

---

### **0435 Erkenne dich selbst. „Kein Stress mit dem Stress“**

**Lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern.**

**Samstag, 11. März · 09.00 – 15.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 43,00 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!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

---

**0436 „Happy Hours!“ Oder: „Was die Seele selig macht!“ – Eine kleine Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben!**

**Montag, 22. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr**

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

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Leben. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und mit Freude im Herzen agieren können! Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir lernen, gelassen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Meditative Auszeiten sind notwendig, um die Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es – fernab aller Esoterik – die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln und Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Die Veranstaltung gibt eine kleine Einführung in die Lehre vom besseren Dasein und bietet eine Reflexionshilfe für den Alltag an. Der Referent und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht!“) zeigt auf humorvolle Weise, wie man ohne Einhorn seinen „heiligen Gral“ finden kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Dr. Torsten Reters*

**0437 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik**

**Samstag, 27. Mai · 10.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 39,00 Euro**

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten - wer wünscht sich das nicht? Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Selbsthypnose (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld einsetzbar.

Wir üben ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Verhaltensveränderung, Motivation, Entspannung, Gesundheit. Auch für einen Powernap (erholsamen Kurzschlaf) hervorragend geeignet. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbständig zuhause damit arbeiten.

Vorabinformation auf der Homepage des Dozenten [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Markus A. Wollschläger*

**0438 Die eigene Mitte stärken – zentriert und klar sein!**

**Samstag, 10. Juni · 10.00 – 16.45 Uhr**

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

Sie fühlen sich unwohl, unsicher oder überfordert?

Sind Sie vielleicht ein Kopfmensch mit kreisenden Gedanken oder sind Sie übersensibel und nehmen vieles aus der Umgebung auf und können es nicht klar sortieren?

Macht Sie das unzufrieden?

Wir reflektieren, wie Ihre Körperwahrnehmung Ihr Leben beeinflusst und was Sie verändern können. Wie Sie u.a. Ihre Gedanken drehen und damit aus sich selbst heraus Ihre Mitte stärken können.

Eine Reise zu sich selbst.

In diesem Workshop üben wir, wie Sie Ihre Sinne stärken, emotionale Ausgleichstechniken u.a. aus TFH (Touch for Health) anwenden und einfache Zentrierungs- und Entspannungsübungen für die Selbstliebe nutzen.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regine Geldermann*

### **0450 Schön aussehen, gut ankommen. ...**

#### **Stilberatung für Beruf und Alltag**

**Samstag, 25. Februar · 11.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Möchten Sie souverän und selbstbewusst wirken? Möchten Sie Ihr Erscheinungsbild optimieren? Stil ist die individuelle Art, sich von anderen zu unterscheiden.

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

Häufig bietet die Mode neue Farben, Muster und Designs, die uns in der Aufmachung zunächst sehr zusagt und bei der Anprobe seine Wirkung verliert.

Warum? Die Farbe steht mir nicht. Das Design passt nicht zu mir. Das Muster und die Aufmachung verlieren die gewünschte Wirkung. Wie oft machen Sie diese Erfahrung? Bei einem Kauf hängt es meist dann dauerhaft im Schrank.

Lernen Sie Ihren Typ neu kennen und optimieren Sie Ihre Ausstrahlung durch eine persönliche Beratung. Bei der Beratung geht es u.a. um die Ermittlung Ihres Hauttyps, um Farben, Design, Haarfarbe, Frisur, Accessoires und vieles mehr.

#### **Neugierig?**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Paula Paulsen*

# DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2023**

**DRK-Haus, Agnesstr. 5**

**28. Januar 2023,**

**25. Februar 2023,**

**25. März 2023,**

**29. April 2023,**

**27. Mai 2023,**

**24. Juni 2023,**

**29. Juli 2023**

**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 93 171**

# DEUTSCHES ROTES KREUZ



### „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 bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und den Sprachkenntnissen an 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 Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

## Bildungsurlaub

### Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

*Arbeitnehmer\*innen in NRW 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!**



**0501 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

**0502 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 0501

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

**In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

## EDV-Angebote – auch für Späteinsteiger\*innen

**0511 Tastschreiben & Grundlagen Office (Word/Writer)**  
**- für Jugendliche (ab 8. Kl.) und Erwachsene**  
*Mittwoch, 08. März · 17.15 – 19.30 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 eines Textverarbeitungsprogrammes.

Grundlagen: Formatierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von Texten – teils mit themenbezogener Internetrecherche – z. B. Zeichen- und Seitenformatierungen, Textausrichtungen, Spalten, AutoKorrektur, 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.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Karola Koch*

## **0512 Einstieg PC/Laptop/Notebook: Allgemeine Grundlagen**

**Mittwoch, 31. Mai, Donnerstag, 01. Juni**

**und Freitag, 02. Juni · 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.

**Teilnehmer\*innen können ihr eigenes Laptop/Notebook zum Unterricht mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

## **0513 MS Office Einsteigerkurs: Word/Excel/PowerPoint**

**Mittwoch, 31. Mai, Donnerstag, 01. Juni**

**und Freitag, 02. Juni · 12.15 – 15.15 Uhr**

**VHS, Raum 7 · 3 Nachmittage · 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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

## **0514 Einführung: MS Outlook**

**auf Anfrage · 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 Büroeinsatz 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.

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

---

## **0515 Einführung: MS Excel**

**auf Anfrage · 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

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

---

## **0516 Webseiten mit Joomla**

**Samstag, 04. März und Sonntag, 05. März · 10.00 – 16.30 Uhr**

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

Content Managementsysteme bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Am Beispiel der kostenfreien Open-Source-Software „Joomla!“ lernen die Teilnehmenden das CMS lokal und auf einem Server zu installieren und dann im Rahmen eines Projektes Beiträge, Bilder, PDF's etc. in das System einzupflegen.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Administration und Konfiguration von Joomla. Das Einbinden von Komponenten und die Anpassung des Designs über Templates rundet das Seminar ab.

Lerninhalte:

- Übersicht über CMS-Systeme,
- Joomla Installation
- Inhalte einpflegen: Beiträge, Kategorien und Medien
- Benutzerverwaltung
- Komponenten, Module, Plugins
- Externe Erweiterungen einpflegen,
- Sicherheit
- Templates

Es ist besonders gut geeignet, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen im Internet zu präsentieren. Bitte mitbringen: Computerkenntnisse (Windows/Mac, Umgang mit Ordnern, Dateien) und gerne auch das eigene Notebook.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Thorsten Bachner*

---

## **0517 Die eigene Webseite mit WordPress – Planung, Gestaltung, Umsetzung**

**Samstag, 11. Februar und Sonntag, 12. Februar · 10.00 – 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*

---

## **0518 Podcast-Produktion leicht gemacht**

**Donnerstag, 16. und 23. Februar · 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 sind:** eigenes Smartphone/Laptop, Mikrofon, Ladekabel

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Nils Lindenstraub*

---

## 0519 Videoschnitt leicht gemacht

Donnerstag, 09. und 16. 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 sind:** 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 Lindenstrauß

---

## 0520 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Donnerstag, 23. Februar · 09.00 – 13.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 5 UStd. · 18,00 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: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. 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!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

---

## 0521 iPhone und iPad: Einführung in die Grundlagen

Dienstag, 14. und 21. März · 16.00 – 18.15 Uhr

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

Das iPhone oder iPad ist ein nützlicher Begleiter im Alltag: neben der Navigation lassen sich Kalendereinträge, Erinnerungen und Fotos erstellen, Mails und Nachrichten versenden und vieles mehr. In dem Kurs üben Sie mit vielen praktischen Übungen die Grundfunktionen ein und erfahren, was alles in Ihrem Gerät steckt. Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragestellungen mit ein!

**Achtung:** Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. **Nur geeignet für iPhones und iPads.**

**Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Gerät 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!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Dirk Malessa

## Selbstorganisation

### 0522 Bullet Journal. Planung und Organisation in Beruf und Alltag

Mittwoch, 22. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In der heutigen Zeit hantiert jeder von uns mit diversen Aufgaben, Terminen und Ereignissen, die uns beschäftigen und die wir im Kopf behalten oder abarbeiten müssen. Nicht selten kommt es dabei vor, dass wir Dinge vergessen oder uns von unserer eigentlichen Aufgabe ablenken lassen. Dabei kann das Bullet Journal (BuJo) helfen. Das BuJo ist eine Methode, um Aufgaben zu strukturieren und aus dem Kopf zu bekommen, um sich so besser auf die aktuelle Aufgabe oder Tätigkeit konzentrieren zu können.

Für den Workshop ist ein Notizbuch (am besten A5 punktiert) und ein Stift von Vorteil.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

André Schoder

**0601 online Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?****Dienstag, 18. April · 19.30 – 21.00 Uhr****1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei****Zoom-Vortrag**

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

**Mojib Latif** forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.***Prof. Dr. Mojib Latif***0602 Mein Traumgarten – schön und ökologisch sinnvoll****Samstag, 29. April · 09.30 – 16.30 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro**

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleichtigkeit und naturnahe Gestaltung? Geht auch! Modernität und Nachgarten? Umso besser!

In diesem Gartenworkshop gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z.B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u.a. über Bodenschutz, z.B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.***Höchstteilnehmerzahl: 6**Corina Meyer***0603 In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit – ein Monolog****Mittwoch, 24. Mai · 18.30 – 20.45 Uhr****VHS, Raum 4 · 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: 15**Tobias Terpoorten*

## **0604 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“**

### **Botanisch-ökologische Wanderung in die frühlingfrische**

#### **Kräuterwelt**

**Sonntag, 04. Juni · 14.00 – 16.15 Uhr**

**Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

**1 Sonntag · 3 UStd. · 16,00 Euro**

Bei dieser Wanderung erhalten Sie einen Einblick in die Artenvielfalt und Systematik der Wildpflanzen und Wildkräuter und lernen, wo, wie und zu welchem Zeitpunkt Wildkräuter zu finden sind. Sie gehen außerdem der Frage nach, wie sich Wildpflanzen und -kräuter vermehren und verbreiten und welche Wechselbeziehungen mit Insekten bestehen. Auch auf die Gefahren beim Kräutersammeln wird eingegangen. Anekdoten aus dem Reich der Pflanzen und Kräuter runden die Veranstaltung ab.

Geleitet wird die Exkursion von Bernhard Demel, Dipl.-Umweltwissenschaftler, Natur- und Umweltpädagoge sowie erfahrener Botaniker (Mitglied im Bochumer Botanischen Verein und im Landesfachausschuss Botanik des NABU NRW, Leitung Botanik-AG des NABU Ruhr).

**Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Bernhard Demel*

## **0621 Photovoltaik und Wärmepumpen – die private Energiewende**

**Donnerstag, 02. März · 19.00 – 21.15 Uhr**

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

Warum sollte heute noch Strom aus fossilen, CO<sub>2</sub>-intensiven Energieträgern genutzt werden, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen? Neben dem technischen Aufbau einer Photovoltaikanlage werden die aktuellen Rahmenbedingungen in Deutschland und natürlich auch die Wirtschaftlichkeit anhand unterschiedlicher Anlagengrößen erläutert. Michael Birkhan gibt u.a. Antworten auf folgende Fragen:

Welche Erträge sind in den verschiedenen Jahreszeiten zu erwarten und lohnt sich eine Installation in West- oder Ostausrichtung? Sollte die Anschaffung eines lokalen Energiespeichers (Lithium-Ionen-Batterie) zur Erhöhung des Eigenstromverbrauchs in Erwägung gezogen werden? Kann eine PV-Anlage intelligent mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto gekoppelt werden?

Außerdem erhalten Sie einen Überblick zu den unterschiedlichen Wärmepumpenvarianten und erfahren, was beim Wechsel auf eine Wärmepumpe zu beachten ist. Abgerundet wird der Vortrag durch Informationen zu Förderungsmöglichkeiten für Wärmepumpen und Photovoltaikanlagen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Michael Birkhan*

## **0622 Elektroautos: Warum sich der Umstieg lohnt**

**Dienstag, 25. April · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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 Förderungsmöglichkeiten neben der E-Auto-Prämie gibt es? Auch alternative Mobilitätslösungen wie Brennstoffzellenfahrzeuge und synthetische Flüssigkraftstoffe können auf Wunsch mit betrachtet werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Michael Birkhan*

### 0611 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

*Donnerstag, 06. 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 Elektrofahrzeugen. 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

**Bitte denken Sie an einen geladenen Akku!**

**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.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen*

---

### 0612 Pedelec-Tour zum Rosengarten in Seppenrade

*Mittwoch, 10. Mai · 10.00 – 16.00 Uhr*

*Start/Ziel: Parkplatz Ecke Stimbergstr./ Ahsener Str. gegenüber dem Haupteingang zum Waldfriedhof · 1 Mittwoch · 8 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Bei dieser geführten Tagestour mit dem Pedelec fahren Sie in der Gruppe über die Steverauen in Olfen nach Seppenrade. Dort gibt es genügend Zeit zu einer Pause, um den Rosengarten mit seiner Blütenpracht anzuschauen. Sie können Ihre selbst mitgebrachte Verpflegung verzehren oder auch im Café einkehren. Zusammen mit der Kursleitung besprechen Sie die möglichen Einkehrmöglichkeiten.

Gesamtlänge der Strecke: ca. 50 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*

### 0623 Heimautomation – Wie Home Assistant beim Vernetzen der eigenen Wohnung helfen kann

*Mittwoch, 08. März · 18.00 – 20.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Egal ob Mietwohnung, Eigentumswohnung oder Haus, jeder kann seine vier Wände etwas smarter machen. Ob es darum geht, etwas Energie zu sparen oder einfach nur auf Knopfdruck den Feierabend einzuläuten und die Lichter anzupassen. Viel ist möglich und Home Assistant hilft dabei, die diversen Anbieter miteinander zu kombinieren. In diesem Vortrag zeige ich anhand einiger Beispiele, was möglich ist und wie einfach jeder starten kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*André Schoder*



## 0624 **online** Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

*Dienstag, 07. März · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

*Zoom-Vortrag*

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen.

Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

**Alin Albu-Schäffer** ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen. Er studierte Elektrotechnik an der TU Timisoara (Rumänien) und promovierte 2002 an der TUM. Albu-Schäffer erhielt zahlreiche Auszeichnungen im Bereich der Robotik, unter anderem den IEEE King-Sun Fu Best Paper Award der Transactions on Robotics in 2012 und 2014, Preise für Publikationen in den führenden Robotik-Zeitschriften und -Konferenzen sowie den DLR-Wissenschaftspreis.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

**In Kooperation mit der acatech**

*Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer*

## 0625 **online** Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

*Dienstag, 21. März · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

*Zoom-Vortrag*

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat **Christoph v. Hugo** 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars übernahm. Neben der Entwicklung von Radarkomponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

In Kooperation mit der acatech

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Christoph von Hugo*

### **0631 Smartphone: einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys**

**Montag, 08. Mai · 18.00 – 22.00 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 Euro**

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) 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 meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen.

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, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

**Bitte eigene, aufgeladene 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

---

### **0632 Digitalkamera einstellen - fertig - los!**

**Dienstag, 28. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 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.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

**Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlnrad), 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

---

### **0633 Astrofotografie mit der Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR)**

**Dienstag, 14. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 Euro**

Die Vorteile Digitaler Spiegelreflexkameras (DSLR mit oder ohne Spiegel) sind unschlagbar: sofortige Sichtbarkeit der Ergebnisse, keine Kosten für Filme, problemlose Einstellung der Empfindlichkeit, Belichtungsautomatik, Autofokus usw. Die Handhabung ist dabei sehr einfach, im Tageslicht sind die Ergebnisse bestechend. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn man sich für die Grenzbereiche der Fotografie interessiert.

In der Astrofotografie kann man mit normalen Fotoobjektiven schon erstaunliche Ergebnisse erzielen. Für die Planeten benötigt man aber enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als „Objektiv“. Sämtliche Automateinstellungen der Kameras sind meist unbrauchbar, stattdessen fotografieren Sie im manuellen Modus M.

Wenn Sie wissen möchten, wie man den Sternenhimmel, Sonne, Mond, und Planeten mit der DSLR fotografieren kann, dann wird Sie dieses Kompaktseminar „erleuchten“.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

**Der Kurs findet im Seminarraum statt. Falls das Wetter mitspielt, werden wir auch nach Draußen gehen. Bitte mitbringen: DSLR Kamera (mit oder ohne Spiegel), Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, Stativ.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

### **0634 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone**

**Samstag, 13. Mai · 12.00 – 16.00 Uhr**

**Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke**

**1 Samstag · 5 UStd. · 40,00 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, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektiv hat.**

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer 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!**

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de.

**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. A43 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

## Astronomie

### **0641 Weißt Du, welche Sternlein stehen?**

**Mittwoch, 29. März · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell?

Für diesen Anfängerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Tom Fliege

### **0642 online Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie**

**Mittwoch, 15. März · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

**Sibylle Anderl** ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Sibylle Anderl

„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 ein 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.

Politik und Gesellschaft

**0701 Populismus – Waffe und Werkzeug**

*Montag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Populismus und vereinfachende Erklärungen erfahren weltweit Zulauf. Die Gründe sind vielfältig: wirtschaftlicher und kultureller Wandel, der Aufstieg neuer Medien und Kommunikationsformen – und allgemein große Unsicherheit, was die Zukunft angeht. Populismus kann in solchen Momenten ein wichtiges Werkzeug sein, um Mehrheiten für notwendige Veränderungen zu sichern. Gleichzeitig ist er aber auch eine Waffe, da er vereinfacht und polarisiert. Welche Gründe für Populismus lassen sich ausmachen und welche Eigenschaften sollte man im Blick behalten, um auf die aktuellen und noch kommenden politischen Krisen vorbereitet zu sein?

**Mike Karst** ist Politikwissenschaftler, Soziologe und Speaker zu Digitalisierung als Kulturprozess. In seinen Impulsen kombiniert er Begeisterung und Fachwissen und schafft es so, seinem Publikum auch kompliziertere Inhalte unterhaltsam und gewinnbringend näher zu bringen. [www.mikekarst.de](http://www.mikekarst.de)

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Mike Karst*

**0702 8. März – Internationaler Frauentag gestern und heute**

*Donnerstag, 23. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Am 19. März 1911 fand der 1. Internationale Frauentag statt. Über eine Million Frauen und Männer nahmen in verschiedenen Ländern daran teil. Beschlossen wurde er bereits im August 1910 von Teilnehmerinnen aus 17 Ländern auf der II. Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz. Seitdem hat die Frauenbewegung viel erreicht – und doch sind viele Forderungen von damals aktueller denn je, wie die Forderungen von 1918 zeigen: „gleicher Lohn bei gleicher Arbeit, kürzere Arbeitszeiten ohne Lohnkürzungen; Arbeitsschutzgesetze; ausreichender Mutter- und Kinderschutz; Frauen gegen den imperialistischen Krieg; Frauen für den Sozialismus!“ Deshalb beschloss die 1. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen 2011 in Venezuela, diesen Frauentag weltweit wieder stärker zu beleben und nicht nur – aber besonders an diesem Tag – die Belange der Frauen auf die Straße zu tragen, aber auch darüber zu diskutieren, wie eine Welt ohne Ausbeutung und Unterdrückung von Mensch und Natur zu erreichen ist.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

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



### **0703 Führung durch das Rathaus: Verwaltung und Demokratie hautnah erleben**

**Donnerstag, 23. Februar · 10.00 – 12.15 Uhr**

**Treffpunkt: Rathaus Haupteingang**

**1 Vormittag · 3 UStd. · gebührenfrei**

Andre Thyret, Ansprechpartner für das Stadtmarketing und die Öffentlichkeitsarbeit bei der Stadt Oer-Erkenschwick, führt Sie durch das Verwaltungsgebäude und erklärt, bei welchen Belangen sich die Bürgerinnen und Bürger an die Stadtverwaltung wenden können. Nach einem Gang durch das Haus nehmen Sie Platz im Ratssaal und erhalten Informationen zur Stadtgeschichte, Kommunalpolitik sowie aktuellen Organisation der Stadtverwaltung.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Andre Thyret*

---

### **0704 Führung durch das Rathaus: Verwaltung und Demokratie hautnah erleben**

**Mittwoch, 10. Mai · 15.30 – 17.45 Uhr**

**Treffpunkt: Rathaus Haupteingang**

**1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei**

siehe Kurs 0703

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Andre Thyret*

---

### **0705 Besuch im „Schönsten Rathaus“ des Landes NRW**

**Samstag, 06. Mai · 10.30 – 12.00 Uhr**

**Treffpunkt: Rathausplatz Recklinghausen**

**1 Samstag · 2 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Die Bürgerinnen und Bürger des Landes NRW kürten 2020 in dem vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung initiierten Wettbewerb das Recklinghäuser Rathaus zum „Schönsten Rathaus“ in NRW.

Das neue, vierte Rathaus der Stadt wurde im Aufschwung der Industrialisierung erbaut. Es sollte repräsentativ sein und wurde im Stil der „Deutschen Renaissance“ errichtet. Schon außen präsentieren sich sowohl Skulpturen bedeutender Gestalten der Geschichte als auch „schräge Gestalten“. Im Inneren gibt es große lichtdurchflutete Hallen, einen ausgesprochen eindrucksvollen großen Ratssaal, historische Räume und von dort aus schöne Ausblicke auf die Stadt. Darunter auch auf den Erlbruchpark, den Wochenmarkt auf dem benachbarten Kuhlmann-Platz oder die Altstadt, die anschließend privat besucht werden kann.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Georg Möllers*

---

### **0706 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof**

**Mittwoch, 26. April · 10.00 – 11.30 Uhr**

**Treffpunkt: Eingang Am Stimbergpark, Haltestelle Ulmenstr.**

**1 Vormittag · 2 UStd. · gebührenfrei**

Wie wollen wir bestattet werden? Traditionell im Sarg oder in der Urne? Und wie soll die Beisetzung aussehen? Viele Menschen machen sich zeitlebens noch wenig Gedanken über den Tod, der immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist. Doch für die Hinterbliebenen ist es eine große Hilfe, wenn bereits vor dem Ableben Wünsche geäußert und auch schon vielleicht erste Schritte geregelt sind.

Sie erhalten Auskunft über die Bestattungsmöglichkeiten auf dem Waldfriedhof und erfahren bei einem anschaulichen Rundgang die unterschiedlichen Grabarten und -kosten.

**Hinweise:** Die Laufstrecke führt neben den Hauptwegen auch über Rasenflächen und unebene Wege. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am 09.05.2022, 10.00 bis 11.30 Uhr nachgeholt.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Gerold Schmelter*

---

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](http://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.

---

### 0710 **online** Welternährungs-sicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

*Montag, 06. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

*Zoom-Vortrag*

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern.

Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

**Matin Qaim** ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

*Prof. Dr. Matin Qaim*

---

### 0711 **online** Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

*Mittwoch, 08. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

*Zoom-Vortrag*

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

**Veronika Settele** ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

*Dr. Veronika Settele*

**0712 [online](#) Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute**

**Sonntag, 12. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

**Harold James** ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

*Harold James*

---

**0713 [online](#) Kann man Demokratie messen?**

**Montag, 27. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst ‚objektiv‘ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept‘ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?

In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.

**Philip Manow** lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

*Prof. Dr. Philip Manow*

---

**0714 [online](#) Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?**

**Donnerstag, 16. März · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Wasserkrise gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer fernerer Gegenden heranzuziehen.

Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

**Dieter Gerten** ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

*Prof. Dr. Dieter Gerten*

---

**0715 [online](#) Journalist\*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch**

**Mittwoch, 22. März · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Genauer Titel, Text und Name der beiden Journalist\*innen werden zeitnah mitgeteilt. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

*Journalist\*innen der SZ*

---

## **0716 [online](#) Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland**

**Sonntag, 16. April · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhalte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

**Jörg Baberowski** ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

*Prof. Dr. Jörg Baberowski*

---

## **0717 [online](#) Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert**

**Sonntag, 23. April · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

**Thomas Faist** ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

*Prof. Thomas Faist*

---

## **0718 [online](#) Eine andere Jüdische Weltgeschichte**

**Mittwoch, 26. April · 19.30 – 21.00 Uhr**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

**Zoom-Vortrag**

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

**Michael Wolffsohn** ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

*Prof. Dr. Michael Wolffsohn*

---



**0719 online Ethik der Digitalisierung**  
**Montag, 22. Mai · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**  
**Zoom-Vortrag**

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

**Wolfgang Huber** war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

*Prof. Dr. Wolfgang Huber*

## Heimatkunde

**0721 Von Oer oder Erkenschwick zu Oer und Erkenschwick**  
**Ein stadtgesehichtliches Gespräch**

**Donnerstag, 09. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei**

Oer-Erkenschwick ist eine Bindestrich-Stadt: Vorne das alte, einst bäuerlich geprägte Dorf Oer, dahinter die ehemalige Bauernschaft Erkenschwick, die sich durch die Zeche binnen kurzem in eine Bergarbeiterstadt entwickelte. 1926 wurden beide zu einer Gemeinde verbunden. Doch noch lange lebten Erkenschwicker und Oerer je für sich, mit Unterschieden in Lebensweise, Mentalität, politischer Ausrichtung, im Vereinslebens, teils sogar der Sprache. Das begann sich erst seit den 1960er Jahren zu ändern.

Nach einer Einführung in das Thema werden Gespräch und Erinnerungen im Mittelpunkt stehen: Wie war das damals? Was trennte Erkenschwick und Oer ... und wuchsen „wir“ zusammen?

**Eingeladen sind alle, die die Geschichte unserer Stadt erlebt haben oder neugierig darauf sind.**

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Michael Huhn, Historiker,  
einst Oerer, jetzt Oer-Erkenschwicker*

**0722 Frisöre, Fleischer, Fuhrgeschäfte – Aus der Blütezeit von Handel und Gastronomie in den 1950er und 1960er Jahren**

**Dienstag, 18. April · 19.30 – 21.00 Uhr**

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

Wussten Sie, dass es einmal über zwanzig Friseurbetriebe in Oer-Erkenschwick gab? Und über 50 Gast- und Schankwirtschaften? Ein Blick in alte Adressbücher lässt erahnen, wie lebendig Handel und Gewerbe damals in unserer Stadt getrieben wurden. Im Rahmen des Bildvortrages veranschaulichen Fotos und Werbeanzeigen aus damaliger Zeit das florierende Geschäftsleben in Oer-Erkenschwick.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Bettina Lehnert*

**0723 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad**

**Samstag, 13. 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 Dorfeingangskreuz, 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 Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

---

### **0724 Lerne deinen Stadtteil kennen: Groß-Erkenschwick per Rad**

**Samstag, 22. April · 10.00 – 12.15 Uhr**

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

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Groß-Erkenschwick erkundet **Jürgen Meinders** mit Ihnen per Rad 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, VHS\* (Änderungen vorbehalten!)

\* Ggfs. alternativ Stimberg-Sportlerheim mit Umtrunk

Start/Ziel: VHS

Wegstrecke: ca. 5 km

**Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/Pedelec, einen Helm und wetterfeste Kleidung. Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

---

### **0725 Vortrag mit Kaffeetrinken:**

**Der Gutacker im Laufe der Geschichte**

**Mittwoch, 08. Februar · 15.30 – 17.45 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Bei Kaffee, Tee und Plätzchen führt Sie der Dozent **Ulrich Müter** in seinem Vortrag mit Bildbegleitung durch die wechselvolle Geschichte der Wasserburg am Zusammenfluss der Rapener Bäche von den Jahren 1100 bis 1859: von den ersten Nachrichten und der Gründung des adeligen Hauses Gutacker über die Kreuzzüge zur Zeit der Reformation und des Barocks bis schlussendlich zum Niedergang der Wasserburg. Außerdem erfahren Sie, welche Rolle Walther von der Vogelweide im Zusammenhang mit dem Haus Gutacker spielte.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

Ulrich Müter

## Länderkunde

### **0731 Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland**

**Dienstag, 07. März · 18.00 – 19.30 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Wilde Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge, die Einsamkeit des Nordens und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde - **Anuschka Dinter** hat ihr Herz vor vielen Jahren an die Arktis verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter als Musherin (Hundeschlittführerin) zu arbeiten, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Menschen, Kulturen und Landschaften besuchen und verstehen lernen sind ihre Herzensbedürfnisse, genauso wie das Berichten darüber. Ob mit dem Expeditionsschiff rund um die Disko-Insel oder per Roadtrip durch den kanadischen Indian Summer auf der Suche nach Bären - überall warten Abenteuer, faszinierende Tierbegegnungen und herrlich leuchtende Nordlichter - erprobene Zehen inklusive.

Kommen Sie mit auf eine Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland!

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

Anuschka Dinter

## 0732 Schweden mit dem Wohnmobil

**Montag, 13. März · 18.30 – 20.00 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Gehen Sie mit dem Reisejournalisten **Michael Moll** auf eine bildreiche Campingreise in die Bilderbuchlandschaft Schwedens. Erleben Sie nicht nur die weiten Wälder rund um Mora, sondern auch den Vänern- und den Vätternsee, die durch ihre Größe wie eigene Meere wirken. Erfahren Sie, warum Öland als die Insel der Winde bezeichnet wird und schlendern Sie durch die kleinen, malerischen Orte an der Schärenküste Schwedens. Zwischen roten Holzhäuschen und vielen Campingmöglichkeiten verläuft die visuelle Reise natürlich auch nach Malmö und Stockholm sowie zu den Dala-Pferden. Hier möchte ganz sicher niemand aus dem Småland abgeholt werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Moll

## Recht im Alltag · Finanzen

### 0741 ETF für Einsteigende

**Durchblicken - sicher sparen!**

**Donnerstag, 27. April · 18.30 – 20.45 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETF) zählen zu den spekulationsfreien Geldanlagen. Sie erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit und können insbesondere für den langfristigen Vermögensaufbau sehr sinnvoll sein. Mit ihren oftmals geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten Indexfonds und ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden auch von Verbraucherschützern empfohlen. Dennoch sind Indexfonds den meisten Sparer\*innen (noch) nicht bekannt. Das wird sich rasch ändern!

Seminarinhalte:

- Wie sind ETF und Indexfonds entstanden?
- Welche Vor- und Nachteile bestehen gegenüber gängigen Sparprodukten?
- Worauf sollte man bei der Umsetzung besonders achten?

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt **Dipl.-Betriebsw. (FH) Holger Beckersjürgen**, Honorar-Finanzanlagenberater und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse Akademie, Frankfurt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dipl.-Bw. Holger Beckersjürgen

### 0742 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

**Dienstag, 16. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 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 eine 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: 20

Carsten Witt

### **0743 Online-Banking: ganz leicht!**

**Montag, 06. März · 16.30 – 18.00 Uhr**

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

Die Vorteile des Online-Bankings liegen auf der Hand: Sie können unabhängig von den Öffnungszeiten der Filiale Bankgeschäfte, wie zum Beispiel Daueraufträge einrichten oder Überweisungen tätigen und sparen häufig auch noch Geld aufgrund geringerer Kontoführungsgebühren. Mit Hilfe eines PCs, Smartphones oder Tablets und eines Internetanschlusses können Sie auf Ihr Bankkonto jederzeit und von überall aus zurückgreifen. Die Internetauftritte der Banken und auch Apps ermöglichen eine einfache Bedienung. Dennoch gibt es auf Kundenseite noch Vorbehalte und Fragen hinsichtlich der Nutzung des Online-Bankings.

Die Veranstaltung in Kooperation mit der **Sparkasse Vest Recklinghausen** informiert über die Möglichkeiten des Online-Bankings und geht besonders auf Fragen zur Sicherheit ein.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

*Adam Engfer und Benedikt Dahmen,  
Sparkasse Vest Recklinghausen*

---

### **0744 Kosten sparen bei Telefon und Internet**

**Montag, 27. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr**

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

Smartphone und Internet sind in unserem Alltag kaum wegzudenken. Die Nutzung ist mit Kosten verbunden und nicht immer ist deutlich, was im Leistungsumfang enthalten ist oder welcher Tarif der kostengünstigste auf Basis des eigenen Nutzungsverhaltens ist. Prepaid oder Vertrag? Flatrate oder Abrechnung nach genutzten Einheiten?

Der Dozent stellt Ihnen die aktuellsten Tarife mit den damit verbundenen Kosten vor, sodass Sie auf Basis Ihres Nutzungsverhaltens den für Sie günstigsten Tarif ermitteln können.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Dirk Malessa*

---

### **0745 Vortrag mit Kaffeetrinken:**

**Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung**

**Donnerstag, 20. April · 17.00 – 19.15 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 3 UStd.**

**10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Die Teilnehmenden sollen an diesem Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen über zwei aktuelle Themen informiert werden, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Zum einen steht nahezu jeder einmal vor der Entscheidung, was nach dem Tod mit dem erwirtschafteten Vermögen geschehen soll. Noch immer herrscht in großen Teilen der Bevölkerung die irrtümliche Meinung, dass der jeweilige Ehepartner nach dem Tod automatisch alles erhält. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, dass dem nicht so sein muss und welche Folgen es haben kann, wenn man alles dem Zufall überlässt.

Das Seminar zeigt Wege auf, wie man erreichen kann, dass das eigene Vermögen den Personen zugute kommt, denen man zu Lebzeiten eng verbunden war. Zum anderen bringt es der medizinische und technische Fortschritt heute mit sich, dass man sich mit der Apparatedizin und den damit verbundenen Konsequenzen beschäftigen muss. Was für die einen eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für die anderen eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll eigentlich entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist?

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D..

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 20

*Manfred Schunk*

---

### 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

### 0810 HELLO MARY LOU - Songs der 1950er bis 1970er Jahre Mitsing- und Zuhörkonzert mit dem Kölner Sänger und Gitarristen Winfried Bode

*Freitag, 03. März · 20.00 – 21.30 Uhr*

*Mensa, Schulzentrum · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Die 1950er/1960er/1970er Jahre haben viele große Songs hervorgebracht, die bis heute ihren Glanz nicht verloren haben. Das Besondere an diesen Songs ist, dass sie extrem vielfältig und zugleich genial einfach und eingängig sind. Dadurch sind sie bestens zum Mitsingen geeignet.

Der Kölner Musiker Winfried Bode ist bereits seit 1965 „on the road“, in Deutschland und im benachbarten Ausland. Für sein Konzert in Oer-Erkenschwick hat er ein vielfältiges Programm aus besonders schönen, mitreißenden, interessanten Songs der Fifties/Sixties/Seventies zusammengestellt. Die dazugehörigen Mitsing-Texte werden kostenlos an die Besucher\*innen verteilt. Aber auch wer nur zuhören möchte, ist herzlich zum Konzertbesuch eingeladen.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, intensiven, prallen Abend im Zeichen des Songs!

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 50*

*Winfried Bode*

### 0821 Gitarre für Einsteiger\*innen I

*Dienstag, 07. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

*8 Abende · 16 UStd. · 36,60 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: 12*

*Guido Röttger*

### 0822 Gitarre für Einsteiger\*innen II

*Dienstag, 18. 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: 12*

*Guido Röttger*



## 0823 Ukulele spielen(d) lernen

### Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 19. 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 „Machête“ 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 leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht 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](http://www.didispatz.de)

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

## 0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 19. 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](http://www.didispatz.de)

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

## **0825 Trommeln und Percussion für Anfänger\*innen**

**Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss**

**Samstag, 18. Februar · 15.00 – 18.00 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 Percussion-Instrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

**Die Instrumente werden gestellt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Christiane Gruska*

---

## **0826 Trommeln und Percussion für Anfänger\*innen**

**Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss**

**Sonntag, 07. Mai · 17.00 – 20.00 Uhr**

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

siehe Kurs 0825

**Die Instrumente werden gestellt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Christiane Gruska*

## **Tanzen**

### **0830 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

**Mittwoch, 08. 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: 12*

*Mechthild Homann*

---

### **0831 Orientalischer Tanz II**

**Montag, 06. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

---

### **0832 Orientalischer Tanz III**

**Montag, 06. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Abende · 26 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

## **Gestalten & Werken**

### **0840 Workshop: Nähen – leicht und kreativ**

**Samstag, 11. März · 10.00 – 15.15 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro**

Nähen ist Trend! Immer mehr Menschen nähen für den (nachhaltigen) Eigenbedarf, stellen aus alten Kleidungsstücken neue her oder möchten Hosen und Shirts länger tragbar machen. In diesem Workshop erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung erste Grundlagen des Nähens, um die ersten eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekorationsobjekte zu fertigen. Fortgeschrittene Näher\*innen bekommen Hilfe, um ihre „Nähprojekte“ fertigzustellen. Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen.

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Dagmar Hülsmann*

**0841 Workshop: Nähen – leicht und kreativ**  
**Samstag, 18. März · 10.00 – 15.15 Uhr**  
**VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro**

siehe Kurs 0840

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

---

**0842 Nähkurs A**  
**Montag, 06. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr**  
**VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 63,90 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. Fragen wie „Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie schneide ich zu? Welcher Stoff ist geeignet? ...“ werden beantwortet. Schnelle und einfache Nähtechniken werden gezeigt und können geübt werden.

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

---

**0843 Nähkurs B**  
**Montag, 17. April · 18.30 – 20.45 Uhr**  
**VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 46,50 Euro**

siehe Kurs 0842

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

---

**0844 Wolle spinnen mit der Handspindel**  
**Donnerstag, 16. März · 18.00 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

---

**0845 Wolle spinnen mit der Handspindel**  
**Donnerstag, 11. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro**

siehe Kurs 0844

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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

---



### **0848 Workshop: Silberschmuck herstellen A**

**Samstag, 25. 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).**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

---

### **0849 Workshop: Silberschmuck herstellen B**

**Samstag, 22. April · 09.00 – 14.15 Uhr**

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

siehe Kurs 0848

**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).**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

---

### **0850 Mosaik - Workshop**

**Samstag, 06. 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, Tablett, 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 Mosaik 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).**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

---

### **0851 Trockenblumenring**

**Samstag, 18. März · 14.30 – 17.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)**

Haben Sie auch ein kleines Bisschen Ihr Herz an Trockenblumen verloren? Mögen Sie ihr zartes, zerbrechliches und trotzdem widerstandsfähiges und langlebiges Wesen und ihre Vielseitigkeit? Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben - ohne Chemie, luftgetrocknet und sonnengebleicht?

Wenn Sie das mögen, machen Sie mit! In diesem Workshop wickeln Sie Trockenblumen in zarten Farben um einen Metallring. Eine Vielzahl von Werkstoffen, Hilfsmitteln, nützliche und praktische Dinge warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

**Die Materialkosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Mitzubringen:** Eine kleine Rosenschere (falls vorhanden) und gute Laune!

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

---

## 0852 Florale Ostertorte

*Donnerstag, 30. März · 18.00 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 23,00 Euro (inkl. Umlage)*

Sie möchten an den Festtagen Ihren Tisch etwas blumig herrichten? In diesem Floristikkurs bekommen Sie dafür einige Anregungen. Sie bekommen verschiedene Hilfsmittel, um die Basis für das Gesteck zu erstellen. Mit bunten Frisch-/Schnittblumen und passendem Beiwerk schmücken Sie Ihr Gesteck. Dieses festliche Gesteck präsentiert sich entzückend auf einer Etagere.

**Die Materialkosten von 10,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Mitzubringen:** Ein kleines Messer, eine Schleifschere und gute Laune!

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

## Malen · Zeichnen · Illustrieren

### 0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

*Dienstag, 07. 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*

### 0861 Literatur Lettering

*Samstag, 11. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,50 Euro*

Wie wäre es denn mal, ein wohlklingendes Gedicht oder eine Kurzgeschichte selber zu illustrieren bzw. seine eigenen Gedanken dazu um den Text herum zu platzieren? In einer gemütlichen Umgebung wollen wir uns an verschiedenen Gedichten und Kurzprosa üben. Welche Techniken kann ich dabei verwenden und wie schaffe ich es, dass Text und Gemaltes zueinander passen?

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Cassandra Speer*

## Lesen · Literatur · Buchvorstellung

### 0862 Buchcafé für die Sommerzeit

*Mittwoch, 15. März · 16.00 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 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, Tee und Keksen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 18*

*Regina Martach*

## Das könnte Sie auch interessieren!

### 0411 Wer sagt, dass Jungs nicht lesen? Vortrag mit Diskussion

*Mittwoch, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

„Jungs lesen eh nicht!“ Wahrheit oder Mythos? Dass Jungen weniger lesen als Mädchen, gilt mittlerweile als Tatsache. Bei der Pisa-Studie der OECD aus dem Jahr 2018, bei der die Lesekompetenz im Mittelpunkt stand, haben Jungen wieder schlechter abgeschnitten als Mädchen. Forscher rätseln, woran das liegen könnte.

Ein großes Problem ist das Fehlen männlicher Lese-Vorbilder. Denn nicht selten sind es in den Familien die Mütter, die ihren Söhnen vorlesen, und im Kindergarten und der Grundschule sind es meist die Erzieherinnen und Lehrerinnen.

Buchhändlerin **Regina Martach** weiß: Jungs können zum Lesen motiviert werden. Geben wir ihnen Bücher, mit denen sie in fremde Welten eintauchen, Abenteuer-

Reise- und Heldengeschichten, Fantasy und Science Fiction mit Action und Spannung – dann lesen sie auch!

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Martach

### **0412 Herzaufnahme – (Vor)lesen berührt**

**Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd. · 36,60 Euro**

Social Media bestimmt zunehmend unseren Alltag und den unserer Kinder. Täglich zeigen uns (vielfach geschönte) Aufnahmen auf Instagram und Facebook, aber auch im WhatsApp Status unserer Mitmenschen, wie das Leben optimaler Weise verlaufen sollte. Das erzeugt Druck - Druck, dass es bei uns auch so optimal laufen muss.

Die direkte Kommunikation miteinander, ein ehrlicher Austausch, sich Zeit nehmen für uns und unsere Kinder schwindet mehr und mehr.

Mit diesem Kurs möchte die Dozentin es im Kleinen wagen, diesen Erscheinungen ganz unspektakulär entgegenzuwirken. Sie möchte Sie einladen, zusammen zu kommen, über Bücher zu reden und miteinander zu lesen. Sie möchte Sie ermutigen, Ihren Kindern wieder vorzulesen. Denn Lesen ist ein Kanal des Miteinanders, des Berührens, ein Kanal der Nähe und des Ausdrucks, ein Kanal des Gefühls, ein Loslassen, ein Abtauchen, ein Zeit- und Ruhepol, ein Moment des Austausch - kurz gesagt eine ‚Herzaufnahme‘, die wir uns und vor allem auch unseren Kindern schenken sollten.

In diesem Kurs erwarten Sie vor allem eine Vielzahl konkreter Bücherempfehlungen und kreative Tipps, um Bücher für Kinder erlebbar zu machen sowie Leseempfehlungen für Erwachsene und Raum für den gemeinsamen Austausch.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lisa Melis

## **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**

### **0921 Fit Mix für Frauen**

**Mittwoch, 08. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 38,70 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.

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

### **0922 Ganzkörper Workout – intensiv**

**Donnerstag, 09. 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

### **0923 Fit und Relax**

*Montag, 06. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 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.

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk  
*Höchstteilnehmerzahl: 20* *Tanja Forck*

---

### **0924 Fit und Relax**

*Donnerstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0923

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk  
*Höchstteilnehmerzahl: 20* *Tanja Forck*

---

### **0925 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag**

*Montag, 06. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 30,30 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!

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Sandra Pliska*

---

### **0926 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50**

*Mittwoch, 22. 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 Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

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

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk  
*Höchstteilnehmerzahl: 18* *Peter Pelka*

---

### **0927 Fit mit dem Hula Hoop**

*Montag, 06. Februar · 18.30 – 19.30 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 39,00 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  
*Höchstteilnehmerzahl: 20* *Jennifer Hollan*

---

## **0928 Selbstverteidigung für Frauen**

*Sonntag, 12. 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.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Christian Kotulla-Pohl*

---

## **0929 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs**

*Sonntag, 23. April · 10.00 – 13.45 Uhr*

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

siehe Kurs 0928

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Christian Kotulla-Pohl*

## **Wassergymnastik**

### **W 0941 Wassergymnastik A**

*Montag, 13. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 71,80 Euro (erm. 57,50 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, 14. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 77,40 Euro (erm. 62,20 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchsteilnehmerzahl: 18*

*Doris Nisch*

---

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

*Mittwoch, 08. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 96,00 Euro (erm. 77,00 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, 09. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*  
*Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 90,40 Euro (erm. 72,30 Euro)*

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

**W 0945 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft**  
*Donnerstag, 02. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr*  
*Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 82,20 Euro (erm. 64,60 Euro)*

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf ein Aqua-Kraft-Training. Sie erlernen ein Bewegungsprogramm, welches sich die physikalische und insbesondere die gelenkschonende Eigenschaft des Wassers zunutze macht. Hier verbindet sich die positive Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper mit einem effektiven Power-Training. Die Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers sorgen dafür, dass Ihre körperliche Kraft aufgebaut und die Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparats erhöht wird. Die Muskulatur des gesamten Körpers, einschließlich der Atmung, wird gleichmäßig belastet und mit trainiert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen geschont werden. Der Einsatz von Musik sowie Auftriebsmitteln wie Poolnudeln, Hanteln, Aquadiscs etc. macht das Training abwechslungsreich.

**Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

## Körper, Geist & Seele

**W 0950 Pilates 50+**  
*Dienstag, 07. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 65,40 Euro*

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, des unteren Rückens und des 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 +.

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

**0951 Pilates – für Anfänger\*innen**  
*Dienstag, 07. Februar · 18.20 – 19.50 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 65,40 Euro*

siehe Kurs 0950

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

**0952 Pilates – Mittelstufe**  
*Dienstag, 07. Februar · 19.55 – 21.10 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 22 UStd. · 55,70 Euro*

siehe Kurs 0950

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

**0953 Faszientraining**  
*Dienstag, 07. Februar · 15.40 – 16.40 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 43,80 Euro*

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern und Bindegewebszellen bestehen und den ganzen Körper wie ein Geflecht durchziehen. Dieses kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt.

Durch Bewegungsmangel, falsche Bewegungsabläufe oder Verletzungen „verkleben, verhärten, verkürzen“ die Faszien-schichten und der Körper wird unbeweglicher; Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Organprobleme sowie Fehlhaltungen können die Folge sein.

Das Ziel des Faszientrainings besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen, damit es in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren kann. Zusammen mit weiteren Dehnübungen und Übungen aus dem Pilatestraining wird eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht und das körperliche Wohlbefinden steigt.

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

---

### **0954 Faszientraining**

**Donnerstag, 09. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 8 Abende · 11 UStd. · 28,30 Euro**

siehe Kurs 0953

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Döll

---

### **0960 Yoga „am Morgen“**

**Montag, 06. Februar · 10.00 – 11.15 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 48,00 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 (überwiegend ruhende Körperstellungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Höchsteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

---

### **W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A**

**Dienstag, 07. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**

**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 53,40 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 Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

---

### **W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B**

**Dienstag, 07. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr**

**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 53,40 Euro**

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

---

### **W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C**

**Dienstag, 07. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr**

**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Abende · 28 UStd. · 53,40 Euro**

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

---

### **W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D**

*Mittwoch, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 57,00 Euro*

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

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

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Andreas Thiede*

---

### **W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E**

*Mittwoch, 08. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 57,00 Euro*

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

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

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Andreas Thiede*

---

### **0966 Rücken Qi Gong**

*Donnerstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. In diesem Kurs werden Ihnen 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong 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.**

*Höchststeilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

---

### **0967 Einführung in die Progressive Muskelentspannung**

*Donnerstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 4 Abende · 8 UStd. · 26,20 Euro*

Bei der PME werden bestimmte Muskelbereiche zunächst kontrolliert und geführt angespannt. Was den meisten Menschen (leider) nicht schwerfällt. Anschließend wird diese Anspannung bewusst wieder gelöst. Die wohltuende Entspannung ist unmittelbar und deutlich spürbar.

Auch Menschen, die bisher ungeübt in Entspannungsmethoden sind oder noch keine Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben, finden in der Regel schnell einen Zugang zu diesem Verfahren.

Sind die Wirkprinzipien einmal verstanden, ist die PME in vielen Alltagssituationen unkompliziert anwendbar. Die Bandbreite der Wirksamkeit ist belegt und wird auch in der Medizin genutzt.

**Bitte mitbringen:** bequeme und ausreichend warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen sowie ein Getränk

*Höchststeilnehmerzahl: 12*

*Astrid Socha*

---

### **0968 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 24. Februar · 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 Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchststeilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

---



### **0969 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 28. April · 19.30 – 20.45 Uhr*

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

siehe Kurs 0968

**Was Sie brauchen:** bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

---

### **0970 Waldbaden:**

**Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!**

*Donnerstag, 09. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen*

*8 Nachmittage · 16 UStd. · 30,20 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: 20*

*Dirk Malessa*

---

### **0971 Waldbaden:**

**Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!**

*Donnerstag, 20. April · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen*

*6 Nachmittage · 12 UStd. · 23,40 Euro*

siehe Kurs 0970

**Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Dirk Malessa*

---

### **0980 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene**

*Samstag, 06. Mai · 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?**

In diesem 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.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regine Geldermann*

---

### **0981 Volkskrankheit Nr. 1 – Bluthochdruck**

*Donnerstag, 23. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Volkskrankheit Nummer 1: Hoher Blutdruck. Fast 35% der Bevölkerung in Deutschland hat die Diagnose Bluthochdruck. Aber was steckt hinter den Zahlen 80 zu 140? In diesem Seminar wird in einfachen Worten erklärt, was Blutdruck überhaupt ist, wofür wir einen „Blutdruck“ haben, was die beiden Zahlen „unterer“ und „oberer“ Wert

---

bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich dargestellt werden. Zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen werden Methoden und Wege erläutert, die jede/r Einzelne für einen guten Blutdruck anwenden kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 15

Rosalie Surmann

## Gesunde Ernährung · Kochkulturen

### „Volkshochschule 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.

Wegen der derzeitigen Preissteigerungen bei Lebensmitteln, kann es zur leichten Anhebung der jeweiligen Umlage kommen. Sie werden rechtzeitig informiert.

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

## Deutsche Regional-Küche

### 1001 Allgäu

Montag, 13. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Küche im Süden Deutschlands ist geprägt von Bier, Rindfleisch und Käse. Diese Region ist aber nicht nur für Kässpätzten und Bierfleisch bekannt. Sie ist urig, bodenständig und verarbeitet hauptsächlich regionale Zutaten.

**Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

### 1002 Die westfälische Küche

Montag, 06. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die hiesige Küche ist hausgemacht und besticht durch regionale Produkte. Die Rezepte sind so geblieben, wie seit Generationen übertragen und von ihnen auf Bauernhöfen angebaut und hergestellt. Wie z.B. Panhas oder Pfefferpotthast.

**Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

## Internationale Küche

### 1003 Südafrika – am Kap der guten Kochkultur

Montag, 27. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

In der südafrikanischen Küche vermischen sich die Esskulturen der verschiedenen Nationen zu einem gemeinsamen Erlebnis und prägen diese. Sie ist bekannt für Strausa, heimische Fische und Grillgerichte.

**Die Lebensmittelumlage von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

### **1004 Griechisches Kochvergnügen - mehr als Gyros und Tsatsiki**

*Mittwoch, 22. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)*

Wenn wir an Griechenland denken, denken wir an Auberginen, Zucchini, Tomaten, Feta-Käse, griechischen Joghurt, Honig und viele andere leckere Sachen. Wir bereiten mit all diesen herrlichen Zutaten ein Drei-Gänge-Menü zu.

Lassen Sie sich überraschen!

**Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

---

### **1005 Eine kulinarische mediterrane Sommer-Schlemmerreise**

*Montag, 12. Juni · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die mediterrane Küche ist – das ist unbestreitbar – dank der Vielfalt ihrer Zutaten eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum. In unserem Kochkurs soll Ihnen neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Geheimnisse der mediterranen Küche gewährt werden. Wir wollen an diesem Abend Sommerspezialitäten aus dem mediterranen Raum gemeinsam zubereiten und schlemmen. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen haben. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Tonio Abbruzzi*

---

### **1006 Mexikanisch Kochen**

*Freitag, 12. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)*

Immer mehr Leute schwören auf Tacos, Chili und andere mexikanische Gerichte, die durch typische Gewürze ihre besondere Note erhalten. Kombiniert mit Gemüse, Früchten, Fisch und Fleisch entstehen eine Vielzahl schmackhafter mexikanischer Gerichte von fruchtig bis scharf.

**Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

## **Grillen**

### **1007 Selbstgemachte Grillbeilagen – So kann die nächste Sommerparty starten!**

*Mittwoch, 26. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,00 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 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

## Ostern

### 1008 Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

*Montag, 24. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die Italiener nehmen Ostern sehr ernst - das spürt und schmeckt man. Zum traditionellen Osterbrunch im Dorf oder dem Viertel kommt die ganze Großfamilie. Während ein ausgiebiges Frühstück sonst unüblich ist, wird nach der Fastenzeit so richtig aufgetischt. Zu Mittag schlemmen die Italiener gern mit Antipasti, Nudeln und Hauptspeise; als Nachtschiff darf ein „Dolce“ keinesfalls fehlen. Und .... am Ostersonntag wird in Italien traditionell die Grillsaison eröffnet. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden diese Gerichte von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen haben. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Tonio Abbruzzi*

## Kochen wie im alten Rom

### 1010 Kochen wie die alten Römer

*Freitag, 28. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 30,50 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 allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer.

**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. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Annette Böhm*

## Genusskultur

### 1020 Rotweinabend

*Samstag, 25. Februar · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)*

„Lernen Sie genießen!“ In diesem informativen Weinseminar geht es um Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands. Sie erfahren alles zu den Unterschieden und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihren Rebsorten. Außerdem gibt Ihnen der sachkundige Referent **Harald Burg** Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager usw..

Nach diesem theoretischen Teil bietet sich die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über 20 Rotweine zu verkosten. Zu den Weinen werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht, um die Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter kennenzulernen.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Harald Burg*

## 1021 Rot- und Weißweine – Schwerpunkt Deutschland

*Samstag, 20. Mai · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)*

„Lernen Sie schmecken!“ An diesem informativen Weinabend werden Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen, z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden, vorgestellt. Beim Probieren werden Sie die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauschmecken können. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen mit ihren jeweiligen Eigenschaften gegenübergestellt. Es werden über 20 Weine - überwiegend trockene Weiß- und Rotweine, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine - verkostet und in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*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 zu mir?

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!**

---

#### **KOOP Portugiesisch für Anfänger\*innen – Stufe A1**

*Donnerstag, 16. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*

*Städtische Realschule Datteln, Wiesenstr. 12 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro*

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, [www.vhs-datteln.de](http://www.vhs-datteln.de)

*Margareth Maura Dos Santos-Jakubiak*

---

#### **1102 online Einführung in die Deutsche Gebärdensprache**

*Sonntag, 07. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr*

*online · 1 Sonntag · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist laut moderner Sprachwissenschaft eine eigene Sprache. Die DGS verfügt über ein eigenes Vokabular und eine eigene Grammatik, die im Vergleich zum gesprochenen Deutsch anderen Strukturen folgt. Sie ist eine visuelle Sprache. Mit Mimik, Körperhaltung und Gebärden können Alltagsgespräche oder Gedanken sowie Sachverhalte oder komplexe Themen genauso kommuniziert werden wie beim lautsprachlichen Reden der deutschen Sprache.

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und eine Kommunikation mit der DGS zu ermöglichen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, die Fähigkeit, persönliche Informationen auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Der Kursleiter ist selbst Muttersprachler, so dass die Gebärdensprache anschaulich erlebt werden kann.

Der Kurs ist für hörende Menschen und wird in der Lautsprache durchgeführt.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Heiko Burak*

## Englisch

**KOOP Let's get started and enjoy English**  
**Englisch für Anfänger\*innen, Stufe A1**  
*Montag, 06. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr*  
*VHS im Dorfschultenhof, Genthiner Str. 7, Dachsaal*  
*14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, [www.vhs-datteln.de](http://www.vhs-datteln.de)

*Sabine Gogolla*

---

**W 1112 Easy English VIII – „It's never too late“**  
**Englisch für (Spät-) Einsteiger\*innen! – Stufe A1**  
*Mittwoch, 08. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 63,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**

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

**Höchsteilnehmerzahl:** 15

*Sabine Gogolla*

---

**W 1113 Try it again X – „Versuch's noch mal mit Englisch“**  
**Englisch für Wiedereinsteiger\*innen – Stufe A2**  
*Dienstag, 07. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

**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

**Höchsteilnehmerzahl:** 15

*Sabine Gogolla*

---

**W 1114 Let's get talking – Conversation and more – Stufe B1/B2**  
*Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

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*

## Französisch

**1121 Französisch für Anfänger\*innen – Stufe A1**  
*auf Anfrage*  
*12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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 Kommunikation in Beruf und Alltag.

**Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.**

**Höchsteilnehmerzahl:** 15

*N. N.*

---

**W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2**  
*Montag, 06. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 47,00 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*

## Spanisch

### 1131 Spanisch für Anfänger\*innen – Stufe A1

*Donnerstag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 8 Abende · 16 UStd. · 35,00 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 Kommunikation in Beruf und Alltag.

**Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben**

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

### 1132 Spanisch für Anfänger\*innen – Stufe A1

*Donnerstag, 20. April · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 6 Abende · 12 UStd. · 27,00 Euro*

Fortsetzung von Kurs 1131.

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

## Italienisch

### KOOP Italienisch für Anfänger\*innen (Fortsetzungskurs) – Stufe A1

*Dienstag, 28. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Städtische Realschule, Wiesenstr. 12, 45711 Datteln · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 55,00 Euro*

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, [www.vhs-datteln.de](http://www.vhs-datteln.de)

*Raffaella Giuliani*

### 1142 Parliamo Konversationskurs Italienisch – Stufe A2

*Donnerstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Sie haben bereits einmal einen Italienischkurs in der Schule oder VHS besucht und möchten nun wieder daran anknüpfen? In diesem Konversationskurs können Sie Ihre Grundkenntnisse im Italienischen weiter ausbauen und vorrangig Ihre Sprechfertigkeit trainieren. Wir sprechen Italienisch auf „einfachem“ Niveau, wobei die Themen und Lektüre in der Gruppe abgestimmt werden.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

### W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

*Dienstag, 07. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

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*

## Niederländisch

### W 1151 Niederländisch IV – Stufe A1

*Montag, 06. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

**Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen.**

**Lehrbuch:** Welkom! neu, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*

### W 1152 Niederländisch XVI – Stufe B1

*Montag, 06. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**

**Lehrbuch:** Welkom terug! neu B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528985-7

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*



## Deutsch und Integration

Nach dem Zuwanderungsgesetz von 2005 können Neuzuwander\*innen, Aussiedler\*innen und ebenfalls bereits länger 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.).

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 01.08.2022 2,29 Euro pro UStd. (229,00 Euro je Modul) bzw. 2,20 Euro pro Unterrichtsstunde für Teilnehmer\*innen, die sich zwischen dem 01.01.2021 und 31.07.2022 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 vorhanden) und gegebenenfalls einen aktuellen ALG II-Bescheid oder Wohngeldbescheid mit.

---

### **1180 Deutsch für Anfänger\*innen**

***Donnerstag und Freitag, ab 19. Januar · 12.00 – 13.00 Uhr***

***VHS, Raum 4 · 22 Nachmittage · 30 UStd. · gebührenfrei***

Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland sind und noch keine oder sehr geringe Kenntnisse im Deutschen haben. Sie lernen erste Grundlagen in der deutschen Sprache, vor allem im mündlichen Ausdruck, um den Alltag in Deutschland zu meistern. Wir freuen uns auf Sie!

Vorkenntnisse: Lateinisch alphabetisiert

Anmeldung:

Stefanie Steyski – VHS 02368 987114

*Höchsteilnehmerzahl: 23*

*Ralf Rieder*

---

### **1181 Integrationskurs 41 – Modul 1**

***Montag, 13. März bis 09. Mai***

***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: 22*

*Vija Trusele-Huhn*

---

### **1181 Integrationskurs 41 – Modul 2**

***Donnerstag, 11. Mai bis 20. Juni***

***Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr***

***VHS, Raum 5 · 18 Vormittage · 72 UStd. – Gebühren auf Anfrage***

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag

*Höchsteilnehmerzahl: 22*

*Vija Trusele-Huhn*

**1182 Integrationskurs 40 – Fortsetzung Modul 2***Montag, 09. Januar bis 09. Februar**Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr  
VHS, Raum 3 · 19 Vormittage · 76 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag*Höchststeilnehmerzahl: 22**Katarzyna Krzyminska*

---

**1182 Integrationskurs 40 – Modul 3***Freitag, 10. Februar bis 27. 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: 22**Katarzyna Krzyminska*

---

**1182 Integrationskurs 40 – Modul 4***Dienstag, 28. März bis 01. Juni**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: 22**Katarzyna Krzyminska*

---

**1182 Integrationskurs 40 – Modul 5***Freitag, 02. Juni bis 20. Juni**Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr  
VHS, Raum 3 · 9 Vormittage · 36 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag*Höchststeilnehmerzahl: 22**Katarzyna Krzyminska*

---

**1183 Integrationskurs 39 – Fortsetzung Modul 3***Montag, 09. Januar bis 24. Januar**Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr  
VHS, Raum 4 · 10 Vormittage · 40 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag*Höchststeilnehmerzahl: 22**Kathrin Löhr, Ralf Rieder*

---

**1183 Integrationskurs 39 – Modul 4***Donnerstag, 26. Januar bis 10. 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: 22**Kathrin Löhr, Ralf Rieder*

---

**1183 Integrationskurs 39 – Modul 5***Montag, 13. März bis 09. 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: 22**Kathrin Löhr, Ralf Rieder*

---

### **1183 Integrationskurs 39 – Modul 6**

*Donnerstag, 11. Mai bis 20. Juni*

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 18 Vormittage · 72 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag

*Höchsteilnehmerzahl: 22*

*Kathrin Löhr, Ralf Rieder*

---

### **1184 Integrationskurs 38 – Fortsetzung Modul 6**

*Montag, 09. Januar bis 20. Januar*

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 8 Vormittage · 32 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag

*Höchsteilnehmerzahl: 22*

*Vija Trusele-Huhn*

---

### **1184 Integrationskurs 38 – Orientierungskurs**

*Montag, 23. Januar bis 09. März*

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*

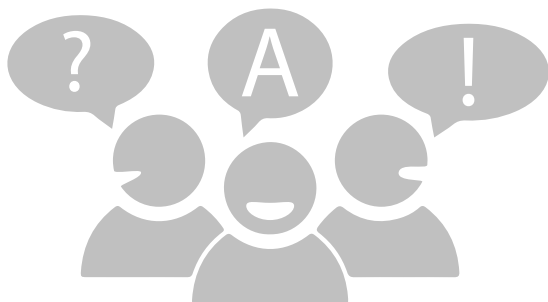
*VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Linie 1, Klett Verlag

*Höchsteilnehmerzahl: 22*

*Vija Trusele-Huhn*



## **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	56f	Koch, Karola	23
Albers, Cornelia	52	Kotulla-Pohl, Christian	50
Albu-Schäffer, Alin, Prof. Dr.	30	Latif, Mojib, Prof. Dr.	27
Anderl, Sibylle	32	Lehnert, Bettina	38
Arnold, Rita	18	Lindenstrauß, Nils	25f
Baberowski, Jörg, Prof. Dr.	37	Malessa, Dirk	26, 41, 54
Bachner, Thorsten	25	Malinowski, Martina	51
Bauer, Ulrich	24, 26	Manow, Philip, Prof. Dr.	36
Baumann, Elisabeth	50f	Marks, Edith	16
Beckersjürgen, Holger	40	Martach, Regina	17, 47f
Beisenkamp, Gabriele	33	Meinders, Jürgen	39
Berger, Dominique	60	Melis, Lisa	17, 48
Bergholz, Peter, Dipl. Psych.	18f	Meyer, Corina	27
Birkhan, Michael	28	Möllers, Georg	34
Bode, Winfried	42	Moll, Michael	40
Böhm, Annette, Dr.	17, 46, 57	Müter, Ulrich	39
Buhl, Kathrin	53f	Nisch, Doris	50
Burak, Heiko	59	Paulsen, Paula	21
Burg, Harald	57f	Pecl, Gigliogla	61
Dahmen, Benedikt	41	Pelka, Peter	49
Dekkers, Anne-Marie	61	Perenz, Martina	48
Demel, Bernhard	28	Pliska, Sandra	48f
Dinter, Anuschka	39	Pörschke, Ulrike	45
Döll, Heike	52	Qaim, Matin, Prof. Dr.	35
Engfer, Adam	41	Rabat, Bettina	13
Espinosa, Rosa	46	Reters, Torsten, Dr.	20
Faist, Thomas, Prof.	37	Reuter, Monika	29, 56
Faust, Iris	11	Röttger, Guido	42
Fischer, Herbert	60	Schielke, Melanie	53
Fliege, Tom, Dr.	31f	Schmelter, Gerold	34
Forck, Tanja	49	Schneider, Joanna	46f
Franz, Volker	55	Schoder, Andre	26
Gasser, Beate	15	Schoder, André	29
Geldermann, Regine	20, 54	Schunk, Manfred	41
Gerhäuser, Antje	33	Schweden, Diana	15
Gerten, Dieter, Prof. Dr.	36	Settele, Veronika, Dr.	35
Gogolla, Sabine	60	Socha, Astrid	53
Golde, Janet	51f	Spatz, Dietmar	43
Griesbach, Andrea	14	Speer, Cassandra	47
Gruska, Christiane	19, 44	Steyski, Stefanie	11
Hagedorn, Marieluise	19	Surmann, Rosalie	55
Heinz, Melanie	61	Terpoorten, Tobias	27
Hollan, Jennifer	49	Thiede, Andreas	52f
Homann, Mechthild	44	Thyret, Andre	34
Huber, Wolfgang, Prof. Dr.	38	Trawny, Hella	47
Huhn, Christina	16	Trusele-Huhn, Vija	62, 64
Huhn, Michael	38	V.-Escalera Rodrigues, Maria M.	61
Hülsmann, Dagmar	44f	von Hugo, Christoph	30
James, Harold, Prof. Dr.	36	Weichert, Sabine	15
Karst, Mike	33	Weinhold, Martin	29
Kastel, Heike	14	Wilming, Esther	16
Klein, Heike	45	Witt, Carsten	40
Knobbe, Nicole	14	Wolffsohn, Michael, Prof. Dr.	37
		Wollschläger, Markus A	20

## Schlagwortverzeichnis

50+	23, 51	Ernährung	35, 55
<b>A</b>		Ernährungssysteme	35
Achtsamkeit	1f	Erster Schulabschluss	12
Agrarpolitik	35	Erziehung	14
Allgemeine Hinweise	4	Excel	24
Alphabetisierung	13	Exkursion	28f, 32, 38f
Anmeldung	4	<b>F</b>	
Aquatic-Fitness	50f	Fachkonferenz	11
AquaVital	51	Fachoberschulreife	12f
Astrofotografie	31	Fahrassistenz	30
Astronomie	32	Fahrsicherheitstraining	29
<b>B</b>		Familie	14
Babymassage	14, 16	Familienbildung	14ff, 46ff
Babytreff	14	Farbberatung	21
Bauchtanz	44	Feinfühligkeit-Kinder	16
Beratung	5	Finanzen	40f
Berufsberatung	10	Fit ab 50	49
Berufsbezogene Kurse	22	Fitness	48f
Bestattung	34	Floristik	46f
Betreuungsverfügung	41	Fotografie	31f
Bildungsberatung	10	Französisch	60
Bildungsurlaub	22	Frauen	18, 33, 48, 50
Bildvortrag	39f	Frauengesprächskreis	18
Bluthochdruck	54	Fremdsprachen	58
BNE	27	Fremdsprachenkurse	58
Botanik	28	Führung	34
Buchcafé	47	<b>G</b>	
Buchvorstellung	17, 47f	Gartenplanung	27
Bullet Journal	26	Gebühren	5
buggyFit	16	Gebührensatzung	68
<b>C</b>		Gehörlose	59
Coaching	21	Geldanlage	40f
Computer	22ff	Genuss	57
Content Management System	25	Gesundheit	48
<b>D</b>		Gitarre	42
Demokratie	34, 36	Globalisierung	36
Deutsch als Zweitsprache	62ff	Glück	19
Deutsche Gebärdensprache	59	Grillen	56
Digitale Spiegelreflexkamera	31	Grundbildung	12f
Digitalfotografie	31	Gymnastik	48f, 51f
Digitalisierung	38	<b>H</b>	
Diskussion	36	Haftung	6
Dozent*innen	11	Hand Lettering	47
<b>E</b>		Hauptschulabschluss	12f
EDV	22ff	Heimatkunde	38
Elektroautos	28	Herzerkrankungen	54
Eltern-Kind-Gruppe	15, 16	Hochsensibilität-Kinder	16
Eltern-Kind-Turnen	15	Home Assistant	29
Emanzipation	33	Hula Hoop	49
Englisch	60	<b>I</b>	
Entspannung	18, 20, 52ff	Inflation	36

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<b>O</b>	
<i>Integrationskurs</i>	62ff	<i>Oer-Erkenschwick</i>	38f
<i>iPhone</i>	26	<i>Office</i>	23f
<i>Italienisch</i>	61	<i>Ökologie</i>	27f
<b>J</b>		<i>Online-Banking</i>	41
<i>Joomla</i>	25	<i>Online-Veranstaltung</i>	35
<i>Judentum</i>	37	<i>Orientalischer Tanz</i>	44
<b>K</b>		<i>Outfit</i>	21
<i>Kieferentspannung</i>	54	<i>Outlook</i>	24
<i>Klangschalenmeditation</i>	53f	<b>P</b>	
<i>Klima</i>	27	<i>Pädagogik</i>	11, 14
<i>Klimawandel</i>	36	<i>Patientenverfügung</i>	41
<i>Kochen</i>	55ff	<i>Pedelec</i>	29
<i>Konferenz</i>	11	<i>PEKiP</i>	14
<i>Konversation</i>	60f	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	18ff
<i>Konzert</i>	42	<i>Pflege</i>	30
<i>Koop-Angebote</i>	6, 13, 35	<i>Photovoltaik</i>	28
<i>Körperwahrnehmung</i>	20	<i>Pilates</i>	51
<i>Krabbelgruppe</i>	15f	<i>Podcast</i>	25
<i>Krafttraining</i>	49	<i>Politik</i>	33
<i>Kräuter</i>	28	<i>Politische Bildung</i>	33f
<i>Kreativität</i>	17, 42, 44ff	<i>Populismus</i>	33
<i>Kultur</i>	42	<i>Portugiesisch</i>	59
<i>Kulturgeschichte</i>	57	<i>PowerPoint</i>	24
<i>Kurs sprecher*innen</i>	11	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	14
<b>L</b>		<i>Progressive Muskelentspannung</i>	53
<i>Länderkunde</i>	39f	<i>Psychologie</i>	14, 19f
<i>Laptop</i>	24	<b>Q</b>	
<i>Lebenskultur</i>	57f	<i>Qi Gong</i>	53
<i>Leseförderung</i>	17, 47f	<b>R</b>	
<i>Lesen u. Schreiben f. Erwachsene</i>	13	<i>Rathaus</i>	34
<b>M</b>		<i>Raumfahrt</i>	30
<i>Malen</i>	47	<i>Recht</i>	41
<i>Meditation</i>	53f	<i>Regionalgeschichte</i>	39
<i>Medizin</i>	54	<i>Reisebericht</i>	39f
<i>Mentaltraining</i>	18, 20	<i>Resilienz</i>	20
<i>Migration</i>	37	<i>Revolution</i>	37
<i>Mini-Club</i>	15	<i>Roboter</i>	30
<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	12f	<i>Römische Küche (Antike)</i>	57
<i>Mosaik legen</i>	17, 46	<i>Rücken Qi Gong</i>	53
<i>Mundharmonika</i>	43	<i>Rundreise</i>	40
<i>Musik</i>	42ff	<i>Russland</i>	37
<b>N</b>		<b>S</b>	
<i>Nachhaltigkeit</i>	27	<i>Schlafstörungen</i>	18
<i>Nackenentspannung</i>	54	<i>Schmuckherstellung</i>	46
<i>Nähen</i>	44f	<i>Schulabschluss</i>	12f
<i>Niederländisch</i>	61	<i>Schüler*innen</i>	23
<i>Notebook</i>	24	<i>Schweden</i>	40
		<i>Selbstbewusstsein</i>	20
		<i>Selbstfindung</i>	18f
		<i>Selbsthypnose</i>	20

<i>Selbstorganisation</i>	26
<i>Selbstverteidigung</i>	50
<i>Silberschmuck</i>	46
<i>Smart Home</i>	29
<i>Smartphone</i>	26, 31
<i>Spanisch</i>	61
<i>Sparen</i>	40f
<i>Späteinsteiger*innen</i>	23, 60
<i>Spiel</i>	15
<i>Spinnen</i>	45
<i>Sport</i>	15
<i>Sprachen</i>	5, 58
<i>Sprachenberatung</i>	5, 58
<i>Staat</i>	37
<i>Stadtgeschichte</i>	34, 38f
<i>Sterne</i>	32
<i>Stilberatung</i>	21
<i>Stressbewältigung</i>	18f, 52ff
<i>Styling</i>	21
<b>T</b>	
<i>Tanzen</i>	44
<i>Tastschreiben</i>	23
<i>Tastschreiben, Schüler*innen</i>	23
<i>Technik</i>	27ff
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4
<i>Tierhaltung</i>	35
<i>Trommeln</i>	44
<b>U</b>	

<i>Ukulele</i>	43
<i>Universum</i>	32
<i>Unterrichtsausfall</i>	6
<b>V</b>	
<i>vhs.wissen live</i>	35
<i>Videoschnitt</i>	26
<i>Vorsorgevollmacht</i>	41
<b>W</b>	
<i>Waldbaden</i>	54
<i>Wärmepumpen</i>	28
<i>Wassergymnastik</i>	50f
<i>Wasserkrise</i>	36
<i>Webseite</i>	25
<i>Wechseljahre</i>	18
<i>Weinseminar</i>	57f
<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>W-Kurse</i>	5
<i>Wegweiser für Senioren</i>	13
<i>Word</i>	23f
<i>WordPress</i>	25
<b>Y</b>	
<i>Yoga</i>	52f
<b>Z</b>	
<i>Zähneknirschen</i>	54
<i>Zweiter Bildungsweg</i>	12f









