

vhs

Oer-
Erken-
schwick



Kursprogramm

2. Halbjahr 2022

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Niemand hätte gedacht, dass die Corona-Pandemie uns so lange in Schach halten würde. Immer noch beeinträchtigt sie das gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Leben in unserem Land und in unserer Stadt. Natürlich war und ist auch unsere Volkshochschule davon betroffen. Lassen Sie uns hoffen, dass wir ohne erneute Einschränkungen durch Herbst und Winter kommen.

Volkshochschulen ermöglichen in unserem Lande im Rahmen der von den Städten und Gemeinden getragenen vielfältigen Kultur- und Bildungsaktivitäten die soziale, geistige und kulturelle Entfaltung der Bürger. Sie sind offen für alle und vermitteln breiten Schichten der Bevölkerung neue oder zusätzliche Kenntnisse, Fertigkeiten und Lernerfahrungen.

Die Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick legt mit diesem Veranstaltungskalender trotz aller Unwägbarkeiten ihr Programm für das Herbstsemester 2022 vor und hat wieder ein umfangreiches und interessantes Angebot mit 177 verschiedenen Veranstaltungen in mehr als 3000 Unterrichtsstunden vorbereitet.

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

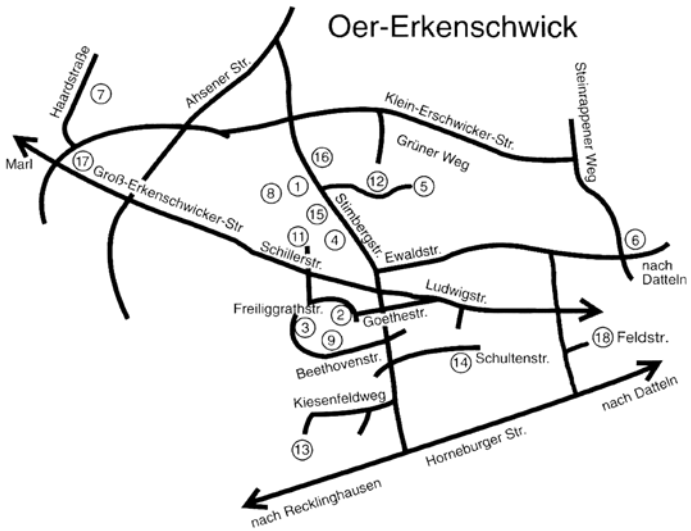
Lernen in der Volkshochschule lebt auch von der persönlichen Begegnung. Daher hoffe ich, dass möglichst viele Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt sowie der Region von den angebotenen Veranstaltungen regen Gebrauch machen werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen, viel Freude und Spaß am gemeinsamen Lernen sowie dem Team der Volkshochschule für das Herbstsemester 2022 viel Erfolg.



Ihr Bürgermeister

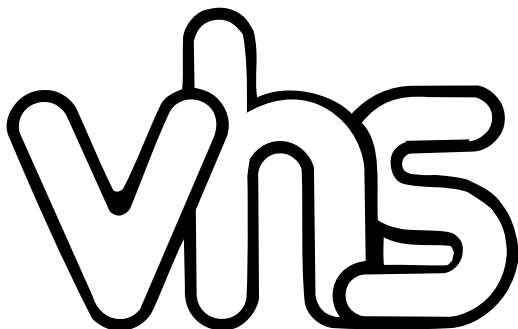
A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Klein', written in a cursive style.

Veranstaltungsorte



VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

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



Herbst 2022

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

Semesterkalender Herbst 2022

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

grau hinterlegte Tage = Unterricht

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

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

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

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

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

Nachholtermine: 12.12. – 18.12.2022

Das Frühjahrssemester 2023 beginnt voraussichtlich am 06.02.2023.

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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	10
Blutspendetermine DRK	11
Konferenzen und Dozentenfortbildung	12
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	13
Wegweiser für Senioren/-innen	14
Pädagogik · Psychologie	15
Berufsbezogene Kurse · EDV	22
Bildungsurlaub	22
Technik · Ökologie	27
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	31
Kulturelle Bildung	41
Gesundheitliche Bildung	48
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	58
Sprachen	61
Auszug Gebührensatzung	68
Dozentenverzeichnis	69
Schlagwortverzeichnis	70
Veranstaltungsorte	U3

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

Informationen zu den Corona-Regeln für Teilnehmende

Da die Entwicklung der Corona-Lage für den Herbst nicht vorhersehbar ist, bitten wir Sie, sich über die aktuell geltenden Schutzmaßnahmen zu informieren.

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

Teilnahmebedingungen

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

Teilnehmer*in

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

Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

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

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

SEPA-Lastschrift

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

- **Donnerstag, 13. Oktober 2022**
- **Dienstag, 20. Dezember 2022**

W-Kurse und Sprachen

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

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

Beratung · Sprachenberatung

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

Gebühren

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

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

Erstattung und Ermäßigung der Teilnahmegebühr sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege (z.B. ärztl. Attest) in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (siehe Gebührensatzung).

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

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung 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 weiß hinterlegt) findet in der Regel kein Unterricht statt, da dann die Schulgebäude geschlossen sind. Unterrichtsausfall aus persönlichen Gründen der Dozent*innen wird während der für Nachholtermine vorgesehenen Zeit am Ende des Semesters nachgeholt. Nachholtermine an anderen als den im Arbeitsplan angegebenen Wochentagen sind nur bei Zustimmung **sämtlicher** Kursteilnehmenden möglich.



Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

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

VHS Bottrop

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

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

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

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

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

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
Tel. 0 23 61 / 50 2000
Fax 50 19 92
vhs@recklinghausen.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 Kinder	siehe Seite 17
0450	Einführung in die Stilberatung	siehe Seite 20
0602	In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit	siehe Seite 27
0620	Photovoltaik und Wärmepumpen	siehe Seite 29
0631	Workshop: Digitalkamera einstellen	siehe Seite 30
0702	Antiziganismus 2022	siehe Seite 31
0707	Buchbesprechung: John Strelecky	siehe Seite 33
0762	ETF für Einsteigende	siehe Seite 40
0763	Das 1 x 1 der Geldanlage	siehe Seite 41
0840	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 45
0971	Klangreise	siehe Seite 55
0980	Der eigene Heilkräutergarten	siehe Seite 56
1020	Die Küche der Toskana	siehe Seite 58

Oktober

0451	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 21
0621	Elektroautos: Warum sich der Umstieg lohnt	siehe Seite 29
0630	Workshop: Smartphone	siehe Seite 29
0701	Russlands Krieg in der Ukraine	siehe Seite 31
0709	3. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen	siehe Seite 33
0710	Pedelec für Senioren	siehe Seite 34
0731	„Das muss in die Zeitung!“	siehe Seite 38
0751	Die Kenia-Tansania-Sansibar-Expedition	siehe Seite 39
0841	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 45
0982	Pflanzenheilkunde	siehe Seite 56
1010	Vortrag: Vollwertige Ernährung	siehe Seite 58
1021	Thailändisch kochen. Scharf & würzig!	siehe Seite 59
1040	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 60

November

0437	Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!	siehe Seite 20
0511	Mein Fotobuch	siehe Seite 26
0632	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 30
0704	An höchster Stelle: LEBEN – CHAI	siehe Seite 32
0705	Klimaneutralität in Deutschland	siehe Seite 32
0706	Buchcafé für die Weihnachtszeit	siehe Seite 33
0730	Fake News entlarven!	siehe Seite 37
0743	Der Gutacker im Laufe der Geschichte	siehe Seite 39
0750	Mit dem Wohnmobil durch Slowenien	siehe Seite 39
0760	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 40
0972	Klangreise	siehe Seite 55
0984	Blutdruck	siehe Seite 57
0985	Herzwochen 2022	siehe Seite 57
1031	Ein italienisches Weihnachtsessen	siehe Seite 59

Dezember

0431	So wird der Schlaf mein Freund	siehe Seite 18
0452	Make up-Workshop	siehe Seite 21
0761	Erben und Vererben	siehe Seite 40

Wochenendveranstaltungen

September

0408	Trageberatung A	siehe Seite 17
0601	Mein Traumgarten	siehe Seite 27
0612	Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!	siehe Seite 28
0633	Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 30
0741	Oer per Rad	siehe Seite 38
0823	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 42
0825	Blues Harp: Mundharmonika	siehe Seite 43
0827	Trommeln und Percussion	siehe Seite 44
0844	Workshop: Nähen	siehe Seite 45
0852	Mosaik – Workshop	siehe Seite 47
0853	Herbstdekoration selbst gestalten	siehe Seite 47
0928	Outdoor-App „Komoot	siehe Seite 49
0929	Outdoor-App „Komoot“	siehe Seite 50
0930	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
0973	Waldbaden A	siehe Seite 55
0974	Waldbaden B	siehe Seite 55
0981	Kräutersafari	siehe Seite 56
1050	Welcher Wein zu welchem Anlass?	siehe Seite 60

Oktober

0435	Selbsthypnose	siehe Seite 20
0610	Ab in die Pilze!	siehe Seite 27
0703	Kampf um Freiheit und Demokratie	siehe Seite 32
0708	Einführung in die Braille-Punktschrift	siehe Seite 33
0742	Groß-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 38
0828	Trommeln und Percussion	siehe Seite 44
0842	Workshop Filzen A	siehe Seite 45
0975	Entspannung lernen	siehe Seite 55
0983	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 57
1101	Deutsche Gebärdensprache	siehe Seite 62

November

0409	Trageberatung B	siehe Seite 17
0434	Kein Stress mit dem Stress	siehe Seite 19
0436	Workshop: Selbstbild	siehe Seite 20
0611	Ab in die Pilze!	siehe Seite 28
0824	Ukulele Aufbaukurs	siehe Seite 43
0826	Blues Harp - Aufbau- & Refresher	siehe Seite 43
0843	Workshop Filzen	siehe Seite 45
0845	Workshop: Nähen	siehe Seite 46
0850	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 46
0851	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 46
0854	Workshop: Adventskranz	siehe Seite 47
0931	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
0976	Progressive Muskelentspannung	siehe Seite 56
1030	Weihnachtsmenü	siehe Seite 59

Dezember

0432	Wie die Gedanken Ruhe finden	siehe Seite 18
0932	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 50
1032	Geschenke aus der Küche	siehe Seite 59
1051	Europäischer Weinabend	siehe Seite 60

Weiterbildungsberatung

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

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

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

Weiterbildungsförderung

Bildungsscheck

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

Wer wird gefördert?

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

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

Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch.

Was wird gefördert?

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

Wie wird gefördert?

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

Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Die Bildungsschecks werden über ausgewählte Beratungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen vergeben und können dann zur Verrechnung bei den Weiterbildungsanbietern eingereicht werden. Die kostenlose Beratung informiert zu den persönlichen Voraussetzungen für die Förderung und berät Betriebe zum Qualifizierungsbedarf ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Info-Service für Ratsuchende, Betriebe und Beratende:

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

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖ **Beratung** ❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

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

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

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

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

26. August 2022,
30. September 2022,
28. Oktober 2022,
25. November 2022,
30. Dezember 2022

an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

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

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

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Konferenzen · Dozentenfortbildung

0201 Einführung für neue VHS-Dozent*innen
Donnerstag, 01. September · 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleiter*innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die VHS eine Einführung an.

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

**0202 Einführung für Kursleiter*innen:
 Präsentationstechnik einsetzen**
Donnerstag, 01. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

0203 Kurssprecher*innen Konferenz
Donnerstag, 20. Oktober · 16.00 – 17.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

0204 Dozent*innen Konferenz
Donnerstag, 20. Oktober · 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

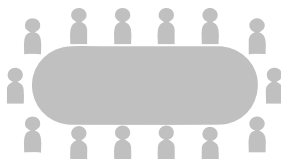
Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0205 Pädagogik Fachkonferenzen
Freitag, 02. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie
Donnerstag, 29. September, 10. November und 08. Dezember · 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

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

Iris Faust u.a.



Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

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

Ohne Hauptschulabschluss (Erster Schulabschluss) ist es nahezu unmöglich, einen Ausbildungsplatz zu erlangen bzw. berufliche Weiterbildungsmaßnahmen zu besuchen. Die VHS Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses (Erster Schulabschluss) 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 (Erster Schulabschluss) zu erwerben.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und Erdkunde mit insgesamt 17 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 17.30/18.15 - 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) – 3. Semester

Unterrichtsbeginn: *Mittwoch, 10. August 2022, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3*

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2021 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet.

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

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

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 17 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 2023 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

Unterrichtsbeginn: *Mittwoch, 10. August 2022, 18.15 Uhr, VHS, Raum 5*

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2022 einen Lehrgang an, der - nach einem Jahr - auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 (Erster Schulabschluss) und - nach zwei Jahren - auf den mittleren Schulabschluss (FOR) vorbereitet.

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

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

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

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 17 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 (Erster Schulabschluss) finden im Mai/Juni 2023 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 06. September · dienstags und donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7, Raum Cannock
30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro

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

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

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung
Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell
Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung
Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152



VHS stärkt Familien

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

0400 Frühe Hilfen - Offenes Angebot: Babytreff für junge Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 06. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen jungen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach – Elternberatung 02368 /98861213

Heike Kastel – Frühe Hilfen 02368 /691-387

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit den Frühen Hilfen – Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Juni 2022 bis Juli 2022

Donnerstag, 08. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**0402 Mini-Club für Eltern und Kind A****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Montag, 05. September · 09.30 – 11.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 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**Diana Schweden***0403 Mini-Club für Eltern und Kind B****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Mittwoch, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro*

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!*Höchsteilnehmerzahl: 8**Diana Schweden***0404 Mini-Club für Eltern und Kind C****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Mittwoch, 07. September · 10.30 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro*

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!*Höchsteilnehmerzahl: 8**Diana Schweden***0405 Mini-Club für Eltern und Kind D****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Donnerstag, 08. September · 15.30 – 17.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 Euro*

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!*Höchsteilnehmerzahl: 8**Beate Gasser***0406 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren***Mittwoch, 07. 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: 10 Erwachsene**Sabine Weichert*



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

Freitag, 23. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 25,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0408 Trageberatung A

Samstag, 17. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0409 Trageberatung B

Samstag, 26. November · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0408

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe

Donnerstag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Esther Wilming



Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0852 Mosaik - Workshop

Samstag, 17. September · 14.00 – 17.45 Uhr

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

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 15. September, 20. Oktober, 24. November

und 15. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0431 „So wird der Schlaf mein Freund“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 09. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0432 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“

Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern

Samstag, 10. Dezember · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen, lockerer reagieren und zuversichtlich nach vorne schauen! Wie es möglich ist, inneren Druck,



Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammen lockern, dazu stellt Ihnen der Diplomspsychologe Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor.

Er hat auf der Grundlage der Polyvagalthorie des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges (geb. 1945) die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt - als Selbsthilfensatz für stark belastete Menschen. Mit speziellen, einfachen Bewegungen werden dabei die „Inneren Schalter“ unseres Nervensystems stimuliert – darunter der Ventrale Vagusnerv, der wesentliche Bedeutung für unsere Gefühle und Gedanken hat.

Dieser Nerv, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren erkannt wurde (Porges), wird mittlerweile auch als Selbstheilungs- oder Glücksnerv bezeichnet. Denn alles, was uns weiterbringt, uns begeistert, zufrieden und glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte!

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0433 Glückskurs

**Sonntag, 11. September, 25. September und 23. Oktober · 16.00 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 3 Sonntage · 12 UStd. · 59,40 Euro**

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

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

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

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

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen.

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

Probieren Sie es aus!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christiane Gruska

0434 Erkenne dich selbst. „Kein Stress mit dem Stress“

Lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern.

Samstag, 12. November · 10.00 – 15.15 Uhr

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

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

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

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

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn



0435 Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching

Sonntag, 30. Oktober · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0436 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!

Samstag, 19. November · 10.00 – 16.45 Uhr

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

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

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

Gibt es eine alternative Lösung?

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

Eine Reise zu dir selbst.

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0437 „Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“ – Eine humorvolle

Einführung in die Philosophie des Buddhismus

Montag, 28. November · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (u.a. E. Fromm, P. Watzlawick) diskutiert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Torsten Reters

Outfit & Styling

0450 Einführung in die Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Freitag, 16. September · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 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 jede Teilnehmerin / jeden Teilnehmer individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

0451 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Dienstag, 18. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, 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.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0452 Make-up-Workshop: Perfekter Look für Beruf und Arbeit

Freitag, 02. Dezember · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau



EDV · Bildung für den Beruf

„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

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

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

Computer Grundkurse & Anwendungen

Aktueller Hinweis!!!

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

Tastschreiben für Schüler*innen

0500 A Computer-Basics schnell gelernt

Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office

Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse

auf Anfrage, Montag · 13.50 – 15.20 Uhr

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

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

In diesem Kurs werden die dazugehörigen Basisbausteine vermittelt: Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten erlernen Kinder und Jugendliche

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

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

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0500 B Computer-Basics schnell gelernt

Tastatschreiben für Kids & Grundlagen Office

Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse

auf Anfrage, Mittwoch · 13.50 – 15.20 Uhr

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

siehe Kurs 0500 A

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

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0500 C Computer-Basics schnell gelernt

Tastatschreiben für Kids & Grundlagen Office

Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse

auf Anfrage, Mittwoch · 15.30 – 17.00 Uhr

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

siehe Kurs 0500 A

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

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

EDV-Angebote – auch für Späteinsteiger*innen

0501 Tastatschreiben & Grundlagen Office

- für Jugendliche (ab 9. Kl.) und Erwachsene

Mittwoch, 19. Oktober · 17.30 – 19.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 63,00 Euro

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Karola Koch

0502 Einstieg PC/Laptop/Notebook: Allgemeine Grundlagen*Mittwoch, 07. und Donnerstag, 08. September**Donnerstag, 15. und Freitag, 16. September · 14.00 – 17.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 4 Nachmittage · 16 UStd. · 44,60 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Ulrich Bauer*

0503 MS-Office Einsteigerkurs: Word/Excel/PowerPoint*Mittwoch, 02. November, Donnerstag, 03. November**und Freitag, 04. November · 09.00 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro*

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer*

0504 Einführung: MS Outlook*auf Anfrage · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 35,00 Euro*

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC

*Höchsteilnehmerzahl: 12**N.N.*

0505 Einführung: Präsentation mit PowerPoint*auf Anfrage · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**N.N.*

0506 Grundlagen „Excel“: Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen

auf Anfrage · 18.00 – 21.00 Uhr

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

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

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs

Höchstteilnehmerzahl: 12

N.N.

0507 „Excel II“: Nützliche Anwendungen für den Beruf

auf Anfrage · 18.00 – 21.00 Uhr

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

Dieser Kurs bietet Teilnehmer*innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0506) 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

N.N.

0508 Die eigene Webseite mit WordPress - Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 26. November und Sonntag, 27. November · 09.30 – 16.30 Uhr

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

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

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0509 Videoschnitt leicht gemacht

Montag, 24. Oktober und Dienstag, 25. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0510 Podcast-Produktion leicht gemacht

Montag, 28. November und Dienstag, 29. November · 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 6 UStd. · 24,00 Euro

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

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

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Laptop/Mikrofon, Ladekabel

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0511 Mein Fotobuch – einfach erstellt

Mittwoch, 02. November · 12.30 – 15.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 13,40 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0520 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 14. November und Dienstag, 15. November · 14.00 – 17.00 Uhr

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

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

Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones
Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

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

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0521 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Mittwoch, 07. Dezember und Donnerstag, 08. Dezember · 09.00 – 12.00 Uhr

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

siehe Kurs 0520

Achtung: nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones
Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

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

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Technik · Ökologie

Ökologisch handeln

0601 Mein Traumgarten – schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 24. September · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0602 In vier Schritten zur Alltagsnachhaltigkeit – ein Monolog

Mittwoch, 14. September · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tobias Terpoorten

Biologie

0610 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 15. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 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. 6000 - 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!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0611 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 05. November · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 13,00 Euro

siehe Kurs 0610

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

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0612 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“ Wanderung in die

spätsommerliche Kräuterwelt

Sonntag, 11. September · 14.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Sonntag · 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).

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

Das könnte Sie auch interessieren!

0980 Der eigene Heilkräutergarten

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

In diesem Seminar zeige ich auf, welche Kräuter und Pflanzen mit „Heilwirkung“ in unseren Gärten angebaut werden können, welche Standortansprüche sie haben und wie sie gepflegt werden können, damit sie lange erhalten bleiben. Es gibt Gestaltungsvorschläge für den großen und den kleinen Garten sowie den Senkrecht- und den Balkongarten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0981 Kräutersafari

Samstag, 17. September · 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Überall in der Natur, auf renaturierten Industrieflächen und auf unseren Straßen werden wir von wildwachsenden Pflanzen begleitet. Viele - uns allen als „Unkräuter“ bekannte - Pflanzen sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter. Und auch in Bäumen und Sträuchern steckt jede Menge Heilkraft. Auf dieser Kräuterwanderung werden uns unzählige Heilpflanzen und Wildkräuter begegnen. Sie werden Geschichten und Mythen über die Pflanzen hören, erfahren Wissenswertes über ihre Heilkräfte und bekommen Tipps für die feine Kräuterküche. Sie werden die Möglichkeit bekommen, Wildkräuter selbst zu sammeln (ja nach Wetterlage und Saison), die Sie anschließend zu Hause zu Kräuterrouladen, Pesto, Kräuterpfannkuchen oder auch zu einem feinen Wildkräuterlikör weiterverarbeiten können.

Wer Kräuter sammeln möchte, bringt bitte ein Körbchen oder Stoffbeutel mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

Technik

0620 Photovoltaik und Wärmepumpen – die private Energiewende

Donnerstag, 15. September · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Warum sollte heute noch Strom aus fossilen, CO₂-intensiven Energieträgern genutzt werden, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen? Neben dem technischen Aufbau einer Photovoltaikanlage werden die aktuellen Rahmenbedingungen in Deutschland und natürlich auch die Wirtschaftlichkeit anhand unterschiedlicher Anlagengrößen erläutert. Michael Birkhan gibt u.a. Antworten auf folgende Fragen:

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Michael Birkhan

0621 Elektroautos: Warum sich der Umstieg lohnt

Donnerstag, 20. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Michael Birkhan

Fotografie

0630 Workshop: Smartphone: einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys

Montag, 17. Oktober · 18.00 – 22.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0631 Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Donnerstag, 08. September · 18.00 – 22.00 Uhr

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0632 Workshop: Portraitfotografie

Donnerstag, 03. November · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 5 UStd. · 36,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0633 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Sonntag, 11. 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 Objektiv hat.**

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

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

„VHS: Demokratische Orte des Lernens“

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

Politik und Gesellschaft

0701 Russlands Krieg in der Ukraine – Wann geht der EU die Puste aus?

Mittwoch, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

Stadthalle Oer-Erkenschwick, Foyer · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

EU-Kommissionspräsidentin von der Leyen ist eine der mächtigsten Putin-Kontrahentinnen, obwohl sie weder Armee noch Geheimdienst hat. Aber die EU ist ein wirtschaftlicher Power-Player, an dem auch die russische Führung nicht vorbeikommen kann.

Es war wichtig und richtig, dass die 27 EU-Staaten als Reaktion auf Putins Krieg in der Ukraine im Rekord-Tempo Sanktionspakete verabschiedet und den russischen Handels- und Finanzmarkt erheblich unter Druck gesetzt haben.

Doch so einfach ist es nicht! Aus Europa flossen selbst nach Kriegsbeginn noch hunderte Millionen Euro für Gas, Öl und Kohle nach Russland und damit in Putins Angriffskrieg-Kasse. Die Europäische Union hatte sich auf Russland als größtem Lieferanten von Erdgas verlassen. Ebenso spielte Russland bei der Versorgung mit Erdöl sowie Erdölprodukten – also Benzin und Diesel – eine signifikant wichtige Rolle. Und nun? Weg von der Abhängigkeit von Russland bei der Energieversorgung – aber wie? Darüber hinaus: nicht nur die Wirtschaft der EU ist durch Putins Krieg getroffen. Ebenso herausfordernd sind die humanitären Folgen. Hunderttausende Menschen sind aus der Ukraine in die EU geflüchtet und noch nie in ihrer Geschichte haben die EU-Staaten Flüchtlinge so unbürokratisch aufgenommen. Umgehend wurden von der EU umfangreiche (finanzielle) Unterstützungsmaßnahmen für die Geflüchteten und die aufnehmenden EU-Länder beschlossen, damit diesen Menschen sofortiger Schutz gewährt werden konnte.

Vor diesem Szenarium stellt sich die Frage: wie lange hält die EU das durch? Geht ihr bald die Puste aus?

Und darüber hinaus: wie geht es weiter zwischen der EU und Russland? Wie verhalten sich China und die USA?

Antworten gibt an diesem Abend Ralph Sina - langjähriger Leiter des WDR/NDR-Hörfunkstudios in Brüssel und davor ARD-Radio-Korrespondent in Washington und Nairobi, nun im Ruhestand - mit Informationen aus Brüssel & den USA.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Ralph Sina

0702 Antiziganismus 2022: Rassismus gegen Sinti und Roma

Dienstag, 20. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Was wissen Sie über die Herkunft, Geschichte, Religion und Sprache der Sinti und Roma? Unser Wissen über das Leben der Sinti und Roma in der Vergangenheit und Gegenwart ist sehr begrenzt oder verfälscht, da es kaum eigene Schriftquellen, Fakten, Daten und Zahlen gibt. Der Antiziganismus, die Ablehnung von Sinti und Roma, hat in Europa eine lange Tradition und ist leider immer noch in Teilen der Mehrheitsgesellschaft allgegenwärtig. Der rechtsterroristische Mordanschlag von Hanau im Jahr 2020, dem drei Sinti und Roma zum Opfer gefallen sind, ist ein Beleg hierfür. Sinti und Roma sind immer noch Rassismus und Vorurteilen ausgesetzt, sodass es umso wichtiger ist, über gängige Klischees und Stereotype aufzuklären.

Der Dozent **Roman Franz** ist 1. Vorsitzender des Landesverbandes Deutscher Sinti und Roma NRW, Leiter der sozialen Beratungsstelle und Vorstandsmitglied im

Zentralrat sowie im Dokumentations- und Kulturzentrum Deutscher Sinti und Roma in Heidelberg. Er gibt einen Überblick über die Geschichte sowie aktuelle Situation der Sinti und Roma in Europa, beantwortet Ihre Fragen und begrüßt einen regen Austausch zur Thematik.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Roman Franz,

1. Vorsitzender des Landesverbandes Sinti und Roma NRW

0703 Exkursion: Kampf um Freiheit und Demokratie

Samstag, 22. Oktober · 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Stadtglocken am Altstadtmarkt Recklinghausen

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

Gerade die Entwicklungen der letzten Jahre haben uns mit Erschrecken gelehrt, dass „Einigkeit und Recht und Freiheit“ keine Selbstverständlichkeiten sind. Demokratien brauchen engagierte Menschen, die immer wieder für sie eintreten, sie verteidigen oder erkämpfen müssen. Wir wollen die manchmal abstrakten Begriffe von Demokratie (z.B. Presse-, Meinungs-, Religionsfreiheit, Parlamentarismus, Gewerkschaften, Sozialstaat) herunterbrechen auf Ereignisse und Menschen „vor Ort“ am Beispiel der Stadt Recklinghausen. Dabei begegnen wir auch der schwierigen und von brutalen Rückschlägen geprägten Freiheitsgeschichte unseres eigenen Landes von 1815 bis in die Gegenwart. Diese Erfahrungen und die Wertschätzung der Protagonisten der Freiheit stellen immer wieder Anfragen an unser Engagement.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Georg Möllers

0704 An höchster Stelle: LEBEN – CHAI

Donnerstag, 10. November · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Was das Judentum z.B. vom Christentum unterscheidet: Es ist mehr als eine Religion. Es ist auch eine Schicksals- und Volksgemeinschaft, hat also neben dem Glauben noch andere Bezugspunkte für das Leben als Jüdin oder Jude. Wichtig dabei: Das Verbindende einer jahrhundertelangen Geschichtserfahrung, die nicht selten mit Fragen des Überlebens zusammenhängt und zusammenhängt.

Wir wollen an diesem Abend Einblicke nehmen in wichtige Feste, Bräuche und Riten sowie in wesentliche ethische Grundsätze im Judentum und erfahren, warum das Leben an höchster Stelle steht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Gerda Koch,

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

0705 Wie können wir schneller eine Klimaneutralität in Deutschland erreichen?

Donnerstag, 10. November · 19.00 – 21.15 Uhr

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

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

Im zweiten Teil wird der Fokus auf die Gegenwart gelegt – wie können wir CO₂ einsparen, ohne größere persönliche Verhaltensänderungen durch Konsumeinschränkungen. Die Teilnehmer*innen können hier Ihre Erfahrungen und Meinungen gerne mit einbringen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Michael Birkhan

0706 Buchcafé für die Weihnachtszeit

Dienstag, 08. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Das Team der Stimberg-Buchhandlung stellt Ihnen die aktuellen Neuerscheinungen für die Advents- und Weihnachtszeit vor. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die noch nicht durch die Presse entdeckt sind. Bei Kaffee, Lebkuchen und Plätzchen bekommen Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres, die Ihre Liebsten als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum begeistern werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Regina Martach

0707 Buchbesprechung: John Strelecky: Das Café am Rande der Welt

Donnerstag, 29. September · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro

Stress und Alltag lassen uns häufig den Blick für das Wesentliche vergessen. Wir verzetteln uns im Kleinklein und fragen uns, was eigentlich der Sinn des Lebens sei. Genauso geht es der Hauptfigur John in der Erzählung *Das Café am Rande der Welt*. In diesem Café wird John mit den elementaren Fragen menschlichen Lebens konfrontiert: Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Fühst du ein erfülltes Leben? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, begibt sich John auf eine Reise zu sich selbst. Vielleicht hat uns gerade die Corona-Pandemie auf ähnliche Art und Weise zum Nachdenken über unser bisheriges Leben angeregt. Dieser Literaturabend soll zum Austausch über das beschriebene Buch und die dadurch erweckten Gedanken bei den Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre einladen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Cassandra Speer

0708 Einführung in die Braille-Punktschrift

Samstag, 29. Oktober · 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 21,00 Euro

Die moderne Technik in Gestalt von z.B. Mobiltelefonen, Vorlesesystemen und Hörbüchern ermöglicht sehbehinderten und blinden Menschen die Teilhabe am geschriebenen Wort, da die Texte vorgelesen werden. Dennoch findet sich der blinde Mensch immer wieder in Situationen, in denen das selbständige Lesen eines gedruckten Textes erforderlich ist. Um dieses Lesen zu ermöglichen, werden die Schwarzschriftbuchstaben durch erhabene tastbare Punktformen ersetzt, der sog. Punkt- oder Brailleschrift, die dann mit den Fingern „erfüht“ werden können.

Diese Punktschrift sowie deren eigene Systematik wird in diesem Kurs interessierten Teilnehmenden nahegebracht. Er richtet sich sowohl an sehingeschränkte Personen, die auf Grund ihrer Erblindung die Brailleschrift lernen möchten als auch an sehende Interessent*innen, die mit erblindeten Menschen in Kontakt stehen.

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Cornelia Tollkamp-Schierjott

0709 3. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen - eine Manifestation für den Weltfrieden und des aktiven Widerstands

Donnerstag, 20. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Frauen aus der ganzen Welt werden vom 03. bis 10. September 2022 bei der 3. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen in Tunis zusammenkommen, um sich über ihre Lage, Wünsche und Ideen für eine Welt ohne Ausbeutung und Unterdrückung auszutauschen. Schon in der Vorbereitung wird deutlich, dass die 3. Weltfrauenkonferenz eine Manifestation für den Weltfrieden sein wird. Frauen aus Belarus, der Ukraine und Russland sind sich einig, dass ihre Söhne nicht aufeinander schießen sollen. Der aktuelle Stand der Vorbereitung lässt erahnen, dass diese Konferenz die Frauen der Welt zusammenbringt, ihnen Mut gibt, ihren Weg weiter zu gehen und sie einen Weltkrieg nicht zulassen werden.

Die beiden Dozentinnen vom Frauenverband Courage e.V. berichten von den Ergebnissen, Erfahrungen und Eindrücken der 3. Weltfrauenkonferenz.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

Pedelec

0710 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 11. Oktober · 15.00 – 18.00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule · 1 Nachmittag · 4 UStd. · gebührenfrei

Sie haben sich ein Pedelec gekauft, fühlen sich aber im Straßenverkehr noch unsicher? Dann bietet Ihnen dieses theoretische und praktische Training in Zusammenarbeit mit der Polizei die Gelegenheit, Ihre Fertigkeiten zu trainieren und das Risikobewusstsein zu stärken. In einer halbstündigen theoretischen Einführung klärt Martin Weinhold über die Gefahren im Straßenverkehr auf und sensibilisiert für Unfallfolgen mit Elektrofahrrädern. Im Anschluss üben Sie praktisch mit Ihrem Pedelec auf dem Schulhof im Rahmen eines Parcours das Anfahren, Anhalten, richtige Bremsen sowie Slalomfahrten, sodass Sie besser auf den Straßenverkehr vorbereitet sind und sich sicherer fühlen.

Mitzubringen: Pedelec, Helm

Bitte denken Sie an einen geladenen Akku!

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

vhs.wissen live

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

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

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

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

Teilnahme und Anmeldung

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

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

0720 Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Dienstag, 04. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten – sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden.

Wer trägt die Verantwortung, wenn bei der Zusammenarbeit mit dem KI-System Fehler passieren? Wem gehören die Daten, die KI-Systeme erheben? Wer darf was mit diesen Daten machen, und was wissen wir als Patienten davon? Gibt es ein Recht auf medizinische Behandlung mit KI?

Das Potential der KI für medizinische Anwendungen nicht zu nutzen, wäre – so die These des Abends – sowohl medizinisch als auch volkswirtschaftlich

unverantwortlich. Es wird vorgestellt, wie KI das Gesundheitssystem verbessert – und wie dies verantwortlich geschehen kann.

Peter Dabrock ist seit 2010 Professor für Systematische Theologie (Ethik) am Fachbereich Theologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Ethik technischer und (bio-) wissenschaftlicher Durchdringung menschlicher Lebensformen (von Keimbahnintervention bis KI). Er war von 2002 bis 2008 Juniorprofessor für Bioethik und anschließend bis 2010 Professor für Sozialethik an der Philipps-Universität Marburg. Seine Expertise hat er in zahlreiche Gremien eingebracht, u.a. in die Zentrale Ethikkommission bei der Bundesärztekammer, in die European Group on Ethics in Science and New Technologies und in den Deutschen Ethikrat. 2017 wurde Peter Dabrock als erster Theologe Mitglied bei acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2021 wurde er in den Stiftungsrat des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels berufen. Er ist Mitglied der Plattform Lernende Systeme. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Prof. Dr. Peter Dabrock

0721 Grenzen der Menschheit

Mittwoch, 05. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen.

Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft.

Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

0722 Preisträger*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen

Donnerstag, 13. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger*in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten.

Sobald die Jury den / die Preisträger*in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

N. N.

0723 Der Mensch und die Macht.

Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Freitag, 28. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit?

In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart

Prof. Dr. Ian Kershaw

0724 Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Donnerstag, 03. November · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewusst, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war.

Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor? Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik ist Sinologin. Sie lehrt an der Universität Wien.

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik

0725 Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft

Dienstag, 08. November · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt – aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund.

Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Zu nennen sind Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Der beste Weg zu einem innovativen Produkt oder Verfahren führt über eine nahtlose Innovationskette. Sie beginnt mit der Invention, einer grundlegenden Idee. Wettbewerb ist ein Haupttreiber – und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.

Jan Wörner ist Hochschullehrer und ehemaliger Universitätspräsident der TU Darmstadt. 2007 bis 2015 war er Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR). Von Juli 2015 bis Februar 2021 war er Generaldirektor der Europäischen Weltraumagentur (ESA). Am 19. März 2021 wurde er Präsident der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften. Seit dem 1. August 2021 hat Wörner das Amt als erster Raumfahrt-Koordinator des Landes Hessen inne. Seit dessen Gründung im Jahr 2000 leitet Wörner das Regionale Dialogforum Flughafen Frankfurt, das sich mit der zukünftigen Entwicklung des Frankfurter Flughafens beschäftigt.

Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, der Leopoldina und acatech.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Prof. Dr. Ing. Jan Wörner

0726 Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.

Montag, 14. November · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche – das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch als „Jude“ und „Türkin“ auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“. Es ist nicht nur die Sicht zweier Journalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweier Freunde, die sich ihre deutschen Geschichten erzählen. Und miteinander können sie auch über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitäten diskutieren, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften beheimatet zu sein.

Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer „Gastarbeiter“ in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel.

Richard Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

Özlem Topçu und Richard Schneider

0727 Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee

Mittwoch, 23. November · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten. Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken.

Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller. Seine Bücher wurden in 16 Sprachen übersetzt.

Für sein Buch „Der taumelnde Kontinent. Europa 1900-1914“ erhielt er den NDR Kultur Sachbuchpreis.

Dr. Philipp Blom

0728 Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz

Donnerstag, 08. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz.

Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen?

Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing am Starnberger See.

Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

Prof. Dr. Ursula Münch , Hans Moritz

0729 Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte

Mittwoch, 14. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

online vhs.wissen live

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung. Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR).

Prof. Dr. Angelika Nußberger

Medienkompetenz

0730 Fake News entlarven! Ein Workshop für mehr Medienkompetenz

Dienstag, 08. November · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

Jens Artschwager, langjähriger Journalist, heute Pressesprecher bei der Polizei, leitet diesen Workshop. Es geht vor allem darum, die Medienkompetenz der Teilnehmenden zu erhöhen. Der Workshop beinhaltet neben einigen Impulsvorträgen auch mehrere

Übungen, anhand derer die Teilnehmenden selbst erfahren, wie Nachrichten sich verselbstständigen und was sie dagegen unternehmen können.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jens Artschwager

0731 „Das muss in die Zeitung!“

Pressearbeit für Vereine, Verbände und Initiativen

Donnerstag, 20. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie schreibt man eigentlich eine Pressemitteilung? Wer muss mit aufs Foto? Und interessiert die Journalisten überhaupt, was Vereine und Verbände mitzuteilen haben? Seminarleiter **Jens Artschwager** hat jahrelang als Journalist gearbeitet und ist heute Pressesprecher bei der Polizei. 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.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jens Artschwager

Heimatkunde

0741 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad

Samstag, 24. September · 10.00 – 12.15 Uhr

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

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

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0742 Lerne deinen Stadtteil kennen: Groß-Erkenschwick per Rad

Samstag, 22. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

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

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

Sie besichtigen folgende Orte:

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

* Ggfs. alternativ Stimberg-Sportlerheim mit Umtrunk

Start/Ziel: VHS

Wegstrecke: ca. 5 km

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0743 Der Gutacker im Laufe der Geschichte

Mittwoch, 23. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Die Wasserburg am Zusammenfluss der Rapener Bäche kann von einer wechselvollen Geschichte berichten. Der Dozent Ulrich Müter führt Sie in seinem Vortrag mit Bildbegleitung durch die Jahre 1100 bis 1859: von den ersten Nachrichten und der Gründung des adeligen Hauses Gutacker über die Kreuzzüge zur Zeit der Reformation und des Barocks bis schlussendlich zum Niedergang der Wasserburg. Außerdem erfahren Sie, welche Rolle Walther von der Vogelweide im Zusammenhang mit dem Haus Gutacker spielte.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ulrich Müter

Länderkunde

0750 Mit dem Wohnmobil durch Slowenien

Mittwoch, 09. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Kleines Land – große Wirkung. Slowenien ist ungefähr so groß wie Sachsen-Anhalt. Dennoch bietet das moderne Land eine genauso abwechslungsreiche Landschaft wie „die Großen“. Der höchste Punkt des Landes erhebt sich mitten in einem Nationalpark der Alpen und ist fast 3.000 Meter hoch. Und trotzdem sind es nur knapp 70 Kilometer Luftlinie bis zur Meereshöhe an der Küste der Adria. Dazwischen liegen zahlreiche Gipfel, Seen, Höhlen und pittoreske Ortschaften, die das Land so vielfältig machen.

Erleben Sie Maribor und Ljubljana, Lipizzaner und einen einmaligen Bierbrunnen sowie viele andere Sehenswürdigkeiten in Slowenien mit dem Nordkirchener Reisejournalisten **Michael Moll**, der das Land bereits mehrfach mit dem Wohnmobil bereiste. Er zeigt Ihnen Campingplätze und Wohnmobilstellplätze bis weit in den flachen Osten des Landes kurz vor der Grenze zu Ungarn und nimmt sie mit auf Wandertouren im wunderschönen Triglav-Gebirge und in den Karawanken.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Moll

0751 Die Kenia-Tansania-Sansibar-Expedition

Dienstag, 18. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ingo Schmitzmann, Iris Meyer

**0760 Selbstbestimmung am Lebensende -
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**
Donnerstag, 03. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar

0761 Erben und Vererben
Donnerstag, 08. Dezember · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wer denkt schon gern an den eigenen Tod? Trotzdem ist eine vorausschauende Nachlassregelung unerlässlich. Dazu gehört auch die Überlegung, ob eine Übertragung zu Lebzeiten, z.B. bei Immobilien, sinnvoller ist als ein Testament. Obwohl in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro „vererbt“ bzw. übertragen werden, haben nach aktuellen statistischen Zahlen rd. 70 % aller Erwachsenen keine Vorkehrungen durch Testament oder Erbvertrag vorgenommen. Viele der bestehenden, selbstverfassten Regelungen sind dazu nicht rechtssicher, denn ein Testament wird durch falsche Formulierungen schnell „verkorst“. Die Veranstaltung informiert deshalb über Grundzüge des Erbrechts und geht auf folgende Fragen ein:

Wer erbt was - gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Wann ist eine Übertragung zu Lebzeiten sinnvoll und was ist dabei zu beachten? Was ist im Todesfall zu beachten? Welche Formen des Testaments gibt es und was ist zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander? - Auf Fragen dieser Art wird der Vortrag anhand von konkreten Beispielen eingehen. Außerdem wird auf die aktuell geltenden Regelungen nach der Erbschaftsteuer-Reform eingegangen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt & Notar

0762 ETF für Einsteigende
Donnerstag, 08. September · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Exchange Traded Funds (ETF – börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei informierten Sparern zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten.

Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegt der Unterschied zu klassischen Geldanlagen? Welche Typen gilt es hier zu unterscheiden? Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Dipl.-Bw. (FH) **Holger Beckersjürgen**. Der Honorar-Finanzanlagenberater ist verbraucherstutzertifiziert und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse AG, Frankfurt. Das Seminar richtet sich an Sparer jeder Altersgruppe und Zielsetzung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dipl.-Bw. Holger Beckersjürgen

0763 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Montag, 26. September · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

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

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

Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Carsten Witt

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.

0800 Theaterwerkstatt:

Zwischen Himmel und Hölle

Dienstag, 06. September · 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 11 Abende · 55 UStd. · gebührenfrei

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Theaterspiel eröffnet neue Perspektiven auf sich selbst und auf andere Personen und ihre Welt. Es schafft Zugänge zur eigenen Kultur und zur Kultur der „Anderen“.

In dieser Theaterwerkstatt wollen wir gemeinsam ein Theaterstück erarbeiten. „Zwischen Himmel und Hölle“ - so der Titel - setzt sich mit der Ohnmacht von Menschen auseinander, die sich in scheinbar ausweglosen Situationen befinden. Es soll die Angst und Verzweiflung widerspiegeln, die den Opfern von unkontrollierter Macht widerfahren. Dabei steht der Missbrauch in der katholischen Kirche, Gewalt in der Erziehung junger Menschen und das Ausgeliefertsein in Kriegs- und Fluchtsituationen im Mittelpunkt der dargestellten Schicksale. **Ralf Rieder** hat das Stück geschrieben und wird Regie führen; für die künstlerische Gestaltung ist **Helmut R. Schmidt** verantwortlich.

Dieser Theaterkurs beinhaltet:

- Schauspieltraining
- die Erarbeitung eines Theaterstückes, das sich mit erlebter Ohnmacht und Unterdrückung auseinandersetzt.
- die Gestaltung von Bühnenbild und Kostümen.

Das Ergebnis wird schließlich in einer Aufführung präsentiert. Kabarettistische Einlagen, Musik und Songs von Georg Kreisler werden das Programm auflockern und für den Zuschauer ertragbar machen.

Das Einbringen der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Alltagserfahrungen ist erwünscht, wobei die Freude am Miteinander - und Voneinander - Lernen dabei im Vordergrund steht. Es werden Schauspieler*innen und Mitarbeiter*innen für die Kostüme, die Maske, die Ausstattung und die Erstellung der Requisiten sowie des Bühnenbilds benötigt.

Bitte lockere Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Gefördert mit der Entwicklungspauschale gem. § 17 WbG

Ralf Rieder & Helmut Schmidt

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 28,20 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: 10

Guido Röttger

0822 Gitarre für Einsteiger*innen II

Dienstag, 08. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

5 Abende · 10 UStd. · 24,00 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: 10

Guido Röttger

0823 Ukulele spielen(d) lernen

Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 25. September · 11.00 – 15.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0824 Ukulele Aufbaukurs

Für alle, die schon etwas Ukulele spielen können

Sonntag, 06. November · 11.00 – 15.00 Uhr

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

Sie sollten die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Wenn Sie die C-Dur-Tonleiter auf Ihrem Instrument spielen können, wäre das super, ist aber nicht zwingend notwendig. Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet und können diese daheim zum „Besten“ geben. Es soll auch dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

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

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

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0825 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 25. September · 15.30 – 19.30 Uhr

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

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

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

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0826 Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C-Dur Aufbau- & Refresher-Workshop

Sonntag, 06. November · 15.15 – 19.15 Uhr

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

Für alle, die die C-Dur-Tonleiter sauber mit Einzeltönen spielen können.

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse, Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen haben, und es jetzt richtig wissen wollen. Sie haben im besten Falle an einem Einsteigerkurs bei Didi Spatz teilgenommen. Sie sollten das Einzeltonspiel beherrschen und auch schon einige Lieder spielen können, um von diesem Workshop optimal zu profitieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch vorteilhaft.

Wir lernen parallel zum Blues diverse Volkslieder und Traditionals aus aller Welt. Noch einmal erklärt werden die Blueskadenz und Bendingtöne (Biegetöne) und wie man sie sinnvoll in der Musik einsetzt. Es werden Liedstrukturen für den Blues und für die Volksmusik erarbeitet. Wir lernen Blues Tonleiter, Licks und Intros auf der Harp und

🎨 🎨 🎨 🎨 🎨 🎨 🎨 **Kulturelle Bildung** 🎨 🎨 🎨 🎨 🎨 🎨 🎨

wir feilen an Ihrer Technik. Interessante Lieder aus verschiedenen Epochen werden spielerisch erörtert.

Für den Workshop brauchen wir eine C-Dur-gestimmte diatonische Mundharmonika. Richterstimmung. Keine Echo Harp oder Lieblinge mitbringen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger*innen“ des Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20,00 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Kein Kaufzwang.

Didi Spatz ist über den Niederrhein hinaus bekannt durch seinen unverwechselbaren und unkonventionellen Unterrichtsstil. Er ist seit vielen Jahren als Musiklehrer tätig und ist Musikschulleiter seiner eigenen Musikschule „Liederspatzen“, arbeitet als freischaffender Künstler, Singer & Songwriter und Musiker in diversen Bands und Duo Formationen.

Weitere Informationen zum Dozenten finden Sie auf der Homepage: www.didispatz.de

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0827 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 10. September · 11.00 – 14.00 Uhr

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

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

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0828 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 22. Oktober · 11.00 – 14.00 Uhr

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

siehe Kurs 0827

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Tanzen

0830 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 07. September · 18.45 – 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 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: 10

Mechthild Homann

0831 Orientalischer Tanz II

Montag, 05. September · 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Mechthild Homann

0832 Orientalischer Tanz III

Montag, 05. September · 19.15 – 20.45 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Mechthild Homann



Gestalten & Werken

0840 Wolle spinnen mit der Handspindel

Donnerstag, 22. September · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0841 Wolle spinnen mit der Handspindel

Donnerstag, 20. Oktober · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0840

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0842 Workshop Filzen A

Sonntag, 30. Oktober · 09.30 – 16.30 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0843 Workshop Filzen B

Sonntag, 20. November · 09.30 – 16.30 Uhr

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

siehe Kurs 0842

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0844 Workshop: Nähen – leicht und kreativ

Samstag, 24. September · 10.00 – 15.15 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0845 Workshop: Nähen – leicht und kreativ
Samstag, 12. November · 10.00 – 15.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro

siehe Kurs 0844

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0846 Nähkurs A
Montag, 05. September · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 55,20 Euro

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Fragen wie „Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie schneide ich zu? Welcher Stoff ist geeignet? ...“ werden beantwortet. Schnelle und einfache Nähtechniken werden gezeigt und können geübt werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Plöschke

0847 Nähkurs B
Montag, 07. November · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 46,50 Euro

siehe Kurs 0846

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Plöschke

0850 Workshop: Silberschmuck herstellen A
Samstag, 05. November · 09.00 – 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0851 Workshop: Silberschmuck herstellen B
Samstag, 26. November · 09.00 – 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0850

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).

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0852 Mosaik - Workshop

Samstag, 17. September · 14.00 – 17.45 Uhr

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

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

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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0853 Herbstdekoration selbst gestalten:

Heideherz oder Heidekugel – kreativ – individuell

Sonntag, 25. September · 15.00 – 18.00 Uhr

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

Farbenpracht statt Tristesse: Im Herbst setzen Heidepflanzen im Garten schöne Akzente. Holen Sie sich diese schöne Pflanze in Wohnung, Balkon oder Terrasse! Aus den Blütenstielen von Erika und Calluna kann man ohne großen Aufwand wunderschöne Herbst-Deko basteln und das Zuhause herbstlich dekorieren. In diesem Workshop werden Sie kreativ und gestalten aus diesem natürlichen Material ein Heideherz oder eine Heidekugel ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

0854 Workshop: Adventskranz – kreativ – individuell

Samstag, 19. November · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 33,00 Euro (inkl. Umlage)

Am Sonntag ist es soweit, der 1. Advent steht vor der Tür. Wie wäre es in diesem Jahr mit einem selbst gestalteten Adventskranz?

Sie allein bestimmen den Look des Adventskranzes.

Es muss nicht immer der klassische Tannenkranz sein: Verwenden Sie ausgefallenes Grün wie Seidenkiefer, Zypresse, Efeu, Zweige, Moos oder andere vorhandene Naturmaterialien, um dem Kranz ein modernes und individuelles Aussehen zu verleihen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf...!

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

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

Malen & Zeichnen

0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 06. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 11 Vormittage · 44 UStd. · 27,20 Euro

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Hella Trawny



Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 07. September · 09.00 – 10.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 9 Vormittage · 12 UStd. · 28,20 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

0922 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 08. 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Perenz

0923 Fit und Relax

Montag, 05. September · 19.00 – 20.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0924 Fit und Relax

Donnerstag, 08. September · 19.00 – 20.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0923

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck



Gesundheitliche Bildung



0925 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 05. September · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, 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!

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

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

Mittwoch, 19. 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

0927 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 05. September · 18.30 – 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

10 Abende · 13 UStd. · 32,20 Euro

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

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

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jennifer Hollan

0928 Raus dem Formtief mit der Outdoor-App „Komoot“

Samstag, 10. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 29,00 Euro

Wollen Sie zu Fuß, mit tollen Strecken vor der Haustür, Ihre Fitness steigern?

In diesem Seminar stellen wir Ihnen die App „Komoot“ vor, mit der ganz individuell eine Tour in der gewünschten Umgebung gefunden werden kann. Diese kann man dann ausgezeichnet abwandern. Die Streckenlänge kann im Laufe der Zeit gesteigert und somit gezielt mehr Fitness aufgebaut werden. Zudem kommt es zu einem Erleben der Natur und Umwelt, da nach und nach bisher unbekannte Strecken und Umgebungen erkundet werden können.

In der zweiten Hälfte des **Kurses** folgt ein praktischer Rundkurs mit der Gruppe in der Umgebung des Kursortes.

Bitte mitbringen: Handy, geeignete Kleidung, Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 17

Elmar Gröver



Gesundheitliche Bildung



0929 Raus dem Formtief mit der Outdoor-App „Komoot“

Samstag, 24. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 29,00 Euro

siehe Kurs 0928

Bitte mitbringen: Handy, geeignete Kleidung, Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 17

Elmar Gröver

0930 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs

Samstag, 24. September · 10.00 – 13.45 Uhr

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

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

Inhalte:

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0931 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs

Samstag, 12. November · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0930

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0932 Selbstverteidigung für Frauen - Aufbaukurs

Samstag, 03. Dezember · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0930

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 12. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 69,10 Euro (erm. 54,80 Euro)

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 13. September · 19.30 – 20.30 Uhr

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

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch



Gesundheitliche Bildung



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

Mittwoch, 07. 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, 08. 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 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft

Donnerstag, 11. August · 21.00 – 22.00 Uhr

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

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

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Körper, Geist & Seele

W 0950 Pilates 50+

Dienstag, 06. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 54,70 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 +.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde

0951 Pilates – für Anfänger*innen

Dienstag, 06. September · 18.20 – 19.50 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 54,70 Euro

siehe Kurs 0950

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde

0952 Pilates – Mittelstufe

Dienstag, 06. September · 19.55 – 21.10 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro

siehe Kurs 0950

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde



Gesundheitliche Bildung

0953 Yoga und Rückbildung A – für Frauen

Mittwoch, 07. September · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Yogakurs praktizieren wir Asanas (Stellungen) und halten diese. Dadurch dehnt und stärkst du alle Muskeln deines Körpers und steigert deine Flexibilität. Viele Übungen stärken gleichzeitig den Beckenboden und helfen dir, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0954 Yoga und Rückbildung B – für Frauen

Mittwoch, 02. November · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0953

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0955 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

Montag, 12. September · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 38,20 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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, ein kleines Kissen sowie eine Isomatte

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Nisch

0956 Aufrecht sein - wie geht denn das?

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 08. September · 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 49,40 Euro

Aufrecht sein - wie geht denn das? Spüren Sie den Alltagsstress auf den Schultern? Fällt es Ihnen schwer, nach einem langen Arbeitstag den Körper aufzurichten? Zusammen mit einer vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierten Kursleitung werden Sie daran arbeiten, Rückenproblemen vorzubeugen oder bestehende Probleme zu lindern. Das Übungsprogramm beinhaltet Erwärmung, Dehnung und Aufbau eines Muskelkorsetts zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit der Gelenke steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Entwicklung von Ausdauer und Kraft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 10

Ingo van den Berg

0957 NeuroMove - Das sportliche, spaßige Gehirntraining

Donnerstag, 08. September · 15.35 – 16.35 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 49,40 Euro

Alltagsaufgaben in einer komplexen Umwelt erfordern von uns ein hohes Maß an Konzentration und Handlungsschnelligkeit. Untersuchungen aus der Neurobiologie zeigen, dass unsere Fähigkeit, Probleme zu erkennen und schnell zu lösen, trainiert werden kann. Dazu wird das Gehirn durch motivierende koordinative Bewegungsaufgaben stimuliert. Durch NeuroMove steigern Sie erwiesenermaßen Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Merkfähigkeit, Ihre körperliche und geistige Handlungsschnelligkeit und haben durch abwechslungsreiche Übungen auch noch Spaß.

Der Kurs in entspannter Atmosphäre setzt sich aus einer kurzen theoretischen Vorstellung von NeuroMove und den dann anschließenden praktischen Übungen



Gesundheitliche Bildung

zusammen, die sich in einen einleitenden Teil zur Erwärmung und Mobilisierung der Muskulatur, dem koordinativen Hauptteil zum Training von Geist und Körper und einem abschließenden Teil mit entspanntem Dehnen gliedern. Jeder kann mitmachen und sich verbessern, Alter oder körperliche Fitness spielen keine Rolle.

Der Kursleiter ist vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifiziert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 10

Ingo van den Berg

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 06. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 06. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 07. 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 Isomatte, 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, 07. 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 Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Yoga „am Morgen“

Montag, 05. September · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 Euro

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Anja Kurzeja



0967 Rücken-Qigong

Donnerstag, 08. September · 09.00 – 10.30 Uhr

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

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

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

Dieser Kurs richtet sich an:

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

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0968 ZENbo® Balance Training

Ein sanftes Body & Mind-Training für Alt und Jung

Mittwoch, 16. November · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Vormittage · 7 UStd. · 52,00 Euro

ZENbo® Balance ist ein spezielles Kurskonzept, bei dem westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. die progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen aus Yoga, Qi Gong und Tai Chi kombiniert werden.

Die sanften Bewegungselemente aus dem ganzheitlichen Body- und Mindtraining sind leicht erlernbar und hervorragend geeignet zur Integration in „jedermann's“ (Arbeits-) Alltag. ZENBo® Balance eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung.

Während der 3 Übungsphasen SILENCE / MOVE / RELAX & GO erfahren Sie wohlthuende Entspannung, ZENtrierung und Bewegung.

Als GO bekommen Sie eine kleine Geschichte mit auf den Weg, die ein wenig zum Nach- oder Umdenken anregt.

Wir brauchen eine Isomatte, dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Tina Sarau

0969 Autogenes Training für Frauen A

Dienstag, 06. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Vormittage · 8 UStd. · 29,40 Euro

Die Belastungen des Alltags stellen hohe Anforderungen an uns. Autogenes Training (AT) kann ein Weg sein, Ruhe und Entspannung zu finden. Einmal erlernt ist es jederzeit anwendbar. Mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. Wer die Grundlagen des AT beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Isomatte mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0970 Autogenes Training für Frauen B

Dienstag, 08. November · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Vormittage · 8 UStd. · 29,40 Euro

siehe Kurs 0969

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Isomatte mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers



Gesundheitliche Bildung



0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 30. September · 19.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 04. November · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0971

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Kathrin Buhl

0973 Waldbaden A:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 10. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

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

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0974 Waldbaden B:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 25. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0973

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0975 Entspannung lernen

Sonntag, 23. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 15,00 Euro

Es gibt viele wirksame Möglichkeiten, Entspannung zu finden. Aber was passt zu mir? Kann ich lernen, mich bewusst und gezielt zu entspannen und das auch im Alltag?

Die Antwort lautet: Ja!

Wir werden uns in diesem Kurs Zeit dafür nehmen, unterschiedliche Wege kennen zu lernen, sie zu praktizieren und zu üben.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat so die Gelegenheit, die eigene Entspannungsfähigkeit zu entdecken.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha



Gesundheitliche Bildung

0976 Progressive Muskelentspannung (PMR / PME)

Sonntag, 27. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Der eigene Heilkräutergarten

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

In diesem Seminar zeige ich auf, welche Kräuter und Pflanzen mit „Heilwirkung“ in unseren Gärten angebaut werden können, welche Standortansprüche sie haben und wie sie gepflegt werden können, damit sie lange erhalten bleiben. Es gibt Gestaltungsvorschläge für den großen und den kleinen Garten sowie den Senkrecht- und den Balkongarten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0981 Kräutersafari

Samstag, 17. September · 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Überall in der Natur, auf renaturierten Industrieflächen und auf unseren Straßen werden wir von wildwachsenden Pflanzen begleitet. Viele - uns allen als „Unkräuter“ bekannte - Pflanzen sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter. Und auch in Bäumen und Sträuchern steckt jede Menge Heilkraft. Auf dieser Kräuterwanderung werden uns unzählige Heilpflanzen und Wildkräuter begegnen. Sie werden Geschichten und Mythen über die Pflanzen hören, erfahren Wissenswertes über ihre Heilkräfte und bekommen Tipps für die feine Kräuterküche. Sie werden die Möglichkeit bekommen, Wildkräuter selbst zu sammeln (ja nach Wetterlage und Saison), die Sie anschließend zu Hause zu Kräuterrouladen, Pesto, Kräuterpfannkuchen oder auch zu einem feinen Wildkräuterlikör weiterverarbeiten können.

Wer Kräuter sammeln möchte, bringt bitte ein Körbchen oder Stoffbeutel mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0982 Pflanzenheilkunde für Laien und Kräuterinteressierte

Mittwoch, 19. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Was ist eigentliche Pflanzenheilkunde und wer hat sie erfunden? In diesem Seminar geht es um die fast 6000-jährige Geschichte der Heilpflanzenmedizin und was von dem, was „damals“ angewendet wurde, heute noch Gültigkeit hat. Aber was macht eine Pflanze zur Heilpflanze und ab wann ist sie ein Gift? Wo sind Grenzen und die Chancen in der Behandlung von Krankheiten mit Pflanzen?

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann



Gesundheitliche Bildung



0983 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 22. Oktober · 10.00 – 16.45 Uhr

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

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

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

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Regine Geldermann

Herzwochen 2022

0984 Blutdruck – Volkskrankheit Nr. 1

Dienstag, 15. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Volkskrankheit Nummer 1: Hoher Blutdruck. Fast 35% der Bevölkerung in Deutschland hat die Diagnose Bluthochdruck. Aber was steckt hinter den Zahlen 80 zu 140? In diesem Seminar wird in einfachen Worten erklärt, was Blutdruck überhaupt ist, wofür wir einen „Blutdruck“ haben, was die beiden Zahlen „unterer“ und „oberer“ Wert bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich dargestellt werden. Zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen werden Methoden und Wege erläutert, die jede/r Einzelne für einen guten Blutdruck anwenden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0985 Herzwochen 2022: „Turbulenzen im Herz“ – Vorhofflimmern

Mittwoch, 23. November · 19.00 – 20.30 Uhr

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

In Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten andauernden Herzrhythmusstörung. Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die manchmal aber auch ohne größere Symptome auftritt. Gerade beim ersten Auftreten löst Vorhofflimmern bei vielen Menschen Angst und Beklemmung aus, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät. Für die Betroffenen ist es daher wichtig zu wissen, ob diese Rhythmusstörung behandelt werden muss und welche Therapiemöglichkeiten bestehen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2022 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. med. Siegbert Teichert

Das könnte Sie auch interessieren!

1010 Vortrag: Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung - aber wie?

Dienstag, 25. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

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

„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie beim Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“ (Dr. M. O. Bruke)
Immer wieder beschäftigen wir uns mit unserer Ernährung. Auslöser sind Lebensmittelskandale, der eigene Antrieb oder gesundheitliche Gründe. Neue Trends, oft

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

verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkshochschule macht gesünder – und welttoffen“

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

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

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

1010 Vortrag: Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung - aber wie?

Dienstag, 25. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

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

„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie beim Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“ (Dr. M. O. Bruke)
Immer wieder beschäftigen wir uns mit unserer Ernährung. Auslöser sind Lebensmittelskandale, der eigene Antrieb oder gesundheitliche Gründe. Neue Trends, oft verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Internationale Küche

1020 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana

Montag, 19. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Wer hat nicht davon geträumt, einmal eine kulinarische Reise durch den mediterranen Süden zu machen und die Speisen und Weine dieser Region zu verkosten. Oft behält man diese Träume für das Alter vor und begnügt sich, davon zu träumen. An diesem Abend wollen wir diese Träume realisieren, indem wir einige Köstlichkeiten gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre genießen. Ich freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

1021 Thailändisch kochen. Scharf & würzig!

Mittwoch, 19. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Heute wird es feurig! Es gibt typische Gerichte aus Thailand: Erdnusssoße, Chili, Reis und Kokosnussmilch gehören selbstverständlich dazu. Sie können gespannt sein auf einen Hauch von Thailand.

Die Lebensmittelumlage von **12,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Weihnachtliche Genüsse

1030 Weihnachtsmenü

Samstag, 26. November · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

1031 Ein italienisches Weihnachtsessen

Montag, 28. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

1 Abend · 5 UStd. · 30,00 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.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti und Nudelgerichten sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsgerichte 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 einer Marinade bedürfen, von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 17,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

1032 Geschenke aus der Küche – Überraschungen selbst gemacht!

Nicht nur zu Weihnachten!

Samstag, 03. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Weihnachtszeit hat begonnen und es fehlen noch Geschenke? Wie wäre es dann mit einem Geschenk aus der Küche: Brombeer - Rotweingelee, Quarkstollen mit Nussfüllung, Konfekt, Plätzchen, Torte, aromatisierte Öle, Dips, Brote und viele andere leckere Sachen. Lassen Sie sich überraschen.

Die Lebensmittelumlage von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, 3 Flaschen mit Verschluss, 3 Gläser mit Deckel und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

1040 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 28. Oktober · 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 allerlei Kurioses über die 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. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1050 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Samstag, 24. September · 18.30 – 23.00 Uhr

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

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

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

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

1051 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

Samstag, 10. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr

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

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

Sprachen

„In der Welt zu Hause“

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

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

Was sind die Ziele der Fremdsprachenkurse?

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

Niveaustufenbeschreibungen GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

Stufe A1

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

Stufe A2

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

Stufe B1

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

Stufe B2

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

Stufe C1

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

Stufe C2

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu mir?

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

Wie ist das Lerntempo?

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

Wie kann ich mich anmelden?

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

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

1101 Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Samstag, 22. Oktober · 10.30 – 12.45 Uhr

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

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Heiko Burak

Das könnte Sie auch interessieren

0708 Einführung in die Braille-Punktschrift

Samstag, 29. Oktober · 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 21,00 Euro

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

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

Diese Punktschrift sowie deren eigene Systematik wird in diesem Kurs interessierten Teilnehmenden nahegebracht. Er richtet sich sowohl an sehingeschränkte Personen, die auf Grund ihrer Erblindung die Brailleschrift lernen möchten als auch an sehende Interessent*innen, die mit erblindeten Menschen in Kontakt stehen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Cornelia Tollkamp-Schierjott

Englisch
1111 Englisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Mittwoch, 07. September · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1112 Easy English VII – „It's never too late“
Englisch für (Spät-) Einsteiger*innen! – Stufe A1
Mittwoch, 07. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1113 Try it again IX – „Versuch's noch mal mit Englisch“
Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Stufe A2
Dienstag, 06. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 47,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1114 Let's get talking – Conversation and more – Stufe B1/B2
Donnerstag, 08. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch
1121 Französisch für Anfänger*innen – Stufe A1
auf Anfrage
12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

N. N.

W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 05. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

Spanisch
1131 Intensivkurs in der Kleingruppe:
Spanisch für die Reise
Donnerstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 9 · 12 Abende · 24 UStd. · 63,00 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.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Höchstteilnehmerzahl: 8

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

1132 Spanisch II – Stufe A1
Donnerstag, 08. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.
Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Mirada Aktuell Band 1, Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 16

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Italienisch
1141 Italienisch für Anfänger*innen – Stufe A1
auf Anfrage · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

N.N.

W 1142 Italienisch VIII – Stufe A2
Mittwoch, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1
Dienstag, 06. September · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 47,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

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

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

Niederländisch

W 1151 Niederländisch III – Stufe A1

Montag, 05. September · 17.30 – 19.00 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

Für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch XV – Stufe B1

Montag, 05. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Deutsch und Integration

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

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

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

Gebühren:

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

Unterrichtszeiten:

montags, dienstags, donnerstags, freitags 08.30 – 11.45 Uhr

Termine zur Beratung und Kursanmeldung:

Stefanie Steyski, Tel. 02368 987114

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



1180 A Deutschkurs für Ukrainer*innen mit Kinderbetreuung

*Donnerstag und Freitag vom 18. August bis 16. Dezember · 12.00 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 32 Nachmittage · 43 UStd. · gebührenfrei*

Sie kommen aus der Ukraine, haben noch keine Kinderbetreuung für Ihr/e Kind/er im Alter von 0-6 Jahren und möchten Deutsch lernen? Dann laden wir Sie zum Deutschkurs mit Kinderbetreuung ein. Frau Michl kümmert sich um Ihre Kinder, während Sie mit Herrn Rieder Deutsch lernen. Donnerstags findet im Anschluss ab 13:00 Uhr eine Sozialberatung statt. Sie bekommen Hilfe bei Fragen zum Leben in Deutschland und erhalten viele Informationen zu Anlaufstellen, Freizeitmöglichkeiten, Behörden etc..

Anmeldung:

Heike Kastel – Frühe Hilfen 02368 691387

Stefanie Steyski – VHS 02368 987114

In Kooperation mit den Frühen Hilfen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Ralf Rieder, Christina Michl

1180 B Sprachtreff Deutsch

Montag, 15. August bis 19. Dezember · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 17 Vormittage · 51 UStd. · gebührenfrei

Sie suchen Kontakt zu anderen und möchten Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten im Deutschen wieder auffrischen? Dann lernen Sie im Austausch mit Menschen aus aller Welt mehr über Kunst, Kultur und die Geschichte der Stadt Oer-Erkenschwick.

Der Kurs richtet sich an Empfänger von Arbeitslosengeld II, die schon einen Integrationskurs abgeschlossen haben und nun regelmäßig ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren möchten.

Wir bitten um **Anmeldung** unter der Telefonnummer: **02368 691355**

In Kooperation mit dem Jugendamt, Projekt Südosteuropa (SOE).

Höchsteilnehmerzahl: 20

Camelia Kovacs

1181 Integrationskurs 39 – Modul 1

Montag, 15. August bis 26. September

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

VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 22

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1181 Integrationskurs 39 – Modul 2

Dienstag, 27. September bis 24. November

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

VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 22

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1181 Integrationskurs 39 – Modul 3

Freitag, 25. November bis 20. Dezember

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

VHS, Raum 4 · 15 Vormittage · 60 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 22

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1182 Integrationskurs 40 – Modul 1

Donnerstag, 27. Oktober bis 09. Dezember

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

VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 22

Katarzyna Krzyminska

1182 Integrationskurs 40 – Modul 2

Montag, 12. Dezember bis 20. Dezember

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

VHS, Raum 3 · 6 Vormittage · 24 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Katarzyna Krzyminska

1183 Integrationskurs 38 – Fortsetzung Modul 4

Montag, 15. August bis 19. September

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

VHS, Raum 5 · 21 Vormittage · 84 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Vija Trusele-Huhn

1183 Integrationskurs 38 – Modul 5

Dienstag, 20. September bis 17. November

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

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

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Vija Trusele-Huhn

1183 Integrationskurs 38 – Modul 6

Freitag, 18. November bis 20. Dezember

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

VHS, Raum 5 · 19 Vormittage · 76 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Vija Trusele-Huhn

1184 Integrationskurs 37 – Fortsetzung Modul 6

Montag, 15. August bis 25. August

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

VHS, Raum 3 · 7 Vormittage · 28 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Katarzyna Krzyminska

1184 Integrationskurs 37 – Orientierungskurs

Freitag, 26. August bis 24. Oktober

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

VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – Gebühren auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 22

Katarzyna Krzyminska



HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

§ 2 Gebührentarif

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

...

(und zusätzlich)

eine Verwaltungsgebühr i.H.v. 3,00 €,je Anmeldung erhoben.

§ 3 Gebührenpflichtiger

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

1. Empfänger von Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden sowie Familien wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (**jedoch nicht die Verwaltungsgebühr**).

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.



Dozentenverzeichnis



Abbruzzi, Tonio	58f	Martach, Regina	33
Albers, Cornelia	52, 54	Meinders, Jürgen	38
Arnold, Rita	18	Meyer, Corina	27
Artschwager, Jens	38	Meyer, Iris	39
Bachner, Thorsten	25	Michl, Christina	17, 66
Bauer, Ulrich	24, 26	Möllers, Georg	32
Baumann, Elisabeth	51	Moll, Michael	39
Baumert, Andrea	21	Moritz, Hans	37
Beckersjürgen, Holger	40	Münch, Ursula, Prof. Dr.	37
Beisenkamp, Gabriele	33	Müter, Ulrich	39
Berger, Dominique	64	Nisch, Doris	50, 52
Bergholz, Peter, Dipl. Psych.	18f	Nußberger, Angelika, Prof. Dr.	37
Birkhan, Michael	29, 32	Nüsslein-Volhard, Christiane, Prof. Dr.	35
Blom, Philipp, Dr.	37	Pecl, Gigliogla	64
Böhm, Annette, Dr.	18, 47, 60	Pelka, Peter	49
Buhl, Kathrin	55	Perenz, Martina	48
Bultmann, Gisbert	40	Pliska, Sandra	48f
Burak, Heiko	62	Plöschke, Ulrike	46
Burg, Harald	60	Rabat, Bettina	14
Dabrock, Peter, Prof. Dr.	35	Reters, Torsten, Dr.	20
Dekkers, Anne-Marie	65	Reuter, Monika	59
Demel, Bernhard	27f	Rieder, Ralf	41, 66
Espinosa, Rosa	46	Röttger, Guido	42
Faust, Iris	12	Sarau, Tina	21, 54
Fischer, Herbert	63	Schielke, Melanie	54
Fliege, Tom, Dr.	29f	Schmidt, Helmut	41
Forck, Tanja	48	Schmitmann, Ingo	39
Franz, Roman	32	Schneider, Joanna	47
Gasser, Beate	16	Schneider, Richard	36
Geldermann, Regine	20, 57	Schweden, Diana	16
Gerhäuser, Antje	33	Sina, Ralph	31
Gogolla, Sabine	63	Socha, Astrid	55f
Golde, Janet	51	Spatz, Dietmar	42ff
Griesbach, Andrea	15	Speer, Cassandra	33
Gröver, Elmar	49f	Steyski, Stefanie	12
Gruska, Christiane	19, 44	Surmann, Rosalie	28, 56f
Hagedorn, Marieluise	19	Teichert, Siegbert, Dr. med.	57
Heinz, Melanie	64	Terpoorten, Tobias	27
Hollan, Jennifer	49	Thiede, Andreas	53
Homann, Mechthild	44	Tollkamp-Schierjott, Cornelia, Dr.	33, 62
Hülsmann, Dagmar	45f	Topçu, Özlem	36
Kastel, Heike	15	Trawny, Hella	47
Kershaw, Ian, Prof. Dr.	35	van den Berg, Ingo	52f
Klaus, Petra	58	V.-Escalera Rodrigues, Maria M.	64
Klein, Heike	45	Vija Trusele-Huhn	67
Knobbe, Nicole	15	Weichert, Sabine	16
Koch, Gerda	32	Weigelin-Schwidrzik, Susanne, Prof. Dr.	36
Koch, Karola	23	Weinhold, Martin	34
Kotulla-Pohl, Christian	50	Wilmig, Esther	17
Kovacs, Camelia	66	Witt, Carsten	41
Krzyminska, Katarzyna	66f	Wollschläger, Markus A	20
Kurzeja, Anja	53	Wörner, Jan, Prof. Dr. Ing.	36
Lindenstrauß, Nils	25f	Wortberg, Diana	45
Löhr, Kathrin	66		
Malessa, Dirk	55		
Malinowski, Martina	51		

Schlagwortverzeichnis

50+	23, 51	Eltern-Kind-Gruppe	16f
A		Eltern-Kind-Turnen	16
Achtsamkeit	18f	Englisch	63
Afrika	39	Entspannung	18, 20, 52ff
Allgemeine Hinweise	4	Erben	40
Alphabetisierung	14	Ernährung	57f
Anmeldung	4	Erster Schulabschluss	13
Antisemitismus	32, 36	Erziehung	15
Antiziganismus	31	Europa	31, 35
Aquatic-Fitness	51	Excel	24f
AquaVital	51	Exkursion	27f, 30, 32, 38
Ausbeutung	37	F	
Autogenes Training	54	Fachkonferenz	12
B		Fachoberschulreife	13
Babymassage	15, 17	Fahrsicherheitstraining	34
Babytragen	17	Fake News	37
Babytreff	15	Familie	15
Bauchtanz	44	Familienbildung	15ff, 45, 47
Beratung	5	Farbberatung	20f
Bergbaugeschichte	38	Feinfühligkeit-Kinder	17
Berufsberatung	10	Filzen	45
Berufsbezogene Kurse	22	Finanzen	40f
Betreuungsverfügung	40	Fit ab 50	49
Bildbearbeitung	26	Fitness	48f
Bildungsberatung	10	Floristik	47
Bildungsurlaub	22	Fotobuch	26
Bildvortrag	39	Fotografie	29f
Biologie	27f	Französisch	63f
Blinde	33, 62	Frauen	18, 48, 50
Bluthochdruck	57	Frauengesprächskreis	18
Braille	33, 62	Frauenrechte	33
Bücher	33, 35	Fremdsprachen	61
Buddhismus	20	Fremdsprachenkurse	61
Bundesregierung	37	Frieden	31, 33
C		G	
China	36	Gartenplanung	27
Coaching	20f	Gebühren	5
Computer	22ff	Gebührensatzung	68
D		Gehörlose	62
Demokratie	32	Geldanlage	40f
Deutsch als Zweitsprache	66f	Gentechnik	35
Deutsche Gebärdensprache	62	Genuss	60
Deutschkurs mit Kinderbetreuung	66	Geschichte	32, 35f
Digitalfotografie	30	Gesundheit	48
Dozent*innen	12	Gesundheitsfragen	56f
E		Gitarre	42
EDV	22, 24, 26	Glück	19f
Elektroautos	29	Grundbildung	13f
		Gymnastik	48f, 51f

Schlagwortverzeichnis

H		<i>Migration</i>	36
<i>Haftung</i>	6	<i>Mini-Club</i>	16
<i>Hauptschulabschluss</i>	13	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	13
<i>Heimatkunde</i>	38	<i>Mosaik legen</i>	18, 47
<i>Herzerkrankungen</i>	57	<i>Mundharmonika</i>	43
<i>Herzrhythmusstörung</i>	57	<i>Musik</i>	42f
<i>Herzwochen</i>	57	N	
<i>Hochsensibilität-Kinder</i>	17	<i>Nachhaltigkeit</i>	27
<i>Hula Hoop</i>	49	<i>Nackentension</i>	57
I		<i>Nähen</i>	45f
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Naturheilkunde</i>	28, 56
<i>Integration</i>	36	<i>NeuroMove</i>	52
<i>Integrationskurs</i>	66f	<i>Niederländisch</i>	65
<i>Italienisch</i>	64	<i>Notebook</i>	24
<i>Italienische Küche</i>	58f	O	
J		<i>Oer-Erkenschwick</i>	38f
<i>Jüdische Religion</i>	32	<i>Office</i>	22ff
K		<i>Ökologie</i>	27ff
<i>Kieferentspannung</i>	57	<i>Online-Veranstaltung</i>	34
<i>Klangschalenmeditation</i>	55	<i>Orientalischer Tanz</i>	44
<i>Klimapolitik</i>	32	<i>Outfit</i>	20
<i>Kochen</i>	58ff	<i>Outlook</i>	24
<i>Konferenz</i>	12	P	
<i>Konversation</i>	63f	<i>Pädagogik</i>	12, 15
<i>Konzentrationstraining</i>	52	<i>Parteien</i>	37
<i>Koop-Angebote</i>	6, 14, 34	<i>Patientenverfügung</i>	40
<i>Körperwahrnehmung</i>	20	<i>Pedelec</i>	34
<i>Krabbelgruppe</i>	16f	<i>PEKiP</i>	15
<i>Krafttraining</i>	49	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	18ff
<i>Kräuter</i>	28, 56	<i>Photovoltaik</i>	29
<i>Kreativität</i>	18, 41, 45ff	<i>Pilates</i>	51
<i>Kultur</i>	41	<i>Pilze</i>	27f
<i>Kulturgeschichte</i>	60	<i>Podcast</i>	26
<i>Künstliche Intelligenz</i>	34	<i>Politik</i>	31
<i>Kurssprecher*innen</i>	12	<i>Politische Bildung</i>	31ff, 36f
L		<i>PowerPoint</i>	24
<i>Länderkunde</i>	39	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	15
<i>Laptop</i>	24	<i>Pressearbeit</i>	38
<i>Lebenskultur</i>	60	<i>Progressive Muskelentension</i>	56
<i>Lebenssinn</i>	33	<i>Psychologie</i>	15, 19f
<i>Lesen u. Schreiben für Erwachsene</i>	14	Q	
M		<i>Qigong</i>	54
<i>Macht</i>	35	R	
<i>Malen</i>	47	<i>Rassismus</i>	31, 36
<i>Medienkompetenz</i>	37f	<i>Raumfahrt</i>	36
<i>Meditation</i>	55f	<i>Recht</i>	37, 40
<i>Medizin</i>	34f, 57	<i>Regionalgeschichte</i>	38f
<i>Menschenrechte</i>	37	<i>Reise</i>	64
<i>Mentaltraining</i>	18, 20	<i>Reisebericht</i>	39

Schlagwortverzeichnis

<i>Religion</i>	32	<i>Thailändische Küche</i>	59
<i>Römische Küche (Antike)</i>	60	<i>Theaterwerkstatt</i>	41
<i>Rückengymnastik</i>	52	<i>Treff</i>	33
<i>Rücken-Qigong</i>	54	<i>Trommeln</i>	44
<i>Rundreise</i>	39	U	
<i>Russland</i>	31	<i>Ukraine-Krieg</i>	31
S		<i>Ukulele</i>	42f
<i>Sachbuch des Jahres</i>	35	<i>Unterrichtsausfall</i>	6
<i>Schenkung</i>	40	V	
<i>Schlafstörungen</i>	18	<i>Vereinsarbeit</i>	38
<i>Schminken</i>	21	<i>Vererben</i>	40
<i>Schmuckherstellung</i>	46	<i>vhs.wissen live</i>	34
<i>Schulabschluss</i>	13	<i>Videoschnitt</i>	25
<i>Schüler*innen</i>	22	<i>Vollwerternährung</i>	57f
<i>Seheinschränkung</i>	33, 62	<i>Vorhofflimmern</i>	57
<i>Selbstbewusstsein</i>	20	<i>Vorsorgevollmacht</i>	40
<i>Selbstfindung</i>	18f	W	
<i>Selbsthypnose</i>	20	<i>Waldbaden</i>	55
<i>Selbstverteidigung</i>	50	<i>Wandern</i>	49f
<i>Silberschmuck</i>	46	<i>Wärmepumpen</i>	29
<i>Sinti und Roma</i>	31	<i>Wassergymnastik</i>	50f
<i>Slowenien</i>	39	<i>Webseite</i>	25
<i>Smartphone</i>	26, 29	<i>Wechseljahre</i>	18
<i>Spanisch</i>	64	<i>Weihnachten</i>	33, 59
<i>Sparen</i>	40f	<i>Weinseminar</i>	60
<i>Späteinsteiger*innen</i>	23, 63	<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Spiel</i>	16	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Spinnen</i>	45	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	52
<i>Sport</i>	16	<i>W-Kurse</i>	5
<i>Sprachen</i>	5, 61	<i>Wegweiser für Senioren</i>	14
<i>Sprachenberatung</i>	5, 61	<i>Word</i>	23f
<i>Sprachtreff Deutsch</i>	66	<i>WordPress</i>	25
<i>Stilberatung</i>	20f	Y	
<i>Stressbewältigung</i>	18f, 52ff	<i>Yoga</i>	52f
<i>Styling</i>	20	Z	
T		<i>Zähneknirschen</i>	57
<i>Tanzen</i>	44	<i>Zenbo</i>	54
<i>Tastschreiben</i>	22	<i>Zweiter Bildungsweg</i>	13
<i>Tastschreiben, Schüler*innen</i>	22f		
<i>Technik</i>	27, 29, 30		
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4		
<i>Testament</i>	40		

