

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick

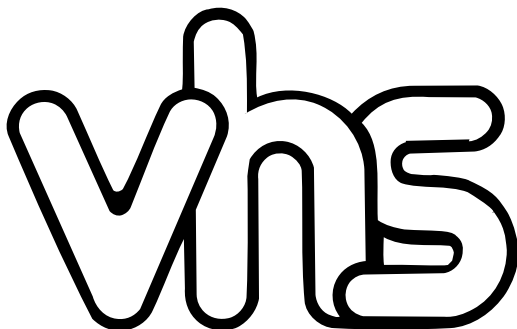
# VHS

Kursprogramm

2. Halbjahr 2021

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.





## **ARBEITSABSCHNITT Herbst 2021**

- Leiterin:** Iris Faust  
Fachbereiche:  
01 Exkursionen - Studienfahrten  
02 Konferenzen - Dozentenfortbildung  
03 Zweiter Bildungsweg - Grundbildung  
04 Pädagogik - Psychologie  
08 Kreativität - Kultur  
09 Gesundheit  
10 Gesunde Ernährung - Kochkulturen  
Telefon: 02368 · 987113  
E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de
- Päd. Mitarbeiterin:** Stefanie Steyski  
Fachbereiche:  
05 EDV - Bildung für den Beruf  
06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie  
07 Politik - Gesellschaft - Recht - Länderkunde  
11 Sprachen  
Telefon: 02368 · 987114  
E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de
- Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340 | 45739 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 · 987110 | Fax: 02368 · 987115  
E-Mail: vhs@vhs-oe.de
- Verwaltung & Anmeldung** Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de
- Öffnungszeiten:** Mo – Di: 08.30 – 12.00 Uhr  
Mo – Di: 14.00 – 16.00 Uhr  
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr  
Do: 08.30 – 18.00 Uhr  
Fr: 08.30 – 12.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung
- Homepage:** <http://www.vhs-oe.de>

## 2. Arbeitsabschnitt 2021

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

06. 09. – 10. 09.	U	U	U	U	U
13. 09. – 17. 09.	U	U	U	U	U
20. 09. – 24. 09.	U	U	U	U	U
27. 09. – 01. 10.	U	U	U	U	U
04. 10. – 08. 10.	U	U	U	U	U

Herbstferien:

11. 10. – 15. 10.	F	F	F	F	F
18. 10. – 22. 10.	F	F	F	F	F

25. 10. – 29. 10.	U	U	U	U	U
01. 11. – 05. 11.	F	U	U	U	U
08. 11. – 12. 11.	U	U	U	U	U
15. 11. – 19. 11.	U	U	U	U	U
22. 11. – 26. 11.	U	U	U	U	U
29. 11. – 03. 12.	U	U	U	U	U
06. 12. – 10. 12.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

13. 12. – 17. 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 2022 beginnt voraussichtlich am 07.02.2022.

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

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	10
Blutspendetermine DRK	11
Wegweiser für Senioren/-innen	14
Konferenzen und Dozentenfortbildung	12
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	13
Pädagogik · Psychologie	15
Berufsbezogene Kurse · EDV	21
Technik · Ökologie	26
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	29
Bildungsurlaub	21
Kulturelle Bildung	40
Gesundheitliche Bildung	46
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	58
Sprachen	62
Auszug Gebührensatzung	71
Dozentenverzeichnis	72
Schlagwortregister	73
Veranstaltungsorte	U3

## Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

### Informationen zu den Corona-Regeln für Teilnehmende

Da die Entwicklung der Corona-Lage für den Herbst nicht vorhersehbar ist, geben wir Ihnen hier einen Überblick über die möglichen Voraussetzungen für die Teilnahme am Präsenzunterricht in unseren Kursen und Einzelveranstaltungen. Grundsätzlich bleiben die AHA-L-Regeln gültig.

### Corona-Testnachweise & Maskenpflicht:

#### Stufe 1: 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35

- Bildungsangebote sind bei ausreichender Belüftung ohne Maske an einem festen Sitzplatz möglich.
- Im gesamten Gebäude und beim Verlassen des Sitzplatzes gilt die Pflicht zum Tragen einer medizinischen Gesichtsmaske.
- Wenn die Landesinzidenz ebenfalls unter 35 liegt, ist auch in den Räumen Präsenzunterricht ohne Test erlaubt.

#### Stufe 2: 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1

- Präsenzunterricht mit negativem Testergebnis und ohne Mindestabstände ist möglich, sofern ein Sitzplan mit festen Sitzplätzen vorhanden ist.
- Dabei gilt im Gebäude und am Sitzplatz Maskenpflicht (medizinische Gesichtsmaske).

#### Stufe 3: 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1

- Präsenzunterricht ist im Freien ohne Begrenzung nach Personen oder Inhalten möglich.
- Im Gebäude ist Präsenzunterricht nur mit negativem Testergebnis erlaubt. Bei mehrtägigen Bildungsangeboten mit festen Lerngruppen ist alle drei Tage ein neuer Testnachweis vorzulegen.
- Der geltende Mindestabstand ist einzuhalten und es besteht im Gebäude und am Sitzplatz Maskenpflicht.

Immunisierte oder bereits genesene Personen müssen alternativ ihren vollständigen Impfschutz oder die Dauer der Immunisierung aufgrund einer Genesung nachweisen.

**Bitte legen Sie zu Beginn des Kurses der Kursleitung Ihren Impf- oder Testnachweis vor. Liegt der erforderliche Nachweis nicht vor, dürfen Sie nicht am Kurs teilnehmen.**

Über die aktuell geltenden Regelungen bei Kursen und Veranstaltungen, die nicht in einer festen Sitzordnung stattfinden (z. B. die Eltern-Kind-Angebote oder Kurse im Fachbereich Gesundheit), informieren Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung bei der VHS Oer-Erkenschwick (telefonisch unter 02368 987111).

### Weitere Teilnahmebedingungen

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

### Teilnehmer/in

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

## Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick zu den normalen Öffnungszeiten.
- telefonisch unter 987111-14 (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** 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:

- **Freitag, 29. Oktober 2021**
- **Montag, 20. Dezember 2021**

## 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 und setzen sich aus der Teilnahmegebühr und einer Verwaltungsgebühr von i.d.R. 3,00 Euro zusammen. Sie sind bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

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

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

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

**Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!**

### **Widerrufsrecht**

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

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr, 169  
45739 Oer-Erkenschwick

### **Widerrufsfolgen**

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

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

### **Haftung**

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

### **Koop-Angebote**

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

### **Unterrichtsausfall**

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

---

## Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

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

### VHS Bottrop

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

### VHS Datteln

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

### VHS Gelsenkirchen

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

### VHS Haltern am See

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

### VHS Herten

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

### VHS Recklinghausen

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

### VHS Castrop-Rauxel

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

### VHS Dorsten

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

### VHS Gladbeck

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

### VHS Herne

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

### VHS Marl

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

### VHS Waltrop

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



## Einzelveranstaltungen

### September

0410	„Hochsensible, feinfühlige Kinder...“	siehe Seite 16
0441	Workshop Farbberatung	siehe Seite 20
0602	In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit	siehe Seite 26
0710	Doc Esser informiert: Corona	siehe Seite 33
0720	Maloche und Pleite	siehe Seite 34
0721	Antisemitismus in Deutschland	siehe Seite 34
0730	Eine unheilige Allianz	siehe Seite 35
0750	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 37
0753	Irrtümer im Verbraucheralltag	siehe Seite 38
0754	Bedingungsloses Grundeinkommen	siehe Seite 38
0852	Wolle spinnen für Anfänger*innen	siehe Seite 43
1002	Vegetarische Küche: Genuss ohne Fleisch	siehe Seite 59

### Oktober

0440	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 20
0601	Sag mir, wo die Bienen sind	siehe Seite 26
0630	Smartphone: einstellen - fertig - Foto!	siehe Seite 28
0722	Jüdisches Leben in der Region	siehe Seite 34
0742	Übertage – Untertage	siehe Seite 36
0751	Erben und Vererben	siehe Seite 37
0853	Wolle spinnen für Anfänger*innen	siehe Seite 43
0973	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 56
0981	Homöopathie für die Familie	siehe Seite 57
1003	Gesunde Familienküche	siehe Seite 59
1010	Griechisches Kochvergnügen	siehe Seite 59
1011	Die Küche der Toskana	siehe Seite 60

### November

0438	Psychologie im Alltag	siehe Seite 19
0442	Workshop Stilberatung	siehe Seite 20
0512	Einführung: Präsentation mit PowerPoint	siehe Seite 24
0530	Mein Fotobuch	siehe Seite 24
0603	Nahrung und Nisthilfen für Sechsheiner	siehe Seite 26
0620	Mars: von der Antike bis zu den Rovern	siehe Seite 27
0731	Das Phänomen der Ostalgie	siehe Seite 35
0743	Mit dem Wohnmobil zum Nordkap	siehe Seite 36
0752	Vom Trickdiebstahl bis zum Enkeltrick	siehe Seite 38
0755	Online-Banking: ganz leicht!	siehe Seite 39
0760	Wie erkennt man Fake News?	siehe Seite 39
0761	Pressearbeit für Vereine	siehe Seite 39
0974	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 56
0982	Herzwochen 2021: „Herz unter Druck“	siehe Seite 57
1004	Vitaminreich in den Herbst	siehe Seite 59
1030	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 61

### Dezember

0436	„So wird der Schlaf mein Freund“	siehe Seite 18
0437	„Wie Gedanken wieder Ruhe finden“	siehe Seite 19
0711	Geschichte der Corona-Pandemie	siehe Seite 33
1021	Ein italienisches Weihnachtsessen	siehe Seite 60

## Wochenendveranstaltungen

### September

0431	Anders denken – besser fühlen	siehe Seite 17
0434	Selbsthypnose – Selbstcoaching	siehe Seite 18
0435	„Kein Stress mit dem Stress“	siehe Seite 18
0542	Umgang mit schwierigen Menschen	siehe Seite 25
0611	„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“	siehe Seite 27
0631	Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 28
0740	Lerne deinen Stadtteil kennen	siehe Seite 35
0856	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 44
0858	Workshop: Mosaik legen	siehe Seite 44
0937	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
0975	Einführung in das Waldbaden	siehe Seite 56
0980	Ayurveda für jeden Tag	siehe Seite 57

### Oktober

0432	Anders denken – besser fühlen	siehe Seite 18
0610	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 27
0741	Lerne deinen Stadtteil kennen	siehe Seite 36
0854	Schönes aus Wolle – Filzen	siehe Seite 43
0857	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 44
0976	Einführung in das Waldbaden	siehe Seite 56
1101	Deutsche Gebärdensprache	siehe Seite 63
1103	Thailändisch: Sprache, Küche und Kultur	siehe Seite 64

### November

0433	Anders denken – besser fühlen	siehe Seite 18
0540	Präsentations- und Vortragstechniken	siehe Seite 25
0541	Guter Ausdruck leicht gemacht	siehe Seite 25
0855	Schönes aus Wolle – Filzen	siehe Seite 43
0859	Die Kunst des Papierfaltens – Origami	siehe Seite 44
0860	Weihnachts- Origami	siehe Seite 45
0938	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
1020	Köstliche Geschenke aus der Küche	siehe Seite 60

### Dezember

0825	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 41
0826	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 41
1040	Rot- und Weißwein aus Europa	siehe Seite 61

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

**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



**DEUTSCHES ROTES KREUZ**

**Blutspendedienst: Termine 2021**  
**Stadthalle Oer-Erkenschwick, Berliner Platz 14**

**27./28. September 2021,**  
**21./22. Dezember 2021,**

**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 Volkshochschule-Dozent\*innen**

*Donnerstag, 02. September · 17.00 – 18.00 Uhr*

*Volkshochschule, Verwaltung*

*1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei*

Um neuen und an einer Mitarbeit an der Volkshochschule interessierten Kursleiter\*innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die Volkshochschule einen Einführungsabend an.

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

*Iris Faust, Stefanie Steyski*

**0202 Einführung für Kursleiter\*innen:**

**Präsentationstechnik einsetzen**

*Donnerstag, 02. September · 18.00 – 19.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 4*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

*Iris Faust, Stefanie Steyski*

**0203 Kurssprecher\*innen Konferenz**

*Donnerstag, 28. Oktober · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Volkshochschule, Verwaltung*

*1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

*Iris Faust, Stefanie Steyski*

**0204 Dozent\*innen Konferenz**

*Donnerstag, 28. Oktober · 17.00 – 18.00 Uhr*

*Volkshochschule, Verwaltung*

*1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

*Iris Faust, Stefanie Steyski*

**0205 Pädagogik Fachkonferenzen**

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

*Donnerstag, 30. September, 11. November und 09. Dezember ·*

*19.00 – 21.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 1*

*4 Termine · 13 UStd. · gebührenfrei*

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

*Iris Faust u.a.*

## Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

### Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

Die Volkshochschule Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). Nach dem 2. Semester (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben. Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und Erdkunde mit insgesamt 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

#### **0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 1. Semester**

**Unterrichtsbeginn:** *Mittwoch, 18. August 2021 · 18.15 Uhr*

**Unterrichtsort:** *Volkshochschule, Raum 3*

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

Die Volkshochschule Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2021 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.

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

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

#### **0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 3. Semester**

**Unterrichtsbeginn:** *Mittwoch, 18. August 2021 · 18.15 Uhr*

**Unterrichtsort:** *Volkshochschule, Raum 5*

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

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

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

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

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

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

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

### Grundbildung

#### **Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop, Castrop-Rauxel und Oer-Erkenschwick:**

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

*Dienstag, 07. September, 16.30 – 18.00 Uhr*

*Donnerstag, 09. September, 16.30 – 18.00 Uhr*

*Volkshochschule im Dorfschulthenhof, 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 Grundschriftwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

**Bitte informieren Sie mögliche Interessent\*innen über dieses Kursangebot!**

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

**Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:**

Patricia Gerards, Volkshochschule Datteln, Telefon 02363 107355, Helma Aschenbach, Volkshochschule Castrop-Rauxel, 02305 54884-15, Clemens Schmale, Volkshochschule Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, Volkshochschule Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Bettina Rabat*

## **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

**Volkshochschule 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 Mini-Club für Eltern und Kind A****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Mittwoch, 08. September · 09.30 – 11.00 Uhr**Volkshochschule, Raum 1**12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 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***0402 Mini-Club für Eltern und Kind B****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Donnerstag, 09. September · 15.30 – 17.00 Uhr**Volkshochschule, Raum 1**12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 Euro*

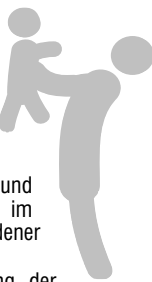
siehe Kurs 0401

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 8**Beate Gasser***0403 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren***Mittwoch, 08. September · 16.00 – 17.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle**12 Nachmittage · 24 UStd. · 42,60 Euro*

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

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

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

**Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.***Höchsteilnehmerzahl: 8 Erwachsene**Sabine Weichert*



**0404 Yoga für Kinder****Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren****Donnerstag, 28. Oktober · 16.30 – 17.15 Uhr****DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle****5 Nachmittage · 5 UStd. · 15,00 Euro (erm.)**

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 neue Energie verleihen.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

**0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe****Donnerstag, 23. September · 19.00 – 20.30 Uhr****Volkshochschule, Raum 9****1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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

## Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

**0826 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen****Sonntag, 05. Dezember · 15.30 – 19.30 Uhr****Volkshochschule, Raum 4****1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro**

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

siehe Seite 41

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

**0858 Workshop: Mosaik legen****Samstag, 25. September · 14.00 – 17.45 Uhr****Volkshochschule, Raum 6****1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro**

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

siehe Seite 44

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm



**0981 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen**

*Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 6*

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

siehe Seite 57

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

**1003 Gesunde Familienküche – Vollwertige Ernährung für Gemüsemuffel**

*Dienstag, 05. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche*

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

siehe Seite 59

Höchstteilnehmerzahl: 10

Petra Klaus

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„Volkshochschule 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, 16. September, 28. Oktober, 18. November und 09. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 10*

*4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro (keine Ermäßigung)*

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

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

**The Work (Byron Katie)**

*Samstag, 11. September · 15.00 – 17.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 3*

*1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

Danach können Sie

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram



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

**The Work (Byron Katie)**

**Samstag, 30. Oktober · 15.00 – 17.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro**

siehe Kurs 0431

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

**0433 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

**Samstag, 20. November · 15.00 – 17.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro**

siehe Kurs 0431

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

**0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching**

**Sonntag, 12. September · 10.00 – 17.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 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 „Kein Stress mit dem Stress“**

**Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern**

**Samstag, 18. September · 10.00 – 15.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 7 UStd. · 38,00 Euro**

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

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

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

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

**0436 „So wird der Schlaf mein Freund“**

**Vortrag mit Demonstrationen**

**Freitag, 03. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro**

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



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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0437 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“  
Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern**

**Samstag, 04. Dezember · 10.00 – 16.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 2**

**1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro**

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

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

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

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

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

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

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0438 Psychologie im Alltag: Situationen verstehen - die Persönlichkeit entwickeln. Eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonischeres Leben**

**Donnerstag, 11. November · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

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

Erich Fromm, der große Psychoanalytiker, glaubt, dass jeder Mensch eigentlich aktiv „Psychologie“ betreibt, immer dann, wenn er sich selbst und andere einschätzen muss, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich aber leicht Fehler und Pannen ein, die das Leben versauern können. Aber wer gelernt hat, sich selbst und seine Mitmenschen genauer zu betrachten, dem eröffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Dabei hilft die Wissenschaft der Psychologie. Im Anschluss an Fromm und andere psychologische Schulen (u.a. Systemische Psychologie) diskutieren wir, welche Kräfte den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen verbauen, welche ihn eröffnen können.

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr. Torsten Reters



Outfit & Styling

**0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag**

**Montag, 04. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

**1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage) (keine Ermäßigung)**

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

**0441 Workshop Farbberatung: Farben zum Wirken  
- für Beruf und Alltag**

**Freitag, 17. September · 15.00 – 18.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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 Ihre 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!**

Höchsteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

**0442 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil  
- für Beruf und Alltag**

**Freitag, 12. November · 15.00 – 18.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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

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

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau



### EDV · Bildung für den Beruf

#### „Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der Volkshochschule“

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. Der kompetente Umgang mit der Informationstechnologie und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV · Bildung für den Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

#### Bildungsurlaub

##### Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

*Arbeitnehmer\*innen in 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?

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

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

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

#### Computer Grundkurse & Anwendungen

##### Aktueller Hinweis!!!

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

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



**Tastschreiben für Schüler\*innen****0500 A Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse****Mittwoch, 08. September · 13.50 – 15.20 Uhr****Gymnasium, PC-Raum****12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro**

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

**0500 B Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse****Montag, 06. September · 13.50 – 15.20 Uhr****Gymnasium, PC-Raum****12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0500 A

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

**0500 C Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse****Mittwoch, 08. September · 15.30 – 17.00 Uhr****Gymnasium, PC-Raum****12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0500 A

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

**0501 Tastschreiben & Grundlagen Office**  
**- für Jugendliche (ab 9. Kl.) und Erwachsene**  
**Mittwoch, 27. Oktober · 17.30 – 19.45 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 7**  
**8 Abende · 24 UStd. · 63,00 Euro**

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Karola Koch

**0502 50+ : Einstieg PC/Laptop/Notebook: Grundlegende Anwendungen (Word/Excel)**  
**Montag, 08. und 15. November, Dienstag, 09. und 16. November · 09.00 – 12.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 7**  
**4 Vormittage · 16 UStd. · 44,60 Euro**

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**0510 Grundlagen „Excel“: Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen**  
**Montag & Mittwoch, 20. & 22. September · 18.30 – 21.30 Uhr**  
**Volkshochschule Raum 7**  
**2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro**

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

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

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop



**0511 „Excel II“: Nützliche Anwendungen für den Beruf**

**Montag, 29. November und Donnerstag, 02. Dezember · 18.30 – 21.30 Uhr**  
**Volkshochschule Raum 7**  
**2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro**

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0510) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

---

**0512 Einführung: Präsentation mit PowerPoint**

**Dienstag, 16. November · 18.30 – 21.30 Uhr**  
**Volkshochschule Raum 7**  
**1 Abend · 4 UStd. · 19,00 Euro**

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

---

**0520 50+: Was ein Smartphone alles kann**

**- Späteinsteiger\*innen (nur Android)**

**Montag & Dienstag, 08. & 09. November · 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 7**  
**2 Nachmittage · 8 UStd. · 23,80 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 von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!!!**

**Achtung: nicht geeignet für Besitzer\*innen von iPhones**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Ulrich Bauer

---

**0530 Mein Fotobuch – einfach erstellt**

**Montag, 29. November · 09.00 – 13.45 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 7**  
**1 Vormittag · 6 UStd. · 18,60 Euro**

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

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

**Erforderliche Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

## Kommunikation

### **0540 Präsentations- und Vortragstechniken**

**Samstag & Sonntag, 06. & 07. November · 09.30 – 12.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 WE · 8 UStd. · 23,00 Euro**

Präsentationen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Kommunikation geworden. Nicht nur im Berufsleben stehen wir immer wieder vor den Herausforderungen, Inhalte der verschiedensten Art vorstellen zu müssen. In diesem Kurs lernen Sie die Planung einer fundierten Präsentation, welche als Leitfaden für jegliche Formen von Vorträgen etc. genutzt werden kann. Zugleich sollen auch die verschiedenen Medienformate (Plakat, PowerPoint Präsentation, Handout etc.) in den Blick genommen werden, um ein Gefühl für das entsprechende Medium und seinen Nutzen bei den Vortragsformen zu bekommen. Zuletzt soll der Fokus auf dem sprachlichen Ausdruck liegen. Einzelne Übungen in der Nachbereitung des Kurses sollen helfen, das Gelernte auszuprobieren und mithilfe von Feedback gegebenenfalls zu verbessern. Außerdem wird jeder Kursteilnehmer/jede Kursteilnehmerin eine kurze Abschlusspräsentation abhalten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Cassandra Speer

### **0541 Guter Ausdruck leicht gemacht**

**Samstag & Sonntag, 20. & 21. November · 09.30 – 12.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 WE · 8 UStd. · 23,00 Euro**

In vielen Situationen des alltäglichen Lebens stehen wir vor der Herausforderung, uns präzise, gut und manchmal sehr diplomatisch ausdrücken zu müssen. In diesem Kurs soll es darum gehen, wie man es schafft, für fast jeden Anlass und jede noch so brenzlige Situation die richtigen Worte zu finden, mit denen man seinen Standpunkt ausdrücken kann, ohne dabei in unverhoffte Fettnäpfchen zu treten. In zwei Terminen sollen unterschiedliche Kommunikationssituationen durchgespielt und anhand von Rollenspielen verschiedene Blickwinkel auf ein Gespräch geworfen werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Cassandra Speer

### **0542 „Du nervst!“ Umgang mit schwierigen Menschen**

**Samstag, 18. September · 10.00 – 16.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

**1 Samstag · 8 UStd. · 25,40 Euro**

Problemcharakteren begegnet man überall. Aber wie stoppt man unverbesserliche Phrasendrescher oder Quasselstrippen? Wie kann man Besserwissern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie erkennt man Intriganten? Und wie begegnet man einem Streitsucher souverän? Ihnen werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten an die Hand gegeben, mit denen Sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diesen gezielt vorbeugen können. So tragen Sie positiv zu Ihrem Arbeitsumfeld bei und stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Solmund Rita Schnell

## Technik · Ökologie

### Ökologisch handeln

- 0601 Sag mir, wo die Bienen sind  
Wie Insektensterben, Klimawandel und Pandemien zusammenhängen**  
*Donnerstag, 07. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr*  
*Volkshochschule, Raum 9*  
*1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Insekten verschwinden leise, bereits seit Jahrzehnten. Bei den Bienen, die wir so nötig für die Bestäubung vieler Nutzpflanzen brauchen, ist dies zuletzt sehr deutlich geworden. Aber wer vermisst schon die Hain-Schwebfliege, den Gefleckten Schmalbock, die Silbermundwespe oder den Hummelschwärmer? Die wenigsten, denn kaum einer kennt oder erkennt diese Sechsheiner. Man muss auch nicht mit jedem Insekt vertraut sein, aber man sollte im eigenen Interesse dabei helfen, das Aussterben von Insekten zu verhindern. Denn wir brauchen die große Fülle der unzähligen Insektenarten und nicht nur Wildbiene und Marienkäfer.

Was sind die Gründe für diesen inzwischen dramatischen Insektenrückgang und wie kann diese Entwicklung umgekehrt werden? Wozu wird ein Insektenmangel führen und wie kann jeder von uns zum Insektenschützer werden. Diese Fragen sind inzwischen systemrelevant, deshalb sollen sie an diesem Abend gemeinsam diskutiert werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Anita-Maria Stolla-Rau,  
Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick*

- 0602 In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit – ein Monolog**  
*Mittwoch, 22. September · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*Volkshochschule, Raum 9*  
*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Tobias Terpoorten*

- 0603 Nahrung und Nisthilfen für Sechsheiner – Insektenhotels mal anders gedacht**  
*Donnerstag, 04. November · 18.30 – 20.45 Uhr*  
*Volkshochschule, Raum 9*  
*1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Viele Gartenbesitzer möchten Insekten helfen. Deshalb stehen und hängen in vielen Gärten bereits die unterschiedlichsten Insektenhotels. Aber sind diese immer insektengerecht, optimal aufgestellt und vielfältig? Welche Pflanzen locken als Futterpflanzen welche Insekten an?

An diesem Abend sollen nicht nur die wichtigsten Stichpunkte und Beispiele vermittelt werden, er soll insbesondere eine Informations-Austauschbörse zwischen allen Teilnehmer\*innen sein. Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen und Erlebnisse sind gefragt!

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Anita-Maria Stolla-Rau,  
Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick*



## Biologie

**0610 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard**  
**Sonntag, 24. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**  
**1 Sonntag · 3 UStd. · 13,00 Euro**

Haben Sie schon einmal vom Natternstieligen Schneckling oder Kokos-Milchling gehört? Falls die Namen neu für Sie sind, wundern Sie sich nicht: Sämtliche ca. 6 – 8000 bei uns vorkommende Großpilzarten zu erkennen, überfordert die besten Spezialisten!

Neben zahlreichen Anekdoten aus dem Reich der Pilze soll die Pilzwanderung vor allem einen Überblick über die Artenvielfalt geben, die ebenso interessante Biologie wie Ökologie der Pilze beleuchten, nicht zuletzt aber auch Tipps für die kulinarische Verwendung geben und auf die möglichen Gefahren beim Pilzesammeln hinweisen.

Geleitet wird die Exkursion von Bernhard Demel, Dipl.-Umweltwissenschaftler und anerkannter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

**Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

**0611 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“ Wanderung in die spätsommerliche Kräuterwelt**  
**Samstag, 11. September · 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**  
**1 Samstag · 3 UStd. · 13,00 Euro**

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

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

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchststeilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

## Astrophysik

**0620 Mars: von der Antike bis zu den Rovern**  
**Montag, 29. November · 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 9**  
**1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Seit Jahrtausenden beobachtet die Menschheit alle zwei Jahre einen gelborangen Punkt am Himmel - den Mars. In der Antike wurde er als Kriegsgott gedeutet und erst mit der Erfindung des Fernrohrs begannen wir, mehr über ihn zu erfahren. Seine Oberfläche zeigt vielfältige Strukturen, die sich auch noch innerhalb von Wochen verändern können. Mittlerweile haben wir zahlreiche Sonden zu ihm geschickt und sind sogar mit Fahrzeugen wie Sojourner, Curiosity und Perseverance auf ihm gelandet. Was wissen wir bis heute mittels unbemannter Missionen über unseren rostroten Nachbarn?

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

## Fotografie

### **0630 Smartphone: einstellen - fertig - Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys**

**Montag, 04. Oktober · 18.00 – 22.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 7**

**1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro**

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

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

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies?

Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör rundet den Kurs ab.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

### **0631 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone**

**Sonntag, 12. September · 12.00 – 16.00 Uhr**

**Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke**

**1 Sonntag · 5 UStd. · 36,00 Euro**

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

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie.

**Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, iPhone) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.**

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

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen! Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de.

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

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

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

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*



### „Volkshochschule: Demokratische Orte des Lernens“

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

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

### vhs.wissen live

#### vhs.wissen live

#### Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

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

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

Nähere Informationen zur Veranstaltungsreihe mit allen weiteren Angeboten finden Sie unter [www.vhs-wissen-live.de](http://www.vhs-wissen-live.de).

#### Teilnahme und Anmeldung

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

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

### 0700 Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und des Orients

Montag, 20. September · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 Std. · gebührenfrei

**online** vhs.wissen live

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten.

Jahrhundertlang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Ärzte führten die Medizin Galens fort, Naturwissenschaften und Liebesdichtung blühten auf. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht.

**Thomas Bauer** ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden.

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

*Prof. Dr. Thomas Bauer*

**0701 IT-Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft**

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

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Der technologische Wandel war und ist ein stetiger Begleiter des Menschen. Doch noch nie war der Wandel so rasant, so absolut und so durchdringend wie heute durch die Digitalisierung. Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Gleichzeitig fordert der technische Fortschritt, beispielsweise in Form von Künstlicher Intelligenz oder Quantencomputern, etablierte Methoden der Cybersicherheit immer wieder aufs Neue heraus und Cyberangriffe immer mehr zur Herausforderung für Wirtschaft und Gesellschaft.

**Prof. Dr. Claudia Eckert** forscht und lehrt seit über 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit. Sie ist geschäftsführende Leiterin des Fraunhofer-Instituts für Angewandte und Integrierte Sicherheit AISEC in München und Professorin der Technischen Universität München.

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

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

*Prof. Dr. Claudia Eckert*

**0702 Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.**

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

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten, Ambiguitätstoleranz in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

**Thomas Bauer** ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch „Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient“ erschienen.

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

*Prof. Dr. Thomas Bauer*

**0703 Wie lässt sich unser Gesundheitssystem fairer und effizienter gestalten?**

*Dienstag, 19. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Die Corona Krise hat uns deutlich vor Augen geführt, dass Pandemien nur global bekämpft werden können. Unabhängig vom Einkommen muss jede/r Zugang zu Medikamenten oder Impfstoffen bekommen. Dies ist aus ethischen Gründen aber auch aus Nützlichkeitsüberlegungen erforderlich. Doch wie kann ein Gesundheitssystem fairer und effizienter gestaltet werden? Durch welche Anreize kann auch die Pharmaindustrie hier einbezogen werden, ohne die die Entwicklung von Medikamenten oder Impfstoffe undenkbar wäre? Diese Fragen diskutieren der Politiker Karl Lauterbach und der Philosoph Thomas Pogge.

**Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach** ist Mediziner und Gesundheitsökonom. Er ist Mitglied der SPD und seit 2005 Abgeordneter im Deutschen Bundestag. Von 1992 bis 1993 hatte er ein Fellowship der Harvard Medical School inne. Einer seiner Betreuer war Amartya Sen.

**Prof. Dr. Thomas Pogge** ist Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University an. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.

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

*Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach, Prof. Dr. Thomas Pogge*

### 0704 Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte

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

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach „Followers“ ihre „Likes“ vergeben oder verweigern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses. Tatsächlich folgen wir, wenn wir uns vom Gefallen oder Missfallen leiten lassen, einer schnellen, instinktiv funktionierenden Steuerung, die alle Operationen der Vernunft unterläuft. Den Sinnen nah, dem Verstand fern, ist der Geschmack ein Schwererziehbarer, um den sich nach den Philosophen des 18. und den Formerziehern des 19. Jahrhunderts zunehmend Marktinstanzen gekümmert haben, deren Wirken neuerdings von Algorithmen und KI unterstützt wird.

**Prof. Dr. Ulrich Raulff** ist Historiker. Er war Feuilleton-Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und Leitender Redakteur im Feuilleton der Süddeutschen Zeitung. Von 2004 bis 2018 war Raulff Direktor des Deutschen Literaturarchivs Marbach. Seit Oktober 2018 ist er Präsident des Instituts für Auslandsbeziehungen. Ulrich Raulff wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Preis der Leipziger Buchmesse.

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

*Prof. Dr. Ulrich Raulff*

### 0705 Die Wiedererfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

*Freitag, 29. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

**Aleida Assmann** ist Professorin em. für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Jan Assmann, 2018).

**Prof. Herfried Münkler** ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte. Er lehrte als ordentlicher Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.*

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

*Prof. Aleida Assmann und Prof. Herfried Münkler*

### 0706 Was ist Technik – und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik

*Dienstag, 16. November · 19.30 – 21.00 Uhr*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

**online** vhs.wissen live

Technik war in der Kulturgeschichte der Menschheit stets ein entscheidendes Medium für Erfolg und Wohlstand. Dabei ist die Technik nicht bloß Objekt, sondern kann Menschen verändern, individuell wie kollektiv: Handlungsweisen, Lebensstile und Gewohnheiten, Freizeitverhalten und Arbeitswelt, aber auch Werte und Wertschätzungen. Technik wirkt auf ihre Erzeuger und Nutzer zurück. Diese Rückwirkungen tragen zu den Vorstellungen bei, die Menschen von sich machen, aber auch von Natur und Umwelt. Die Frage nach der Technik führt daher auf die Frage nach dem Menschen zurück, beide Fragen sind untrennbar verbunden. Im Vortrag gehe ich diesen Verbindungen nach, beginnend historisch, jedoch mit Schwerpunkt auf gegenwärtigen Herausforderungen menschlicher Selbstverständnisse angesichts von Digitalisierung und Biotechnologie.

**Prof. Dr. Armin Grunwald** wurde in Physik promoviert und in Philosophie habilitiert. Seit 1999 leitet er das Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und hält dort auch eine Professur für Technikethik und Technikphilosophie. Seit 2002 berät er den Deutschen Bundestag in Fragen der Technikfolgenabschätzung.



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

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

*Prof. Dr. Armin Grunwald*

---

**0707 Klimawandel und Klimapolitik**  
**Donnerstag, 02. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**  
**online vhs.wissen live**

Mittlerweile gibt es aufgrund der erdrückenden wissenschaftlichen Evidenz keinen Zweifel mehr: die Ursache des Klimawandels ist der Mensch. Wir sprechen vom Phänomen des anthropogenen Klimawandels. Noch ist die Zeit zum Handeln da, aber das Zeitfenster, das uns zur Verfügung steht, schließt sich. Nur ein von der gesamten Staatengemeinschaft getragenes globales Abkommen kann die Erderwärmung aufhalten. Vor allem die politischen Entscheidungsträger müssen erkennen, dass Instrumente wie eine CO<sub>2</sub>-Bepreisung oder ein Emissionshandel wirksame, gerechte Maßnahmen darstellen, von denen – wenn diese mit Sachverstand implementiert werden – alle Staaten profitieren können. Ist der EU Green Deal ein Schritt in die richtige Richtung?

**Prof. Ottmar Edenhofer** ist Direktor sowie Chefökonom am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). Er ist einer der meistzitierten Wissenschaftler der Welt und berät als Experte für Umweltökonomik u. a. die OECD und die Vereinten Nationen.

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

*Prof. Ottmar Edenhofer*

---

**0708 Die Resiliente Gesellschaft**  
**Donnerstag, 09. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**  
**online vhs.wissen live**

In diesem Vortrag wird das Konzept der Resilienz als Leitprinzip für unsere Gesellschaft nach COVID vorgestellt. Anstatt uns auf Kostenminimierung und enge Effizienzgewinne zu konzentrieren, sollten wir unser Denken auf eine widerstandsfähige Gesellschaft verlagern, die in der Lage ist, sich von Schocks zu erholen. Resilienz, bei der es darum geht, Fallen und Wendepunkte zu vermeiden, unterscheidet sich damit vom klassischen Risikomanagement. Im Vortrag wird skizziert, wie sich das Konzept der Resilienz auf die öffentliche Gesundheit und die Makroökonomie anwenden lässt und wie es sich auf Innovation, Verschuldung oder ökonomischer Ungleichheit auswirken kann.

**Markus Brunnermeier** ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Princeton University und dort Direktor des Bendheim Center for Finance.

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

*Prof. Markus Brunnermeier*

---

**0709 Chinas große Umwälzung: Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem**  
**Freitag, 10. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**  
**online vhs.wissen live**

Der gegenwärtige Aufstieg der Volksrepublik China führt zu einer Neuordnung der globalen Machtverhältnisse. Auch innerhalb des Landes haben sich durch die wirtschaftliche Entwicklung Klassen- und Geschlechterverhältnisse grundlegend verändert. Jedes Jahr verlieren Millionen von Bäuerinnen und Bauern ihr Land, und neue Klassen von freien Lohnarbeiter\*innen und von Kapitalist\*innen sind entstanden. Streiks, ländliche Unruhen und ethnische Konflikte sind die Folge.

Felix Wemheuer untersucht außerdem Chinas große Transformation im Kontext globaler Trends von Entkolonialisierung, Kaltem Krieg und dem Siegeszug des neoliberalen Kapitalismus. Rückständigkeit zu überwinden und den Westen wirtschaftlich einzuholen, war und ist ein zentrales Ziel der chinesischen Führung. Es wird der Frage nachgegangen, ob China das Weltsystem grundlegend verändert oder selbst zu einem neuen kapitalistischen Zentrum aufsteigt. Und es wird diskutiert, welchen Charakter die heutige chinesische Gesellschaft hat.

**Felix Wemheuer** ist Professor für Moderne China-Studien an der Universität zu Köln. Zuvor war er Gastwissenschaftler an der Harvard University und studierte „Geschichte der KPCh“ an der Volksuniversität in Beijing.

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

*Prof. Felix Wemheuer*

## Corona-Pandemie

### **0710 Doc Esser informiert: Corona: Testen - Impfen – Öffnen (Über-)Leben mit dem Virus**

**Donnerstag, 30. September · 19.00 – 21.30 Uhr**

**Stadthalle, Foyer**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Die Corona-Pandemie und deren Folgen haben die Welt verändert und Meinungen polarisiert: zwischen übertriebener Angst und Verleugnung der Risiken. Niemand hätte im Frühjahr 2020 erwartet, dass die Bekämpfung der Pandemie so lange dauern würde und wie massiv und grundlegend das Virus unseren Alltag beeinflussen und verändern wird. Das Frühjahr 2021 bescherte die 3. Welle der Pandemie angetrieben von neuen Mutationen des Coronavirus (SARS-CoV-2), verwirrende Corona-Regeln von Land und Bund sowie die Hoffnung, durch Testen und Impfen diese Welle zu brechen. Das zunehmende Tempo der Impfungen mit dem Ziel, einen möglichst hohen Anteil der Bevölkerung zu impfen, sollte endlich im Sommer durch Lockerungen der Corona-Regeln und Öffnungsschritte eine Rückkehr zur Normalität ermöglichen.

„Doc Esser“, selbst in 2020 an Covid-19 erkrankt und als Lungenfacharzt Leiter einer Covid-19-Station, ist aufgrund seiner eigenen Erfahrungen überzeugt: „Ein völlig unterschätztes Virus. (Eine) völlig unterschätzte Erkrankung.“ Er wird an diesem Abend Fragen rund um das Coronavirus beantworten: Wie weit können die Lockerungen gehen, ohne dass das Infektionsgeschehen z.B. durch neue Mutationen außer Kontrolle gerät? Was ist für Menschen möglich, die sich nicht impfen lassen wollen oder können? Wie können wir mit dem Virus und seinen Mutationen leben? Können wir es beherrschen oder gar besiegen? ... Darüber hinaus ist es ihm ein besonderes Anliegen über die möglichen Langzeitfolgen einer Covid-19-Infektion aufzuklären. Denn circa 10 bis 20 Prozent der Genesenen haben anschließend mit Langzeitfolgen zu kämpfen – unabhängig davon, ob sie einen milden oder auch schweren Krankheitsverlauf hatten. Noch ist wenig über diese Spätfolgen - auch Long-Covid oder auch Post-Covid-Syndrom genannt - bekannt, da das Virus zu neu ist. Doc Esser wird über den aktuellen Kenntnisstand und über mögliche Behandlungsansätze bei akuter Infektion sowie bei Long-Covid informieren.

**Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser** ist Oberarzt und Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie am Sana-Klinikum Remscheid. Bekannt ist er als „Doc Esser“ vor allem aus seinen WDR Fernseh- und Hörfunkbeiträgen.

**Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen**

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

*Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser (Doc Esser)*

### **0711 Auf Abstand: Eine kurze Geschichte der Corona-Pandemie**

**Donnerstag, 02. Dezember · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Martin-Luther-King-Schule, Aula**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Im Frühjahr 2020 veränderte sich unsere Welt. Wir lebten im „lock down“ und arbeiteten im „home office“, wir gingen auf Distanz zur Familie und zu Freunden, wir suchten nach Nudeln und nach Klopapier. Die Corona-Pandemie führte zu massiven Verwerfungen in der Wirtschaft und Wissenschaft, in Parlamenten, publizistischen Debatten und in den sozialen Netzwerken, in der Außenpolitik ebenso wie im Alltag. Selbst mit der Einführung von Impfprogrammen hörten die Probleme zunächst nicht auf: Verteilungskämpfe zwischen Bundesbürger\*innen und ganzen Staaten brachen auf, Nebenwirkungen und Mutationen schürten neue Ängste.

Mittlerweile ist es an der Zeit für eine Bilanz. In seinem Buch „Auf Abstand. Eine Gesellschaftsgeschichte der Corona-Pandemie“ bietet Prof. Dr. Malte Thießen eine erste historische Einordnung der Jahre 2020/21. Der Vortrag stellt zentrale Entwicklungen während der Pandemie vor und anschließend zur Diskussion: Wieso waren wir am Anfang nicht gewarnt? Was waren die Voraussetzungen und Folgen der Pandemie? Ist Corona eine historische Zäsur - oder nur ein weiteres Kapitel in der langen Seuchengeschichte der Moderne? Mit seinen Antworten auf diese Fragen eröffnet der Vortrag unterschiedliche Perspektiven auf eine Gesellschaftsgeschichte der Corona-Pandemie und ordnet diese in die Seuchengeschichte des langen 20. Jahrhunderts ein.

Prof. Dr. Malte Thießen, Leiter des LWL-Instituts für westfälische Regionalgeschichte, hat sich in Forschung und Lehre intensiv mit der Seuchengeschichte beschäftigt.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Prof. Dr. Malte Thießen*

## 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

### 0720 Maloche und Pleite

#### Jiddisch - die Muttersprache Marc Chagalls

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

**Volkshochschule, Raum 6**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Seit mindestens 1700 Jahren leben Jüdinnen und Juden in Deutschland. Über Jahrhunderte entwickelte sich durch das Zusammenleben mit nichtjüdischen Bürger\*innen eine eigene Sprache: das Jiddische. Viele Worte - nicht nur Maloche und Pleite - haben sich im Deutschen erhalten. Jiddisch ist im Kern eine germanische Sprache, hat sich aber mit anderen Sprachen vermischt und wird in seiner osteuropäischen Variante rund um den Erdball bis heute gesprochen.

Der Maler Marc Chagall (1887-1985) wuchs in der Atmosphäre der ostjüdischen Welt auf. Jiddisch war seine Muttersprache, die er sein Leben lang pflegte und in der er Gedichte und Reden verfasste.

In dem Vortrag tauchen wir in die Geschichte der jiddischen Sprache und die Welt des Dichters Chagall ein.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Walter Schiffer

### 0721 Antisemitismus in Deutschland: historische Wurzeln und aktuelle Problemlage

**Donnerstag, 16. September · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Martin-Luther-King-Schule, Aula**

**1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Die kritische Auseinandersetzung mit dem Antisemitismus und seine Bekämpfung ist in Deutschland vor dem Hintergrund der geschichtlichen Erfahrungen aus der Zeit des Nationalsozialismus eine besondere Herausforderung und Verantwortung. Die Geschichte und die Ursachen des Antisemitismus gehen weit über die Zeit der NS-Diktatur hinaus, seine Ausprägung erreichte hier aber seine extremste, verbrecherische Gestalt. Doch auch 76 Jahre nach dem Ende der Nazi-Diktatur ist Antisemitismus in Deutschland nicht überwunden. Offiziell geächtet, waren antisemitische Einstellungen und Handlungen bis heute trotzdem verdeckt oder deutlich immer vorhanden. Mit dem Erstarken nationalistischer, völkischer Strömungen bis hin zu neo-nazistischen Gruppierungen hat Antisemitismus in Deutschland eine neue Qualität erreicht: der Mordanschlag auf die Synagoge in Halle ist der deutlichste und erschreckendste Beleg dafür! Jüdische Menschen und ihre Einrichtungen sind vor Anfeindungen und Übergriffen offenbar nicht mehr sicher – trotz Polizeischutz.

Die Referentin erläutert die Ursachen sowie Geschichte des Antisemitismus und verdeutlicht die aktuelle Problemlage. Wie lässt sich Antisemitismus überwinden?

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Gerda Koch,

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

### 0722 Jüdisches Leben in der Region: Geschichte und Gegenwart Exkursion: jüdischer Friedhof und Synagoge in Recklinghausen

**Montag, 25. Oktober · 17.00 – 20.00 Uhr**

**Treffpunkt: jüdischer Friedhof, Nordcharweg, 45657 Recklinghausen**

**1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei**

Jüdisches Leben und Kultur sind ein Teil der deutschen Geschichte und Gegenwart - auch in unserer Region. Unter den Nationalsozialisten wurde dies brutal verleugnet, verfolgt, ja sogar weitgehend ausgelöscht. Auch heute versuchen rechtsextreme und neo-nazistische Kreise die Erinnerung daran und die heutige Gleichberechtigung der jüdischen Bürger/innen und ihrer Kultur in Frage zu stellen. Sich dies bewusst zu machen, ist gerade in einer Zeit des Erstarkens antisemitischer Einstellungen sowie der Zunahme von Übergriffen auf jüdische Menschen und Einrichtungen bis hin zum Mordanschlag wichtig. Was man kennengelernt hat, kann man besser verstehen, wertschätzen und schützen.

Diese Exkursion soll daher den Teilnehmer\*innen die Geschichte und die Gegenwart des jüdischen Lebens in Recklinghausen erfahrbar machen und näher bringen. Nach einer Führung über den jüdischen Friedhof am Nordcharweg erfolgt ein Besuch mit Gespräch über das jüdische Gemeindeleben in der heutigen Synagoge am Polizeipräsidium.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Georg Möllers

**Ein Blick nach Osteuropa**

**0730 Eine unheilige Allianz: Christentum und Populismus in Ost und West**

**Montag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 10**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Demagogische Parolen, ein klares Feindbild und simple Lösungen: So könnte man die Agitationspunkte benennen, die zentral für populistische Parteien und Strömungen sind. Sie sind es, die vorgeben, die Sorgen der Bürger ernst zu nehmen und den Kontakt zu diesen zu halten. Ob AfD (Deutschland), PiS (Polen) oder Fidesz (Ungarn), alle drei Parteien bedienen diese Aspekte und auf ihre je eigene Weise. Nun wäre es zu oberflächlich, den Blick nur auf diese offensichtlich populistischen Akteure in den drei Staaten zu richten. Gerne versuchen populistische Strömungen ihre Ideologie mit christlichen Bezugspunkten für ein breiter zugängliches Publikum anzureichern, um auf diese Art und Weise auch Menschen aus der Mitte der Gesellschaft zu erreichen. Wie reagieren religiöse Institutionen wie die katholische Kirche darauf? Warum fällt es ihr so leicht, sich etwa in Polen und Ungarn mit den Populisten gemein zu machen, während man in Deutschland einen anderen Weg einschlägt. Im Ländervergleich Deutschland – Polen – Ungarn soll genau dieser Frage nachgegangen werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Cassandra Speer

**0731 Das Phänomen der Ostalgie am Beispiel Polens – Revival der Vergangenheit**

**Montag, 08. November · 18.30 – 20.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 10**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Die Nostalgie nach Osten bzw. die Ostalgie ist ein Phänomen, das einige Zeit nach der Wende in den ehemaligen ostdeutschen Bundesländern entstanden ist und das man bis heute beobachten kann. Eine ähnliche Situation kann man auch in Polen wahrnehmen. Bei dem unscharfen Begriff Ostalgie handelt es sich um eine Art Sehnsucht nach der sozialistischen Vergangenheit. Sie äußert sich auf verschiedenen Ebenen, aber vor allem im Alltagskultur-, Kultur- und Kunstbereich. Im Vortrag werden historisch-politische Zusammenhänge vermittelt und eine Vergleichsanalyse mit der deutschen Ostalgie dargestellt. Wir setzen uns kritisch mit diesem Thema auseinander, hinterfragen den Hintergrund und schauen uns die ausgewählten Beispiele an. Ein besonderes Augenmerk wird auf die polnischen sozialen Medien gerichtet.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Monika Barwinska-Moll

**Heimatkunde · Länderkunde**

**0740 Lerne deinen Stadtteil kennen: Groß-Erkenschwick zu Fuß**

**Samstag, 18. September · 10.00 – 12.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

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

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

Sie besichtigen folgende Orte:

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

\* Ggfs. alternativ Stimberg-Sportlerheim mit Umtrunk

Start/Ziel: Volkshochschule

Fußweg: ca. 5 km

**Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung!**

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

**0741 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad**

**Samstag, 09. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr**

**Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32**

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

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

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

\*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

**Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung!**

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

**0742 Übertage – Untertage: Oer-Erkenschwick und seine Bergbaugeschichte**

**Dienstag, 05. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Der Bergbau begann in unserer Stadt im Jahre 1899 mit dem Abteufen des ersten Schachtes des späteren Bergwerks Ewald-Fortsetzung und dauerte rund 100 Jahre. Er bestimmte die weitere Entwicklung von Oer-Erkenschwick ganz entscheidend und prägte den Alltag ihrer Bewohner. Der mit zahlreichen historischen Aufnahmen unterlegte Vortrag soll diesen Zusammenhang von Bergbaugeschichte und Stadtgeschichte veranschaulichen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Bettina Lehnert, Archiv der Stadt Oer-Erkenschwick

**0743 Fernweh: Mit dem Wohnmobil zum Nordkap**

**Montag, 22. November · 19.30 – 21.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 10**

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

10.000 skandinavische Straßenkilometer auf dänischen Autobahnen, schwedischen Schnellstraßen und an norwegischen Fjorden entlang. Über steile Pässe und durch dunkle Tunnel nimmt Reisebuchautor Michael Moll Sie mit an den nördlichsten Punkt, der in Europa mit einem Wohnmobil erreicht werden kann. Zuvor wird jedoch in Südnorwegen ausgiebig gewandert, dabei besuchen wir spektakuläre Plätze wie den bei Basejumpern beliebten Kjeragbolten und den berühmten Preikestolen mit seiner 600 Meter hohen Steilwand. Weiter nördlich erreichen wir Odda, wo ein weiteres Felsmassiv namens Trolltunga (zu Deutsch: Trollzunge) mit einer tollen Aussicht lockt. Auch den höchsten Gipfel des Landes besteigen wir in über 2.400 Metern Höhe. Nach der Überquerung des Polarkreises setzen wir mit der Fähre auf die Lofoten über, wo es nicht nur faszinierende Landschaften zu sehen gibt, sondern auch Räucherfisch auf dem Speiseplan steht. Eine weitere Wanderung führt mitten durch das einsame Lappland zum Dreiländereck von Norwegen, Finnland und Schweden, bevor einer der nördlichsten Wohnmobilstellplätze Europas – in Hammerfest – aufgesucht wird. Außerdem haben wir noch eine Autopanne im einsamen Bärengebiet und legen einen kurzen Besuch beim Weihnachtsmann ein. Der Höhepunkt der Reise ist natürlich das Nordkap mit grandiosen Ausblicken auf das Polarmeer. Aber auch hier wird das Wohnmobil geparkt, ausgestiegen und eine kleine Wanderung eingelegt, denn nur zu Fuß kann man wirklich den nördlichsten Punkt Europas erreichen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Michael Moll

**0750 Selbstbestimmung am Lebensende -  
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
*Donnerstag, 16. September · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*Volkshochschule, Raum 9*  
*1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar

**0751 Erben und Vererben**  
*Donnerstag, 07. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*Volkshochschule, Raum 6*  
*1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar



**0752 „Mit mir nicht!“ Wie schütze ich mich vor Gefahren an der Haustür? Vom Trickdiebstahl bis zum Enkeltrick**  
**Mittwoch, 03. November · 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 6**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Ein Fremder klingelt an der Haustür und will sich Zutritt zur Wohnung verschaffen. Er oder sie bittet zum Beispiel um eine Gefälligkeit, täuscht eine Notlage vor, will als falsche Amtsperson eine Amtshandlung vornehmen oder als falscher Handwerker Reparaturarbeiten durchführen. Ein „Enkel“ ruft an, der sich in einer Notlage befindet und nun eine größere Summe Bargeld von Ihnen benötigt.

Wie reagiere ich in diesen Situationen richtig? Wie kann ich mich vor Betrügern schützen?

**Horst Wolf**, Polizeihauptkommissar a. D., wird Ihnen Vermeidungsstrategien und Lösungsvorschläge vorstellen, damit Sie gar nicht erst Opfer einer Straftat werden, denn wenn die Gefahr erkannt ist, kann sie vermieden werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Horst Wolf

---

**0753 Die häufigsten Irrtümer im Verbraucheralltag**  
**Donnerstag, 09. September · 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 9**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nora Lauf,

Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Marl

---

**0754 1.200 € für alle! Bedingungsloses Grundeinkommen**  
**Montag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 9**  
**1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Die Debatte um ein „Bedingungsloses Grundeinkommen“ besteht seit geraumer Zeit. Ausgangspunkte für die Diskussion sind die Themen Existenzangst, Fremdbestimmtheit, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Angst vor der Altersarmut, Gängelung und Demütigung durch Hartz IV. Mitte August 2020 ist die erste deutsche Langzeitstudie gestartet, um die Effekte eines „Bedingungslosen Grundeinkommens“ zu untersuchen und auf empirischer Basis eine Debatte anzustoßen.

Die Hoffnungen, die auf dem Konzept eines „Bedingungslosen Grundeinkommens“ ruhen, sind vielfältig. Es soll Sicherheit und Selbstbestimmtheit schaffen, den Menschen ihre Würde zurückgeben, es ihnen ermöglichen, ihre Kreativität und Eigeninitiative auszuleben oder nur die Erwerbsarbeit anzunehmen, die sie wirklich wollen, falls sie es wollen.

Im Vortrag werden Konzept und Konsequenzen vorgestellt, im Dialog mit den Kursteilnehmer\*innen können Fragen, Meinungen und weitere Anregungen diskutiert werden.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dr. Tom Fliege

**0755 Online-Banking: ganz leicht!**

*Donnerstag, 04. November · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 6*

*1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Adam Majowski und Benedikt Dahmen,  
Sparkasse Vest Recklinghausen*

**Medienkompetenz**

**0760 Wie erkennt man Fake News?**

*Donnerstag, 18. November · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 6*

*1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Was ist wahr, was nicht? In Zeiten von twitternden Präsidenten, kruden Verschwörungstheorien und zunehmend emotionalisierten Diskussionen ist das oft gar nicht so einfach zu beantworten.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, woher Falschnachrichten kommen und welcher Zweck damit verfolgt wird. Außerdem lernen sie, wie sie Fake News erkennen und was sie selbst dagegen unternehmen können. Jens Artschwager, langjähriger Journalist, heute Pressesprecher bei der Polizei, leitet dieses Seminar. Er gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf anschauliche Art und Weise Einblicke in die Wirkungsweise von Fake News und hilft dabei, im Medienschwung den Überblick zu behalten.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Jens Artschwager*

**0761 „Das muss in die Zeitung!“**

**Pressearbeit für Vereine, Verbände und Initiativen**

*Donnerstag, 25. November · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 6*

*1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)*

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Jens Artschwager*





## Kreativität · Kultur

### Kultur macht stark!

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

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2021 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, 07. 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, 07. 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, 26. Oktober · 18.30 – 19.15 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick  
6 Abende · 6 UStd. · 27,00 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, 26. Oktober · 19.15 – 20.00 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick  
6 Abende · 6 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0823

Fortsetzung von Kurs 0822.

Höchsteilnehmerzahl: 4

Guido Röttger

## 0825 Ukulele spielen(d) lernen

**Vier Saiten sind weniger als sechs**

**Sonntag, 05. Dezember · 11.00 – 15.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro**

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

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

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

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

Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit 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 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

**Sonntag, 05. Dezember · 15.30 – 19.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro**

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

Die diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen.

Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

**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

**Tanzen**

**0830 Orientalischer Tanz – für Anfängerinnen**  
**Mittwoch, 08. September · 18.45 – 19.45 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 2**  
**12 Abende · 16 UStd. · 39,80 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

**0831 Orientalischer Tanz II**  
**Montag, 06. September · 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 2**  
**11 Abende · 15 UStd. · 37,50 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

**0832 Orientalischer Tanz III**  
**Montag, 06. September · 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 2**  
**11 Abende · 22 UStd. · 53,60 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

**0833 Hochzeitstanzkurs (Walzer & Discofox ) und auch für andere Anlässe**  
**Samstag, 11. September · 15.00 – 17.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 2**  
**3 Samstage · 8 UStd. · 37,40 Euro (keine Ermäßigung)**

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox. Mit dem Eröffnungstanz wird das Tanzparkett frei gegeben 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 nicht nur geeignet für das Brautpaar, die Eltern und Gäste, sondern auch für alle, die diese Tänze erlernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Manuela u. Andreas Herberg

**Gestalten & Werken**

**0850 Nähkurs A**  
**Montag, 06. September · 18.30 – 20.45 Uhr**  
**Volkshochschule, 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!**

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

**0851 Nähkurs B**

**Montag, 25. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 6**

**6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro**

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

---

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

**Freitag, 24. September · 18.00 – 20.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Abend · 3 UStd. · 12,50 Euro**

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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Heike Klein

---

**0853 Hilfe, ich spinne – Wolle spinnen für Anfänger\*innen**

**Freitag, 29. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Abend · 3 UStd. · 12,50 Euro**

siehe Kurs 0852

Höchststeilnehmerzahl: 10

Heike Klein

---

**0854 Schönes aus Wolle - Filzen**

**Sonntag, 24. Oktober · 09.30 – 16.30 Uhr**

**Volkshochschule, 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.**

Höchststeilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

---

**0855 Schönes aus Wolle - Filzen**

**Sonntag, 21. November · 09.30 – 16.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 6**

**1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro**

siehe Kurs 0854

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg



**0856 Workshop: Silberschmuck herstellen A**  
**Samstag, 11. September · 09.00 – 14.15 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 6**  
**1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro**

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

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



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

**0857 Workshop: Silberschmuck herstellen B**  
**Samstag, 09. Oktober · 09.00 – 14.15 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 6**  
**1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro**

siehe Kurs 0856

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

**0858 Workshop: Mosaik legen**  
**Samstag, 25. September · 14.00 – 17.45 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 6**  
**1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro**

**Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 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 10,00 € (je nach Verbrauch).**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

**0859 Die Kunst des Papierfaltens - Origami**  
**Sonntag, 21. November · 10.00 – 13.00 Uhr**  
**Volkshochschule, Raum 4**  
**1 Sonntag · 4 UStd. · 23,00 Euro**

Origami ist die Kunst, aus einem Blatt Papier dreidimensionale Figuren zu schaffen. Ganz ohne Klebstoff und Schere entstehen durch verschiedene Falltechniken Tiere, Blumen, Schachteln, Spielzeuge oder schöne Dekorationen.

Wir falten Schritt-für-Schritt gemeinsam und lernen dabei die unterschiedlichen Möglichkeiten des Papierfaltens kennen.

**Eigenes Papier kann mitgebracht oder gegen ein geringes Entgelt vor Ort erworben werden.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Stephanie Brysch

**0860 Die Kunst des Papierfaltens - Weihnachts- Origami**

**Sonntag, 28. November · 10.00 – 13.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 4 UStd. · 23,00 Euro**

Falten Sie Ihren Weihnachtsschmuck selbst und den Baum gleich dazu! Wir falten Sterne, Engel, Schachteln, Bäume ... als Dekoration oder für die Weihnachtspost - ganz nach Ihren Wünschen.

Origami ist die Kunst, aus einem Blatt Papier dreidimensionale Figuren zu schaffen. Ganz ohne Klebstoff und Schere entstehen durch verschiedene Faltechniken Tiere, Blumen, Schachteln, Spielzeuge oder schöne Dekorationen.

Wir falten Schritt-für-Schritt gemeinsam und lernen dabei die unterschiedlichen Möglichkeiten des Papierfaltens kennen.

**Eigenes Papier kann mitgebracht oder gegen ein geringes Entgelt vor Ort erworben werden.**

Höchststeilnehmerzahl: 10

Stephanie Brysch

**Malen & Zeichnen**

**0861 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

**Dienstag, 07. September · 09.00 – 12.00 Uhr**

**Volkshochschule, 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

**0862 Male dich stark!**

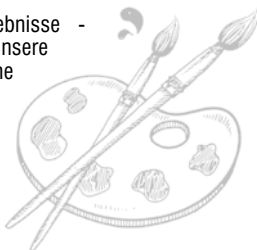
**Intuitives Zeichnen und Malen - Pop Art**

**Dienstag, 14. September · 18.00 – 20.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 6**

**3 Abende · 9 UStd. · 25,50 Euro**

Alltagsstress, Familienprobleme, traumatische Erlebnisse - häufig stoßen wir an Grenzen, wenn wir versuchen, unsere Gefühle, Hoffnungen und Ängste in Worte zu fassen. Eine Methode aus der Kunsttherapie, das intuitive Zeichnen und Malen, bietet die Möglichkeit, sich auf kreative Weise mit wichtigen Themen auseinanderzusetzen. So kann man Selbstvertrauen aufbauen, Unsicherheit überwinden und innere Konflikte verarbeiten. Gleichzeitig wird die Konzentration gefördert und die Phantasie geweckt. Selbst ohne die Unterstützung von ausgebildeten Therapeuten gelingt es, sich nach einem langen Tag bei der Gestaltung des eigenen Werkes zu entspannen.



In diesem Kurs erstellen Sie Ihr eigenes Pop Art - Bild. Sie erhalten eine Anleitung, mit Buntstiften, Filzstifte, Textmarkern ... Motive zu gestalten - irgendwie, egal, wie es aussieht, egal, ob es farblich passt, schön ist, Sinn macht. Nicht hinterfragen - nicht bewerten! Es entsteht aus Ihrer Phantasie, Gedankenwelt, Ihrer Kraft! Sie genießen den Flow, entspannen sich dabei, versuchen, sich nur auf die Farben, die Schwünge, das Zeichnen zu konzentrieren. Künstlerische Fähigkeiten und Erfahrungen sind dabei keine Voraussetzung. Erleben Sie die künstlerische Tätigkeit, das Wahrnehmen und Umsetzen der eigenen Kreativität als ein freudvolles Erlebnis, das zu Konzentration und eigener Wertschätzung führt.

Höchststeilnehmerzahl: 10

N. N.



## Gesundheit

### „Volkshochschule macht gesünder!“

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

## Bewegung · Fitness · Gymnastik

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!**

### **W 0921 Fit Mix für Frauen A**

*Montag, 06. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*11 Vormittage · 15 UStd. · 28,50 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Doris Karow*

### **W 0922 Fit Mix für Frauen B**

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

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Vormittage · 16 UStd. · 30,20 Euro*

siehe Kurs 0921

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Doris Karow*

### **W 0923 Fit Mix für Frauen C**

*Mittwoch, 08. September · 10.00 – 11.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Vormittage · 16 UStd. · 30,20 Euro*

siehe Kurs 0921

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Doris Karow*

### **0924 Dance Fitness I**

*Dienstag, 07. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula*

*12 Abende · 16 UStd. · 54,20 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.

**Mitzubringen sind:** sportliche Kleidung, Handtuch & Getränk

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*



## Gesundheitliche Bildung



### 0925 Dance Fitness II

*Dienstag, 07. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula*

*12 Abende · 16 UStd. · 54,20 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.

**Mitzubringen sind:** sportliche Kleidung, Handtuch & Getränk

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

---

### W 0926 Fit durch den Winter – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

*Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle*

*8 Abende · 16 UStd. · 30,20 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: 15*

*Peter Pelka*

---

### 0927 Ganzkörper Workout – intensiv

*Donnerstag, 09. September · 17.30 – 19.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle*

*12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Martina Perenz*

---

### 0928 Fit und Relax

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

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle*

*11 Abende · 22 UStd. · 40,40 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: 15*

*Tanja Forck*

---

### 0929 Fit und Relax

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

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle*

*12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro*

siehe Kurs 0928

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Tanja Forck*



**0930 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag**

*Montag, 13. September · 17.00 – 18.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*9 Nachmittage · 12 UStd. · 28,20 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: 8*

*Sandra Pliska*

**0931 Fit mit Hula Hoop**

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

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle*

*11 Abende · 15 UStd. · 36,70 Euro*

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

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

**Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*N. N.*

**0932 Fit mit Hula Hoop**

*Montag, 06. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle*

*11 Abende · 15 UStd. · 36,70 Euro*

siehe Kurs 0931

**Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*N. N.*

**0933 Thai Bo**

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

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Abende · 24 UStd. · 57,00 Euro*

Thai Bo ist das ultimative Trainingsprogramm für den ganzen Körper - ein Mix aus Kickboxen, Taekwondo und Fitnessgymnastik. Thai Bo ist effektives Konditions- und Fitnesstraining und fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Schlag- und Trittschläge werden nach gesundheitlichen Aspekten trainiert. Bei heißer Musik fit werden, Gewicht verlieren, Kraft gewinnen und Spaß haben!

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*N. N.*



## Gesundheitliche Bildung



### 0934 Bauch-Beine-Po

Freitag, 10. September · 16.30 – 17.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Nachmittage · 16 UStd. · 39,00 Euro

Durch gezielte Übung kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Der Körper ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigen. Letztendlich steigert dieses Fitnessstraining die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

In einer Bauch-Beine-Po-Stunde geht es hauptsächlich um Muskeltraining und Kräftigungsübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.

### 0935 HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Freitag, 10. September · 17.45 – 19.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Nachmittage · 24 UStd. · 57,00 Euro

HIIT ist ein funktionelles Zirkel-Training, bei dem der ganze Körper unter Einsatz des eigenen Körpergewichts trainiert wird. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Übungen mit Erholungsphasen in schneller Folge ab. HIIT ist schnell, intensiv und anspruchsvoll. Das explosive Training mit motivierender Musik bringt Spaß, powert richtig aus und man soll dabei so viele Kalorien verbrennen, wie bei keinem anderen Workout. So können in vergleichsweise kurzer Trainingszeit eine deutliche Steigerung der Fitness sowie gesundheitliche Verbesserungen erzielt werden. Durch regelmäßiges Training kann gezielt Körperfett ab- und Muskulatur aufgebaut werden. Für alle Sportliebhaber\*innen eine tolle Kombination.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.

## 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.

### 0936 Nordic Walking - Auf neuen Wegen durch die Haard

*Sonntag, 07. November · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Peter Pelka*

### 0937 Selbstverteidigung für Frauen

*Sonntag, 19. September · 10.00 – 13.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro*

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

Inhalte:

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

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Christian Kotulla*

### 0938 Selbstverteidigung für Frauen

*Sonntag, 07. November · 10.00 – 13.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro*

siehe Kurs 0937

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Christian Kotulla*

## Wassergymnastik

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!**

### W 0941 Wassergymnastik A

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

*Maritimo*

*10 Nachmittage · 13 UStd. · 66,00 Euro (erm. 53,60 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*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 0942 Wassergymnastik B**

*Dienstag, 14. September · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo*

*10 Abende · 13 UStd. · 66,00 Euro (erm. 53,60 Euro)*

siehe Kurs 0941

Höchstteilnehmerzahl: 18

*Doris Nisch*

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

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

*Maritimo*

*12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 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.

Höchstteilnehmerzahl: 18

*Elisabeth Baumann*

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

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

*Maritimo*

*12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 Euro)*

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 18

*Elisabeth Baumann*

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

*Donnerstag, 02. September · 21.00 – 22.00 Uhr*

*Maritimo*

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Martina Malinowski*

## Spezielle Gymnastik

### **W 0950 Pilates 50+**

*Dienstag, 07. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Nachmittage · 24 UStd. · 55,80 Euro*

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

*Janet Golde*



### 0951 Pilates

*Dienstag, 07. September · 20.15 – 21.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Abende · 20 UStd. · 47,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Janet Golde*

---

### 0952 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

*Montag, 13. September · 10.15 – 11.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*10 Vormittage · 13 UStd. · 30,30 Euro*

In dieser Gymnastikstunde steht Ihr Rücken im Fokus!

Die sanften Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit speziell für die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung. Beschwerden kann vorgebeugt und bereits bestehende Probleme können gelindert werden. Durch den Einsatz von Elementen aus dem Yoga werden Verspannungen gelöst und das Körperempfinden verbessert.

Der Kurs ist für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder Teilnehmende kann in seinem individuellen Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Doris Nisch*

---

### W 0953 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

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

*Volkshochschule, Raum 2*

*12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Janet Golde*

---

### 0954 Faszientraining am Vormittag

*Freitag, 10. September · 9.00 – 10.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*8 Vormittage · 11 UStd. · 28,30 Euro*

Durch das Training mit der Faszienrolle können gezielt einzelne Muskelgruppen angesprochen werden, so dass Verspannungen und Schmerzen gelöst werden sowie die Regeneration der Muskulatur erhöht wird. Bereits durch wenige Minuten Training pro Woche werden die Verklebungen innerhalb des Bindegewebes (Faszien) gelöst und dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Zusammen mit weiteren Dehnübungen verbessert sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

**Mitzubringen sind:** Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*N. N.*



### Entspannung

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

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

*Volkshochschule, 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.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andreas Thiede*

---

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

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

*Volkshochschule, Raum 1*

*12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andreas Thiede*

---

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

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

*Volkshochschule, Raum 1*

*12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andreas Thiede*

---

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

*Mittwoch, 08. 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“

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Andreas Thiede*

---

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

*Mittwoch, 08. 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“

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Andreas Thiede*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 0966 Rücken-Qigong**

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

*Volkshochschule, 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: 8*

*Melanie Schielke*

---

### **0967 Qigong Yangsheng**

**Die Lebenskraft fließen lassen**

*Dienstag, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 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: 8*

*Angelika Mix*

---

### **0968 Qigong Yangsheng**

**Die Lebenskraft fließen lassen**

*Dienstag, 26. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro*

siehe Kurs 0967

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Mix*

**0969 Qigong Yangsheng**

**Sitzend auf dem Stuhl**

*Dienstag, 07. September · 10.45 – 12.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 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.

Beim Üben im Sitzen können Übungsanforderungen, Ausgewogenheit der Körperhaltung, Koordination und Harmonie der Bewegungen, in besonderem Maße und in besonderer Qualität geübt und verfeinert werden. Gleichzeitig ist es auch Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen möglich, diese Übungen durchzuführen und somit an diesem Kurs teilzunehmen.

In sitzender Position erfasst jede Bewegung eines einzelnen Körperteils alle anderen Teile und nimmt somit Einfluss auf den ganzen Körper.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Mix*

**0970 Qigong Yangsheng**

**Sitzend auf dem Stuhl**

*Dienstag, 26. Oktober · 10.45 – 12.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro*

siehe Kurs 0969

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Mix*

**0971 Bei sich ankommen**

**Ruhe und Stille im Alltag**

*Donnerstag, 09. September · 10.45 – 12.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 Euro*

Wer kennt das nicht? Die To-Do-Liste ist endlos lang und jeder will etwas: die Familie, der Job, die Hobbies. Oft überholen wir uns im alltäglichen Hin und Her selbst. Umso wichtiger ist es, einen Moment innezuhalten und sich trotz Termindrucks und Informationsflut auf das Wesentliche zu besinnen, wieder zu sich selbst und in die eigene Mitte zu finden.

Wir werden unterschiedliche Entspannungs- und Meditationstechniken wie Stilles Sitzen, Atembeobachtung, Meditatives Gehen, Phantasiereise u.a. gemeinsam praktizieren. Mit besonderen Übungen werden wir unsere Augen pflegen, da sie in der heutigen digitalen Welt durch stundenlanges Arbeiten am Bildschirm und Lesen auf Smartphones und Tablets hohen Belastungen und Stress ausgesetzt sind. Durch entsprechendes Augentraining gönnen wir ihnen Ruhe und Entspannung.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit für uns selbst, so dass wir mit innerer Ruhe und Stille unseren Alltag mit etwas Abstand betrachten können. Genießen Sie die Pause vom Alltag für Ihr persönliches Wohlergehen!

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Mix*





## Gesundheitliche Bildung



### **0972 Bei sich ankommen**

#### **Ruhe und Stille im Alltag**

*Donnerstag, 28. Oktober · 10.45 – 12.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro*

siehe Kurs 0971

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Mix*

### **0973 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 01. Oktober · 19.30 – 20.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

### **0974 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 26. November · 19.30 – 20.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 2*

*1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)*

siehe Kurs 0973

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

### **0975 Einführung in das Waldbaden: Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!**

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

*Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen*

*1 Samstag · 5 UStd. · 17,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dirk Malessa*

### **0976 Einführung in das Waldbaden: Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!**

*Samstag, 09. Oktober · 10.00 – 14.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen*

*1 Samstag · 5 UStd. · 17,00 Euro*

siehe Kurs 0975

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dirk Malessa*



## Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

### 0980 Ayurveda für jeden Tag

**Eine sanfte Medizin für eine laute Zeit**

**Samstag, 25. September · 10.00 – 17.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 9 UStd. · 31,80 Euro**

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

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

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

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

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

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter

Höchsteilnehmerzahl: 8

Franz Homann

### 0981 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen

**Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

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

Nicht zu Unrecht wird gesagt: „Das Wichtigste im Leben ist die Gesundheit“. Das Wissen um seelische und körperliche Vorgänge ist ein wichtiger Baustein hierfür. Viele Beschwerden und Krankheiten können auch von Laien sehr wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Klassische Homöopathie bietet sich hier als eine Heilmethode an, die geeignet ist, Krankheiten „sanft, schnell und dauerhaft“ zu heilen, wie Samuel Hahnemann, der Begründer der Klassischen Homöopathie, es schon vor 200 Jahren formuliert hat.

Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Laien, insbesondere Eltern, die eine sanfte Behandlungsmethode für sich und ihre Kinder suchen. Er bietet Ihnen eine verständliche und praktische Einführung in diese Heilmethode. Es werden die theoretischen Grundlagen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Homöopathie vorgestellt, aber auch ihre Grenzen aufgezeigt und erläutert, für wen sie geeignet ist.

Lernen Sie eine Heilmethode, mit der Sie sich, Ihre Familie oder Freunde bei leichteren Erkrankungen selbst helfen können.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

### 0982 Herzwochen 2021: „Herz unter Druck“ -

**Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks**

**Mittwoch, 24. November · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 6**

**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht - zu hoher Blutdruck ist tückisch. Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Doch er ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, z.B. für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen oder Verschluss der Beingefäße. Leider führen oft erst diese schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks den Betroffenen zum Arzt.

## 🍷🍷🍷🍷🍷 **Gesunde Ernährung · Kochkulturen** 🍷🍷🍷🍷🍷

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen - diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend.

Deshalb ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen und seinen Blutdruck durch regelmäßige Messungen im Auge zu behalten. Denn nur so lässt sich ein unerkannter Bluthochdruck frühzeitig aufdecken, und man hat die Chance einzuzusteuern, um die fatalen Konsequenzen zu vermeiden.

In diesem Vortrag werden Sie über die Gefahren des Bluthochdrucks sowie den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informiert.

**Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2021 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Dr. med. Siegbert Teichert*

## **Gesunde Ernährung · Kochkulturen**

### **„Volkshochschule macht gesünder – und weltoffen“**

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

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

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

### **Hinweis für alle Kochkurse!**

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

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

**Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2021 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 Rohkost-Seminar: „Rohköstlich genießen“**

**Samstag, 18. September · 14.30 – 16.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**3 Samstage · 9 UStd. · 34,50 Euro**

In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der kalten Küche eingeführt!

Rohkosternährung bedeutet nicht, alles roh zu essen. Unter Rohkost - Obst, Gemüse, Nüsse, Getreide, Kräuter - wird alles gefasst, was nicht über 42°C erhitzt wurde. Es gibt verschiedene Verarbeitungstechniken, die es ermöglichen, ein schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten und gleichzeitig den Nährwert - also Vitamine, Mineralien, Enzyme - der eingesetzten Nahrungsmittel optimal zu erhalten. Rohkosternährung ist ein Lebensstil, eine Überzeugung mit sehr vielen positiven Auswirkungen auf unseren Körper. Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankheiten, Alzheimer, Demenz) wird vorgebeugt, Heilungsprozesse verbessern sich, das Gewicht wird reduziert: Sie werden unterstützt, möglichst lange gesund zu bleiben

Im ersten Teil des Kurses werden die theoretischen Grundlagen der Rohkosternährung vorgestellt. Der zweite Kursabend vermittelt Kenntnisse über die eingesetzten Nahrungsmittel, ihre Verarbeitung und ihre Wirkung auf den Körper. Im letzten Teil wird es praktisch: es werden Smoothies und ein kleines Rohkost-Menü hergestellt.

Die Kursleiterin beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit Rohkosternährung und möchte ihre Erfahrungen über die positiven Wirkungen dieses Ernährungsstils auf Körper, Geist und Seele mit Ihnen teilen.

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. **5,00 Euro** sind im Kurs in bar an die Kursleiterin zu entrichten.

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*N. N.*

**1002 Vegetarische Küche: Genuss ohne Fleisch**

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

*Realschule, Küche*

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

Wenn leckere Gerichte ohne Fleisch auf dem Speisezettel stehen, so bedeutet dies noch lange nicht, auf vollen Genuss zu verzichten. Gemüse-, Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichte - mit und ohne Fisch - sind vielseitig, köstlich und einfach zuzubereiten. 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.**

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

**1003 Gesunde Familienküche – Vollwertige Ernährung für Gemüsemuffel**

*Dienstag, 05. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche*

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

Wenn die Familie beschließt, ihre Küche auf eine vollwertige Ernährung umzustellen, dann stößt dies vor allem bei den Kindern oftmals auf Ablehnung. Dabei leistet die Vollwertküche nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, sondern kann auch richtig lecker schmecken. Hiervon können Sie sich in diesem Kurs selbst überzeugen.

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.**

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Petra Klaus*

**1004 Vitaminreich in den Herbst**

*Dienstag, 09. November · 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.**

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Petra Klaus*

**Internationales Kochvergnügen**

**1010 Griechisches Kochvergnügen**

*Mittwoch, 06. 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, Gemüsepudding 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.**

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Monika Reuter*

**1011 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana**

*Montag, 25. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*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*

**Das könnte Sie auch interessieren**

**1103 Thailändisch: Sprache, Küche und Kultur**

*Samstag, 02. Oktober · 10.00 – 16.00 Uhr*

*Realschule, Küche*

*1 Samstag · 8 UStd. · 39,60 Euro (inkl. Umlage)*

Siehe Seite 64

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Yuwanda Hellinger*

**Weihnachtliche Genüsse**

**1020 Köstliche Geschenke aus der Küche - zum Vernaschen!**

**Nicht nur zu Weihnachten!**

*Samstag, 27. November · 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*

**1021 Ein italienisches Weihnachtessen**

*Montag, 13. Dezember · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*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.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Tonio Abbruzzi

## Kochen wie im alten Rom

### 1030 Kochen wie die alten Römer

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

**Realschule, Küche**

**1 Abend · 5 UStd. · 29,50 Euro (inkl. Umlage)**

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

## Genusskultur

### 1040 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

**Samstag, 04. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

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

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbaugebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer\*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden ausschließlich Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Die Teilnehmer\*innen sollen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennenlernen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung und sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Harald Burg

## Sprachen

### „In der Welt zu Hause“

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

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

### Was sind die Ziele der Fremdsprachenkurse??

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

### Niveaustufenbeschreibungen GER

(Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

#### Stufe A1

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

#### Stufe A2

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

#### Stufe B1

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

#### Stufe B2

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

#### Stufe C1

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

#### Stufe C2

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

### Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

## Welcher Kurs passt für mich?

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

## Wie ist das Lerntempo?

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

## Wie kann ich mich anmelden?

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

## Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

## Neu im Programm

### **1101 Einführung in die Deutsche Gebärdensprache**

*Samstag, 30. Oktober · 10.00 – 14.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 3*

*1 Samstag · 6 UStd. · 33,00 Euro*

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Dozzi Dougan*

### **1102 Polnisch I – Stufe A1**

**Hybridkurs**

*Samstag & Sonntag, 30. & 31. Oktober · 09.00 – 12.00 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 9*

*online ab Mittwoch, 03. November · 18.30 – 20.00 Uhr*

*8 Termine · 20 UStd · 43,00 Euro*

Der Kurs ist in zwei Phasen geplant: In der ersten Phase treffen Sie sich an zwei Terminen vor Ort in der Volkshochschule zum Lernen. Sie erhalten dabei Informationen zum Land und zur Kultur und lernen die Besonderheiten der polnischen Sprache kennen. In der zweiten Phase lernen Sie in der Gruppe einmal wöchentlich online.

Im Laufe des Kurses erwerben Sie erste Grundkenntnisse und können einfache Unterhaltungen verstehen und selber führen. Die Kommunikation im Alltag steht im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre mit hilfreichen Tipps erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Erforderlich für die Teilnahme am Kurs: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse. Sie benötigen einen Internet-Zugang, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Eine Teilnahme via Smartphone und Tablet ist zwar möglich, für ein uneingeschränktes Arbeiten empfehlen wir aber die Nutzung eines Laptops- bzw. Desktop-PCs. Der Kurs findet auf der geschützten Plattform vhs.cloud statt.

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

**Lehrbuch:** Razem neu A1-A2, Polnisch für Anfänger, Klett, ISBN: 978-3-12-528641-2

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Monika Barwinska-Moll*



## 1103 Thailändisch: Sprache, Küche und Kultur

**Samstag, 02. Oktober · 10.00 – 16.00 Uhr**

**Realschule, Küche**

**1 Samstag · 8 UStd · 39,60 Euro (inkl. Umlage)**

Urlaubsreif? Reisen Sie mit uns kulinarisch, sprachlich und kulturell nach Thailand! In diesem Kombinationskurs aus Sprachenlernen und praktischem Kochen lernen Sie erste Ausdrücke in der thailändischen Sprache kennen und wenden diese praktisch an. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Nach einem Einstieg in die Sprache und Kultur, kochen Sie mit Yuwanda Hellinger ein traditionelles thailändisches Menü und werden in die Geheimnisse der thailändischen Küche eingeführt: Welche Gewürze und Kräuter benötige ich? Worauf muss ich beim Kauf achten? Und vor allem: Wie bereite ich alle Zutaten zu, damit es „echt“ thailändisch schmeckt?

Yuwanda Hellinger, Sprachdozentin und Kochkursleiterin, führt Sie durch exotische kulinarische Welten und vermittelt Ihnen erste Thailändischkenntnisse.

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

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

Yuwanda Hellinger

## Englisch

### 1111 Englisch I – Stufe A1

**Mittwoch, 08. September · 17.30 – 19.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 8**

**12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro**

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

### W 1112 Easy English V – „It's never too late“

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

**Mittwoch, 08. September · 11.30 – 13.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 8**

**12 Vormittage · 24 UStd. · 46,20 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Easy English IV“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

### 1113 Try it again and enjoy English – Auffrischkurs – Stufe A2

**Dienstag, 07. September · 20.00 – 21.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 8**

**12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro**

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

**Lehrbuch:** Let's enjoy English, Band A2.1, Klett, ISBN: 978-3-12-501638-5

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1114 Try it again VII – „Versuch’s noch mal mit Englisch“**
**Englisch für Wiedereinsteiger\*innen – Stufe A2**
**Dienstag, 07. September · 18.00 – 19.30 Uhr**
**Volkshochschule, Raum 8**
**12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Try it again VI“ aus dem Herbstsemester 2020.

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Great! A2, Klett, ISBN: 978-3-12-501482-4

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

**Höchststeilnehmerzahl:** 15

*Sabine Gogolla*


---

**W 1115 Englisch mit Muße – Stufe A2**
**Dienstag, 07. September · 10.00 – 11.30 Uhr**
**Volkshochschule, Raum 8**
**12 Vormittage · 24 UStd. · 46,20 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Herbstsemester 2020.

Es werden englische Lernkrimis gelesen, anhand derer grammatikalische Strukturen neu erarbeitet bzw. wiederholt werden.

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Höchststeilnehmerzahl:** 15

*Erika Müller*


---

**W 1116 Easy English X – „It’s never too late“**
**mit Muße für Späteinsteiger\*innen am Vormittag - Stufe A2/B1**
**Montag, 06. September · 11.30 – 13.00 Uhr**
**Volkshochschule, Raum 8**
**11 Vormittage · 22 UStd. · 42,60 Euro**

Zum Sprachen lernen ist es nie zu spät! Auch als Späteinsteiger\*in (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 IX“ aus dem Herbstsemester 2020

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Easy English, Band A2.1, Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520815-4

**Höchststeilnehmerzahl:** 15

*Nadine Köster*


---

**W 1117 Saturday morning Easy English XIV – am Samstag – Stufe A2/B1**
**Samstag, 11. September · 10.00 – 11.30 Uhr**
**Volkshochschule, Raum 8**
**12 Samstage · 24 UStd. · 46,20 Euro**

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

**Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.**
**Lehrbuch:** Easy English, Band A2.2, Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520817-8

**Höchststeilnehmerzahl:** 15

*Nadine Köster*


---

**W 1118 Let’s get talking – Conversation and more – Stufe B1/B2**
**Donnerstag, 09. September · 20.00 – 21.30 Uhr**
**Volkshochschule, Raum 8**
**12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro**

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 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.**
**Höchststeilnehmerzahl:** 15

*Herbert Fischer*


---

## Französisch

### KOOP Volkshochschule Datteln:

#### 1121 Französisch I – Stufe A1

*Mittwoch, 15. September · 18.00 – 19.30 Uhr*

*Datteln, Realschule · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro*

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

Anmeldung und Info:

Telefon: 02363/107-412, E-Mail: vhs@stadt-datteln.de

*Doris Nisch*

#### W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2

*Montag, 06. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 8*

*11 Abende · 22 UStd. · 42,60 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. Zurzeit lesen wir kurze Erzählungen.

**Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen.**

**Lektüre:** Happy Meal et autres récits, Klett, ISBN: 978-3-12-591583-1

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Dominique Berger*

## Spanisch

#### 1131 Spanisch für die Reise

*Freitag, 08. Oktober · 17.30 – 20.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 3*

*4 Abende · 16 UStd. · 31,80 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

#### 1132 Spanisch I – Stufe A1

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro*

**Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

#### 1133 Spanisch II – Stufe A1

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Teilnehmer\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich in Spanien besser verständigen möchten.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

#### W 1134 Spanisch VII – Stufe A1

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch VI“ aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich in Spanien besser verständigen möchten.**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

### 1135 **Hablar con placer – Die Freude am Sprechen – Stufe A2**

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro*

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

**Für Teilnehmer\*innen mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

## Italienisch

### 1141 **Italienisch VI – Stufe A2**

*Mittwoch, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 8*

*11 Abende · 22 UStd. · 42,60 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen.**

**Lehrbuch:** Allegro Nuovo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-525593-7

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

### W 1142 **Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1**

*Dienstag, 07. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 4*

*12 Nachmittage · 24 UStd. · 46,20 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 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.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Melanie Heinz*

## Niederländisch

### 1151 **Niederländisch I / II – Stufe A1**

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*11 Abende · 22 UStd. · 42,60 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Anfänger\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.**

**Lehrbuch:** Welkom!, Klett, ISBN: 978-3-12-528880-5

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*

### W 1152 **Niederländisch XIII / XIV – Stufe A2/B1**

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

*Volkshochschule, Raum 4*

*11 Abende · 22 UStd. · 42,60 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XIII“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

**Lehrbuch:** Welkom Terug, Klett, ISBN: 978-3-12-528901-7

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Anne-Marie Dekkers*



## Deutsch und Integration

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

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

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

### Gebühren:

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

### Unterrichtszeiten:

montags, dienstags, donnerstags, freitags 08.30 – 11.45 Uhr

### Termine zur Beratung und Kursanmeldung:

Stefanie Steyski, Tel. 02368 987114

Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihre Ausweispapiere, Ihre Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Deutschkurs (sofern bereits vorliegend) und gegebenenfalls einen aktuellen ALG II-Bescheid oder Wohngeldbescheid mit.

### **1180 A Einstieg Deutsch - Stufe A1**

*Montag, 23. August · 14.30 – 17.30 Uhr*

*Mittwoch, 25. August · 13.30 – 16.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 8*

*31 Nachmittage · 124 UStd. · gebührenfrei*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Flüchtlinge und Asylbewerber\*innen ohne Vorkenntnisse.**

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25

Katharina Löchel

### **1180 B Einstieg Deutsch - Stufe A2**

*Dienstag, 24. August · 14.30 – 17.30 Uhr*

*Donnerstag, 26. August · 14.30 – 17.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 8*

*31 Nachmittage · 124 UStd. · gebührenfrei*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

**Für Flüchtlinge und Asylbewerber\*innen mit geringen Vorkenntnissen.**

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25

Katharina Löchel

### **1181 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1**

*Montag, 23. August · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 3*

*25 Vormittage · 100 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs - neu.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

**Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf. Einstufung erteilt die zuständige Mitarbeiterin der Volkshochschule.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

**1181 Integrationskurs 37 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2**
*Dienstag, 05. Oktober · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 3*
*25 Vormittage · 100 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Katarzyna Krzyminska*


---

**1181 Integrationskurs 37– Deutsch als Zweitsprache – Modul 3**
*Freitag, 03. Dezember · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 3*
*11 Vormittage · 44 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Katarzyna Krzyminska*


---

**1182 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache**
**– Fortsetzung Modul 2**
*Montag, 23. August · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 4*
*19 Vormittage · 76 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 24.06.2021 begonnen hat.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Kathrin Löhr, Ralf Rieder*


---

**1182 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3**
*Freitag, 24. September · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 4*
*25 Vormittage · 100 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Kathrin Löhr, Ralf Rieder*


---

**1182 Integrationskurs 36 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4**
*Dienstag, 23. November · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 4*
*17 Vormittage · 68 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbücher:** Linie 1, Kurs- und Übungsbuch sowie Intensivtrainer, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Kathrin Löhr, Ralf Rieder*


---

**1183 Integrationskurs 35 – Deutsch als Zweitsprache**
**– Fortsetzung Modul 5**
*Montag, 23. August · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 5*
*9 Vormittage · 36 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 07.06.2021 begonnen hat.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Vija Trusele-Huhn*


---

**1183 Integrationskurs 35 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6**
*Dienstag, 07. September · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Volkshochschule, Raum 5*
*25 Vormittage · 100 UStd. · Gebühren auf Anfrage*

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** Berliner Platz Neu, Klett

*Höchststeilnehmerzahl: 20*
*Vija Trusele-Huhn*


---

**1183 Integrationskurs 35 – Deutsch als Zweitsprache – Modul 7  
(Orientierungskurs)  
Montag, 08. November · 08.30 – 11.45 Uhr  
Volkshochschule, Raum 5  
25 Vormittage · 100 UStd. · Gebühren auf Anfrage**

Allgemeiner Integrationskurs.

**Lehrbuch:** 100 Stunden Deutschland, Klett

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn



**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

*Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise / Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.*

**Auszug aus der Gebührensatzung der VHS**

**§ 1 Gebührenpflicht**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

**§ 2 Gebührentarif**

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

...

**(und zusätzlich)**

eine Verwaltungsgebühr i.H.v. 3,00 €, ...je Anmeldung erhoben.

**§ 3 Gebührenpflichtiger**

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

**§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung**

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

...

**§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung**

1. Empfänger von Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden sowie Familien wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (**jedoch nicht die Verwaltungsgebühr**).

**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.





## Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	60f	<i>Lauf, Nora</i>	38
<i>Arnold, Rita</i>	17	<i>Lauterbach, Karl, Prof. Dr. Dr.</i>	30
<i>Artschwager, Jens</i>	39	<i>Lehnert, Bettina</i>	36
<i>Bartsch, Susanne</i>	46f	<i>Löchel, Katharina</i>	68
<i>Barwinska-Moll, Monika, Dr.</i>	35, 63	<i>Majowski, Adam</i>	39
<i>Bauer, Thomas</i>	29f	<i>Malessa, Dirk</i>	56
<i>Bauer, Ulrich</i>	23ff	<i>Malinowski, Martina</i>	51
<i>Baumann, Elisabeth</i>	51	<i>Meinders, Jürgen</i>	35f
<i>Baumert, Andrea</i>	20	<i>Mix, Angelika</i>	54ff
<i>Berger, Dominique</i>	66	<i>Möllers, Georg</i>	34
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	19	<i>Moll, Michael</i>	36
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	16, 44, 61	<i>Müller, Erika</i>	65
<i>Brysch, Stephanie</i>	44f	<i>Neumann, Sarah</i>	16
<i>Buhl, Kathrin</i>	17, 56f	<i>Nisch, Doris</i>	50, 66
<i>Bultmann, Gisbert</i>	37	<i>Pecl, Gigliogla</i>	67
<i>Burg, Harald</i>	61	<i>Pelka, Peter</i>	47, 50
<i>Dahmen, Benedikt</i>	39	<i>Perenz, Martina</i>	47
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	67	<i>Pliska, Sandra</i>	48
<i>Demel, Bernhard</i>	27	<i>Pogge, Thomas, Prof. Dr.</i>	30
<i>Dougan, Dodzi</i>	63	<i>Rabat, Bettina</i>	14
<i>Eckert, Claudia, Prof. Dr.</i>	30	<i>Raulff, Ulrich, Prof. Dr.</i>	31
<i>Espinosa, Rosa</i>	44	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	19
<i>Esser, Heinz-Wilhelm, Dr. med.</i>	33	<i>Reuter, Monika</i>	59f
<i>Faust, Iris</i>	12	<i>Röttger, Guido</i>	40
<i>Fischer, Herbert</i>	65	<i>Sarau, Tina</i>	20
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	27f, 38	<i>Scheewe, Christa</i>	42f
<i>Forck, Tanja</i>	47	<i>Schielke, Melanie</i>	54
<i>Gasser, Beate</i>	15	<i>Schiffer, Walter</i>	34
<i>Gogolla, Sabine</i>	64f	<i>Schnell, Solmund Rita</i>	25
<i>Golde, Janet</i>	51f	<i>Spatz, Dietmar</i>	16, 41
<i>Hagedorn, Marieluise.</i>	18	<i>Speer, Cassandra</i>	25, 35
<i>Heinz, Melanie</i>	67	<i>Stefanie Steyski,</i>	12
<i>Hellinger, Yuwanda</i>	60, 64	<i>Stolla-Rau, Anita-Maria</i>	26
<i>Herberg, Andreas</i>	42	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	58
<i>Herberg, Manuela</i>	42	<i>Terpoorten, Tobias</i>	26
<i>Herrmann-Ikram, Sabine</i>	17f	<i>Thiede, Andreas</i>	53
<i>Homann, Franz</i>	57	<i>Thießen, Malte, Prof. Dr.</i>	33
<i>Homann, Mechthild</i>	42	<i>Trawny, Hella</i>	45
<i>Karow, Doris</i>	46	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	69f
<i>Klaus, Petra</i>	17, 59	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	66f
<i>Klein, Heike</i>	43	<i>Weichert, Sabine</i>	15
<i>Koch, Gerda</i>	34	<i>Wilming, Esther</i>	16
<i>Koch, Karola</i>	22f	<i>Wolf, Horst</i>	38
<i>Koop, Dr.-Ing. Karl-Heinz</i>	23f	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	18
<i>Köster, Nadine</i>	64f	<i>Wortberg, Diana</i>	43
<i>Kotulla, Christian</i>	50		

# Schlagwortverzeichnis

<b>A</b>		<i>Exkursion</i>	27f, 34ff
<i>Achtsamkeit</i>	17ff, 45		
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<b>F</b>	
<i>Alphabetisierung</i>	14	<i>Fachkonferenz</i>	12
<i>Alternativmedizin</i>	17, 57	<i>Fachoberschulreife</i>	13
<i>Anmeldung</i>	5	<i>Fake News</i>	39
<i>Antisemitismus</i>	34	<i>Familienbildung</i>	15f
<i>Aquatic-Fitness</i>	51	<i>Farbberatung</i>	20
<i>AquaVital</i>	51	<i>Faszientraining</i>	52
<i>Astronomie</i>	27	<i>Feinfühligkeit-Kinder</i>	16
<i>Ayurveda</i>	57	<i>Filzen</i>	43
		<i>Finanzen</i>	39
<b>B</b>		<i>Fit ab 50</i>	47
<i>Bauchtanz</i>	42	<i>Fitness</i>	46ff
<i>Beratung</i>	5	<i>Fotobuch</i>	24
<i>Bergbaugeschichte</i>	35, 36	<i>Fotografie</i>	28
<i>Berufsberatung</i>	10	<i>Französisch</i>	66
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	21, 25	<i>Frauen</i>	17
<i>Betreuungsverfügung</i>	37	<i>Frauengesprächskreis</i>	17
<i>Bildbearbeitung</i>	24	<i>Fremdsprachen</i>	62
<i>Bildungsberatung</i>	10	<i>Fremdsprachenkurse</i>	62
<i>Bildungsurlaub</i>	21		
<i>Biologie</i>	27	<b>G</b>	
<i>Bluthochdruck</i>	57	<i>Gebärdensprache</i>	63
		<i>Gebühren</i>	5
<b>C</b>		<i>Gebührensatzung</i>	71
<i>Coaching</i>	20	<i>Geschichte</i>	29, 34f
<i>Computer</i>	21ff	<i>Gesellschaft</i>	30ff, 38
<i>Computer Späteinsteiger*innen</i>	24	<i>Gesundheit</i>	46
<i>Covid-19</i>	32f	<i>Gitarre</i>	40
		<i>Griechische Küche</i>	59
<b>D</b>		<i>Grundbildung</i>	13, 14
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	68ff	<i>Gymnastik</i>	46ff, 51f
<i>Digitalisierung</i>	30		
<i>Disco-Fox</i>	42	<b>H</b>	
<i>Dozenten*innen</i>	12	<i>Haftung</i>	6
		<i>Hauptschulabschluss</i>	13
<b>E</b>		<i>Heilmethoden</i>	17, 57
<i>EDV</i>	21ff	<i>Herzwochen</i>	57
<i>Einkommen</i>	38	<i>HIIT</i>	49
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	15	<i>Hochsensibilität-Kinder</i>	16
<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	15	<i>Homöopathie</i>	17, 57
<i>Englisch</i>	64f	<i>Hula Hoop</i>	48
<i>Englisch-Senioren</i>	65	<i>Humor</i>	19
<i>Entspannung</i>	16, 18f, 53ff		
<i>Erben</i>	37		

## Schlagwortverzeichnis

<b>I</b>		<b>O</b>	
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Office</i>	22ff
<i>Insekten</i>	26	<i>Ökologie</i>	26f, 32
<i>Integrationskurs</i>	68ff	<i>Online-Banking</i>	39
<i>Italienisch</i>	67	<i>Online-Veranstaltung</i>	29ff
<i>Italienische Küche</i>	60	<i>Orientalischer Tanz</i>	42
<b>J</b>		<i>Origami</i>	44f
<i>Jüdische Geschichte</i>	34	<i>Osteuropa</i>	35
<b>K</b>		<b>P</b>	
<i>Klangschalenmeditation</i>	56	<i>Pädagogik</i>	12
<i>Klima</i>	26, 32	<i>Papierfalten</i>	44f
<i>Kochen</i>	17, 58ff, 64	<i>Patientenverfügung</i>	37
<i>Kommunikation</i>	25	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	17ff
<i>Konferenz</i>	12	<i>Physik</i>	27
<i>Koop-Angebot</i>	6, 14, 29, 66	<i>Pilates</i>	51f
<i>Krabbelgruppe</i>	15	<i>Politische Bildung</i>	29, 33ff
<i>Krafttraining</i>	47	<i>Polnisch</i>	63
<i>Kreativität</i>	16, 40, 42ff	<i>Progressive Muskelentspannung</i>	55f
<i>Kultur</i>	40	<i>Psychologie</i>	19
<i>Kulturgeschichte</i>	61	<b>Q</b>	
<i>Kurssprecher*innen</i>	12	<i>Qigong</i>	54f
<b>L</b>		<b>R</b>	
<i>Länderkunde</i>	36	<i>Recht</i>	37f
<i>Lesen u. Schreiben f. Erwachsene</i>	14	<i>Regionalgeschichte</i>	35f
<b>M</b>		<i>Reisebericht</i>	36
<i>Malen</i>	45	<i>Resilienz</i>	32
<i>Medienkompetenz</i>	25, 39	<i>Rohkost-Küche</i>	58
<i>Meditation</i>	55f	<i>Römische Küche (Antike)</i>	61
<i>Medizin</i>	57	<i>Rotwein</i>	61
<i>Mentaltraining</i>	18	<i>Rückengymnastik</i>	52
<i>Mini-Club</i>	15	<i>Rücken-Qigong</i>	54
<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	13	<b>S</b>	
<i>Mosaik legen</i>	16, 44	<i>Schenkung</i>	37
<i>Mundharmonika</i>	16, 41	<i>Schlafstörungen</i>	18f
<i>Musik</i>	16, 40f	<i>Schminken</i>	20
<b>N</b>		<i>Schmuckherstellung</i>	44
<i>Nähen</i>	42f	<i>Schulabschluss</i>	13
<i>Nation</i>	31	<i>Selbstfindung</i>	17f, 57
<i>Niederländisch</i>	67	<i>Selbsthypnose</i>	18
<i>Nordic-Walking</i>	50	<i>Selbstschutz</i>	38
		<i>Selbstverteidigung</i>	50

## Schlagwortverzeichnis

<i>Silberschmuck</i>	44
<i>Smartphone</i>	24
<i>Spanisch</i>	66f
<i>Spiel</i>	15
<i>Spinnen</i>	43
<i>Sport</i>	15
<i>Sprachen</i>	5, 62
<i>Sprachenberatung</i>	5, 62
<i>Stilberatung</i>	20
<i>Stressbewältigung</i>	17ff, 53ff

### **T**

<i>Tanzen</i>	42, 46f
<i>Tastschreiben, Schüler*innen</i>	22
<i>Technik</i>	26, 28, 30f
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4
<i>Testament</i>	37
<i>Thai Bo</i>	48
<i>Thailändisch</i>	64

### **U**

<i>Ukulele</i>	41
<i>Unterrichtsausfall</i>	6

### **V**

<i>Vegetarische Küche</i>	59
<i>Vereinsarbeit</i>	39
<i>Vererben</i>	37
<i>vhs.wissen live</i>	29
<i>Vollwert-Küche</i>	17, 59
<i>Vorsorgevollmacht</i>	37

### **W**

<i>Waldbaden</i>	56
<i>Wassergymnastik</i>	50f
<i>Wechseljahre</i>	17
<i>Weihnachten</i>	60
<i>Weinkultur</i>	61
<i>Weißwein</i>	61
<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Widerrufsrecht</i>	6
<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	52
<i>W-Kurse</i>	5
<i>Wegweiser für Senioren</i>	14
<i>Word</i>	23

### **Y**

<i>Yoga</i>	53
<i>Yoga-Kinder</i>	16

### **Z**

<i>Zeichnen</i>	45
<i>Zweiter Bildungsweg</i>	13



