

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick



# VHS

## Kursprogramm

### 2. Halbjahr 2020

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement  
ISO 9001  
[www.dekra-siegel.de](http://www.dekra-siegel.de)



## **In eigener Sache:**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das vorliegende Programm für das Herbstsemester 2020 ist das letzte, das unter meiner Verantwortung als Leiter dieser Volkshochschule durchgeführt wird. Nach 34 Jahren Arbeit in der und für die VHS endet mein beruflicher Weg zum 31.12.20 im Ruhestand. Ehrlich gesagt habe ich mir mein letztes „VHS-Jahr“ anders vorgestellt!

Die Folgen der Corona-Pandemie haben das Leben in unserer Gesellschaft und auch die Arbeit in der Volkshochschule nachhaltig beeinflusst. Für fast zwei Monate wurden im Frühjahrssemester die Veranstaltungen unterbrochen oder ganz abgesagt, danach ging es nur eingeschränkt unter Auflagen weiter. Langweilig wurde es aber nicht, im Gegenteil – wir mussten und müssen uns neuen Herausforderungen stellen. Aber langweilig war es nie, die 34 VHS-Jahre, davon 13 als Leiter, waren oft eine bewegte Zeit: neue (meist schwierigere) Rahmenbedingungen, 3 Standorte für die Geschäftsstelle, 68 Programme, neue Themen und Trends, neue Kursleiterinnen und Kursleiter und nicht zuletzt die für mich kaum noch überschaubare Zahl der Teilnehmer/innen, denen ich begegnet bin, bei Beratungen, in Gesprächen und Veranstaltungen - all dies und anderes mehr prägte diese Zeit mit wertvollen, positiven Erfahrungen. Ich habe meinen, durchaus nicht selbstverständlichen, Weg in die Volkshochschule nie bereut, ich habe gern hier gearbeitet! Und doch fragt man sich zuweilen in seinem Berufsleben: „Für wen oder warum mache ich das eigentlich?“ Ich sehe es als ein Privileg an, die eine oder andere Antwort darauf bekommen zu haben: von ehemaligen Teilnehmern/Teilnehmerinnen, die durch die VHS einen Schulabschluss nachträglich erreichen konnten und einen erfolgreichen beruflichen Weg eingeschlagen haben; von Menschen, die erfolgreich die deutsche Sprache erlernt und eine neue Heimat gefunden haben; von denen, deren Eltern oder sogar Großeltern schon die VHS besucht haben; von den vielen „Stammkunden“, die ihre Kurse, ihre Lernerfahrungen und die VHS als Ort der Begegnung nicht missen wollen. Wenn diese schwierige Zeit der Corona-Pandemie für uns in der VHS ein Positives hatte, dann ist es die Tatsache, dass die weitaus meisten Kursleiter/innen und Teilnehmer/innen allen möglichen Risiken und Auflagen zum Trotz, sobald es wieder erlaubt war, wieder in ihre Volkshochschule kamen und damit zeigten, wie wichtig es Ihnen ist und was Ihnen gefehlt hat. Das ist es, wofür es sich gelohnt hat und weiterhin lohnt zu arbeiten: zu sehen und zu spüren, dass die geleistete Arbeit für andere Menschen wichtig war und ist. Danke dafür!

Vielen Dank an die vielen Kursleiterinnen, Kursleiter, Referentinnen und Referenten, die uns teilweise über Jahre und Jahrzehnte verbunden geblieben sind und das Angebot trotz meist „geringer“ Honorare mit ihren Kursen und Themen bereichert haben.

Aber was wäre meine Arbeit gewesen ohne die Unterstützung meines Teams, meiner aktuellen Mitarbeiterinnen oder der früheren (teils leider schon verstorbenen) Kollegen. Vielen Dank für die Zusammenarbeit, eure Treue und eurer Engagement - ohne euch konnte und kann die Volkshochschule nicht funktionieren!

Mein großer Dank gebührt auch der Stadt Oer-Erkenschwick, den Vertretern aus Kommunalpolitik und Verwaltung: dass eine VHS so allgemein akzeptiert ist, unterstützt wird (auch wenn Sparzwänge Grenzen setzen) und unabhängig arbeiten kann, ist nicht selbstverständlich!

Zum Abschluss noch einmal mein herzlicher Dank an Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Sie unsere Arbeit über die Jahre mit Ihrem Zuspruch belohnt haben oder unser Programm jeweils neu für sich entdecken. Sie sind es, die die VHS letztlich mit Leben füllen, für Sie machen wir unsere Arbeit!

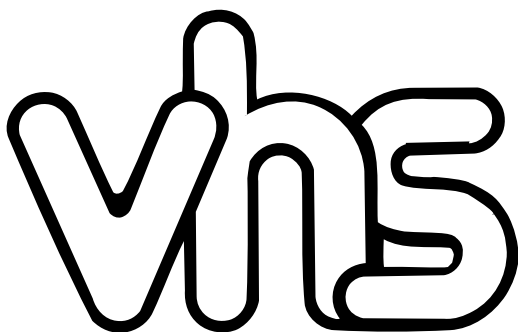
Deshalb erlauben Sie mir auch noch eine Bitte: Schenken Sie meiner Nachfolgerin sowie den Mitarbeiterinnen der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick auch weiterhin Ihr Interesse und Vertrauen – sie haben es verdient, bleiben Sie der VHS treu!

Es hat mich gefreut für Sie arbeiten zu dürfen,

auf Wiedersehen, vielleicht bei anderer Gelegenheit oder mit mir als Teilnehmer in Ihrer VHS! Bleiben Sie gesund!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'W. Alf', written in a cursive style.

Leiter der VHS Oer-Erkenschwick



## **ARBEITSABSCHNITT Herbst 2020**

**Leiter:** Heinz Wilhelm Alfs  
Fachbereiche:  
01 Exkursionen - Studienfahrten  
02 Konferenzen - Dozentenfortbildung  
05 EDV - Bildung für den Beruf  
06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie  
07 Politik - Gesellschaft - Recht - Länderkunde  
11 Sprachen  
Telefon: 02368 · 987114  
E-Mail: Willi.Alfs@Oer-Erkenschwick.de

**Päd. Mitarbeiterin:** Iris Faust  
Fachbereiche:  
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

**Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340  
45739 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 · 98710  
Fax: 02368 · 987115  
E-Mail: vhs@vhs-oe.de  
  
Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de

**Öffnungszeiten:** Mo – Di: 08.30 – 12.00 Uhr  
Mo – Di: 14.00 – 16.00 Uhr  
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr  
Do: 08.30 – 18.00 Uhr  
Fr: 08.30 – 12.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

**Homepage:** <http://www.vhs-oe.de>

## 2. Arbeitsabschnitt 2020

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

07. 09. – 11. 09.	U	U	U	U	U
14. 09. – 18. 09.	U	U	U	U	U
21. 09. – 25. 09.	U	U	U	U	U
28. 09. – 02. 10.	U	U	U	U	U
05. 10. – 09. 10.	U	U	U	U	U

Herbstferien:

12. 10. – 16. 10.	F	F	F	F	F
19. 10. – 23. 10.	F	F	F	F	F

26. 10. – 30. 10.	U	U	U	U	U
02. 11. – 06. 11.	U	U	U	U	U
09. 11. – 13. 11.	U	U	U	U	U
16. 11. – 20. 11.	U	U	U	U	U
23. 11. – 27. 11.	U	U	U	U	U
30. 11. – 04. 12.	U	U	U	U	U
07. 12. – 11. 12.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

14. 12. – 18. 12.	U	U	U	U	U
-------------------	---	---	---	---	---

**U = Unterricht**

**F = Ferien und Feiertage**

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

Das Frühjahrssemester 2021 beginnt voraussichtlich am 08.02.2021.

Anmeldungen für das Frühjahrssemester 2021 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	6
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	10
Blutspendetermine DRK	11
Konferenzen und Dozentenfortbildung	12
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	13
Wegweiser für Senioren/-innen	14
Pädagogik · Psychologie	15
Berufsbezogene Kurse · EDV	24
Technik · Ökologie	29
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	32
Bildungsurlaub	35
Kulturelle Bildung	35
Gesundheitliche Bildung	42
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	50
Sprachen	54
Auszug Gebührensatzung	62
Dozentenverzeichnis	63
Schlagwortregister	64
Veranstaltungsorte	U3

## Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

**Zur Beachtung: im Herbstsemester 2020 steht die Durchführung der jeweiligen Veranstaltungen unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen/Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!**

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

### Teilnehmer/in

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

### Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick zu den normalen Öffnungszeiten.
- telefonisch unter 987111-14 (wenn die Bankverbindung und das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter vhs@vhs-oe.de (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)

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

### SEPA-Lastschrift

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

- **Donnerstag, 15. Oktober 2020**
- **Freitag, 20. November 2020**
- **Dienstag, 22. Dezember 2020**

### 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 den zuständigen Fachbereichsleiter 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 umfassend beraten (z.B. mit Einstufungstest) zu lassen (tel. Terminvereinbarung).

## **Gebühren**

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem Kurs angegeben. Sie sind i.d.R. 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 / der Teilnehmerin zusätzlich zu tragen sind.**

Gebührenerstattung und Gebührenermäßigung sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege 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 innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. per Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr. 169  
45739 Oer-Erkenschwick

## **Widerrufsfolgen**

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

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

## **Haftung**

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

## **Koop-Angebote**

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

## **Unterrichtsausfall**

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



## Einzelveranstaltungen

### September

0410	„Hochsensible, feinfühlig Kinder...“	siehe Seite 18
0431	Anders denken	siehe Seite 20
0432	Anders denken	siehe Seite 21
0601	Plastik(müll)fluten	siehe Seite 29
0604	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 30
0975	Klangreise	siehe Seite 49
1002	Zeit für Fisch und Meer	siehe Seite 51
1006	...die Küche der Toskana	siehe Seite 52

### Oktober

0406 A	„Mama, was machen wir heute?“	siehe Seite 16
0440	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 22
0602	Unser Wasser – bald ein knappes Gut?	siehe Seite 30
0603	Datteln IV am Netz?	siehe Seite 30
0701	Wahnsinn Amerika „reloaded“	siehe Seite 32
0710	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 34
1003	Vitaminreich in den Herbst	siehe Seite 51
1004	Vergessene Gemüsesorten	siehe Seite 51
1007	Griechisches Kochvergnügen	siehe Seite 52

### November

0433	„Hetz mich nicht!“	siehe Seite 21
0435	„Reden kann Gold sein“	siehe Seite 21
0443	Make up-Workshop	siehe Seite 23
0605	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 31
0606	Fotos mit dem Smartphone	siehe Seite 31
0703	Erlebniswelt Rechtsextremismus	siehe Seite 33
0704	Verschwörungstheorien in Zeiten der Krise	siehe Seite 33
0711	Erben und Vererben	siehe Seite 34
0976	Klangreise	siehe Seite 49
0980	Herzwochen 2020	siehe Seite 50
1005	Köstliche vollwertige Herbstküche	siehe Seite 51
1008	Weihnachtsmenü	siehe Seite 52
1010	Ein italienisches Weihnachtsessen	siehe Seite 53
1011	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 53

### Dezember

0411	Erziehen mit Humor	siehe Seite 18
------	--------------------	----------------

## Wochenendveranstaltungen

### September

0441	Farbberatung: Farben zum Wirken	siehe Seite 22
0825	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 36
0826	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 37
0827	Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!	siehe Seite 37
0852	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 39
0854	Mosaik – Workshop	siehe Seite 40
0855	Filzen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene	siehe Seite 40
1001	Saisonale Apfelküche	siehe Seite 50

### November

0434	Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching	siehe Seite 21
0436	„Wie Gedanken endlich Ruhe finden“	siehe Seite 22
0442	Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil	siehe Seite 23
0507	Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk	siehe Seite 27
0702	Das braune Netz	siehe Seite 32
0705	Zechengeschichten: „Der Taubenkasper“	siehe Seite 34
0828	Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!	siehe Seite 37
0833	Discofox-Workshop: Fit für die Party	siehe Seite 38
0853	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 39
0856	Filzen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene	siehe Seite 40
0857	Weihnachtliches Christrosen – Arrangement	siehe Seite 40
0930	Nordic Walking	siehe Seite 45

### Dezember

1009	Köstliche Geschenke aus der Küche	siehe Seite 52
1020	Welcher Wein zu welchem Anlass?	siehe Seite 53

**Weiterbildungsberatung**

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

**Die zuständigen Mitarbeiter 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.**

*Ansprechpartner VHS: Heinz Wilhelm Alfs, Tel. 02368 987114  
Iris Faust, Tel. 02368 987113*

**Weiterbildungsförderung**

**Bildungsprämie · Bildungsscheck**

**Der Besuch von beruflich orientierten Weiterbildungsveranstaltungen kann unter bestimmten Bedingungen von der Bundesregierung über die Bildungsprämie und von der Landesregierung Nordrhein-Westfalen durch den Bildungsscheck gefördert werden:**

- **Bildungsprämie**

Die Bundesregierung fördert mit der **Bildungsprämie**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, Personen, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich Eltern- oder Pflegezeit befinden und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen wird für diese Personen mit 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 Euro unterstützt. Weiteres Förderinstrument ist das Bildungssparen. Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Die Arbeitnehmersparzulage geht dabei nicht verloren. Alle Beschäftigten, die ein mit Arbeitnehmersparzulage gefördertes Ansparguthaben besitzen, können diese Komponente der Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Nähere Informationen dazu gibt es unter **[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

- **Bildungsscheck**

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

Seit dem **01.04.2020** gelten folgende Bestimmungen:

**Wer wird gefördert?**

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

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

Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch.

**Was wird gefördert?**

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

**Wie wird gefördert?**

Mit dem Bildungsscheck erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von 50 Prozent zu den Weiterbildungskosten, wenn diese 500 Euro (brutto) übersteigen. Das Land Nordrhein-Westfalen finanziert diesen Anteil aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst. Pro Bildungsscheck können maximal bis zu 500 EUR gefördert werden.

**Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.**

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

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

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

Die Telefonhotline **0211 837-1929** von Nordrhein-Westfalen direkt informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichbar. Das Internetportal „Weiterbildungsberatung in NRW“ informiert über alle Weiterbildungsangebote in NRW, das Angebot richtet sich gezielt an: Bürgerinnen und Bürger, Beraterinnen und Berater sowie Unternehmen.

**Die VHS Oer-Erkenschwick informiert über beide Förderinstrumente und leitet Sie an die jeweiligen Beratungsstellen weiter.**

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT  
Europäischer Sozialfonds

**DEUTSCHES ROTES KREUZ**

**Blutspendedienst: Termine 2020**  
**DRK - Haus, Agnesstr. 5**  
**jeweils am Donnerstag / Freitag**  
**01./02. Oktober 2020,**  
**10./11. Dezember 2020,**

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

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

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

**DEUTSCHES ROTES KREUZ**

**Konferenzen · Dozentenfortbildung**

**0201 Einführung für neue VHS-Dozenten/-innen**

*Donnerstag, 03. September · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleitern/-innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die VHS einen Einführungsabend an.

Themen sind u.a.: Gesetzliche Grundlagen der kommunalen Erwachsenenbildung; rechtliches und organisatorisches Verhältnis von Kommune und VHS; Satzung und Gremien der VHS; methodische und didaktische Probleme des Unterrichts mit Erwachsenen (Erwartungen/Motive der Teilnehmer; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

**0202 Einführung für Kursleiter/innen:**

**Neue Präsentationstechnik der Volkshochschule**

*Donnerstag, 03. September · 18.00 – 19.30 Uhr*

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

Zum Frühjahrssemester 2019 wurde die technische Ausstattung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick modernisiert. 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 neuen Technik gegeben!

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

**0203 Kurssprecher/-innen Konferenz**

*Donnerstag, 08. Oktober · 16.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

**0204 Dozenten/-innen Konferenz**

*Donnerstag, 08. Oktober · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

**0205 Pädagogik Fachkonferenzen**

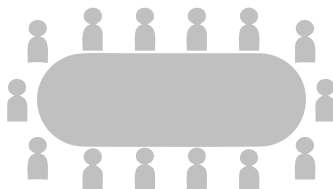
*Freitag, 04. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie*

*Donnerstag, 29. Oktober und 26. November · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 10 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.*





### 0206 Kursleiter-Fortbildung

#### Train the Trainer: Online-Lernen /-Lehren mit Zoom

Montag, 14. September & 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 4 UStd. · gebührenfrei für Kursleiter/innen der VHS Oer-Erkenschwick; andere 10,00 €

**Einfach mal so von Präsenzkurs auf „Online“ umsteigen? Ist das wirklich so einfach?** Vielleicht nicht ganz. Aber Sie werden staunen, was mit ein bisschen Kreativität alles möglich ist.

Aktuell boomt die Online-Plattform **Zoom** und gehört damit zu den populärsten Werkzeugen, die einen „Fernunterricht“, ein Coaching oder jede Art von Besprechungen per Internet ermöglichen.

Probieren Sie es einfach mal aus und lernen dabei in einer kleinen Gruppe, wie Zoom funktioniert, wie Sie mit Zoom direkte Interaktionen gestalten können und so ganz nah bei Ihren Teilnehmern und Teilnehmerinnen sind.

Erleben Sie dabei die Teilnehmerseite und probieren Sie sich in der Moderatorenrolle aus. Lernen Sie die verschiedenen Interaktionselemente kennen und wie Sie Gruppenarbeit in sogenannten Breakout Rooms ermöglichen.

Sie wollen zwar kein Seminar per Zoom anbieten, sondern Zoom für Meetings nutzen. Auch dann ist der Kurs ist genau richtig für Sie!

#### **Wer teilnehmen sollte?**

Durch die Corona-Krise bedingte Einschränkung von Präsenzveranstaltungen ergibt sich die Notwendigkeit einer remoten Kommunikation. Die Schulung wendet sich an Verantwortliche für die Organisation von Unterricht, Besprechungen und Meetings.

**Technische Voraussetzungen:** Um dabei zu sein, benötigen Sie die kostenlose Zoom Meeting App auf einem Gerät - das kann das Handy oder Tablet sein oder ein Computer (Endgerät mit Webcam und Mikrofon). Eine stabile Internetverbindung ist ebenfalls nötig.

Zur Teilnahme erhalten Sie einen Link per E-Mail, den Sie rechtzeitig vor der Sitzung anklicken. Falls Sie bisher Zoom noch nicht benutzt haben, werden Sie aufgefordert diese App herunterzuladen und zu installieren.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

## Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

### Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

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

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

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht sowie die Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme und die Beherrschung der deutschen Sprache (Niveaustufe B1 GeR)!

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

### **0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 3. Semester**

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2019 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den Schulabschluss auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

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

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

**Unterrichtsbeginn:** Mo., 17. August 2020, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Mai/Juni 2021 statt.

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

### **0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses(FOR) – 1. Semester**

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2020 einen neuen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 - nach einem Jahr - und des mittleren Schulabschlusses (FOR) - nach zwei Jahren - vorbereitet.

Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den Schulabschluss auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

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

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

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

**Unterrichtsbeginn:** Mo., 17. August 2020, 18.15 Uhr, VHS, Raum 5

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Mai/Juni 2021 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.**

## **WEGWEISER FÜR SENIOREN/-INNEN**

### **ARBEITERWOHLFAHRT**

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung / Stimbergstr. 217, Tel.: 6 03 42

### **CARITAS SOZIALSTATION & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.**

Ludwigstr. 6, Tel.: 89 0 90; Fax: 89 09 29

### **DEUTSCHES ROTES KREUZ**

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung  
Agnesstr. 5, Tel.: 5 40 41 / Frau Maria-Anna Passner, Tel.: 6 01 40

### **DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum**

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

### **Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick**

Freizeitgestaltung

Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91



## Grundbildung

**Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:****0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene***ab 08. September · Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr und**Donnerstag, 16.15 – 17.45 Uhr**VHS im Dorfschulenhof, Raum Cannock, 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 Interessenten über dieses Kursangebot!**

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

**Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:**

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Bettina Rabat*

## Pädagogik · Psychologie

## Familie · Erziehung

**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.

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)****Geburtsmonate Juli 2020 bis August 2020***Freitag, 11. September · 09.00 – 10.30 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro*

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Nicole Knobbe*





**0402 Mini-Club für Eltern und Kind A**

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

*Montag, 07. September · 09.30 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro*

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Beate Gasser*

---

**0403 Mini-Club für Eltern und Kind B**

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

*Mittwoch, 09. September · 09.30 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro*

siehe Kurs 0402

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Beate Gasser*

---

**0404 Mini-Club für Eltern und Kind C**

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

*Donnerstag, 10. September · 09.30 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro*

siehe Kurs 0402

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Beate Gasser*

---

**0405 Mini-Club für Eltern und Kind D**

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

*Donnerstag, 10. September · 15.30 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro*

siehe Kurs 0402

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Beate Gasser*

---

**0406 A „Mama, was machen wir heute?“**

**Informationsveranstaltung für Eltern zum Angebot „Yoga für Kinder“.**

*Donnerstag, 01. Oktober · 14.30 – 15.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten "In der Kneife", Turnhalle · 1 Nachmittage · 60 min. · gebührenfrei*

Erfahren Sie, warum Ruhe und Entspannung für Ihr Kind so wichtig sind.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Sarah Neumann*

---

**0406 B Yoga für Kinder**

*Donnerstag, 29. Oktober · 16.30 – 17.15 Uhr*

*DRK-Kindergarten "In der Kneife", Turnhalle · 5 Nachmittage · 5 UStd. · 15,00 Euro*

Nicht nur bei Erwachsenen erzielt Yoga gesundheitliche Erfolge, sondern auch Kinder profitieren auf körperlicher und seelischer Ebene.

Beim Kinderyoga stehen das Ausüben von dynamischen Körperübungen im Vordergrund, die u.a. die Entwicklung der sich im Wachstum befindlichen Knochen, Gelenke und Muskeln unterstützen sollen.

---



Durch diese tiefgründigen Körpererfahrungen erlernen Kinder, sowohl Sinneseindrücke und Gefühle zu erleben und in Worte zu fassen, als auch Wutgefühle abzubauen. Gerade die Grundschulzeit ist mit häufigem Sitzen und nicht unbedingt rückenfreundlichen Sitzhaltungen verbunden, weshalb Yoga die Gelegenheit bietet, den Bewegungsdrang der Kinder auf kreative Art und Weise nachzugehen, die Konzentration zu steigern und ganzheitlich zu lernen.

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung in diesem Kurs sowie das intensive Wahrnehmen von Körperempfindungen können körperliches und seelisches Wohlbefinden verschaffen. Zudem profitieren die Kinder von den daraus resultierenden Entspannungsmomenten, die immer wieder zu neuer Energie verleihen.

**Der Kurs ist für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren.**

**Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken und ggf. eine Decke sowie ein kleines Kopfkissen**

Höchsteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

## **0407 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

**Montag, 07. September · 14.30 – 15.30 Uhr**

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

**4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro**

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen; es ist bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch, dass die musikalische Früherziehung einen positiven Einfluss auf die Gesamtentwicklung des Kindes hat.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder zunächst in die musikalische Früherziehung begleiten wollen. Sie erhalten so die Gelegenheit, ihre Kinder im Kurs zu beobachten und an ihren ersten musikalischen Gehversuchen teilzuhaben. Darüber hinaus erhalten sie Einblick in die Arbeit der Musikschule „Guidos Notenkiste“.

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger

## **0408 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

**Montag, 26. Oktober · 14.30 – 15.30 Uhr**

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

**4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro**



siehe Kurs 0407

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger

## **0409 Baby-Musik Kinder im Alter von 3-18 Monaten**

**Freitag, 11. September · 11.00 – 11.30 Uhr**

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

**5 Vormittage · 3 UStd. · 25,00 Euro**

Babys lieben Musik! Das Gespür für und die Freude an Rhythmus und Melodien sind ihnen angeboren. Kleinere Babys beruhigen sich schneller, wenn ihnen ein vertrautes Schlaflied vorgesungen wird. Größere Babys beginnen sich zu bewegen, zu wippen und zu zappeln, sobald sie Musik hören und fangen schon im Krabbelalter an, mit verschiedenen Utensilien Laute zu klopfen.

Eltern können sich diese angeborene Liebe zur Musik zu Nutze machen und damit ganz spielerisch das Rhythmusgefühl und die Kreativität ihrer Kleinen fördern. Mit einfachen Kinderliedern, Sprechversen und Fingerspielen werden die Bereiche Musik, Rhythmik, Spiel und Bewegung verknüpft. So werden die Sprachfähigkeit und die Fein- und Grobmotorik spielerisch gefördert sowie Sinneswahrnehmungen aktiviert. Und das alles mit viel Spaß!

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger



**0410 „Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe“**

*Donnerstag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 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: 12*

*Esther Wilming*

---

**0411 Erziehen mit Humor - Zuversicht und Gelassenheit gewinnen**

*Dienstag, 08. Dezember · 19.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro*

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit - und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: „Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“

In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit humorvollen „Interventionen“ Machtkämpfe mit Kindern vermieden werden können und Eltern mehr Harmonie und Gelassenheit in der Familie erreichen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Achim Schad*



**Das könnte Sie auch interessieren:**

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

**0854 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 12. September · 14.15 – 18.00 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 Mosaiken nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**0862 Acrylmalerei – integrativ****Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap***Dienstag, 15. September, 29. September, 27. Oktober,  
10. November, 24. November und 08. Dezember · 17.30 – 19.30 Uhr  
VHS, Raum 6 · 6 Abende · 16 UStd. · 46,20 Euro*

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Doris Welling***0826 Mundharmonika an einem Tag erlernen****Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger/-innen und Refresher***Sonntag, 13. September · 11.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 35,00 Euro***Ein 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 zu Hause 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)

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Dietmar Spatz***0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!****Musizieren mit afrikanischen Trommeln***Samstag, 19. September · 15.00 – 17.30 Uhr  
VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro***Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!**

Mit einfachen Rhythmen auf Djembe-Trommeln entfalten Sie Ihre Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Teamfähigkeit. Und wenn das Ganze dann zu grooven beginnt, will keiner mehr aufhören. Es macht irre Spaß und gibt eine Menge Energie und Lebensfreude.

Für Familien mit Schulkindern und Einzelpersonen. Probieren Sie es aus!

Der Nutzen für den Einzelnen liegt in der Stärkung der folgenden Fähigkeiten:

- Menschen im Umfeld besser integrieren;
- Unterschiede erkennen und respektieren;
- sich zurücknehmen und rechtzeitig wieder einbringen;
- erleben, dass Fehler zum Lernen notwendig sind;
- sich in einem Team als wichtiges und dennoch gleichwertiges Mitglied einordnen;
- sich auf völlig neue Situationen einlassen;
- Freude am gemeinsamen Tun empfinden.

**Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sabine Ramona Herrmann-Ikram*



**0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!**

**Musizieren mit afrikanischen Trommeln**

*Samstag, 14. November · 15.00 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro*

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

siehe Kurs 0827

**Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Sabine Ramona Herrmann-Ikram*

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

Psychisches Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was Ihnen dabei hilft, Stress abzubauen, die eigene Kraft spüren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu entfalten. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für Alltag und Beruf.

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 10. September, 08. Oktober, 12. November*

*und 10. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr*

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

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*

**0431 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

*Montag, 21. September · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

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

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

Danach können Sie

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sabine Herrmann-Ikram*



**0432 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

*Freitag, 25. September · 16.00 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro*

siehe Kurs 0431

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Sabine Herrmann-Ikram*

**0433 „Hetz mich nicht!“ Glücksstrategien für den Alltag**

*Montag, 02. November · 19.00 – 21.15 Uhr*

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

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. „Hetz ´ mich nicht!“ – Oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
2. „Wie sag ich Nein?“ – Oder: „Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?“
3. „Was macht mich glücklich?“ – „Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!“

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Torsten Reters*

**0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching**

*Samstag, 07. November · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro*

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

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

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

Vorinformation für die Teilnehmer über [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Markus A. Wollschläger*

**0435 „Reden kann Gold sein“**

*Freitag, 20. November · 18.00 – 20.15 Uhr*

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

Sie können etwas Neues kennenlernen! Einen inneren Schalter, der den Zugang zu unaufgeregter, wohlwollender, wirksamer und offener Kommunikation öffnet. Gerade auch mit „schwierigen“ Menschen. Es wird Ihnen leichter fallen, „Nein“ zu sagen, sich abzugrenzen, Bedürfnisse zu klären, Konflikte anzusprechen und Tiefe in Beziehungen zu bringen.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*



**0436 „Wie Gedanken endlich Ruhe finden“**

**Die Entdeckung der inneren Schalter**

**Samstag, 21. November · 10.00 – 16.00 Uhr**

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

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.

Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen!

Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.

Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

**Outfit & Styling**

**0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag**

**Dienstag, 27. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage)**

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

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

**Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Andrea Baumert*

**0441 Farbberatung: Farben zum Wirken**

**- für Beruf und Alltag**

**Samstag, 12. September · 10.00 – 14.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 35,00 Euro**

Staunen und erleben Sie, welche positive Wirkung Sie mit den idealen Farben erzielen können! Bei einer Farbberatung steht zuerst Ihr Gesicht im Mittelpunkt. Ihre Haar- und Augenfarbe und Ihr Haut-Unterton dienen als Grundlage für die Farben, die Sie erstrahlen lassen. Lassen Sie sich überraschen von der sichtbaren Auswirkung der verschiedensten Farbnuancen. Sie lernen, warum Sie frischer, gesünder und strahlender wirken, wenn Sie typgerechte Farben tragen. Ihre individuellen Farben intensivieren Ihre Attraktivität und persönliche Präsenz. Sie steigern Ihr



Selbstbewusstsein und Anziehungskraft und geben Ihnen die benötigte Sicherheit beim Kombinieren Ihrer Garderobe.

Sie vermeiden zukünftig Fehlkäufe und sparen Zeit beim Shoppen. Ihr kompletter Inhalt des Kleiderschranks ist miteinander kombinierbar.

**Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€ kann bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

### **0442 Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil**

**- für Beruf und Alltag**

**Samstag, 14. November · 10.00 – 14.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 35,00 Euro**

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: genau darum geht es in diesem Seminar. Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielzeitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

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

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

### **0443 Make up-Workshop – tyggerecht schminken leicht gemacht!**

**Freitag, 20. November · 17.00 – 20.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 29,00 Euro**

Sie möchten gut aussehen, aber im Umgang mit Kosmetika bestehen immer Unsicherheiten? Sie wissen nicht, welche Produkte in welcher Reihenfolge verwendet werden und wofür diese sind? Für ein gutes Make-up ist das richtige Handwerkszeug das A und O. Doch wofür nimmt man einen Echthaar- und wofür einen Kunsthaarpinsel? Flach, rund, breit oder spitz? Welcher Pinsel wozu? Welche Schwämmchen sind geeignet? Was sind Applikatoren?

Gerne helfe ich Ihnen, Ihr tyggerechtes Makeup zu gestalten – auch mit Ihren eigenen Produkten, damit Sie sicher in Ihrer Schminktechnik werden. Als ausgebildeter Make up-Artist gebe ich Ihnen eine kleine Materialkunde zu den Produkten, zeige Ihnen Schminktechniken, die Ihren Typ unterstreichen und schminke Sie auch gerne für einen Event.

Der Make up-Workshop umfasst:

- kleine Farbtypanalyse;
- Materialkunde;
- Schminktechniken;
- Tipps und Tricks, um häufige Schminkfehler zu vermeiden.

Gerne berate ich zu Kosmetik und vermittele bei Bedarf auch den Verkauf geeigneter Produkte. Der Workshop ist aber keine Verkaufsberatung! Hier geht es vorrangig um das Erlernen von Schminktechniken.

**Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€ kann bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau



**EDV · Bildung für den Beruf****„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“**

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und 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. Siehe dazu Kursnr. 0431ff.

**Computer Grundkurse / Anwendungen****Aktueller Hinweis!!!**

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

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

**VHS für Schüler/-innen****0501 A Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse**

*auf Anfrage, Montag · 13.50 – 15.20 Uhr*

*12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

Für Anwender mit den Textverarbeitungsprogrammen von Microsoft Office, OpenOffice oder LibreOffice

Mittlerweile ist der Computer in allen Schulformen Bestandteil des Unterrichtes und wird zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Hausaufgaben, Referate, Themen- und Bildbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen). Ziel dieses Kurses ist daher, Kindern und Jugendlichen das zur Bewältigung dieser Anforderungen notwendige „Wissen und Können“ zu vermitteln. Für alle Informatik-Fächer bilden hierbei das 10-Finger-Tastschreiben und Kenntnisse im Umgang mit der Standardsoftware das Fundament.

Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten lernen Kinder und Jugendliche die Basiskompetenzen im Umgang mit einem Computer: Das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-System und darin eingebunden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (formatieren und gestalten von Texten und eingefügten Objekten - Layout-Training mit der Standardsoftware). Mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche – erwerben sie dadurch die Fähigkeit, zukünftige Schreib- und Arbeitsprojekte (ob privat, in der Ausbildung oder im späteren Beruf) selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit umzusetzen.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Karola Koch*

**0501 B Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse**

*auf Anfrage, Mittwoch · 13.50 – 15.20 Uhr*

*Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0501 A

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Karola Koch*

**0501 C Computer-Basics schnell gelernt**  
**Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office**  
**Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse**  
*auf Anfrage, Mittwoch · 15.30 – 17.00 Uhr*  
*Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0501 A

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Karola Koch*

**0501 D Computer-Basics schnell gelernt**  
**Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office**  
**Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse**  
*auf Anfrage, Donnerstag · 13.50 – 15.20 Uhr*  
*12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0501 A

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Karola Koch*

### EDV-Angebote - auch für Späteinsteiger

**0502 PC-Basics für Erwachsene - Tastschreiben & Grundlagen Office**  
*Mittwoch, 16. September · 17.45 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 62,00 Euro*

Für Anwender mit den Textverarbeitungsprogrammen von Microsoft Office, OpenOffice oder LibreOffice

Ob privat, in der Ausbildung oder im Beruf, der Computer ist das wichtigste Werkzeug des Informationszeitalters. Grundkenntnisse im Umgang mit dem 10-Finger-Tastschreiben und der Standardsoftware werden nicht nur notwendig, sondern bei den meisten Arbeitsplätzen ganz selbstverständlich als Fundament (auch für alle Informatikfächer) vorausgesetzt. In diesem Kurs werden Ihnen diese Grundkenntnisse vermittelt. Mithilfe des 10-Finger-Systems erlernen Sie den richtigen Umgang mit der Tastatur und die Nutzungsmöglichkeiten der Maus. Darin eingebunden werden gleichzeitig anhand praktischer Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche - wichtige Grundlagen zur Anwendung und Funktion eines Textverarbeitungsprogrammes vermittelt: Formatierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von Texten (z. B. mit Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten) Tabellen, Vorlagen und eingefügten Objekten (z. B. WordArt, Formen und Bilder einfügen und bearbeiten), Tastenkombinationen (Shortcuts). Mit diesen Basiskompetenzen sind Sie dann in der Lage, zukünftige Schreib- und Arbeitsprojekte (ob z. B. E-Mails, Internetrecherchen, Themenbearbeitungen, Dokumentvorlagen oder auch Präsentationen) sicher, ohne großen Zeitaufwand und überzeugend umzusetzen.

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung überreicht. Für interessierte KursteilnehmerInnen werden ebenfalls eine Geschwindigkeitsprüfung sowie die Ausstellung eines Zertifikates ermöglicht. In vielen Bereichen sind diese EDV-Kenntnisse und damit verbundene Nachweise vorausgesetzte Bestandteile bei Bewerbungsunterlagen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*



### **0503 Arbeiten mit Laptop/Notebook/PC unter Win 10**

*Freitag, 18. September · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Notebooks/Laptops erfreuen sich steigender Beliebtheit. Vergleichsweise klein und flach in der Bauweise bieten sie die Leistung eines vollwertigen Computers, sind unterwegs als mobile Rechner einsetzbar oder zu Hause ein platzsparender Ersatz für den Computerarbeitsplatz. Windows 10 ist die aktuelle graphische Benutzeroberfläche von Microsoft, die auf neuen Computern/Laptops bereits installiert ist. Im Vergleich zur Vorgängerversion bietet sie nicht nur ein neues Aussehen bzw. einen neuen Aufbau des Bildschirms, sondern auch zahlreiche geänderte und neue Funktionen. Für die praktische und sichere Nutzung sollten einige Grundlagen beachtet werden, die leicht zu erlernen sind. Dieses Angebot richtet sich daher an Nutzer, die den Umgang mit dem Laptop/Notebook erlernen wollen bzw. den Umstieg vom normalen PC vorbereiten. Im Rahmen des Unterrichts sollen folgende Inhalte berücksichtigt werden:

- Ausstattung, Funktionen und Anschlüsse des Notebooks;
- Tastaturbelegung, Arbeiten mit Maus und Touchpad;
- Grundlegendes zu Windows 10;
- Anwendungen;
- Datenschutz und Datensicherheit für das Notebook.

**Teilnehmer/-innen sollten ihr eigenes Laptop/Notebook zum Unterricht mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

### **0504 Office 2010: Einführung/Auffrischung grundlegender Funktionen (auch für Berufsrückkehrer geeignet)**

*Montag, 26. Oktober, Dienstag, 27. Oktober, Montag, 02. November*

*und Dienstag, 03. November · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets 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 (vgl. Grundkurs)

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

### **0505 Neu! Online Kurs:**

**Erste Schritte in Excel – Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen**

*Dienstag, 29. September · 18.30 – 20.00 Uhr (Präsenzabend)*

*Montag und Dienstag, 05. und 06. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr, Online-Schulung*

*VHS Raum 7 · 3 Abende · 10 UStd. · 39,00 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 wird **als digitale Lernform** online angeboten und bietet Anfängern einen Schnelleinstieg in die Grundlagen von Excel. Nach einem Präsenzabend in der VHS zur Einführung in die Online-Plattform 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.

**Erforderliche Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

**Technische Voraussetzungen:** Computer (mit Web-Cam und Mikro/Headset)/Laptop/Notebook/Tablet und ausreichende Internetverbindung.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop*

**0506 Neu! Online Kurs:**

**Excel – nützliche Funktionen für den Beruf**

*Dienstag, 10. November · 18.30 – 20.00 Uhr (Präsenzabend)*

*Montag und Mittwoch, 16. und 18. November, 18.30 – 21.30 Uhr, Online-Schulung*

*VHS Raum 7 · 3 Abende · 10 UStd. · 39,00 Euro*

Auch dieser Kurs wird als digitale Lernform online angeboten und bietet Teilnehmern/-innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0505) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen. Nach einem Präsenzabend in der VHS zur Einführung in die Online-Plattform sind u.a. folgende Inhalte des Unterrichts geplant: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/ Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

**Technische Voraussetzungen: siehe Kurs 0505**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop*

**0507 Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk**

*Samstag, 07. November · 09.00 – 14.00 Uhr (inkl. Pause)*

*VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 6 UStd. · 21,00 Euro*

Suchen Sie noch ein passendes, erschwingliches und sehr persönliches Weihnachtsgeschenk? Hier ist etwas: Die Zeit der dicken Fotoalben oder unhandlichen Diakästen ist vorbei. Die modernen Digitalkameras eröffnen neue Möglichkeiten und es ist zu schade, die besten Fotos nur auf dem PC oder einer CD zu speichern. Persönlich gestaltete Fotobücher sind deshalb heute das „Trendprodukt“ im Bereich der digitalen Fotografie. Egal ob Urlaubserinnerungen, Familienfeste oder Dokumentation wichtiger Ereignisse – bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes und individuell gestaltetes Buch mit den von Ihnen ausgewählten und bearbeiteten Digitalfotos. Sie eignen sich ideal als „handgemachtes“ persönliches Weihnachtsgeschenk. In diesem Kurs lernen Sie dazu alles, was nötig ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, in ein kostenloses Programm übertragen, mit dem Programm bearbeiten und schließlich auf dieser Grundlage Ihr persönliches Fotobuch zusammenstellen.

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

**0510 50+: Smartphone für Späteinsteiger: einrichten und bedienen (nur Android)**

*Montag & Dienstag, 14. & 15. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 25,40 Euro*

Smartphones sind für viele noch ein Buch mit sieben Siegeln. Gerade die ältere Generation möchte die Technik nutzen, hat allerdings Angst etwas falsch zu machen. Dabei sind Smartphones eine tolle Unterstützung im Alltag.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind, wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag leichter gestalten. Sie werden erfahren, was Sie alles mit Ihrem Smartphone machen können, ohne Angst haben zu müssen, gleich etwas falsch zu machen. Lernen Sie, wie sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, das Versenden von Nachrichten und Bildern sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!**

**Achtung: nicht geeignet für Besitzer/-innen von iPhones**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Ulrich Bauer*



**0511 50+: Was ein Smartphone alles kann – nützliche Funktionen (nur Android)****Fotografieren, Navigieren, WhatsApp***Montag & Dienstag, 28. & 29. September · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 25,40 Euro*

Wenn Sie den ersten Kurs absolviert haben, ist dieser Aufbaukurs eine sinnvolle Ergänzung. Es wird erläutert und in praktischen Übungen gezeigt, wie Ihnen das Smartphone im Alltag nützlich sein kann. Egal ob es um den Austausch von Nachrichten, das Navigieren mit dem Auto oder das Fotografieren und Versenden von Fotos geht – mit dem Smartphone ist dies kein Problem. Es wird gezeigt, wie es geht, wir klären individuelle Fragen und machen das Smartphone zum idealen Begleiter für Ihren Alltag.

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!**

**Achtung: nicht geeignet für Besitzer/-innen von iPhones**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Ulrich Bauer*

**Das könnte Sie auch interessieren!****0606 Fotos mit dem Smartphone: einstellen, fertig, Foto!***Montag, 02. November · 18.00 – 22.00 Uhr**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro*

siehe Seite 31

**Online Schulung****0512 Online-Konferenzen, Online-Präsentationen und –Schulungen mit Zoom***Dienstag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr**4 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro*

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

Aktuell boomt die Online-Plattform Zoom und gehört damit zu den populärsten Werkzeugen, die einen „Fernunterricht“, ein Coaching oder jede Art von Besprechungen per Internet ermöglichen.

Probieren Sie es einfach mal aus und lernen dabei in einer kleinen Gruppe, wie Zoom funktioniert und wie Sie mit Zoom direkte Interaktionen gestalten können - und so ganz nah bei Ihren Gesprächspartnern/-innen, Schülern/-innen oder Kurs-Teilnehmern/-innen sind.

Erleben Sie dabei die Teilnehmerseite und probieren Sie sich in der Moderatorenrolle aus. Lernen Sie die verschiedenen Interaktionselemente kennen und wie Sie Gruppenarbeit in sogenannten Breakout Rooms ermöglichen.

Im zweiten Teil geht es um die Planung und Umsetzung von Unterricht, Schulungen oder Konferenzen. Der Einsatz von Whiteboards, Medien, Videos, Browsern und Dokumenten in ZOOM wird erläutert. Zum Abschluss werden kurze Unterrichtseinheiten von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen erarbeitet und vorgestellt.

**Technische Voraussetzungen:** Um dabei zu sein, benötigen Sie die kostenlose Zoom Meeting App auf einem Gerät - das kann das Handy oder Tablet sein oder ein Computer (Endgerät mit Webcam und Mikrofon). Eine stabile Internetverbindung ist ebenfalls nötig.

Zur Teilnahme erhalten Sie einen Link per E-Mail, den Sie rechtzeitig vor der Sitzung anklicken. Falls Sie bisher Zoom noch nicht benutzt haben, werden Sie aufgefordert diese App herunterzuladen und zu installieren

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Dirk Malessa*

Das könnte Sie auch interessieren!

**0206 Kursleiter-Fortbildung**

**Train the Trainer: Online-Lernen /-Lehren mit Zoom**

*Montag, 14. September & 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*2 Abende · 4 UStd. · gebührenfrei für Kursleiter/innen der VHS*

*Oer-Erkenschwick; andere 10,00 €*

**Einfach mal so von Präsenzkurs auf „Online“ umsteigen? Ist das wirklich so einfach?**

Vielleicht nicht ganz. Aber Sie werden staunen, was mit ein bisschen Kreativität alles möglich ist.

Aktuell boomt die Online-Plattform **Zoom** und gehört damit zu den populärsten Werkzeugen, die einen „Fernunterricht“, ein Coaching oder jede Art von Besprechungen per Internet ermöglichen.

Probieren Sie es einfach mal aus und lernen dabei in einer kleinen Gruppe, wie Zoom funktioniert, wie Sie mit Zoom direkte Interaktionen gestalten können und so ganz nah bei Ihren Teilnehmern/-innen und Gesprächspartnern/-innen sind.

Erleben Sie dabei die Teilnehmerseite und probieren Sie sich in der Moderatorenrolle aus. Lernen Sie die verschiedenen Interaktionselemente kennen und wie Sie Gruppenarbeit in sogenannten Breakout Rooms ermöglichen.

Sie wollen zwar kein Seminar per Zoom anbieten, sondern Zoom für Meetings nutzen. Auch dann ist der Kurs ist genau richtig für Sie!

**Wer teilnehmen sollte?**

Durch die Corona-Krise bedingte Einschränkung von Präsenzveranstaltungen ergibt sich die Notwendigkeit einer remoten Kommunikation. Die Schulung wendet sich an Verantwortliche für die Organisation von Unterricht, Besprechungen und Meetings.

**Technische Voraussetzungen:** Um dabei zu sein, benötigen Sie die kostenlose Zoom Meeting App auf einem Gerät - das kann das Handy oder Tablet sein oder ein Computer (Endgerät mit Webcam und Mikrofon). Eine stabile Internetverbindung ist ebenfalls nötig.

Zur Teilnahme erhalten Sie einen Link per E-Mail, den Sie rechtzeitig vor der Sitzung anklicken. Falls Sie bisher Zoom noch nicht benutzt haben, werden Sie aufgefordert die App herunterzuladen und zu installieren.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dirk Malessa*

**Technik · Ökologie**

**0601 Plastik(müll)fluten überall – Ein Blick hinter die Kulissen**

*Donnerstag, 24. September · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Daten, Fakten und Hintergründe zur weltweiten Müllproblematik sollen hier verdeutlicht werden. Plastikmüll ist ins Gerede gekommen, seitdem immer mehr Müll die Weltmeere verschmutzt und selbst in lebenden Organismen Mikroplastik gefunden wurde. Muss dies alles so sein als unabwendbare Konsequenz unseres Lebensstils oder gibt es auch andere Wege?

Wie sieht es eigentlich im Recycling - Wunderland Deutschland aus? Wo landet eigentlich unser Müll - Wiederverwertung, Verbrennung, Deponie oder Verfrachtung ins Ausland? Was taugt der grüne Punkt? Und wie sieht eigentlich die ökologische, energetische und ökonomische Bilanz speziell unseres Plastikmülls aus? Dabei wurden schon in den 80-ziger Jahren Müll - Sortier - Systeme entwickelt, die eine weitgehende Rückgewinnung von Stoffen ermöglichten. Dabei wird auch ein Blick ins Ausland geworfen, insbesondere in die USA. Zugleich wird an Beispielen gezeigt, wie es mit einfachen Mitteln anders gehen könnte bis hin zu einem kompletten System der Müllvermeidung und Wertstoffrückgewinnung.

Umfassendes Informationsmaterial und eine Literaturliste ergänzt die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

### **0602 Unser Wasser – bald ein knappes Gut?**

*Donnerstag, 08. Oktober · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Dürresommer, trockene Winter, versiegende Quellen und stark gesunkene (Grund-) Wasserstände - alles deutliche Zeichen des Klimawandels. Vor allem die Vegetation und die Landwirtschaft leiden.

Gegensteuern und Vorsorge für den absoluten Ernstfall tun not, NRW ist als dichtbesiedeltes Industrieland auf eine ausreichende Wasserversorgung und eine intakte Natur absolut angewiesen. Nur 2% des Trinkwassers in NRW stammen direkt frisch von Quellen, ein sehr großer Teil ist aufbereitetes Wasser. Was also tun?

Wie können die (geringeren) Niederschläge besser genutzt werden, Grundwasser und Vegetation vor der Auszehrung geschützt und die Trinkwasserversorgung gesichert werden?

Die Veranstaltung zeigt anhand von praktischen Beispielen, wie mit einem deutlich besseren Wasser-Management und neuen Ideen sowie einem umfangreichen Maßnahmenkatalog Wasser, Umwelt und Mensch besser geschützt werden können. Ebenso wird deutlich, dass auch privates Engagement absolut notwendig ist.

Umfassendes Informationsmaterial, ein Literaturverzeichnis sowie Checklisten ergänzen die Veranstaltung

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

### **0603 Datteln IV am Netz? Provokation, Unsinn oder absolute Notwendigkeit?**

*Donnerstag, 29. Oktober · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Großkraftwerk Datteln und die Energie-, Klima- und Umweltpolitik

Das Großkraftwerk Datteln IV ist nach jahrelangen rechtlichen Auseinandersetzungen und Protesten ans Netz gegangen - trotz des Regierungsbeschlusses zum Ausstieg aus der Kohle - Verstromung. Neue Proteste sind die Folge. Die Veranstaltung zeigt - von neutralem Standpunkt - die verschiedenen Positionen auf sowie Fakten und Hintergründe wie die Kraftwerkstechnik und auch ihre Alternativen. Aufgezeigt werden auch die verschiedenen Wege einer zukünftigen Stromversorgung mit ihren Vor- und Nachteilen. Auch andere Kraftwerke und Techniken werden vorgestellt. Die Veranstaltung soll der Versachlichung der Diskussion rund um eine zukünftige Energieversorgung dienen.

Ausführliches Informationsmaterial und Literatur ergänzen die Veranstaltung

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

## Fototechnik

### **0604 Digitalkamera einstellen - fertig - los!**

*Montag, 21. September · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 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 porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

### 0605 Workshop: Portraitfotografie

*Dienstag, 24. November · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro*

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlage für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab.

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

### 0606 Fotos mit dem Smartphone: einstellen, fertig, Foto!

*Montag, 02. November · 18.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro*

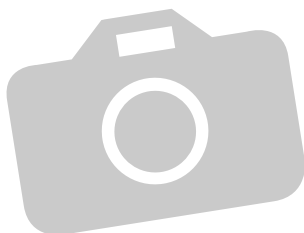
Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*





**„VHS: Demokratische Orte des Lernens“**

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische 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.

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

**0701 Wahnsinn Amerika „reloaded“ – eine Bilanz nach vier Jahren Trump**

*Montag, 05. Oktober · 19.00 – 21.00 Uhr*

*Stadthalle, Foyer · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Beleidigungen, Lügen, Rechtsbrüche, Hate-Speech. Kaum eine Woche in Wahlkampf und Amtszeit von US-Präsident Donald Trump blieb ohne Tabubruch. Wie kam es, dass er Amerikas Musterdemokratie derart aus ihren Angeln heben konnte? Vier Jahre nach dem Wahlschock, der das angeblich „stabile Genie“ (Trump über Trump) als schillernden Weltmachtlenker ins Weiße Haus katapultierte, zieht der langjährige ARD-Korrespondent und Bestseller-Autor Klaus Scherer („Wahnsinn Amerika“) eine politische und kulturelle Schadensbilanz. Und fragt, nicht ohne Selbstkritik, warum sich unsere Demokratie gegen die neue Demagogie so schwertut.

**Klaus Scherer**, Jg. 1961, produziert beim NDR in Hamburg politische Dokus und Reisefilme für die ARD. Von 1999 bis 2004 war er ARD Korrespondent im Fernen Osten, von 2007 bis 2012 in den USA. Er schrieb mehrere Sachbücher, zuletzt die SPIEGEL-Bestseller „Wahnsinn Amerika“ und „Nagasaki“.

**Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen.**

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

*Klaus Scherer*

**0702 Das braune Netz: Wie die Bundesrepublik von früheren Nazis zum Erfolg geführt wurde**

*Sonntag, 08. November · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Stadtbücherei · 1 Sonntag · 3 UStd. · gebührenfrei*

Seit der richtungweisenden Rede des früheren Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker zum Tag des Kriegsendes am 08. Mai 1945 hat sich die Bezeichnung „Tag der Befreiung“ weitgehend durchgesetzt. Zweifellos wurde eine verbrecherische Herrschaft von Unrecht und Gewalt beendet, doch eine „Befreiung“ von maßgeblichen Persönlichkeiten und Entscheidungsträgern des alten Regimes war dadurch noch nicht gegeben. Sie hatten ihre Karriere im Dienste des NS-Staates begonnen – und setzten sie bruchlos in der der neuen Bundesrepublik fort. So bereitwillig sie der braunen Ideologie gedient hatten, so „engagiert“ traten sie nun für die Demokratie ein. Kriegsgerichtsräte fällten wieder ihre Urteile, einst regimetreue Professoren lehrten und die Journalisten aus den früheren Propagandakompanien schrieben, als hätten sie sich nichts vorzuwerfen. Damit gewann der junge Staat zwar politische Handlungsfreiheit zurück, gründete seinen Erfolg aber auf einen moralischen Widerspruch, der nicht aufzulösen war: Die Demokratie wurde mit aufgebaut von ihren Feinden.

75 Jahre nach Kriegsende und am Vorabend des geschichtlich bedeutsamen 09. November erläutert Willi Winkler schonungslos die Frühgeschichte der Bundesrepublik und verdeutlicht, welchen Anteil vermeintlich oder tatsächlich geläuterte Nazis daran hatten.

**Willi Winkler**, geboren 1957, war Redakteur der „Zeit“, Kulturchef beim „Spiegel“ und schreibt heute für die „Süddeutsche Zeitung“. 1998 erhielt Willi Winkler den Ben-Witter-Preis, 2010 den Otto-Brenner-Preis für kritischen Journalismus, 2013 den Michael-Althen-Preis.

**In Kooperation mit der Stadtbücherei Oer-Erkenschwick.**

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

*Willi Winkler*

### **0703 Erlebniswelt Rechtsextremismus**

**modern – subversiv – hasserfüllt**

**Mittwoch, 25. November · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Mensa, Schulzentrum · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Rechtsextremismus heute: Nie war das Bild moderner, die Palette der Stile breiter, die Nähe zu den Ausdrucksformen aktueller Jugendkulturen größer. Die neuen Formen sind zeitgemäß und dynamisch, das gewünschte Image ist cool, subversiv und provokant. Die Inhalte sind jedoch im Kern gleich geblieben: rassistisch und demokratiefeindlich. Erlebniswelt Rechtsextremismus – der Begriff steht für Mittel und Strategien, um junge Menschen für diese Szene zu gewinnen. „Rechts“ zu sein verspricht Action, Tabubruch und Anerkennung, zu den Lockmitteln zählen multimediale Angebote im Social Web, Events wie Flashmobs und Konzerte. Gerade an Jugendliche richtet die Szene ihre wichtigsten Werbebotschaften: Kameradschaft und Zusammenhalt in unsicheren Zeiten.

Feindbilder verbinden nach innen und können nach außen Türen öffnen. Zurzeit steht vor allem die Hetze gegen geflüchtete Menschen im Mittelpunkt rechtsextremistischer Kampagnen. Die Propaganda sucht den Anschluss an Stimmungen in der Mitte der Gesellschaft.

Mit welchen Mitteln möchte die rechtsextremistische Szene Jugendliche erreichen? Welche Inhalte werden in den Medien der Szene vermittelt?

**Dr. Thomas Pfeiffer**, Dipl.-Journalist und Sozialwissenschaftler, Studium der Journalistik an der Universität Dortmund, Volontariat bei der Leipziger Volkszeitung, Promotion an der Fakultät für Sozialwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum (Dissertation: „Medien einer neuen sozialen Bewegung von rechts“), Wissenschaftlicher Referent für Rechtsextremismusprävention beim Verfassungsschutz Nordrhein-Westfalen, Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum.

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

*Dr. Thomas Pfeiffer*

---

### **0704 Verschwörungstheorien/Verschwörungsideologien in Zeiten der Krise:**

**Warum/Wie sie sich verbreiten, wer sie glaubt, woran man sie erkennt!**

**Montag, 16. November · 19.00 – 21.15 Uhr**

**auf Anfrage · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Verschwörungstheorien oder Verschwörungsideologien hat es im Verlauf der Geschichte schon früh und häufiger gegeben. Insbesondere in krisenhaften Zeiten, die als bedrohlich und schwer erklärlich empfunden wurden, fanden sie Verbreitung. Teils wurden sie von interessierten Gruppen für ihre Zwecke genutzt oder von den jeweils Herrschenden für ihre Ziele eingesetzt, mit erschreckenden Folgen: So ist die antisemitische Verschwörungsideologie der Nazis ein wesentliches Element, das letztlich zum Holocaust führte. In jüngster Vergangenheit erreicht die Verbreitung von Verschwörungstheorien/-ideologien durch das Internet mit seinen sozialen Netzwerken eine neue Qualität. Die Corona-Pandemie mit Ihren Folgen für das gesellschaftliche Leben und die individuelle Befindlichkeit bildet/e dazu einen fruchtbaren Nährboden. In ihrem Misstrauen gegenüber Wissenschaft, Medien und politischen Institutionen sammeln sich eigentlich unvereinbare Gruppierungen unter dem „Dach“ von Verschwörungsvorstellungen.

Dr. Sebastian Bartoschek, promovierter Psychologe, Science-Slammer, Podcaster und Autor wurde 2013 an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster mit dem Dissertationsthema *„Bekanntheit von und Zustimmung zu Verschwörungstheorien“* zum Dr. phil. promoviert.

**In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick.**

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

*Dr. Sebastian Bartoschek*

**0705 Zechengeschichten: „Der Taubenkasper“**

*Sonntag, 15. November · 18.30 – 20.15 Uhr*

*Revierbude, Bergbaumuseum (angefragt) · 1 Sonntag · 2 UStd. · 8,00 Euro*

Das Schauspielerpaar Martin Brambach und Christine Sommer liest aus Adam Seides Roman „Taubenkasper“: von Kämpfen, Siegen, Niederlagen, Verstrickungen, Weimarer Republik und Zechenkolonie. Die Geschichten liefern authentische Momentaufnahmen von dem Leben einer typischen Zechenkolonie im Ruhrgebiet. Es geht um die Suche nach dem großen Geld und dem kleinen Glück, um politische Emanzipation und verpatzte Hochzeitsnächte.

Die Pausen zwischen den Leseabschnitten überbrückt der Sängerkreis der ehemaligen Grubenwehr Bergwerk Haard musikalisch (sofern auf Grundlage der aktuellen Corona-Schutzverordnung zulässig).

**Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen.**

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

*Martin Brambach und Christine Sommer*

**Recht im Alltag · Finanzen**

**0710 Selbstbestimmung am Lebensende -**

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

*Donnerstag, 01. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

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

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt + Notar*

**0711 Erben und Vererben**

*Donnerstag, 26. November · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Wer denkt schon gern an den eigenen Tod? Trotzdem ist eine vorausschauende Nachlassregelung unerlässlich. Dazu gehört auch die Überlegung, ob eine Übertragung zu Lebzeiten, z.B. bei Immobilien, sinnvoller ist als ein Testament. Obwohl in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro „vererbt“ bzw. übertragen werden, haben nach aktuellen statistischen Zahlen rd. 70 % aller Erwachsenen keine Vorkehrungen durch Testament oder Erbvertrag vorgenommen. Viele der bestehenden, selbstverfassten Regelungen sind dazu nicht rechtssicher, denn ein Testament wird durch falsche Formulierungen schnell „verkorst“. Die Veranstaltung informiert deshalb über Grundzüge des Erbrechts und geht auf folgende Fragen ein: Wer erbt was - gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Wann ist eine Übertragung zu Lebzeiten sinnvoll und was ist dabei zu beachten? Was ist im Todesfall zu beachten? Welche Formen des Testaments gibt es und was ist zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander? - Auf Fragen dieser Art wird der Vortrag anhand von konkreten Beispielen eingehen. Außerdem wird auf die seit 2009 geltenden, neuen Regelungen nach der Erbschaftsteuer-Reform eingegangen.

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt + Notar*

## Bildungsurlaub

### Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

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

*Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungsdruck 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?

*Jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung er seine Kenntnisse verbessern möchte.*

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

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

## Kreativität · Kultur

### Kultur macht stark!

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

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2020 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!**

## Musizieren

### 0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I - intensiv

*Dienstag, 08. September · 18.30 – 19.15 Uhr*

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

*5 Abende · 5 UStd. · 23,00 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: 4

Guido Röttger

### 0822 Gitarre für Einsteiger/-innen I - intensiv

*Dienstag, 08. September · 19.15 – 20.00 Uhr*

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

*5 Abende · 5 UStd. · 23,00 Euro*

siehe Kurs 0821

Höchsteilnehmerzahl: 4

Guido Röttger

**0823 Gitarre für Einsteiger/-innen II - intensiv**

*Dienstag, 27. Oktober · 18.30 – 19.15 Uhr*

„Guidos Notenkiste“, *Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*  
**7 Abende · 7 UStd. · 31,00 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: 4*



*Guido Röttger*

**0824 Gitarre für Einsteiger/-innen II - intensiv**

*Dienstag, 27. Oktober · 19.15 – 20.00 Uhr*

„Guidos Notenkiste“, *Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*  
**7 Abende · 7 UStd. · 31,00 Euro**

siehe Kurs 0823

Fortsetzung von Kurs 0822.

*Höchsteilnehmerzahl: 4*

*Guido Röttger*

**0825 Ukulele spielen(d) lernen**

**Vier Saiten sind weniger als sechs.**

*Sonntag, 13. September · 15.15 – 19.15 Uhr*

**VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 35,00 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 mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

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

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

**Informationen zum Dozenten:** [www.didispatz.de](http://www.didispatz.de)

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dietmar Spatz*

**0826 Mundharmonika an einem Tag erlernen**

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

**Sonntag, 13. September · 11.00 – 15.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 35,00 Euro**

**Ein 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 Kadenzen. 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)

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Dietmar Spatz*

**0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!**

**Musizieren mit afrikanischen Trommeln**

**Samstag, 19. September · 15.00 – 17.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro**

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

Mit einfachen Rhythmen auf Djembe-Trommeln entfalten Sie Ihre Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Teamfähigkeit. Und wenn das Ganze dann zu grooven beginnt, will keiner mehr aufhören. Es macht irre Spaß und gibt eine Menge Energie und Lebensfreude.

Für Familien mit Schulkindern und Einzelpersonen. Probieren Sie es aus!

Der Nutzen für den Einzelnen liegt in der Stärkung der folgenden Fähigkeiten:

- Menschen im Umfeld besser integrieren;
- Unterschiede erkennen und respektieren;
- sich zurücknehmen und rechtzeitig wieder einbringen;
- erleben, dass Fehler zum Lernen notwendig sind;
- sich in einem Team als wichtiges und dennoch gleichwertiges Mitglied einordnen;
- sich auf völlig neue Situationen einlassen;
- Freude am gemeinsamen Tun empfinden.

**Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Sabine Ramona Herrmann-Ikram*

**0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!**

**Musizieren mit afrikanischen Trommeln**

**Samstag, 14. November · 15.00 – 17.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro**

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

siehe Kurs 0827

**Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Sabine Ramona Herrmann-Ikram*



## Tanzen

### 0830 Dance Fitness I

*Dienstag, 08. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 57,40 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### 0831 Dance Fitness II

*Dienstag, 08. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 57,40 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### 0832 ToP Dance – Tanzen ohne Partner

*Dienstag, 03. November · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 6 Vormittage · 12 UStd. · 33,00 Euro*

Mit Spaß und Freude das Tanzbein schwingen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt, aus Amerika die Line- und Squaretänze, Kreis- und Gassentänze aus verschiedenen Ländern. Elemente aus Gesellschaftstänzen (Walzer, Tango, Rumba etc.) werden in einer einfachen tanzbaren Abfolge verknüpft. Aber auch die Partytänze und Freestyle folgen kommen nicht zu kurz.

ToP Dance, das heißt „Tanzen Ohne Partner“ - wir tanzen alleine. Der Kurs ist geeignet für jeden, ob jung oder alt, ob Single oder Paar sowie unabhängig von der bisherigen Tanz- oder Fitnesserfahrung. Tanzen macht einfach Spaß und hält fit.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Manuela Herberg*

### 0833 Discofox-Workshop: Fit für die Party

*Sonntag, 15. November und 22. November · 10.15 – 12.15 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*2 Sonntage · 5 UStd. · 22,50 Euro (keine Ermäßigung)*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Manuela u. Andreas Herberg*

### 0834 Orientalischer Tanz I

*Montag, 07. September · 18.00 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 35,00 Euro*

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Neue Techniken und eine Choreografie werden erarbeitet.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Mechthild Homann*

**W 0835 Orientalischer Tanz II**

*Montag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro*

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Mechthild Homann*

**W 0836 Orientalischer Tanz III**

*Mittwoch, 09. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 35,00 Euro*

Gute Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Eine neue Choreografie wird erarbeitet.

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Mechthild Homann*

**Gestalten & Werken**

**0850 Nähkurs A**

*Montag, 07. September · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 39,00 Euro*

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

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

**0851 Nähkurs B**

*Montag, 26. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 53,40 Euro*

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

**0852 Workshop: Silberschmuck herstellen A**

*Samstag, 26. September · 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: 1 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).**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

**0853 Workshop: Silberschmuck herstellen B**

*Samstag, 07. November · 09.00 – 14.15 Uhr*

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

siehe Kurs 0852

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*



**0854 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 12. September · 14.15 – 18.00 Uhr*

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

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**0855 Filzen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

*Sonntag, 20. September · 09.30 – 16.30 Uhr*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Diana Wortberg*

**0856 Filzen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

*Sonntag, 22. November · 09.30 – 16.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0855

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Diana Wortberg*

**0857 Weihnachtliches Christrosen - Arrangement**

*Sonntag, 29. November · 11.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 22,40 Euro (inkl. Umlage)*

Was wäre Weihnachten ohne die Adventszeit? Wir genießen die Vorweihnachtszeit, schlürfen bei Kerzenlicht unter einer warmen Decke ein leckeres Getränk. Dabei erfreut uns ein selbst erstelltes Weihnachtsarrangement mit einer der schönsten Winterpflanzen, der Christrose!

In diesem Workshop gestalten Sie ein Christrosengesteck mit einer Zapfenbasis, die wirkungsvoll um den Wurzelballen der Pflanze gewickelt wird. Vorher bestreichen Sie die Zapfen mit weißer Farbe, damit die Weihnachtsstimmung in der Dekoration des Gestecks gut zur Geltung kommt. Je nach Vorliebe verdecken Sie kleine Lücken mit Moos oder Tannenzweigen. Seidige, flauschige Hasenohren aus Silberblatt, weiße Apfelzweige und Kiefernadeln werden anschließend rings um die Christrose drapiert. Mit weiteren Weihnachtsschmuck-Elementen können Sie je nach persönlichem Geschmack das florale Unikat weiter ausgestalten.

Fertig ist Ihr wunderschöner und individuelle Weihnachtsschmuck - für zu Hause oder zum Verschenken!

**Mitzubringen:** gute Laune!

**Der Werkstoffbeitrag von 10 € beinhaltet Christrose und Material.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Joanna Schneider*

## Malen & Zeichnen

### 0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

*Dienstag, 08. September · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 12 Vormittage · 48 UStd. · 29,40 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 viel mehr 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 Aquarellmalerei

*Dienstag, 08. September · 16.00 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 24,60 Euro*

Entdecken Sie die Aquarellmalerei! Finden Sie Spaß und Freude an dieser schönen Maltechnik. Wir beginnen mit einfachen Übungen des Lasierens und vertiefen den Umgang mit dieser Maltechnik (auch Tuschevorzeichnungen). Wir arbeiten mit Vorlagen von Landschaften, Architektur und Personen. Dann machen wir Übungen aus dem Fenster, vor Gebäuden und eventuell Plain-Air-Malerei (Malen mit dem Klappstuhl in der Landschaft).

Am Ende des Kurses gestalten wir eine Ausstellung!

**Bitte mitbringen: Einen guten Aquarellpinsel, Aquarellmalkasten (gibt's auch schon von Pelikan), Aquarellpapier (je mehr Gramm pro qm umso besser)**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Reinhold Heße*

### 0862 Acrylmalerei – integrativ

**Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap**

*Dienstag, 15. September, 29. September, 27. Oktober,*

*10. November, 24. November und 08. Dezember · 17.30 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Abende · 16 UStd. · 46,20 Euro*

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

**Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*

## Alte Schriften

### 0870 Alte Schriften: Kurrent – Sütterlin – schreiben und lesen

*Dienstag, 08. September · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 31,80 Euro*

Wer alte Urkunden, Gesetzestexte, Kirchenbücher und Briefe lesen und bearbeiten möchte, z. B. in der Familienforschung, für den ist die Kenntnis der alten Schriften wie der Sütterlin-Schrift, im Volksmund auch „deutsche Schrift“ genannt, und der deutschen Kurrentschrift (sog. Kanzleischrift) von elementarer Bedeutung. Im Kurs werden Schrift- und Leseübungen angeboten, Merkmale und Unterschiede erklärt und geübt.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regina Klein*



## 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.

### Das könnte Sie auch interessieren

#### 0830 Dance Fitness I

*Dienstag, 08. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 57,40 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ‚n‘ Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

#### 0831 Dance Fitness II

*Dienstag, 08. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 57,40 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ‚n‘ Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### Bewegung · Fitness · Gymnastik

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2020 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!**

#### 0921 Fit Mix für Frauen A

*Montag, 07. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

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

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Karow*

#### 0922 Fit Mix für Frauen B

*Mittwoch, 09. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Karow*



## Gesundheitliche Bildung



### 0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 09. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

---

### 0924 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 28. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 7 Abende · 14 UStd. · 24,00 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 22

Peter Pelka

---

### 0925 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 10. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

12 Abende · 24 UStd. · 39,00 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 geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

---

### 0926 Fit und Relax

Montag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

12 Abende · 24 UStd. · 39,00 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. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

---

### 0927 Fit und Relax

Donnerstag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

### 0928 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 07. September · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Nachmittage · 12 UStd. · 27,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

### 0929 Fitnessboxen

Montag, 07. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk**

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

## Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

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

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



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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter - gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der

Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.



## Gesundheitliche Bildung



### 0930 Nordic Walking – Auf neuen Wegen durch die Haard

*Sonntag, 08. November · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Peter Pelka*

## Sport & Spiel

### 0931 Schnupperkurs Tennis: Tennis für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

*Donnerstag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Tennisanlage des TuS09, Oer-Erkenschwick*

*5 Abende · 7 UStd. · 50,00 Euro*

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen oder verbessern Sie Ihr Spiel. Die Leitung hat der Vereinstrainer der **Tennisabteilung des TuS 09 Erkenschwick**. Im Vordergrund steht der Spaß am Tennis und diesen Spaß mit anderen zu teilen.

**Bitte mitbringen: Sportzeug, Sport- ggf. Tennisschuhe, Tennisschläger (falls vorhanden), Handtuch & Getränk**

Die Tennisschule stellt Tennisschläger zur Verfügung.

*Höchsteilnehmerzahl: 4*

*Christoph Heitmann*

## Wassergymnastik

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2020 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!**

### 0941 Wassergymnastik A

*Montag, 14. September · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 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*

### 0942 Wassergymnastik B

*Dienstag, 15. September · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*

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

*Mittwoch, 09. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 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: 20*

*Elisabeth Baumann*



## Gesundheitliche Bildung



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

*Donnerstag, 10. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 Euro)*

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

### W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

*Donnerstag, 03. September · 21.00 – 22.00 Uhr*

*Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 85,25 Euro (erm. 66,55 Euro)*

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

## Spezielle Gymnastik

### 0950 Pilates 50+

*Dienstag, 08. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 Euro*

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

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

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel

### 0951 Pilates

*Dienstag, 08. September · 20.15 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 20 UStd. · 41,00 Euro*

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

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte. Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel

### 0952 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

*Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 48,60 Euro*

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

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte**

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel



## Gesundheitliche Bildung



### 0953 Wirbelsäulengymnastik

Montag, 14. September · 10.15 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0952

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte**

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Nisch

## Entspannung

### 0960 Just Relax – Vom Stress zur Ruhe

Montag, 07. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro

Sie sind vom Alltag gestresst? Sie kommen kaum noch zur Ruhe?

Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus Pilates, Yoga, Achtsamkeits-, Meditations- sowie Stretch Elementen. Durch die verschiedenen Bewegungselemente ist der Kurs besonders für Anfänger/innen gut geeignet.

In diesem Kurs können Sie dem Stress des Alltags entkommen und Kraft für eine neue Woche tanken. Mit leichter angenehmer Musik sind Sie eine Stunde bei sich selbst und kommen nach und nach zur Ruhe.

**Bitte kommen Sie in gemütlicher oder sportlicher Kleidung und bringen sie eine Matte oder wahlweise ein großes Handtuch mit.**

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

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

Dienstag, 08. September · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden. So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

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

Dienstag, 08. September · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

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

Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

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

Mittwoch, 09. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede





## Gesundheitliche Bildung

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

Mittwoch, 09. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

### 0970 Rücken-Qigong

Donnerstag, 10. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 46,20 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

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

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

**Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

### 0971 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 08. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 21,00 Euro

**Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui**

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

### 0972 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Abende · 10 UStd. · 21,00 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie können in einer sitzenden oder auch liegenden Körperhaltung praktiziert werden. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Das zusätzliche Angebot wie Körper- und Phantasieereisen, Atem- und Lockerungsübungen begleiten und erfreuen immer wieder die Übenden.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix



## Gesundheitliche Bildung



### 0973 Qigong Yangsheng

#### Die Lebenskraft fließen lassen

*Dienstag, 27. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 28,20 Euro*

#### Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*

### 0974 Entspannen und sich wohlfühlen

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

*Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 28,20 Euro*

siehe Kurs 0972

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*

### 0975 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 11. September · 19.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

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 Aromöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Kathrin Buhl*

### 0976 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 20. November · 19.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 0975

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Kathrin Buhl*

**0980 Herzwochen 2020: „Das schwache Herz“  
Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz**

*Mittwoch, 04. November · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Im Mittelpunkt der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung steht in diesem Jahr die Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Die Herzschwäche ist in Deutschland einer der häufigsten Gründe für Krankenhausaufenthalte. Aktuell wird die Zahl der Patienten bundesweit auf bis zu vier Millionen geschätzt. Infolge der steigenden Lebenserwartung wird diese weiter zunehmen, sodass die Herzschwäche vielfach als Epidemie des 21. Jahrhunderts eingestuft wird.

Die Herzschwäche beginnt fast unbemerkt und kommt schleichend: Bei Belastung stellt sich Atemnot ein und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Ein großes Problem ist, dass die Betroffenen solche Symptome oft resigniert als altersbedingt einstufen und sich damit abfinden. Aber das schwache Herz ist keine Alterserscheinung, sondern eine Erkrankung, die frühzeitiges Handeln erfordert! Je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto günstiger ist ihr Verlauf und desto höher ist vor allem die Lebensqualität.

Dieser Vortrag will Sie umfassend über diese Erkrankung informieren mit dem Ziel, dass möglichst viele Menschen die krankheitstypischen Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und erfahren, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

**Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2020 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Dr. med. Siegbert Teichert*

**Gesunde Ernährung · Kochkulturen**

**„VHS macht gesünder – und weltoffen“**

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

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

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

**Hinweis für alle Kochkurse!**

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

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

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2020 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die in den Schulküchen geltenden Hygieneauflagen!**

**Gesund genießen**

**1001 Saisonale Apfelküche**

*Samstag, 19. September · 13.00 – 17.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Samstag · 6 UStd. · 23,80 Euro (inkl. Umlage)*

Die herzhafte und süße Apfelküche lockt mit leckeren Kreationen: Haferflocken-Mandel-Apfel-Kekse, Apfel Chips, Apfel-Hagelzucker-Brötchen, Apfel-Rahm-Krokant-Streuselkuchen, Gebackener Apfel mit Ziegenkäse und viele andere leckere Sachen. Lassen Sie sich von der Vielfalt mit leckeren Äpfeln überraschen.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

### 1002 Monate mit R – Zeit für Fisch und Meer

*Dienstag, 22. September · 17.45 – 21.30 Uhr*

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

An diesem Abend gibt es eine raffinierte Auswahl köstlicher Fischspezialitäten sowie Gerichte mit Krusten- und Schalentieren. Alles wird abwechslungsreich zubereitet und auf den Tisch gebracht und es gibt viele Anregungen für die Vor- und Zubereitung dieser gesunden Lebensmittel.



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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Volker Franz*

### 1003 Vitaminreich in den Herbst

*Dienstag, 06. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Vollwertig genießen im Herbst. Es gibt vegetarische, vitalstoffreiche Vollwertkost von Baguette, Aufstrich, Salat, Kürbiscremesuppe, Kartoffelgericht bis zum Dessert - es ist alles dabei.

Warum wir ohne Fabrikzucker, Auszugsmehl und gehärtete Fette kochen, erkläre ich gerne in einem kurzen Theorieteil.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Petra Klaus*

### 1004 Vergessene Gemüsesorten – neu entdeckt

*Mittwoch, 28. Oktober · 17.45 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)*

Sie sind wieder zurück in unseren Küchen: die vergessene Gemüsesorten, die unsere Eltern und Großeltern noch kannten. Sie werden wieder neu angebaut und geerntet, wie z.B. Kohlrüben, Stielmus oder Pastinaken. Wir werden sie in leckeren Gerichten wiederentdecken.

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.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Volker Franz*

### 1005 Köstliche, vollwertige Herbstküche

*Dienstag, 17. November · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Himmlich leckere Vollwertküche aus frischen Zutaten. Wir bereiten vegetarische, vitalstoffreiche Vollwertkost wie Vollkornbrötchen, Aufstriche, Salat, Quiche, Nudelgericht und Dessert zu. Dabei gibt es keinen Fabrikzucker, Auszugsmehle und gehärtete Fette, aber dafür Informationen zu den Zusammenhängen zwischen Gesundheit und Ernährung.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Petra Klaus*

**Internationales Kochvergnügen**

**1006 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana**

*Mittwoch, 30. September · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

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

Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Besonders durch die Landschaft ist die Toskana wohl die bekannteste und beliebteste Region Italiens geworden. Kultur und Küche sind Exportartikel Nr.1. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Küche. Man sagt der toskanischen Küche nach, sie sei wohl die beste und schmackhafteste Italiens und Europas, die durch Caterina de' Medici sogar die französische Küche beeinflusst hat. An diesem Toskana-Kochabend werden wir Leckereien aus der Region zubereiten und die Toskana hautnah erleben. In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Tonio Abbruzzi*

**1007 Griechisches Kochvergnügen**

*Mittwoch, 07. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Die griechische Küche hat mehr zu bieten als Gyros und Souflaki! Wir probieren Zitronenhähnchen, Blätterteigtorte mit Schafskäse, Gemüsepuffer mit griechischer Tomatensauce und viele andere leckere landestypische Gerichte.

Lassen Sie sich überraschen!

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

**Weihnachtliche Genüsse**

**1008 Weihnachtsmenü**

*Freitag, 27. November · 16.30 – 21.00 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 6 UStd. · 28,80 Euro (inkl. Umlage)*

Sie haben zum Weihnachtsessen eingeladen und haben Angst, es zeitlich nicht zu schaffen? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Festmenü - angefangen von der Suppe über Salat, Beilagen und Geflügel bis hin zum Dessert. Lassen Sie uns gemeinsam das Menü genießen.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

**1009 Köstliche Geschenke aus der Küche - zum Vernaschen!**

**Nicht nur zu Weihnachten!**

*Samstag, 05. Dezember · 13.00 – 17.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Samstag · 6 UStd. · 28,80 Euro (inkl. Umlage)*

Die Weihnachtszeit hat begonnen und es fehlen noch Geschenke? Wie wäre es dann mit einem Geschenk aus der Küche: Quitten-Holunder-Rotweingelee, Domino-Cupcakes, Lebkuchenlikör, Orangen-Mandel-Schoko-Stollen, Konfekt, Plätzchen, Walnuss-Pesto mit Minze, Salbei-Apfel-Essig, eingelegter Käse, Tomatensoße, Dips, Brote und viele andere leckere Sachen. Lassen Sie sich überraschen.

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

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, ein scharfes Messer, einen Mixer oder Pürierstab (falls vorhanden), 3 Flaschen mit Verschluss, 3 Gläser mit Deckel, Vorratsbehälter und Transportbehälter sowie eine Schürze mit.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

### 1010 Ein italienisches Weihnachtessen

*Mittwoch, 11. November · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

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

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird. Es ist sehr interessant, in dieser Zeit die Geschäfte und die Märkte zu beobachten.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. **Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte – z. B. die, die vorher mariniert werden müssen, - von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben.** Die abendlichen Materialien werden den Teilnehmern ausgehändigt. In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten. **Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Tonio Abbruzzi*

## Kochen wie im alten Rom

### 1011 Kochen wie die alten Römer

*Freitag, 13. November · 17.30 – 21.15 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,20 Euro (inkl. Umlage)*

Bald ist Advent, verführerische Gewürzdüfte durchziehen das Haus...

Die Küche der alte Römer mit ihren aromatischen Gewürzen, Honig und süßen Früchten aus dem fernen Orient passt hervorragend in die Vorweihnachtszeit. Probieren Sie statt Glühwein doch einmal ein aromatisches Mulsum. Dazu lockt der würzige Duft frisch gebackener Mostbrötchen mit raffinierten und doch schnell hergestellten Aufstrichen.

Aus Originalrezepten aus der Zeit um Christi Geburt stellen wir uns in diesem Kurs ein außergewöhnliches Menu zusammen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) 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.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

## Genusskultur

### 1020 Welcher Wein zu welchem Anlass?

*Samstag, 05. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro*

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein – verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig. In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl eines passenden „Rebensaftes“. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein (weiß oder rot) für den Sommer, typische Weiß- oder Rotweine für die gesellige Runde, passende Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (rot oder weiß) zum guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien aber auch „Kenner“ der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern und neue Geschmackswelten zu entdecken. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt, dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Harald Burg*

## Sprachen

### „In der Welt zu Hause“

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern 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.

### Ziel der Fremdsprachenkurse

an der VHS ist, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es erlauben, sich im Ausland in alltäglichen Situationen verständigen und behaupten zu können, 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.

### Baukastensystem

Alle Sprachkurse laufen prinzipiell langfristig über mehrere Semester und sind als Baukastensysteme angelegt, d.h., Sie können Ihren Vorkenntnissen entsprechend jederzeit einsteigen oder auch die Lernintensität mit Ihren zeitlichen Vorstellungen und Möglichkeiten abstimmen. Eine falsche Selbsteinstufung bedeutet aber Enttäuschung, stört die anderen Teilnehmer und kostet Ihre Zeit und Ihr Geld. Wenn Sie also bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse vervollständigen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, aber nicht wissen, welcher Stufe Ihr Kenntnisstand entspricht, so empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit dem zuständigen Fachbereichsleiter (W. Alfs, Tel: 987 114).

### Lerntempo

Um gerade den Teilnehmern, 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 Probleme dieser Teilnehmergruppe abgestimmt.

### Anmeldeverfahren

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

### Die Europäischen Sprachzertifikate

Die Europäischen Sprachenzertifikate sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren. Auf verschiedenen Niveaustufen werden unterschiedliche Fertigkeiten in den jeweiligen Zielsprachen geprüft.

Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien erstellt, europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet.

Zentrale Prüferschulungen, verbindlich für alle Partner, garantieren objektive Bewertungen.

## Niveaustufenbeschreibungen GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

### Stufe A 1

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

### Stufe A 2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu verständigen. Sie verstehen alltägliche Gespräche im engeren privaten und im beruflichen Umfeld bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder Mitteilungen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.

### Stufe B 1

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen alltägliche Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran beteiligen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich schriftlich dazu zu äußern.

### Stufe B 2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich und mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen umfassende Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld 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 und in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiederzugeben oder Gedankengänge auszuführen und dabei Argumente und Gegenargumente abzuwägen.

Durch eine Prüfung der entsprechenden Niveaustufe können die Kenntnisse nachgewiesen und durch ein Zertifikat bestätigt werden.

### Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

#### **1100 Neu: English Goes Digital! Online – Auffrischkurs - Stufe A2**

**Montag, 07. September · 19.30 – 21.00 Uhr**

**VHS, Raum 7 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Dies ist eine neue Lernform, die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit bietet, ihre inzwischen lückenhaften Englischkenntnisse aus der Schulzeit mit einem Online-Kurs von zu Hause betreut von einem Kursleiter „online“ wieder aufzufrischen. Nach einem Präsenzabend zur Klärung der technischen Voraussetzungen werden durch digitalen Unterricht die wichtigsten grammatischen Grundlagen und praxisorientiert die Sprechfertigkeit wiederholt und geübt.

**Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.**

**Technische Voraussetzungen: Computer (mit Web-Cam und Mikro/Headset)/Laptop/Notebook/Tablet und ausreichende Internetverbindung.**

Höchsteilnehmerzahl: 15

Ralf Rieder

#### **1101 Try it again and enjoy English – Auffrischkurs - Stufe A 2**

**Dienstag, 08. September · 20.00 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro**

“Let’s Enjoy English“ steht für ein abwechslungsreiches, motivierendes Unterrichtskonzept, das erfolgreiche Lernprozesse ermöglicht und auch für Wiederholer/Wiedereinsteiger geeignet ist, um vormals erworbene und anscheinend vergessene Englischkenntnisse aufzufrischen.

**Lehrbuch:** Let’s enjoy English - A 2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, Student’s book

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster



**W 1102 Try it again VI – „Versuch’s noch mal mit Englisch“**
**Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2**
*Dienstag, 08. September · 18.00 – 19.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Try it again V“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Great A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4, Lektion 6

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Sabine Gogolla*
**1103 Neu: Let´s enjoy Englisch I - Stufe A1 für Anfänger**
*Montag, 07. September · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro*

„Let´s Enjoy English“ steht für ein abwechslungsreiches, motivierendes Unterrichtskonzept, das erfolgreiche Lernprozesse ermöglicht und Anfänger mit viel Spaß schrittweise zum Lernerfolg führt.

**Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen und Späteinsteiger.**
**Lehrbuch:** Let´s enjoy English A1.1, ISBN: 978-3-12-501630-9, Student´s book

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1104 Easy English IV – „It´s never too late“**
**Englisch für (Spät-) Einsteiger! - Stufe A1**
*Mittwoch, 09. September · 11.30 – 13.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Easy English III“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Easy English A1.1, ab Lektion 13, ISBN 978-3-06-520805-5

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1105 Easy English IX – „It´s never too late“**
**(mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A2**
*Montag, 07. September · 11.30 – 13.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro*

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

Fortsetzung des Kurses „It´s never too late VIII“ aus dem Frühjahrssemester 2020

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Easy English A2.1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-06-520815-4

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1106 Saturday morning Easy English XIII – am Samstag – Stufe A2**
*Samstag, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 11 Samstage · 22 UStd. · 36,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English XII“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Easy English A2.2, ab Lektion 12, ISBN 978-3-06-520817-8

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1107 Englisch mit Muße - Stufe A2**
*Dienstag, 08. September · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

Es werden englische Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Erika Müller*

**W 1110 Let's get talking – Conversation and more - Stufe B1/B2**

*Donnerstag, 10. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2020.

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*

**W 1111 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1/B2**

*Mittwoch, 23. September · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro*

Schwerpunkte: Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis. Arbeitstexte aus Literatur und Zeitungen werden gestellt. Termine werden gemeinsam besprochen.

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Hella Trawny*

**KOOP VHS Datteln: Französisch I – Stufe A1**

*Mittwoch, 09. September · 18.00 – 19.30 Uhr · 14 Termine*

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Anmeldung und Info:

Telefon: 02363/107-412, E-Mail: vhs@stadt-datteln.de

*Doris Nisch*

**W 1121 Französisch XXIV – Stufe B1**

*Dienstag, 08. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Französisch XXIII“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen. Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Elisabeth Kreutz*

**W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B2**

*Montag, 07. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 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. (Titel wird im Kurs bekannt gegeben.)

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Dominique Berger*

**1131 Spanisch I – Stufe A1**

*Mittwoch, 09. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.**

**Lehrbuch:** Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-004218-0

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

**W 1132 Spanisch VI – Stufe A1**

*Mittwoch, 09. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch V“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich in Spanien besser verständigen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit geringen Schulkenntnissen.**

**Lehrbuch:** Mirada aktuell Band I, ab Lektion 10, ISBN 978-3-19-004218-0

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

**W 1133 Spanisch XII – Stufe A2**

*Donnerstag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch XI“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**

**Lehrbuch:** Bien Mirado Spanisch II, Hueber Verlag, Lektion 3

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

**1141 Italienisch I – Stufe A1**

*Donnerstag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch:** Passo dopo passo A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-409599-1

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Raffaella Pia Giuliani*

**1142 Italienisch V – Stufe A1**

*Mittwoch, 16. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.**

**Lehrbuch:** Allegro Nuovo A1, Band 1

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

**W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1**

*Dienstag, 08. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2020.

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.

**Lehrbuch:** Con piacere A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Melanie Heinz*

**1151 Niederländisch I – für AnfängerInnen – Stufe A1**

*Montag, 07. September · 17.30 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch:** Welkom! Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*

**W 1152 Niederländisch XIII – Stufe A2/B1**

*Montag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XII“ aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**

**Lehrbuch:** Welkom Terug, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528901-7

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*



## Deutsch und Integration

### 1180 A Vorkurs Deutsch A - Stufe A1

*Montag, 17. August · 14.30 – 17.30 Uhr*

*Mittwoch, 19. August · 13.30 – 16.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 33 Nachmittage · 132 UStd. · gebührenfrei*

Fortsetzung des Zusatzkurses aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Für Flüchtlinge und Asylbewerber ohne Vorkenntnisse.**

Mit Förderung des Landes NRW

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Katharina Löchel*

### 1180 B Vorkurs Deutsch B - Stufe A2/B1

*Dienstag und Donnerstag, 18. und 20. August · 14.30 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 33 Nachmittage · 132 UStd. · gebührenfrei*

Fortsetzung des Zusatzkurses aus dem Frühjahrssemester 2020.

**Für Flüchtlinge und Asylbewerber mit geringen Vorkenntnissen.**

Mit Förderung des Landes NRW

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Katharina Löchel*

### 1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1

*Montag, ab 16. November bis Freitag, 18. Dezember*

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

*VHS, Raum 4 · 20 Vormittage · 80 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155,00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Seit dem 01.01.2005 gilt in der Bundesrepublik das neue

Zuwanderungsgesetz, in dessen Folge neu eingereiste

Ausländer/-innen, Aussiedler/-innen und ebenfalls bereits

hier lebende Ausländer/-innen eine Berechtigung und ggf.

eine Verpflichtung zur sprachlichen Integration erhalten

(Integrationskurs). In bestimmten Fällen können auch

deutsche Staatsbürger ohne ausreichende Sprachkenntnisse

eine Zulassung beantragen. Die übergeordnete Zuständigkeit für die

Zulassung, Durchführung und Förderung der Integrationskurse liegt beim Bundesamt

für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick ist

zugelassener Träger und bietet im Frühjahrssemester 2020 erneut einen neuen

Integrationskurs (Basismodul 1) an.

Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600

UStd.) und einem Orientierungskurs (100 UStd.). Daneben sind besondere Varianten

für spezielle Zielgruppen möglich.

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“

und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der

Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des

Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der

Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von

geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten

betragen die Kosten ab 01.07.2016 1,95 Euro pro UStd. (195,00 Euro je Modul)

bzw. 1,55 Euro (1,20 Euro) pro Unterrichtsstunde für Teilnehmer, die sich vor dem

01.07.2016 zu einem Integrationskurs angemeldet haben.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

**Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf.**

**Einstufung erteilt der zuständige Mitarbeiter der VHS.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr*



**1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 2**

*Montag, ab 17. August bis Freitag, 11. September*

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

*VHS, Raum 5 · 16 Vormittage · 64 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 13.01.2020 begonnen hat.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Gabriele Hofmann

---

**1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3**

*Montag, ab 14. September bis Montag, 09. November*

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

*VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Gabriele Hofmann

---

**1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4**

*Dienstag, ab 10. November bis Dienstag, 22. Dezember*

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

*VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Gabriele Hofmann

---

**1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 4**

*Montag, 17. August bis Freitag, 04. September*

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

*VHS, Raum 3 · 12 Vormittage · 48 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 09.09.2019 begonnen hat.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

---

**1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5**

*Montag, 07. September bis Montag, 02. November*

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

*VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

---

**1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6**

*Dienstag, 03. November bis Donnerstag, 10. Dezember*

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

*VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

---

**1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 6**  
*Montag, 17. August bis Donnerstag, 17. September*  
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 19 Vormittage · 76 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen*  
*auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je*  
*Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 29.04.2019 begonnen hat.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Lühr

**1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 7**  
**(Orientierungskurs)**  
*Freitag, 18. September bis Freitag, 13. November*  
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen*  
*auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je*  
*Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

siehe Kurs 1181

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Lühr

## Koop-Angebote der VHS Datteln

### **The theory of everything**

Spielfilm in englischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln

Kooperation mit den Volkshochschulen im Ostvest

GB 2014, Regie: James Marsh, 123 Minuten, FSK ab 0 Jahren

FilmClub OstVest

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 03.11.2020, 19:30 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- EUR

### **Le Prénom**

Spielfilm in französischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln

Kooperation mit den Volkshochschulen im Ostvest

F 2012, Regie: Alexandre de La Patellière u. Matthieu Delaporte, 117 Minuten, FSK ab 12 Jahren

FilmClub OstVest

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 02.02.2021, 19:30 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- EUR

€ € € € €      G e b ü h r e n      € € € € €  
**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.).

Art der Veranstaltung	Gebühr in Euro
1. Kurse	1,00 – 5,00 Euro pro UStd.
2. Abschlussbezogene Kurse (HSA, FOS)	gebührenfrei 0,00 – 4,00 Euro pro UStd höchstens 50,00 Euro pro Semester
3. Wochenendseminare	1,00 – 3,00 Euro pro UStd.

...  
8. Verwaltungsgebühren

Für Kurse im Umfang bis zu 30 UStd. wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro, bei mehr als 30 UStd. von 5,00 Euro 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.

2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:

...

2. 3. wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.

...

**§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung**

1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II 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 und Familien wird die Kursgebühr um 50% ermäßigt.

---

**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise / Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

---



## Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	52f	<i>Köster, Nadine</i>	55f
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	10, 12	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	57
<i>Arnold, Rita</i>	20	<i>Löchel, Katharina</i>	59
<i>Bartsch, Susanne</i>	38, 42	<i>Malessa, Dirk</i>	13, 28f
<i>Bauer, Ulrich</i>	26ff	<i>Malinowski, Martina</i>	46
<i>Baumann, Elisabeth</i>	45f	<i>Mix, Angelika</i>	48f
<i>Baumert, Andrea</i>	22	<i>Müller, Erika</i>	56
<i>Berger, Dominique</i>	57	<i>Neumann, Sarah</i>	16f
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	21f	<i>Nisch, Doris</i>	45, 47
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	18, 40, 53	<i>Pecl, Gigliogla</i>	58
<i>Brambach, Martin</i>	34	<i>Pelka, Peter</i>	43, 45
<i>Buhl, Kathrin</i>	49	<i>Perenz, Martina</i>	43
<i>Bultmann, Gisbert</i>	34	<i>Pfeiffer, Thomas</i>	33
<i>Burg, Harald</i>	53	<i>Pliska, Sandra</i>	44
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	58	<i>Rabat, Bettina</i>	15
<i>Dr. Bartoschek, Sebastian</i>	33	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	21
<i>Espinosa, Rosa</i>	39	<i>Reuter, Monika</i>	50, 52
<i>Faust, Iris</i>	10, 12	<i>Rieder, Ralf</i>	55
<i>Fischer, Herbert</i>	57	<i>Röttger, Guido</i>	17, 35f
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	30f	<i>Sarau, Tina</i>	23
<i>Forck, Tanja</i>	43	<i>Schad, Achim</i>	18
<i>Franz, Volker</i>	51	<i>Scheewe, Christa</i>	39
<i>Gasser, Beate</i>	16	<i>Scherer, Klaus</i>	32
<i>Giuliani, Raffaella Pia</i>	58	<i>Schielke, Melanie</i>	48
<i>Gogolla, Sabine</i>	56	<i>Schneider, Joanna</i>	40
<i>Heinz, Melanie</i>	58	<i>Sommer, Christine</i>	34
<i>Heitmann, Christoph</i>	45	<i>Spatz, Dietmar</i>	19, 36f
<i>Herberg, Andreas</i>	38	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	50
<i>Herberg, Manuela</i>	38	<i>Thiede, Andreas</i>	47f
<i>Herrmann-Ikram, Sabine Ramona</i>	19ff,37	<i>Tobys, Danara</i>	44, 47
<i>Heße, Reinhold</i>	41	<i>Trawny, Hella</i>	41, 57
<i>Homann, Mechthild</i>	38f	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	59ff
<i>Jeppel, Carsten</i>	46	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	57f
<i>Karow, Doris</i>	42f	<i>Welling, Doris</i>	19, 41
<i>Klaus, Petra</i>	51	<i>Wilming, Esther</i>	18
<i>Klein, Regina</i>	41	<i>Windau, Rainer</i>	29f
<i>Knobbe, Nicole</i>	15	<i>Winkler, Willi</i>	32
<i>Koch, Karola</i>	24f	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	21
<i>Koop, Dr.-Ing. Karl-Heinz</i>	26f	<i>Wortberg, Diana</i>	40



## Schlagwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit	20ff
Allgemeine Hinweise	6
Alphabetisierung	15
Anmeldung	6
Aquarell	41
Aquatic-Fitness	45f
AquaVital	46
Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz	35

### B

Babymassage	15
Bauchtanz	38f
Beratung	6
Berufsberatung	10
Berufsbezogene Kurse	24
Betreuungsverfügung	34
Bildbearbeitung	27
Bildungsberatung	10
Bildungsurlaub	35
Blutspendedienst DRK	11
Boxen	44

### C

Coaching	22f
Computer	13, 24ff
Computer Späteinsteiger	27f

### D

Deutsch als Zweitsprache	59ff
Digitalfotografie	30f
Disco-Fox	38
Dozenten/-innen	12
DRK	11

### E

EDV	24, 26f
Eltern-Kind-Gruppe	16
Englisch	55ff
Englisch-Senioren	56
Entspannung	16, 21f, 47ff
Erben	34

Erziehungsstile	18
Europäische Sprachzertifikate	54

### F

Fachkonferenz	12
Fachoberschulreife	14
Familienbildung	16ff, 40
Familienforschung	41
Farbberatung	22f
Feinfühligkeit-Kinder	18
Filzen	40
Fisch	51
Fit ab 50	43
Fitness	42ff
Floristik	40
Fotobuch	27
Fotografie	30f
Französisch	57
Frauen	20
Frauengesprächskreis	20
Fremdsprachen	54
Fremdsprachenkurse	54

### G

Gebühren	7
Gebührensatzung	62
Gesundheit	42
Gitarre	35f
Glücksstrategien	21
Griechische Küche	52
Grundbildung	13, 15
Gymnastik	42ff, 46f

### H

Haftung	7
Hauptschulabschluss	14
Herzinsuffizienz	50
Herzwochen	50
Hochsensibilität-Kinder	18
Humor	21

## Schlagwortverzeichnis

<b>I</b>		<b>O</b>	
Inhaltsverzeichnis	5	Office	24ff
Integration	19, 41	Ökologie	29f
Integrationskurs	59ff	Orientalischer Tanz	38f
Italienisch	58		
Italienische Küche	52f	<b>P</b>	
		Pädagogik	12
<b>K</b>		Patientenverfügung	34
Klangschalenmeditation	49	PEKiP	15
Kochen	50ff	Persönlichkeitsbildung	20ff, 41
Kommunikation	21	Photoshop	27
Konferenz	12	Pilates	46
Konfliktbewältigung	21	Politische Bildung	32ff
Koop-Angebot	7, 15, 61	Prager-Eltern-Kind-Programm	15
Krabbelgruppe	16	Progressive Muskelentspannung	48f
Krafttraining	43		
Kreativität	18f, 35, 39ff	<b>Q</b>	
Kultur	35	Qigong	48f
Kurssprecher/-innen	12		
		<b>R</b>	
<b>L</b>		Recht	34
Laptop	26	Rechtsextremismus	33
Lebenskultur	53	Römische Küche (Antike)	53
Lesen u. Schreiben f. Erwachsene	15	Rückengymnastik	46f
		Rücken-Qigong	48
<b>M</b>			
Malen	19, 41	<b>S</b>	
Meditation	49	Schenkung	34
Medizin	50	Schlafstörungen	22
Mentaltraining	21	Schminken	22
Mini-Club	16	Schmuckherstellung	39
Mittlerer Schulabschluss	14	Schulabschluss	13f
Mosaik legen	18, 40	Selbstfindung	20f, 41
Mundharmonika	19, 37	Selbsthypnose	21
Musik	19f, 35ff	Silberschmuck	39
Musikalische Früherziehung	17	Smartphone	27
		Smartphone Späteinsteiger	28
<b>N</b>		Spanisch	57f
Nähen	39	Sprachen	6, 54
Niederländisch	58	Sprachenberatung	6, 54
Nordic-Walking	45	Stilberatung	22f
Notebook	26	Stressbewältigung	20ff, 47ff

## Schlagwortverzeichnis

### **T**

Tanzen	38f, 42
Tastschreiben, Schüler/-innen	24f
Technik	29ff
Teilnahmebedingungen	6
Tennis	45
Testament	34
Trommeln	19f, 37

### **U**

Ukulele	36
Unterrichtsausfall	7

### **V**

Vererben	34
Vollwert-Küche	51
Vorsorgevollmacht	34

### **W**

Wassergymnastik	45f
Wechseljahre	20
Weihnachten	52f
Weinseminar	53
Widerrufsfolgen	7
Widerrufsrecht	7
Wirbelsäulengymnastik	46f

W-Kurse	6
Wegweiser für Senioren	14
Word	25

### **Y**

Yoga	47f
Yoga-Kinder	16

### **Z**

Zechengeschichten	34
Zweiter Bildungsweg	13f





# Notizen

