



Anmeldebeginn: 12.08.2024

Semesterbeginn: 09.09.2024

**Programmheft 2/2024**

**Liebe Lesende,**

Ihre Volkshochschule schaut nach vorn! Sie halten ein gänzlich neu gestaltetes Programmheft in den Händen, welches wir gemeinsam erdacht und mit großer Unterstützung einer Kollegin der Stabsstelle für Presse und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Bottrop umgesetzt haben. Das Heft hat ein neues Format, ein neues Layout und wurde nicht mehr über den Stadtspiegel verteilt. Sie können es lesen und begutachten – Sie haben ein Exemplar erhalten. Das freut uns!

Wir hoffen, dass Ihnen das neue Layout gefällt und dass Sie ohne großen Mehraufwand an ein Exemplar gekommen sind. Starten Sie mit uns in ein spannendes und vielfältiges Semester. Viel Spaß beim Stöbern und beim Buchen der Angebote.

Ihr Team der vhs Bottrop, Ihr Leiter der vhs Bottrop



Holger Grüner

Anzeige

## Endlich wieder glücklich im Job!

Sie haben Lust, etwas Neues zu lernen?

Sie möchten Ihr vorhandenes Fachwissen auf den aktuellsten Stand bringen?

Neuer Job in Sicht, aber die Qualifikation fehlt?

Informieren Sie sich über Weiterbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Wir fördern Ihre berufliche Zukunft - beratend und finanziell.

Sprechen Sie uns an - gemeinsam finden wir heraus, wie wir Ihre Karriere bestmöglich unterstützen können!

**Jetzt anrufen:  
0209 164-900**

**Ihre Berufsberatung für Erwachsene**



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Bottrop

bringt weiter.

# LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!

*Kommunales Kino in Bottrop*

**KARTENVORBESTELLUNGEN:**

unter Telefon 70 46 36 (montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr)  
oder Mail: [filmforum@bottrop.de](mailto:filmforum@bottrop.de)

**ABENDKASSE:**

Telefon 70 37 22 · Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

Vorbestellte Karten bitte bis 30 Minuten vor Aufführungsbeginn an der Abendkasse abholen!



film  forum

Telefon 70 37 22 · Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

vhs im Kulturzentrum August Everding  
Böckenhoffstr. 30 · 46236 Bottrop

**Kulturdezernent** Jochen Brunnhofer

**Direktor der vhs**, Holger Gruner  
Telefon 70-38 44 · holger.gruner@bottrop.de

**Vorzimmer** Anette Kuhlmann  
Telefon 70-38 44 · Telefon 70-37 23 · anette.kuhlmann@bottrop.de

**Fachbereich Gesellschaft**

Holger Gruner  
Telefon 70-38 44 · holger.gruner@bottrop.de

**Fachbereich Erziehung · Persönlichkeit · Alltag**

**Fachbereich Kultur und Kreativität**

**Fachbereich Beruf · IT · Digitales**

Tanja Steinhaus, stellv. Direktorin der vhs, Qualitätsmanagerin  
Telefon 70-38 15 · tanja.steinhaus@bottrop.de

**Fachbereich Kultur und Kreativität**

**Fachbereich Fremdsprachen**

**Fachbereich Kochen und Genuss**

Dr. Katja Hesmer  
Telefon 70-38 45 · katja.hesmer@bottrop.de

**Fachbereich Sprachen**

**Schulabschlüsse**

Christiane Dahlkamp  
Telefon 70-38 43 · christiane.dahlkamp@bottrop.de

Armin de Jonghe, Pädagogische Assistenz Fachbereich Deutsch  
Telefon 70-46 39 · armin.de-jonghe@bottrop.de

**Fachbereich Gesundheit**

**Grundbildung**

Maria Reidick-Rominski  
Telefon 70-33 11 · maria.reidick-rominski@bottrop.de

**Filmforum**

Maurice Liesner  
Telefon 70-46 36 · maurice.liesner@bottrop.de

**Verwaltungsleiter**

Henry Prall  
Telefon 70-37 25 · henry.prall@bottrop.de

**Verwaltungsmitarbeiter/innen**

N.N. · Telefon 70-31 34  
Iris König · Telefon 70-35 72 · iris.koenig@bottrop.de  
Melanie Mitrenga · Telefon 70-37 24 · melanie.mitrenga@bottrop.de  
Maurice Liesner · Telefon 70-46 36 · maurice.liesner@bottrop.de

**Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen**

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86  
Marcel Strzoda  
Telefon (0 20 41) 70-40 12 · Telefax (0 20 41) 70-40 34  
marcel.strzoda@bottrop.de

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) über die aktuellen Öffnungszeiten.

## Öffnungszeiten

### allgemeine Öffnungszeiten der vhs

Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop

Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

in den Ferien von 9.00 bis 12.30 Uhr

(nachmittags nur nach Vereinbarung)



### Öffnungszeiten der vhs in Kirchhellen

Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

Montag, Dienstag 08.00 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Mittwoch, Freitag 08.00 bis 13.00 Uhr

Donnerstag 08.00 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr

Für alle Dienstleistungen ist eine telefonische Terminvergabe  
unter Tel: (02041) 70-40 11 erforderlich.

## Weiterbildung auf Bestellung (WAB)

Ergänzend zum vhs-Programm können Sie bei uns zusätzliche und  
„maßgeschneiderte“ Bildungsangebote buchen.

Wie das funktioniert? – Sie vereinbaren mit der jeweiligen Fachbe-  
reichsleitung das Thema, sowie das Kurs- / Workshopkonzept sowie  
die Rahmenbedingungen. Sie zahlen die Entgelte und evtl. Neben-  
kosten nach Vereinbarung mit der vhs vor Beginn und genießen dann  
„Ihren“ Kurs.

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sollten Sie ein Anliegen haben, lassen Sie uns dies wissen.

Teilen Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob oder Beschwerden gerne  
mit. Schreiben Sie uns eine E-Mail unter [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de), nutzen Sie  
unser Kontaktformular im Internet **oder rufen Sie uns an**  
(Tel.: 02041 70-33 10).

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Volkshochschule der Stadt Bottrop  
Böckenhoffstraße 30 46236 Bottrop  
Tel: 02041 70-33 10  
Fax: 02041 70-37 78  
E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

**Redaktion:**

Holger Gruner

**Layout:**

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Bottrop,  
Nina Wessinghage

**Bilder:**

[stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

**Anzeigen:**

Lensing Media Markets GmbH

**Druck:**

Lensing Zeitungsdruck GmbH & Co. KG



## INHALTSVERZEICHNIS



### GESELLSCHAFT

- 10 Politik – Geschichte – Zeitgeschehen
- 13 Recht – Finanzen
- 13 Naturwissenschaften – Technik
- 16 Arbeit und Leben
- 17 Einbürgerungstest
- 17 Angebote für Erfahrene



### ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

- 20 Pädagogik – Erziehung
- 21 Psychologie – Persönlichkeit
- 22 Alltag und Leben
- 22 Hund, Katze, Maus & Co.
- 23 Heim und Garten



### KULTUR UND KREATIVITÄT

- 25 Kulturelle Highlights
- 27 Literatur – kreatives Schreiben
- 27 Kunst – Kulturgeschichte
- 28 Fotografie – Film
- 29 Malen und Zeichnen
- 31 (Kunst)Handwerk / DIY
- 31 Plastisches Gestalten / Handarbeiten



### GESUNDHEIT

- 35 Gesundheit - Wissen
- 35 Entspannung und Körpererfahrung
- 41 Spezielle Angebote
- 43 Gymnastik – Rückenfitness
- 45 Fitness / Workout
- 46 Funktionelles Training
- 47 Selbstverteidigung
- 47 Wasser & Co.
- 48 Tanz



### SPRACHEN

- 50 Deutsch als Zweitsprache
- 50 Integration
- 50 Prüfungen
- 51 Gebärdensprache



### FREMDSPRACHEN

- 51 Fremdsprachen lernen an der vhs Bottrop
- 52 Sprachberatung Englisch
- 52 Unser Kurssystem
- 52 Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen
- 52 Englisch
- 55 Spanisch
- 58 Italienisch
- 60 Französisch
- 60 Niederländisch
- 61 Arabisch
- 61 Chinesisch
- 61 Latein
- 62 Neugriechisch
- 62 Polnisch
- 63 Portugiesisch
- 63 Schwedisch
- 63 Türkisch



### BERUF · IT · DIGITALES

- 65 Kompetenz im Beruf
- 65 Tastschreiben
- 65 Digitalisierung
- 65 Grundlagen EDV
- 67 MS Office
- 68 Weitere Software und IT-Anwendungen
- 70 Internet und Social Media
- 70 Smartphone, Tablet und Co.
- 71 Bild- und Videobearbeitung



### Grundbildung

- 72 Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 72 Dialog in Deutsch  
- Miteinander Deutsch lesen und sprechen



### Schulabschlüsse

- 72 EESA/MSA - Weiterbildungsberatung



### KOCHEN UND GENUSS

- 74 Specials
- 75 Internationale Küche
- 76 Vegetarisch - Vegan
- 76 Flüssige Gaumenfreuden



## Allgemeine Bedingungen

Die vhs Bottrop ist die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Stadt Bottrop.

### 1. Teilnahme

Die vhs Bottrop ist eine Einrichtung zur freien Erwachsenen- und Jugendbildung, aufgebaut auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern, in der Regel ab Vollendung des 16. Lebensjahres, offen.

### 2. Anmeldung

Anmelden können Sie sich entweder in Textform z.B. per Online-Buchung über unsere Internetpräsenz [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de), mit einer E-Mail, in der Sie neben Ihren Anmeldewünschen explizit auch unsere allgemeinen Bestimmungen und die Kenntnisnahme der Datenschutzinformationen bestätigen (an: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)), über eine Anmeldekarte (liegt dem Programmheft bei), via Brief oder persönlich in einer der Geschäftsstellen.

Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einganges. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich.

**Wichtiger Hinweis:** Die vhs Bottrop versendet keine Einladungen oder Erinnerungen! Nur wenn ein Kurs ausgebucht ist, wegen zu geringer Anmeldezahl nicht durchgeführt werden kann oder wenn sich Änderungen ergeben, werden Sie benachrichtigt:

Die Kurse finden wie geplant und ausgeschrieben statt, wenn Sie vor Kursbeginn keine gegenteilige Mitteilung per Post, Telefon, per E-Mail oder SMS erhalten.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs zum Anmeldebeginn vergeben. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des Kursentgeltes. Die Zahlungspflicht bleibt auch bestehen, wenn Sie nicht teilnehmen. Teilen Sie der vhs Bottrop, nicht der Kursleitung, deshalb rechtzeitig schriftlich mit, wenn Sie zurücktreten wollen (siehe Ziffer 5.).

### 3. Kursentgelte

Die Entgelte werden so kalkuliert, dass die Kosten für den jeweiligen Sachaufwand und die anfallenden Honorarkosten gedeckt sind und ein angemessener Deckungsbeitrag erwirtschaftet wird. Um einen Kurs trotz Unterschreitung der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl durchführen zu können, kann im Einvernehmen mit den Kursleitenden, den Kursteilnehmenden und der vhs eine Regelung gefunden werden (z. B. Kürzung der Unterrichtseinheiten (UE) bei gleichem Entgelt oder Zahlung eines Entgeltaufschlags).

Mit Ihrer Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Ihrer verbindlichen Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte jeweils eine Überweisung. Der Kursplatz ist nicht übertragbar. Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Durch die Anmeldung und die Zahlung des Entgeltes entsteht kein Rechtsanspruch auf Durchführung der von der vhs geplanten Veranstaltung oder auf Leitung der Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende. Kurse zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses sind entgeltfrei. Es ist jedoch mit der Anmeldung eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30,- € zu entrichten, die bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs erstattet wird.

### 4. Entgeltermäßigung

Ermäßigungen sind möglich. Informationen hierüber finden Sie in der Entgeltordnung.

### 5. Rückzahlung von Entgelten

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, so wird das bereits gezahlte Entgelt durch die Stadtkasse der Stadt Bottrop erstattet. Bei vorzeitiger Beendigung eines Kurses durch die vhs richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Beträge unter 5,- € werden nicht erstattet. Bei einer Abmeldung durch die/den Kursteilnehmenden ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn sie/er sich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der vhs ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmenden anmeldet. Die Rückzahlung nach Satz 4 sowie bei nachträglich vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 6,- €. In besonders begründeten Fällen kann die Stadt Bottrop auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht hier aber nicht. In besonders begründeten Fällen kann die Stadt Bottrop auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht hier aber nicht.

### 6. Teilnahmebescheinigung

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch gegen ein Entgelt in Höhe von 3,- Euro eine Bescheinigung über die Teilnahme ausgestellt werden.

### 7. Haftung

Die vhs haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

Im Rahmen von Online-Kursen wird keine Haftung für Schäden am Eigentum des/der Teilnehmenden oder für gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie für Folgeschäden übernommen.

### 8. Besondere Hinweise

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen nicht gestattet. Räume und Gegenstände sind so zu behandeln, dass unnötige Kosten vermieden werden und im Anschluss ein ordnungsgemäßer Unterricht stattfinden kann. Alle Angebote im Gesundheits- und Bewegungsbereich werden von den Teilnehmenden in eigener Verantwortung wahrgenommen. Die Kurszeiten sind Bruttozeiten. Das bedeutet, dass erforderliche organisatorische Maßnahmen in den Zeiten enthalten sind. Bei einer Teilnahme an Bewegungs- und Entspannungskursen soll grundsätzlich bei Fragen zur eigenen Fitness, bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen vor Kursbesuch ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden. Die Sporthallen können nur mit Hallenschuhen betreten werden.

#### Qualität ist uns wichtig!

Ihre Zufriedenheit mit uns und unseren Kursen liegt uns am Herzen. Anregungen, Lob oder Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen. Bitte nutzen Sie dazu unsere Email-Adresse [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de) oder rufen Sie uns an (02041 – 70-33 10).

Ansprechpartnerin: Tanja Steinhaus,  
Qualitätsmanagementbeauftragte und stellv. vhs-Direktorin





## Anmeldeverfahren

### Wie melde ich mich an?

Sie können sich unter: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) registrieren und online zu den Kursen anmelden. Sie erhalten per E-Mail eine Anmeldebestätigung.



**Schriftliches Anmeldeformular auf der letzten Seite in diesem Heft.**

Sie können sich natürlich auch weiterhin schriftlich zu den Kursen der Volkshochschule anmelden. Füllen Sie bitte pro Person einen Anmeldevordruck aus, (Unterschriften! nicht vergessen), senden ihn per Post/Telefax oder werfen den Vordruck in den Hausbriefkasten vor dem Eingang Böckenhoffstr. 30. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung.

Wenn Sie von der vhs keine Nachricht erhalten, sind Sie als Teilnehmer/in für den von Ihnen gewünschten Kurs gebucht und können zum ersten Kurstermin, der im vhs-Programm angegeben ist, erscheinen. Wenn Sie Anspruch auf eine Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung haben, kreuzen Sie bitte an, welche Ermäßigungs- bzw. Befreiungsvoraussetzung bei Ihnen vorliegt, und fügen Sie die entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.

*Für Kurse mit dem Zusatz vhs-PLUS und bei den Kosten für z. B. Nahrungsmittel und Raumnutzung gibt es keine Ermäßigung.*

### Wie bezahle ich?

Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Sofern uns eine E-Mail Adresse von Ihnen vorliegt, erhalten Sie die Rechnung per E-Mail. Auf dem Überweisungsfeld bitte unbedingt das Kassenzichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Sollte ein Kurs ausfallen, werden Sie hierüber kurzfristig informiert. Der Betrag wird danach durch die Stadtkasse Ihrem Girokonto wieder gutgeschrieben.

Erhalte ich eine Nachricht?

Nur wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt ist oder ein Kurs ausfallen sollte, erhalten Sie von uns eine Nachricht.

### Werden die Daten geschützt?

Die von Ihnen gemachten Angaben werden ausschließlich für Zwecke der vhs genutzt und automatisiert verarbeitet; ihre Verwendung für statistische Auswertungen der vhs erfolgt anonym. Alle Daten sind nach den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes NRW geschützt! Informationen nach Artikel 13 DSGVO (siehe unten).

### Hinweise

Nicht alle Räume sind über einen Aufzug erreichbar. Nehmen Sie daher bei Bedarf vor der Anmeldung Rücksprache mit der Volkshochschule. Eine Übersicht über die Unterrichtsorte finden Sie im Internet unter [www.vhs-bottrop.de/unterrichtsorte-2](http://www.vhs-bottrop.de/unterrichtsorte-2)



## Datenschutz

Informationen nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

### Verantwortliche/r Volkshochschule (43)

**Holger Gruner** (vhs-Direktor)

Telefon (0 20 41) 70-38 44

E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Vertreter/in Volkshochschule (43)

**Tanja Steinhaus**

(Stellv. vhs-Direktorin und  
Datenschutzverantwortliche im Amt)

Telefon (0 20 41) 70-38 15

E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Datenschutzbeauftragter

Telefon (0 20 41) 70-30

E-Mail: [datenschutz@bottrop.de](mailto:datenschutz@bottrop.de)

### Zweck/e der Datenverarbeitung

Durchführung von Volkshochschulkursen

### Wesentliche Rechtsgrundlage/n

- Weiterbildungsgesetz NRW
- Integrationsverordnung (IntV) des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO
- Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

### Empfänger und Kategorien von Empfängern der Daten

- Finanzbezogene Daten: Fachbereich Finanzen der Stadt Bottrop (20)
- BAMF
- Dozenten
- Agentur für Arbeit/Sozialamt
- Kooperationspartner

### Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Entsprechend den gesetzlichen Vorgaben

### Rechte der betroffenen Person

**Sie haben folgende Rechte, wenn die gesetzlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt sind:**

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen

### Zuständige Aufsichtsbehörde

**Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen**

Kavalleriestr. 2-4

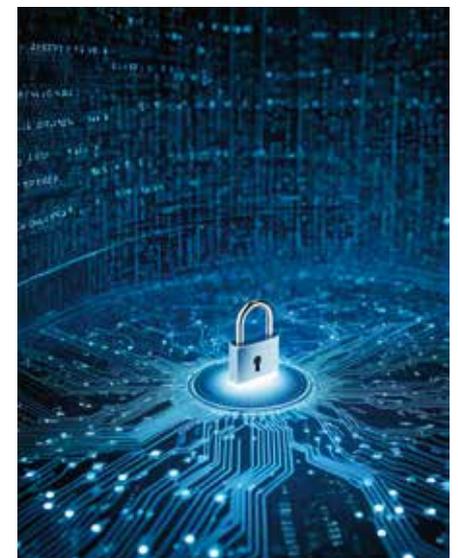
40213 Düsseldorf

Telefon (02 11) 38 42 4-0

Fax (02 11) 38 42 4-10

E-Mail [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

[www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)





HIER BEGINNT DER PROGRAMMBEREICH

*Wir wünschen viel Vergnügen!*



**GESELLSCHAFT**

ab Seite 10



**ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG**

ab Seite 20



**KULTUR UND KREATIVITÄT**

ab Seite 25



**GESUNDHEIT**

ab Seite 35



**SPRACHEN**

ab Seite 50

**FREMDSPRACHEN**

ab Seite 51



**BERUF · IT · DIGITALES**

ab Seite 65



**GRUNDBILDUNG**

ab Seite 72



**SCHULABSCHLÜSSE**

ab Seite 72



**KOCHEN UND GENUSS**

ab Seite 74



### 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 das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



# Gesellschaft





## Politik – Geschichte – Zeitgeschehen

2421A010D | online-Vortrag

### Deals mit Diktaturen:

#### Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Leitung Prof. Dr. Frank Bösch

Beginn Montag, 23. September 2024

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A011D | online-Vortrag

### Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Leitung Prof. Dr. Bernhard Maier

Beginn Mittwoch, 25. September 2024

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2421A012D | online-Vortrag

### Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union?

Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza.

Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

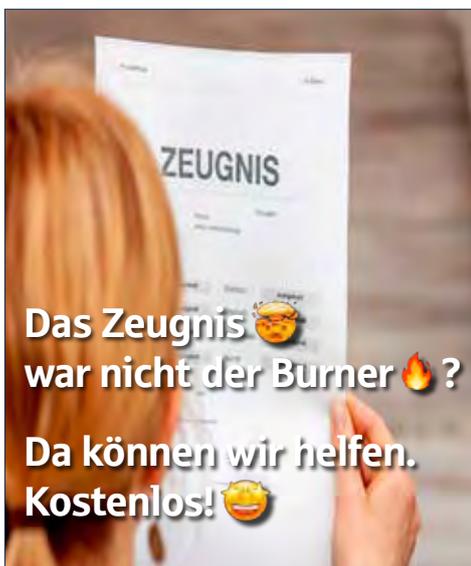
Leitung Dr. Helene Miard-Delacroix

Beginn Mittwoch, 09. Oktober 2024

Zeit 18.30-20.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)



Das Zeugnis war nicht der Burner? 🤔

Da können wir helfen. Kostenlos! 🤗

Ganz einfach von zuhause per App und immer, wenn du es brauchst - an sieben Tagen in der Woche:

Die unbegrenzte Unterstützung von **ubiMaster** für Schüler:innen im Alter von 10 bis 18 Jahren in allen Schulformen und in den Fächern Mathematik, Physik, Deutsch, Englisch und Chemie.



Alle Infos unter

[www.sparkasse-bottrop.de/nachhilfe](http://www.sparkasse-bottrop.de/nachhilfe)



Sparkasse  
Bottrop



2421A013D | online-Vortrag

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Leitung Richard C. Schneider  
 Beginn Sonntag, 13. Oktober 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2421A016D | online-Vortrag

### Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmythologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburt von Getöteten - Tieren und Menschen - zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar.

Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler. Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst. Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

Leitung Constantin Rauer  
 Beginn Mittwoch, 13. November 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A014D | online-Vortrag

### Der Aufstieg Chinas

Beruht Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien.

Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern - From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

Leitung Prof. Dr. Klaus Mühlhahn  
 Beginn Montag, 28. Oktober 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A015D | online-Vortrag

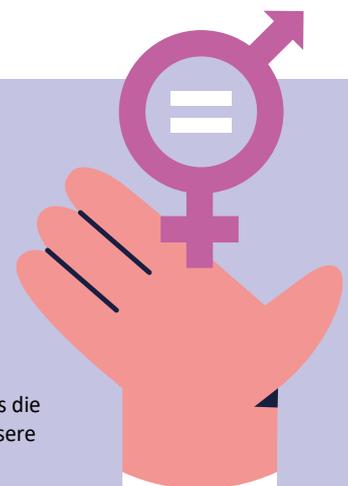
### Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Leitung Prof. Dr. Miriam Gebhardt  
 Beginn Mittwoch, 06. November 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)





2421A017D | online-Vortrag

**Kant: Die Revolution des Denkens**

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley.

2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Leitung Prof. Dr. Marcus Willaschek  
Beginn Donnerstag, 14. November 2024  
Zeit 19.30-21.00 Uhr  
Ort Online, vhs.wissen live  
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A018D | online-Vortrag

**Der Architekt des Islamismus:****Hasan al-Banna und die Muslimbrüder**

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H. Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Leitung Prof. Dr. Gudrun Krämer  
Beginn Donnerstag, 21. November 2024  
Zeit 19.30-21.00 Uhr  
Ort Online, vhs.wissen live  
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A019D | online-Vortrag

**Kolonisierung und imperiale Politik:****Nordamerika und Russland im Vergleich**

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

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

Leitung Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Prof. Dr. Jörg Barberowski

Beginn Mittwoch, 04. Dezember 2024

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421A020D | online-Vortrag

**Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden - zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Leitung Prof. Dr. Peter Strohschneider

Beginn Freitag, 17. Januar 2025

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)





## Recht – Finanzen



2421B001B

### Übertragungsverträge - Geben "mit warmer Hand"

Das wirtschaftliche "Lebenswerk" einer Familie stellt regelmäßig eine Immobilie dar, häufig in Form des selbstgenutzten Eigenheims oder auch einer vermieteten Immobilie, die als Altersvorsorge angeschafft wurde. Die Entscheidung eine solche Immobilie schon zu Lebzeiten zu übertragen, sollte daher wohlüberlegt sein. Der Vortrag besteht insgesamt aus 4 Themen:

1. Einführung, 2. Motive für lebzeitige Übertragung, 3. Objekte der Übertragung, 4. "Gegenleistungen" und Vorbehalte.

Leitung Hanna Wischermann  
 Beginn Dienstag, 10. September 2024  
 Zeit 18.00-19.30 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

2421B002K

### Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Wofür wird eine Vorsorgevollmacht benötigt? Welche Form soll eine Vorsorgevollmacht haben? Was sollte inhaltlich in der Vorsorgevollmacht geregelt werden? Wann soll die Vorsorgevollmacht wirksam werden? Wie kann der Missbrauch verhindert werden? Wofür ist eine Patientenverfügung notwendig und was kann geregelt werden?

*Vorherige Anmeldung bitte!*

Leitung Andrea Knapp  
 Beginn Montag, 07. Oktober 2024  
 Zeit 18.00-20.00 Uhr  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

2421B003B | Vortrag

### Mein letzter Wille - Testamente sinnvoll gestalten

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist keine angenehme Beschäftigung. Allerdings sollte sich jeder die Frage stellen, was nach seinem Ableben mit seinem Nachlass geschehen soll.

Der Vortrag besteht aus 3 Teilen:

1. Einführung ins Thema, 2. Überblick gesetzliche Erbfolge, 3. Testament.

Leitung Hanna Wischermann  
 Beginn Montag, 02. Dezember 2024  
 Zeit 18.00-19.30 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

## Naturwissenschaften – Technik

2421D001B

### Physikalische Großexperimente rund um die Welt

Das typische Klischee eines Physikers: Ein bleicher, hagerer Mensch, der in einem dunklen, unterirdischen Labor eine Welt erforscht, die er noch nie gesehen hat. Diesem Klischee trotzend errichten Physiker um den gesamten Globus herum die größten Experimente und Detektoren der Menschheit an Orten, die man oft nicht vermutet. Begleiten Sie den Dozenten auf eine Rundreise zu verschiedenen Großexperimenten der Physik auf der ganzen Welt.

Leitung Dr. Philipp Heimann  
 Beginn Dienstag, 17. September 2024  
 Zeit 18.30-20.00 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)

2421D002B

### Rätsel der Dunklen Materie

#### - Geheimnisvolle Masse im Universum

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise in die Tiefen des Kosmos, während wir das faszinierende Geheimnis der Dunklen Materie erforschen. Dieses mysteriöse und unsichtbare Material stellt eine der größten Herausforderungen in der modernen Astrophysik dar und spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Galaxien und des gesamten Universums. Die Existenz der Dunklen Materie beeinflusst die Struktur des Universums und das Schicksal von Galaxien und Sternen. Ihr Verständnis könnte entscheidend sein, um die Natur des Universums selbst zu entschlüsseln.

Leitung Dr. Philipp Heimann  
 Beginn Dienstag, 22. Oktober 2024  
 Zeit 18.30-20.00 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)

2421D003B

### Horoskop und Wirklichkeit

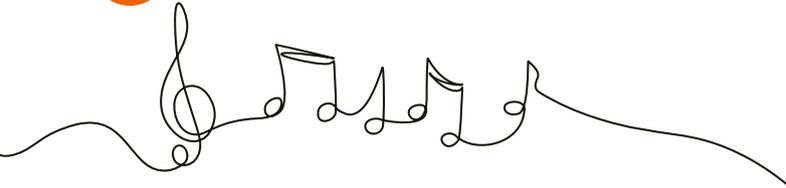
Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten.

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben?

Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen... Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter. Vorerst jedenfalls.

Leitung Dr. Tom Fliege  
 Beginn Dienstag, 03. Dezember 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)





2421D004B

**Musik. Zeit. Raum**

Was ist Zeit? Was ist Raum? Welche Musik ist das? Auf einer Reise durch die Dimensionen des Weltalls gibt es dazu Antworten, die im Rahmen einer in Bann ziehenden Präsentation auf der Leinwand des Filmforums dargeboten wird. Durch die Ohren rauscht dabei dunkle und funkelnde, "spacige", bekannte und unerhörte Undergroundmusik der letzten 50 Jahre.

Leitung Dr. Tom Fliege  
 Beginn Dienstag, 17. Dezember 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)

2421D005B

**Süßes, Saures und Hochprozentiges**

Bottrop ist eine Großstadt, mitten in einer urbanen Metropole von über 5 Millionen Einwohnern. Und trotzdem gibt es hier eine Menge Natur, die man hier so nicht erwartet. Es gibt Orte, die landschaftlich den Reiz des Ursprünglichen ausstrahlen. Einen solchen Ort werden wir heute besuchen und leckere Pflanzenarten (Kornelkirschen, Schlehen, Hagebutten, Sanddorn und viele andere einheimische Beerenfrüchte bieten ein köstliches Geschmacksfeuerwerk. Süßes steht neben Saurem). erleben. Dies alles an einem Waldsee, umgeben von uralten Bäumen, jeder Menge Totholz und bedrohten Pflanzenarten. Lassen Sie sich überraschen. Das kennenlernen und verstehen der einheimischen Natur gehört zu den grundsätzlichen Voraussetzungen einer erfolgreichen BNE. Hier wird der Schwerpunkt auf die Lernsäule der Ökologie gelegt. Ökonomie und Soziales spielen aber gerade im Bezug zu den hier vorhandenen Bergsenkungen auch eine Rolle im Zusammenspiel dieser drei BNE-Elemente.

Vorherige Anmeldung unter: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) oder in der Volkshochschule.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau  
 Beginn Donnerstag, 12. September 2024  
 Zeit 17.00-19.30 Uhr  
 Ort Treffpunkt: Fernwaldstraße / ehemaliger Schacht IX (9) Vossundern 11  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421D006B

**Mythos Baum - Über das Leben unserer Bäume**

Bottrop ist eine Großstadt, mitten in einer urbanen Metropole von über 5 Millionen Einwohnern. Und trotzdem gibt es hier eine Menge Natur, die man hier so nicht erwartet.

In der deutschen Sagen- und Mythenwelt spielt der Wald eine ganz dominante Rolle. Zudem spielte er in fast allen Menschenzeitaltern auch im Alltag der Menschen eine wichtige Rolle. Heute sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Manche sagen, dass unser Wald stirbt, andere sehen in ihm nur ein Wirtschaftsgut, dass man ausbeuten kann. Für andere wieder ist der Wald Ort der Ruhe und der Entspannung. Für andere eher ein profaner Ort zum Hunde ausführen oder zum wöchentlichem Walking. Kaum einer kennt aber die Geheimnisse des Waldes, die Beziehungen von Tieren und Pflanzen untereinander oder das geheimnisvolle Leben der Waldpilze. Und selbst bei der Frage „Welcher Baum ist denn das?“, müssen viele passen. All dies und noch viel mehr werden wir auf unserer Herbstexkursion kennenlernen.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau  
 Beginn Sonntag, 06. Oktober 2024  
 Zeit 10.00-13.00 Uhr  
 Ort Treffpunkt: Oberhausener Straße/Ecke Herzogstraße 46240 Bottrop  
 Entgelt entgeltfrei (4 UE)



2421D011D

**Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden**

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Leitung Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt  
 Beginn Dienstag, 01. Oktober 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

**wieschenkemper**  
bestattungen

- Rat und Hilfe in allen Trauerangelegenheiten
- Individuelle Leistungen zu fairen Preisen
- Bestattungsvorsorge
- Seit 8 Generationen am Ort

Klosterstr. 24  
46240 Bottrop  
**Tel. 4 20 08**  
Tag und Nacht

[www.wieschenkemper.de](http://www.wieschenkemper.de)



2421D012D

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ - diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010).

Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Leitung Prof. Dr. Jochen Schiller  
 Beginn Donnerstag, 17. Oktober 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421D014D

### Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. JEr erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

Leitung Prof. Dr. Martin Wikelski  
 Beginn Montag, 25. November 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421D013D

### Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Leitung Dr. Manuela Lenzen  
 Beginn Sonntag, 03. November 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2421D015D

### KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

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

Leitung Andrea Martin  
 Beginn Dienstag, 03. Dezember 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

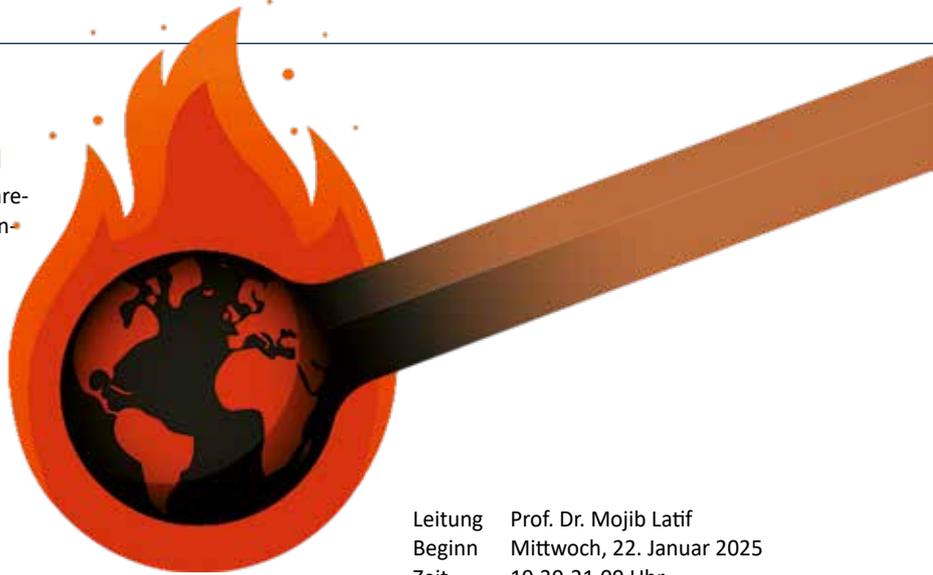


2421D017D

**Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird**

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.



Leitung Prof. Dr. Mojib Latif  
 Beginn Mittwoch, 22. Januar 2025  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

**Arbeit und Leben**

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ DGB/vhs Bottrop ist eine Einrichtung der politischen und sozialen Bildung, welche Veranstaltungen zu eben diesen Themen durchführt. Dabei wendet sie sich vor allem an Arbeitnehmer, insbesondere an Arbeiter/innen, um die aktive Wahrnehmung von Grundrechten in allen Lebensbereichen zu unterstützen und so die Teilnehmer zu Mitverantwortung, Mitbestimmung und Selbstverwaltung zu befähigen. Dies geschieht auf der Basis des Grundsatzprogramms des DGB, der Landesverfassung und des Grundgesetzes. „Arbeit und Leben“ DGB/vhs Bottrop führt in Ergänzung und Abgrenzung des Programms der Volkshochschule zudem eigene Bildungsprogramme durch, die sich an den spezifischen Bildungsinteressen der Arbeitnehmer/innen orientieren. Diese Veranstaltungen stehen jedem ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit offen.

vhs Bottrop, Böckenhoffstr. 30, Tel.: (0 20 41) 70-38 44

DGB Region Emscher-Lippe

Kontakt in Recklinghausen: Tel. (0 23 61) 1 06 24-0

IG Bergbau, Chemie, Energie

Goldbergstr. 84, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 - 9334727

Hinweis: Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch einer der u. g. Veranstaltungen unbedingt rechtzeitig unter den in der Veranstaltung angegebenen Telefonnummer.

2421E001B

**Die Emschergenossenschaft und ihre Leistungen**

Anmeldung und Information, Marian Krzykawski, Tel.: 0152-53723201.

Leitung Ortsgruppe Bottrop-Süd IG BCE

Beginn Mittwoch, 18. September 2024

Zeit 15.00-18.00 Uhr

Ort Emschergenossenschaft, In der Welheimer Mark 190

Entgelt entgeltfrei (4 UE)

2421E002B

**Masterplan Klimaschutz Stadt Bottrop**

Anmeldung und Information: Alois Thull, Tel.: (02041) 773236.

Leitung Ortsgruppe Bottrop IG BCE

Beginn Dienstag, 24. September 2024

Zeit 17.00-19.15 Uhr

Ort IG BCE-Bezirksbüro - Osterfelder Straße 6, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421E003B

**Strukturen und Aufgaben der Gewerkschaft**

Anmeldung und Information, Marian Krzykawski, Tel.: 0152-53723201.

Leitung Ortsgruppe Bottrop-Süd IG BCE

Beginn Donnerstag, 21. November 2024

Zeit 16.30-18.45 Uhr

Ort Begegnungsstätte St. Antonius  
 In der Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (4 UE)

2421E010B

**Fahrt zum RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst**

Anmeldung sowie Information: Alois Thull, Tel.: (02041) 773236.

Leitung Ortsgruppe Bottrop IG BCE

Beginn Samstag, 14. September 2024

Zeit 10.00-16.00 Uhr

Ort RVR Oberhausen, Besucherzentrum:  
 Haus Ripshorst, Ripshorster Str.

Entgelt entgeltfrei (8 UE)

2421E011B

**Fahrt zum Tagebau Garzweiler**

Anmeldung und Information: Alois Thull, Tel.: (02041) 773236.

Leitung Ortsgruppe Bottrop IG BCE

Beginn Montag, 28. Oktober 2024

Zeit 09.00-16.00 Uhr

Ort N. N.

Entgelt entgeltfrei (8 UE)





## Einbürgerungstest

2421F002B

### Einbürgerungstest

Einbürgerungsinteressierte können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe [www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) zum Einbürgerungstest persönlich

(bitte *Personalausweis / Pass m. Aufenthaltsberechtigung mitbringen*) anmelden. *Barzahlung nicht möglich! Rechnungsversendung erfolgt nach Anmeldung!*



Leitung Holger Gruner  
 Termine Dienstag, 24. September 2024  
 Dienstag, 29. Oktober 2024  
 Dienstag, 26. November 2024  
 Dienstag, 17. Dezember 2024  
 Zeit jeweils 14.30-15.30 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 25,- Euro (1 UE)



## Angebote für Erfahrene

2421G001B

### Tanzen geht immer - Grundkurs (Alter: 55+)

*!ACHTUNG: Anmeldung nur für PAARE!*  
 Tanzen kann jeder, nur manchmal fehlt im Alltag die Zeit, sich eine Auszeit zu zweit zu nehmen. Die ADTV-Tanzschule und die gut ausgebildeten ADTV-Tanzlehrenden bieten Ihnen eine entspannte Atmosphäre bei aktueller Musik. *Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 50,00 EUR (p. P.) an die Tanzschule zu zahlen.*

Leitung Peter Frank  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort ADTV-Tanzschule Frank (Raum 1), Hans-Sachs-Straße 15  
 Entgelt 70,- Euro (20 UE)

2421G100B

### Wie die Zeit vergeht

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 04. September 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G101B

### Diesmal wird geerntet

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 11. September 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G103B

### Diesmal wird geerntet

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 18. September 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G104B

### Vom Häschen, das anders war

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 13. November 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G105B

### Vom Häschen, das anders war

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 20. November 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G106B

### Ein Schaukelstuhl für Großmutter

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 04. Dezember 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G107B

### Ein Schaukelstuhl für Großmutter

Leitung Maria Thon  
 Beginn Mittwoch, 11. Dezember 2024  
 Zeit 16.00-18.15 Uhr  
 Ort Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43  
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



2421G200B

**Wie die Zeit vergeht**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 27. August 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G201B

**Wie die Zeit vergeht**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 31. August 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G202B

**Diesmal wird geerntet**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 21. September 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G203B

**Diesmal wird geerntet**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 24. September 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G204B

**Vom Häschen, das anders war**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 15. Oktober 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G205B

**Vom Häschen, das anders war**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 19. Oktober 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G206B

**Der Sonntagsbraten**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 09. November 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G207B

**Ein Schaukelstuhl für Großmutter**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 30. November 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G208B

**Ein Schaukelstuhl für Großmutter**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 10. Dezember 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G209B

**Ein ganz besonderer Stollen**

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 21. Dezember 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G300B

**Wie die Zeit vergeht**

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 28. August 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G301B

**Wie die Zeit vergeht**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 03. September 2024  
Zeit 16.30-18.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G302B

**Diesmal wird geerntet**

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 25. September 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G303B

**Diesmal wird geerntet**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 01. Oktober 2024  
Zeit 16.30-18.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G304B

**Vom Häschen, das anders war**

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 16. Oktober 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G305B

**Vom Häschen, das anders war**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 19. November 2024  
Zeit 16.30-18.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G306B

**Ein Schaukelstuhl für Großmutter**

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 17. Dezember 2024  
Zeit 16.30-18.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2421G307B

**Ein Schaukelstuhl für Großmutter**

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 18. Dezember 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



# ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT ALLTAG



## Mit der vhs komme ich weiter!

Hier finden Sie Themen, die sie persönlich weiterbringen – Themen aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Familie, Alltag und Verbraucherfragen sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung.

In unseren pädagogischen Angeboten erhalten Sie Input zur Lebenswelt von Kindern, zu deren psychischer und motorischer Entwicklung und zu aktuellen Forschungsthemen. Damit können Sie als Eltern, LehrerIn, ErzieherIn oder pädagogische Fachkraft Ihre eigene Methoden- bzw. Erziehungskompetenz in Beruf und Familienalltag stärken und weiterentwickeln.

Interessierte finden hier Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzerweiterung, die Sie beruflich wie privat nutzen können, wie z. B. Gedächtnistraining, Kommunikationstechniken oder Konfliktmanagement. Verankert sind auch Veranstaltungen, die zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten und verbraucherorientierten Themen anregen. Mit Blick auf Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) soll insbesondere ein offener Wissens- und Gedankenaustausch gefördert sowie ein Umdenken und gemeinsames Erarbeiten von Handlungsalternativen initiiert werden.





## Pädagogik – Erziehung

2422A002D vhs-PLUS | Online-Vortrag

### Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine eigene Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Baby-laute - sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke ist medizinische Anthropologin und Leiterin des Zentrums für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg.

Die Veranstaltung gehört zur Vortragsreihe vhs.wissen live.

Leitung Prof. Dr. Kathleen Wermke  
 Beginn Montag, 02. Dezember 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2422A003B | Info-Abend

### Kinder und Medien: Sexuelle Gewalt erkennen und reagieren

Immer häufiger werden Kinder, egal welchen Alters, mit unangenehmen Situationen, ungeeigneten Inhalten und/oder übergriffigem Verhalten im Netz konfrontiert. Dies führt zu Verunsicherung und Ängsten. Hier wird anhand des Films „Fritz und Frida“ gezeigt, wie sexualisierte Gewalt im Netz entsteht. Ziel ist es, Eltern und Fachkräfte für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und einen sicheren Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln. Die Projektleitung und Präventionskraft Kerstin Masen und die Fachberaterin Frauke Harms von Gegenwind e. V. zeigen auf, wie man betroffene Kinder schützen und begleiten kann, und stehen für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

In Kooperation mit Gegenwind e.V.

Leitung Frauke Harms,  
Kerstin Masen  
 Beginn Montag, 20. Januar 2025  
 Zeit 19.00-21.00 Uhr  
 Ort Filmforum,  
Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 8,- Euro (3 UE)



### Kinder und Medien: Wie können wir Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen?

Smartphone, Computer-Spiele und der Einfluss sozialer Medien prägen schon früh den Alltag von Kindern. Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und pädagogische Fachkräfte sind hier gefordert, sich kritisch mit den Herausforderungen und Möglichkeiten der medialen Lebenswelten der Kinder auseinanderzusetzen, sie zu begleiten und zu einem kompetenten Medienumgang zu befähigen. In zwei Webinaren geben wir Tipps und Anregungen, wie Sie (Ihre) Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen können. Die Webinar-Reihe ist eine Kooperation von RuhrFutur und vhs Bottrop.

2422A004D | online

### Digitale Spielwelten von Kindern - Was sollte man wissen?

"Nur noch EINE Runde!" - Digitale Spiele werden von Kindern bereits im Grundschulalter begeistert an Computer, Tablet und Spielekonsole genutzt, sorgen aber auch immer wieder für Konflikte. Mit dem ersten eigenen Smartphone kommen zusätzliche Herausforderungen hinzu: Es gilt Kostenfallen zu vermeiden, altersgerechte Spiele zu erkennen und mit Kindern Risiken in Online-Spielen, wie den Kontakt mit Fremden, zu besprechen. Im Webinar werden Sie über aktuell bei Kindern beliebte digitale Spiele informiert. Sie erhalten Tipps & Tools zur Auswahl von Spielen, zu konkreten Sicherheitseinstellungen und zur Begleitung von Kindern in der Welt der Spiele.

Anmeldung unter: [www.ruhrfutur.de/veranstaltungen](http://www.ruhrfutur.de/veranstaltungen)

Leitung Nora Bünger  
 Beginn Montag, 28. Oktober 2024  
 Zeit 18.30-19.45 Uhr  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)



2422A005D | online

### Hate Speech - Hass und Beleidigungen im Netz

Hassrede (engl. Hate Speech) wie beispielsweise Ausgrenzung, Beleidigungen und Angriffe über Texte und Bilder, gegen einzelne Menschen und Gruppen, sind im Internet weit verbreitet. Doch was versteht man genau unter Hate Speech?

Die Dozierenden zeigen Charakteristika, Verbreitung und rechtliche Aspekte auf - auch in Abgrenzung zum Cybermobbing. Sie möchten die Teilnehmenden informieren, praktische Anregungen geben, Fragen beantworten und gemeinsam diskutieren.

Aycha Riffi, Leiterin der Grimme-Akademie im Grimme-Institut in Marl, beschäftigt sich u. a. mit negativen Phänomenen im Netz: Online-Hate-Speech, Fake News und Verschwörungserzählungen. Lars Gräßer, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Pressesprecher des Grimme-Instituts, ist Experte in Sachen Medienbildung und Medienforschung, insbesondere zu den Themen Online Hate Speech und Fake News.

Anmeldung über: [www.ruhrfutur.de/veranstaltungen](http://www.ruhrfutur.de/veranstaltungen)

Leitung Lars Gräßer, Aycha Riffi  
 Beginn Mittwoch, 27. November 2024  
 Zeit 18.30-20.00 Uhr  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)





## Psychologie – Persönlichkeit

2422B011B

### Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie - Ein Vortrag mit AHA-Effekt!

Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind? Egal, ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe - überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, die Sie direkt im Alltag anwenden und nutzen können. Der Dozent ist Diplom-Ingenieur, Business Coach (IHK) und NLP-Master (IANLP). Er präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkpulsen und Übungen zum Mitmachen.

Leitung Jürgen Strauß  
 Beginn Dienstag, 21. Januar 2025  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 8,- Euro (2 UE)

2422B012B vhs-PLUS

### Denken Sie sich glücklich - Die Macht positiver Gedanken

Positive und negative Gedanken haben Einfluss auf unser Glücksempfinden. Menschen, die positiv denken, erleben jeden Tag Wunderbares und können mit belastenden Situationen besser umgehen. Hier erhalten Sie ungewohnte Denkanstöße, mit deren Hilfe Sie aktiv etwas ändern können. Denn positives Denken kann man lernen. Wir überprüfen gemeinsam unsere bisherigen Denkmuster und schauen, mit welchen Methoden wir unsere Gedanken steuern und damit unser Glücksempfinden positiv beeinflussen können.

Die Dozentin ist Coach, Autorin, Kommunikations- und Konfliktberaterin.

Leitung Dorothee Döring  
 Beginn Sonntag, 17. November 2024  
 Zeit 10.00-17.00 Uhr  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 49,- Euro (8 UE)

2422B013B vhs-PLUS | Workshop

### Authentische Kommunikation - Wie Sie lebendige Gespräche führen können

Fühlen Sie sich in Gesprächen manchmal unwohl, gelangweilt oder wissen nicht, was Sie sagen sollen? Und dann gibt es Gespräche, die Sie begeistern und Ihr Herz berühren, bei denen Sie sich wohlfühlen? Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie häufiger lebendige und berührende Gespräche erleben können. Neben der Theorie zu authentischer Kommunikation erwarten Sie abwechslungsreiche Impulse. Hier probieren Sie aus, wie sich das Gelernte praktisch umsetzen lässt. Sie werden u.a. aktiv und empathisch zuhören, Ihre Neugier nutzen und zwischen Beobachtungen, Urteilen und Gefühlen unterscheiden. Am Ende des Tages gehen Sie mit neuen Möglichkeiten nach Hause, mehr Lebendigkeit, Verbundenheit und Tiefe in Ihre Begegnungen zu bringen.

Die Dozentin ist humanistische Gesprächstherapeutin, Heilpraktikerin und Wanderführerin.

Leitung Michaela Göddenhoff  
 Beginn Samstag, 30. November 2024  
 Zeit 09.00-15.30 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 46,- Euro (7 UE)

2422B020D vhs-PLUS | online

### Online: Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, an den dazugehörigen Namen häufig aber nicht. Damit Ihnen in Zukunft auch der Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Damit schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in 15 Minuten. Der Referent zeigt Ihnen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können. Helmut Lange ist professioneller Gedächtnistrainer, Autor und Dozent an der Universität Erlangen-Nürnberg. Anmeldeschluss: Montag, 30.09.2024 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange  
 Beginn Dienstag, 01. Oktober 2024  
 Zeit 19.00-21.00 Uhr  
 Ort Online, edudip  
 Entgelt 22,- Euro (3 UE)

2422B021D vhs-PLUS | online

### Online: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Helmut Lange zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien die besten Tricks und damit den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Seminars. Anmeldeschluss: Mittwoch, 23.10.2024 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange  
 Beginn Donnerstag, 24. Oktober 2024  
 Zeit 19.00-21.00 Uhr  
 Ort Online, edudip  
 Entgelt 22,- Euro (3 UE)





2422B022D vhs-PLUS | online

**Online-Seminar: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Wie wir denken und lernen ist oft durch die Schulzeit geprägt. Wer sich im Alltag Dinge merken möchte oder Wissen aus Fort- und Weiterbildung mitnehmen möchte, greift oft auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundert sich, dass wenig hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich hier inspirieren. Wie schnell wir lernen und wie lange Inhalte in unserem Langzeitgedächtnis abrufbar bleiben, hat viel mit unserer Phantasie zu tun. Das Zusammenspiel von Entspannung, Konzentration und Imagination kann jeder lernen - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. Mit etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken! Probieren Sie es aus!

Folgende Gedächtnis-Methoden werden behandelt: Zahlensysteme, Loci-Methode, 2er-Mastersystem, Schlüsselwort- bzw. LaGeiss-Methode, Gedächtnispalast. Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.10.2024 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange  
 Beginn Samstag, 26. Oktober 2024  
 Zeit 09.00-16.30 Uhr  
 Ort Online, edudip  
 Entgelt 46,- Euro (8 UE)

**Alltag und Leben**

2422C011B

**Der Weg zum Vorsorge-Set für den Alltag**

Keiner weiß, was der nächste Tag bringt! Egal, ob alt oder jung, die wenigsten sind auf den Ernstfall vorbereitet. Dies führt bei Angehörigen nicht nur zu Ungewissheit, sondern evtl. auch dazu, dass im Ernstfall keine rechtliche Handlungsbefugnis besteht. Warum nicht vorher Gedanken machen? Gewinnen Sie einen Überblick über folgende Themenbereiche:

- Welche Vollmacht/Verfügung ist für mich individuell geeignet?
- Worüber sollte ich mir Gedanken machen (eigene Lebenslage einschätzen)?
- Wo hinterlege ich wichtige Dokumente (z. B. zentrales Vorsorgeregister, Notfallordner etc.)?
- Dokumente zur Nachlassregelung (z. B. Bestattungsverfügung, Vermögensübersicht, digitaler Nachlass)

Die Referentin ist Fachwirtin im Gesundheits-/Sozialwesen mit div. Zusatzqualifikationen, u.a. für Datenschutz und Qualitätsmanagement.

Leitung Martina Richter  
 Beginn Freitag, 08. November 2024  
 Zeit 16.30-19.00 Uhr  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 13,- Euro (3 UE)

**Hund, Katze, Maus und Co.**

2422D042B

**Katzen - Ihre Bedürfnisse und ihre Sprache verstehen**

Rd. 15 Millionen Katzen teilen mit uns das Zuhause. Trotzdem ist Vieles über sie nicht bekannt. Im Seminar werden Grundlagen und Erkenntnisse über Katzen, deren Bedürfnisse und ihre Art der Kommunikation vermittelt, um erfahrenen und angehenden Katzeneltern und den kätzischen Mitbewohnern ein möglichst harmonisches Zusammenleben zu ermöglichen.

Inhalte:

- Katzensprache: Kommunikationsverhalten von Katzen und ihre Emotionen
- Katzenfreundliche und katzensichere Gestaltung der Wohnung
- Katzentypische Beschäftigung und Spiele
- Einzug einer neuen Katze bzw. Wahl einer Partnerkatze
- Umgang mit Verhaltensbesonderheiten (z.B. Kratzmarkieren, Aggressionen)
- altersabhängige Bedürfnisse (z.B. in der Gesundheitsvorsorge)

Hierzu werden wissenschaftliche Erkenntnisse und eigene Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit Katzen und der ehrenamtlichen Arbeit im Tierschutz eingesetzt. Gerne können Fragen eingebracht und diskutiert werden.

Sandra Jaeger ist Katzenverhaltensberaterin (ATN), Mitglied im Berufsverband für Tierverhaltensberater und Tiertrainer (VdTT) e.V., Katzenmama von 5 Katzen und katzenverrückt.

Leitung Sandra Jaeger  
 Beginn Samstag, 23. November 2024  
 Zeit 10.00-14.30 Uhr  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 29,- Euro (5 UE)





2422D043D vhs-PLUS | online

**Online: Hundesprache - Leicht verständlich!**

Hunde sprechen zwar nicht mit Worten - aber sie geben uns jede Menge Hinweise, wie sie sich gerade fühlen und was sie als Nächstes tun. Hunde "lesen" zu lernen und ihnen "antworten" zu können, ist gar nicht schwer! Hier erwerben Sie gute Grundkenntnisse in der Fremdsprache "Hund" und können diese sofort im Alltag anwenden. Das macht viel Spaß und bringt neue Qualitäten ins Zusammenleben von Hund und Mensch. Und es hilft, Missverständnisse, Konflikte und im schlimmsten Fall sogar Beißvorfälle zu vermeiden! Unseren Hundesprachkurs können Sie bequem von zuhause absolvieren. Im Anschluss an den Vortrag ist noch ausreichend Zeit für Ihre Fragen..

Leitung Christina Sondermann  
 Beginn Mittwoch, 16. Oktober 2024  
 Zeit 19.00-21.00 Uhr  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt 14,- Euro (3 UE)

**Vorträge mit Christina Sondermann**

Christina Sondermann bekannt durch ihr Internetprojekt [www.spass-mit-hund.de](http://www.spass-mit-hund.de), als Autorin und Beschäftigungsexpertin aus dem Fernsehen (z. B. WDR „Tiere suchen ein Zuhause“ oder VOX „hundkat-zemaus“), ist europaweit als Referentin für Hundetraining aktiv und betreut zudem die Verhaltenssprechstunde im nordrhein-westfälischen Tierheim Soest.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt. Anmeldeschluss: Am Tag des Vortrags um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

2422D044D vhs-PLUS | online

**Online: Hundemahlzeit kreativ - Vom Füttern zur Beschäftigung**

Hundeleute kennen das: Wir füttern die gesamte Tagesration aus dem Napf - und fragen uns dann, wie wir unsere Vierbeiner beschäftigen sollen. Dabei lässt sich beides hervorragend miteinander kombinieren! Und: Hunden tut es gut, viel Zeit mit der Beschaffung von Futter zu verbringen und dabei ihre Supernase und ihr Raubtiergebiss einsetzen zu dürfen. Egal, wie Sie füttern (Fertigfutter oder frisch, Trocken- oder Feuchtfutter): Im Vortrag lernen Sie viele einfache Ideen kennen, wie die täglichen Mahlzeiten im Handumdrehen zur spannenden, hundgerechten Beschäftigung werden. Sie erfahren außerdem, warum diese Art von "Slowfood" gut ist für die schlanke Linie und auch mäkligen Fressern mehr Appetit macht.

Leitung Christina Sondermann  
 Beginn Dienstag, 21. Januar 2025  
 Zeit 19.00-20.30 Uhr  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt 14,- Euro (2 UE)

**Heim und Garten**

2422E054B | Workshop

**Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll**

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

In diesem Workshop mit höchstens sechs TeilnehmerInnen gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten mit dem Blick auf Nachhaltigkeit. Sie klären, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z. B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Hochbeete, naturnaher Sichtschutz oder Tummelplatz für heimische Vögel und Insekten. Sie finden heraus, welcher "Gartentyp" Sie sind, welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Infos u. a. über Bodenschutz, z. B. Mulchen, ökologische 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 zu Hause. Die Referentin ist Dipl.-Ing. für Garten- und Landschaftsarchitektur.

Leitung Corina Meyer  
 Beginn Samstag, 05. Oktober 2024  
 Zeit 09.30-16.30 Uhr  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 48,- Euro (8 UE)

TIPP

**DIY Heimwerker-Workshops**

DIY Heimwerker-Workshops finden Sie im Fachbereich **Kultur · Kreativität** in der Rubrik **Handwerk/DIY** ab Seite 31.



## AUTOHAUS BELLENDORF

**Pelsstr. 35 • 46244 Bottrop**  
**Telefon: 02045 - 6000**

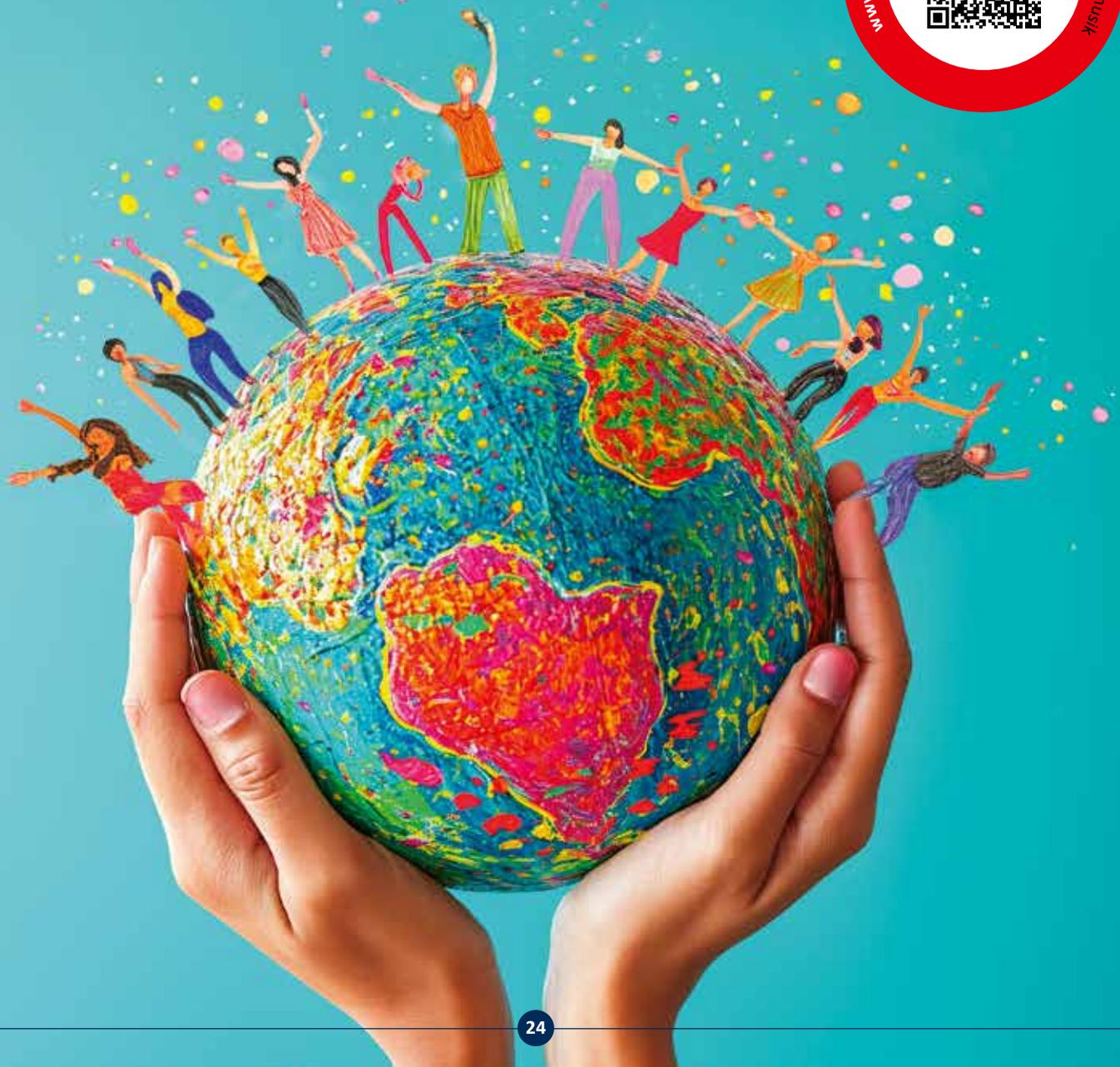


# Kultur & Kreativität

Kulturelle Bildung ermöglicht allen Menschen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Unsere Vorträge und Lesungen aus den Bereichen Kunst, Literatur, Musik, Theater und Landeskunde eröffnen neue Perspektiven und bereichernde Erfahrungen.

Kreativität ist sehr wichtig. Nutzen Sie unsere Schreibwerkstätten, Kreativangebote, Foto-Workshops und Musikurse, um Ihr Improvisationstalent, Ihre Flexibilität, Ihre motorischen Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Konzentration zu verbessern. So können Sie persönliche und berufliche Interessen gut miteinander verbinden.

In unseren Kursen lernen Sie künstlerisch-gestalterische Techniken, handwerkliche Fertigkeiten und viel über Materialien, Werkzeuge und Stoffe. Mit fachlicher Anleitung können Sie eigene oder gemeinsame kreative Projekte entwickeln. In den Musikkursen werden Stimme, Gehör und Fingerfertigkeiten trainiert. Im Bereich Medienpraxis lernen Sie die Technik und Funktionsweise digitaler Kameras sowie Grundlagen der Bildgestaltung und Komposition, um eigene Film- und Fotoprojekte in Angriff zu nehmen.





## Kulturelle Highlights

2423A002B

### Jürgen Becker: Die Ursache liegt in der Zukunft

Jürgen Becker, Kabarettist, Autor und kritischer Freigeist, bekannt aus dem Kultformat Mitternachtsspitzen und als Solo-Künstler - Jetzt live in Bottrop!

Der Kapitalismus basiert auf unendlichem Wachstum. Wie aber soll das auf einem endlichen Planeten funktionieren? Haben wir's verkackt? Ökologie & Ökonomie verwirbeln gewaltig unser Gewohnheitsrecht und unsere Nebenkostenabrechnung. Dabei haben wir Menschen gar nichts gegen die Zukunft. Die Ungewissheit würde uns gar nichts ausmachen, wenn wir nur wüssten, dass es gut ausgeht. Wer weiß, wie heiß der nächste Sommer wird?

Ob wir nach dem Tod in den Himmel kommen? Und wie hoch dort die Nebenkostenabrechnung sein wird? Jürgen Becker weiß es leider auch nicht. Aber er nimmt uns an die Hand und zeigt, dass die Zukunft schöner wird, wenn wir schon heute darüber lachen. Am Ende geht man nach Hause und denkt: Da geht noch was! Das Kabarettprogramm zum Buch "Die Zukunft war auch schon mal besser!"

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

Leitung Jürgen Becker

Beginn Freitag, 29. November 2024

Zeit 19.30-21.30 Uhr

Ort Kulturzentrum August Everding - Kammerkonzertsaal

Eingang: Böckenhoffstr. 30

Entgelt 20,- Euro (2 UE)

VVK: 20 €, ermäßigt 15 € / AK: 23 €, ermäßigt 18 € (alle Entgelte zzgl. Gebühren)



2423A003B

### Loriot: Deutschlands größter Humorist - Ein Streifzug durch Leben und Werk Viktor von Bülow's

„Ich will den Kerl nie wieder im Stern sehen.“ Mit diesen Worten feuerte Stern-Chefredakteur Henri Nannen Anfang der 50er Jahre den gerade eingestellten Cartoonisten „Loriot“ nach nur sieben Wochen. Da war nicht abzusehen, dass aus dem frisch Gefeuerten einmal der wohl bedeutendste deutsche Humorist werden würde. Im letzten Jahr wäre Viktor „Vicco“ von Bülow 100 Jahre alt geworden. Im Vortrag begegnet Ihnen Loriot in Wort, Bild und Filmausschnitten, als junger Cartoonist, Moderator der Fernsehsendungen „Cartoon“ und „Loriot“, als Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor, Dirigent und nicht zuletzt als Tierfreund mit einer besonderen Sympathie für den Mops, ohne den bekanntlich ein Leben denkbar, aber sinnlos ist.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

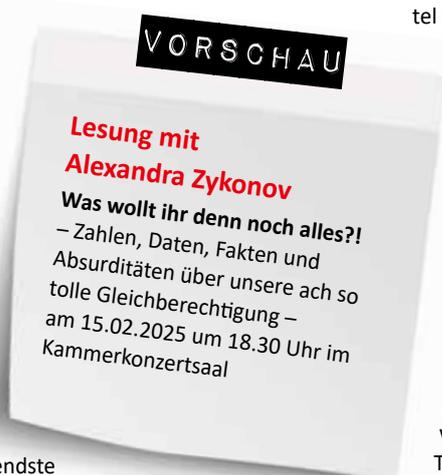
Leitung Jürgen Plewka

Beginn Dienstag, 08. Oktober 2024

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof

Entgelt 8,- Euro (2 UE)



2423A004B | Lesung

### Oliver Fleischer:

#### Der Oma hätte das gefallen

Im Hauptberuf ist Oliver Fleischer Schauspieler und einem breiten Publikum aus Film, Fernsehen und Theater bekannt. Was bisher kaum jemand wusste: Seit zehn Jahren arbeitet der gebürtige Bottroper auch als Leichenträger. Dabei steht er nicht im Scheinwerferlicht, sondern ist stiller Begleiter und Beobachter - und erlebt jede Menge berührende, aber auch skurrile Geschichten. In seinem Buch erfahren wir viel über die Pannen, die bei Beerdigungen passieren können. Diese Friedhofsgeschichten machen Laune! Lassen Sie sich zum Lachen und Nachdenken verführen und feiern Sie mit dem Autor das Leben!

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek und byBetti Coaching, in der Veranstaltungsreihe „Verstrickt & Zugehört“.

Leitung Oliver Fleischer

Beginn Donnerstag, 30. Januar 2025

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek

Entgelt 8,- Euro (2 UE)



Fachbereichsleiterin: Dr. Katja Hesmer · Telefon: 70-38 45

2423A008B

### Montmatre. Ein Streifzug durch "Paris en miniature" - mit Verköstigung

Montmartre - schon der Name ist Musik und trotz vieler anderer bekannter Stadtteile ist das Viertel immer noch das vielleicht

bekannteste und eines der am meist besuchten. Der Beamer Vortrag führt durch den gesamten Montmartre, sowohl durch berühmte wie auch durch weniger bekannte

Teile der sogenannten „Butte“. Wir durchstreifen das Quartier vom Pigalle bis zur Basilika, vom prominenten Friedhof bis zum übervollen Kunst und Kitsch-Zentrum, dem Place du Tertre.

Aber vor allem richten wir den Blick auf die kleinen und großen Sehenswürdigkeiten abseits der Route, tauchen in die 2000 Jahre währende Geschichte des Ortes ein und lassen das Auge über den Tellerrand schweifen ins gesamte 18. Arrondissement, denn dieses ist größer, aufregender und vielfältiger als der touristische Kern in der Mitte - eine Art „Paris en miniature“.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie (Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive).

Wir bitten um Voranmeldung bis 17.09.2024.

Leitung Clemens Schmale

Beginn Dienstag, 24. September 2024

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 20,- Euro (3 UE)

Entgelt ermäßigbar





2423A009B

**Jakobsweg für Anfänger - Vortrag mit Tapas**

In zwei Wochen nach Santiago wandern! Was macht die Faszination aus? Was gilt es bei der Vorbereitung auf eine Pilgerreise zu beachten? Die Referentin teilt persönliche Erfahrungen und hilfreiche Informationen mit Ihnen. Auch einfache Grundlagen der spanischen Sprache für die Verständigung auf dem Camino werden vermittelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Passend zum Vortrag warten im Anschluss Tapas und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie (Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis 02.10.2024.

Leitung Cynthia Jostes  
Beginn 09. Oktober 2024  
Zeit 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
Entgelt 20,- Euro (2 UE)  
Entgelt ermäßigbar

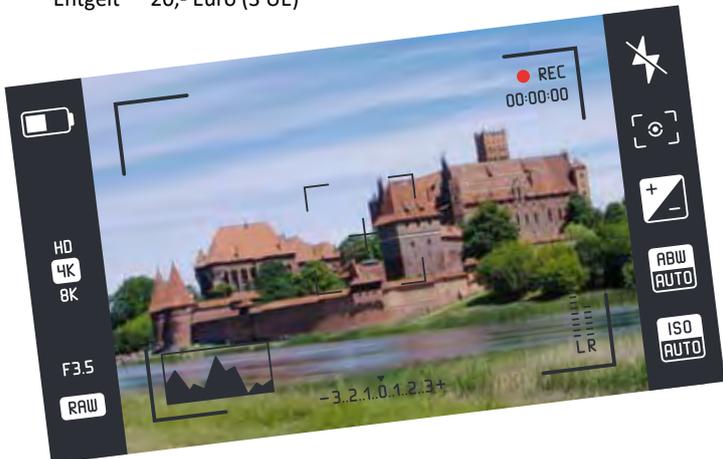
2423A010B

**Polen: Alte Städte, weite Landschaften und Ostseeküste. Fotovortrag mit Verköstigung**

Erleben Sie eine facettenreiche Bilderreise durch Polens Vielfalt! Von Swinemünde bis zur Marienburg: Erkunden Sie die Ostseeküste und ihre historischen Schätze. Masurische Seen: Entdecken Sie verlassene Herrenhäuser und die großen Seen. Tschenstochau, Opole und Krakau: Tauchen Sie ein in die Traditionen Polens. Persönliche Anekdoten und Reisetagebucheindrücke runden das Erlebnis ab.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie (Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis 29.10.24.

Leitung Iris Meyer, Ingo Schmitmann  
Beginn Dienstag, 05. November 2024  
Zeit 19.00-21.15 Uhr  
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
Entgelt 20,- Euro (3 UE)



2423A012B

**Indien - und die Reise zum Glück. Fotovortrag mit Verköstigung**

Erleben Sie mit allen Sinnen eine Reise von Kerala in den Norden Indiens. Ina Spogahn lässt Sie teilhaben an atemberaubenden Landschaften, ihrer Zeit im Ashram und beeindruckenden Begegnungen in einem der exotischsten und kontrastreichsten Länder der Welt.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie (Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis 19.11.2024.

Leitung Ina Spogahn  
Beginn Dienstag, 26. November 2024  
Zeit 19.00-21.30 Uhr  
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
Entgelt 30,- Euro (3 UE)  
Entgelt ermäßigbar

2423A013B

**Salsa, Merengue, Cumbia und Co. - Vortrag mit Tapas**



Tauchen Sie ein in die pulsierende Welt der lateinamerikanischen Rhythmen und Lebensfreude. Entdecken Sie gleichzeitig die Schönheit der spanischen Sprache! An diesem interaktiven Abend erwarten Sie mitreißende Klänge und spannende Einblicke in die spanische sowie südamerikanische (Tanz)Kultur. Neben der Vorstellung und Vorführung verschiedener Tänze werden auch einige einfache Grundlagen der spanischen Sprache für die Kommunikation auf der Tanzfläche vermittelt. Die Veranstaltung findet in deutscher Sprache statt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Passend zum Vortrag warten im Anschluss Tapas und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie (Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis 20.11.2024.

Leitung Daysi Meißner, Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
Beginn 27. November 2024  
Zeit 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
Entgelt 20,- Euro (2 UE)  
Entgelt ermäßigbar

2423A014B

**Let's sing Christmas - ein internationales Weihnachtsliedersingen**

Biegen wir beschwingt in die Schlussgerade vor dem schönsten Fest des Jahres ein: Mit Liedern aus 8 Ländern, in 7 Sprachen - vom traditionellen Lied aus den Bergen Italiens bis zum Jazz-Standard aus den USA; in den Hauptrollen Santa Claus, Sint Nicolaas, Papa Noël, ein Eselchen auf dem Weg nach Bethlehem und Rudolph, das rotnasige Rentier. Schneetreiben, Schlittenfahrten, Sternenhimmel, Winterkälte und der Wunsch nach Frieden - und das alles zum Mitlesen auf der Leinwand, Mitsingen oder Mitsummen oder auch nur zum Zuhören. Walter Weitz erklärt die Texte, spielt Gitarre, Ukulele und Banjo, stimmt an und erzählt die eine oder andere Anekdote zu den Liedern.

Das Bistro Kurz vorm Kino ist am Veranstaltungsabend für Sie geöffnet.

Leitung Walter Weitz  
Beginn Montag, 09. Dezember 2024  
Zeit 19.00-21.15 Uhr  
Ort Filmforum  
Blumenstr. 12-14  
Entgelt 8,- Euro (2 UE)





## Literatur – kreatives Schreiben

2423B010D vhs-PLUS | online

### Wort-Werkstatt: Kreatives Schreiben entdecken

Ein ganzer Tag für das kreative Schreiben! Außergewöhnliche Figuren, kurze Geschichten und Texte werden entstehen. Spielerisch nähern wir uns dem Erzählen und gehen dabei dem inneren Kritiker und jedem Anfall von Perfektionismus elegant aus dem Weg. Viele kleine Schreib- anregungen entzünden Ihre Inspiration. Wir probieren unterschiedliche Methoden aus, um Wege von der Idee zur Geschichte zu finden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bereithalten müssen Sie nichts weiter als Ihre bevorzugten Schreibutensilien.

Die Dozentin ist Literaturwissenschaftlerin, Autorin u. freie Referentin für kreatives Schreiben, u.a. für das Westf. Literaturbüro in Unna e.V., das Literaturbüro NRW und die WWU Münster..

Leitung Pia Helfferich  
 Beginn Samstag, 12. Oktober 2024  
 Zeit 09.30-16.30 Uhr  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt 49,- Euro (8 UE)

2423B011D vhs-PLUS | online

### Das Schreib-Atelier:

#### Impulse und Übungen für kreatives Schreiben

Zum Schreiben braucht man zwei Zutaten: schreibhandwerkliche Fähigkeiten und Durchhaltevermögen. Um beides kümmern wir uns in dieser monatlichen Schreibgruppe. Bei jedem Treffen gibt es Schreib- anregungen und Zeit, diese auszuprobieren. Wir lesen entstehende Texte (wer möchte) und geben Feedback. So können wir die Geschichten in Ruhe entwickeln. Willkommen sind alle Schreibbegeisterten und diejenigen, die das Schreiben einfach mal ausprobieren möchten. Bereithalten müssen Sie nichts weiter als Ihre bevorzugten Schreib- utensilien.

Leitung Pia Helfferich  
 Beginn 30. Oktober 2024  
 Zeit Mittwoch, 30.10., 20.11., 11.12.2024 und 15.01.2025  
 jew. 19.00-21.00 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt 72,- Euro (11 UE)

2423B012K

### Literarischer Arbeitskreis: Kenzaburo Oe und Fang Fang - Werke aus der japanischen und chinesischen Literatur

In diesem Semester werfen wir einen Blick in den asiatischen Raum. Wir lesen "Licht scheint auf mein Dach - Die Geschichte meiner Familie" des japanischen Nobelpreisträgers Kenzaburo Oe (F.a.M. 2014, japanische Originalausgabe: 1995/1996) und den in China inzwischen unterdrückten Roman "Glänzende Aussicht" der in Wuhan lebenden Schriftstellerin Fang Fang (Hamburg 2024, chinesische Originalausgabe: 1987). Dabei wollen wir unter anderem das Verhältnis von Familie und Gesellschaft in den Werken aus japanischer bzw. chinesischer Sicht vergleichen.

Leitung Günter Landsberger  
 Beginn 16. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

## Kunst – Kulturgeschichte

2423D010D | Online-Vortrag

### Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land - es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht auf- gegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöp- fungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familien- tradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhal- ten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaus- stellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen - eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den um- fassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.



© Elisabeth Greil

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Leitung Dr. Mirjam Neumeister  
 Beginn Donnerstag, 12. Dezember 2024  
 Zeit 19.30-21.00 Uhr  
 Ort Online, vhs.wissen live  
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

**Fotografie – Film**

2423E101B vhs-PLUS

**Fotoclub**

Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten dem Thema Fotografie zu widmen? Sie suchen Anregung und fachlichen Austausch? Hier sind Sie herzlich willkommen. Die Themen legen wir gemeinsam fest.

Bitte mitbringen: Lieblingsfotoequipment und ggf. Fotos, zu denen Sie Fragen haben. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und freut sich auf das gemeinsame Arbeiten.

Leitung Thomas Köller

Beginn 18. September 2024

Zeit 18.09., 9.10., 06.11., 11.12.24 und 15.01.25,  
jeweils von 18.00 - 20.30 Uhr

Dauer 5-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 76,- Euro (17 UE)



2423E102B

**Meine Digitalkamera: Einstellen, fertig, ausprobieren!**

Wer kennt das nicht? Man hat eine (neue) Kamera und findet sich innerhalb des Menüs nicht zurecht. Gemeinsam widmen uns den wichtigsten Einstellungen. Dabei lernen wir unsere Kamera besser kennen und probieren aus, was der Platz auf unserer Speicherkarte hergibt! Ziel ist es, dass Sie am Ende des Seminars eine für sich optimal konfigurierte Kamera haben und wissen, was man mit welcher Einstellung bewirken kann.

*Bitte mitbringen: aufgeladene Kamera mit sämtlichem Zubehör, Betriebsanleitung.*

Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Leitung Thomas Köller

Beginn Sonntag, 29. September 2024

Zeit 10.30-14.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 28,- Euro (5 UE)

**Nicht den richtigen Kurs gefunden?**

Wir planen Kurse individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob für Sie, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Ihre Freunde. Sie bestimmen wer, was, wann und wo! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Infos unter **02041 – 70 38 15**.



2423E103B

**Einsteiger-Workshop: Einführung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)**

Sie möchten Ihre digitale Spiegelreflexkamera optimal bedienen? Hier wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und den unterschiedlichen Belichtungsprogrammen. Weitere Begriffe wie Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Seminar für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Die Zusammenhänge unterschiedlicher Einflussfaktoren auf die Bildentstehung und Bildgestaltung erproben Sie praxisnah anhand von Innen- und Außenaufnahmen verschiedener Objekte.

*Bitte mitbringen: Kamera (vorzugsw. Spiegelreflex-, ggf. auch Bridge-Kamera) inkl. Zubehör, aufgeladener Akku.*

Leitung Waldemar Plettau

Beginn Sonntag, 03. November 2024

Zeit 09.00-16.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2423E104B

**Fortgeschrittenen-Workshop: Vertiefung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)**

Wir vertiefen die Inhalte des Einsteiger-Workshops. Sie lernen den intensiven Umgang mit den Programmen Blendenvorwahl, Zeitvorwahl und Manueller Modus. Fotomotive (z. B. Landschaft, bewegte Motive, Porträt, Abend-/Nachtfotografie) werden anhand von Beispielen vorgestellt. Wir üben praxisnah bei Innen- und Außenaufnahmen verschiedener Objekte. Dabei lernen Sie, wie man typische Fotofallen erkennt und vermeidet.

Wenn Sie eigene Bilder auf einem Speichermedium mitbringen (max. 2 - 3 Fotos), können diese in der Gruppe besprochen werden.

*Bitte mitbringen: Kamera (vorzugsw. Spiegelreflex-, ggf. auch Bridge-Kamera), inkl. Zubehör (wenn vorhanden: Stativ), aufgeladener Akku.*

Leitung Waldemar Plettau

Beginn Sonntag, 17. November 2024

Zeit 09.00-16.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2423E106B vhs-PLUS

**Einführung in die digitale Fotografie (Systemkameras - DSLM)**

Kompakte spiegellose Systemkameras (DSLM Digital Single Lens Mirrorless) sind immer mehr auf dem Vormarsch. Hier beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Fotografie und Kameratheorie und übertragen dies auf die DSLM. Dabei liegt unser Fokus auf der direkten Anwendung in der Praxis. Anschließend klären wir in der Gruppe - noch beim Fotografieren - auftretende Fragen und besprechen am Ende die Fotos.

*Bitte mitbringen: aufgeladene Systemkamera, vorhandenes Zubehör.*

Leitung Thomas Köller

Beginn Sonntag, 10. November 2024

Zeit 10.30-17.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 42,- Euro (8 UE)

TIPP

**Fotobuch erstellen, Bildbearbeitung, Videoschnitt ...?**

Passende Kurse und Infos im Fachbereich **Beruf · IT · Digitales** ab Seite 69.



2423E110B vhs-PLUS | Workshop

**Industriekultur-Fotografie**

Das Ruhrgebiet ist geprägt von Kohle- und Stahlindustrie. Einige dieser Anlagen zählen heute zur "Industriekultur" und sind, auch wegen ihrer lichttechnischen In-Szene-Setzung, zu tollen Fotomotiven geworden, die wir gemeinsam entdecken wollen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Spiegelreflex- bzw. vergleichbarer Systemkamera und Grundkenntnissen im Umgang damit. Der Dozent gibt Tipps zur richtigen Belichtung, zum Bildaufbau und zu weiteren Besonderheiten. Bei der Einführung (7.11.24) werden Ablauf, Termine und Ausrüstungstipps vorgestellt. Bei der Nachbesprechung (29.01.25, 18 - 20.30 Uhr) begutachten wir unsere Bilder.

Exkursionsziele: Landschaftspark Duisburg Nord (15.11.24, 16 - 19 Uhr), Zeche Hannover (23.11.24, 14 - 18 Uhr), Zeche Nachtigall (11.01.25, 13 - 17 Uhr), Henrichshütte (18.01.25, 14 - 18 Uhr). Eintrittsgelder sind nicht in der Kursgebühr enthalten..

*Empfohlene Ausrüstung: Stativ, Wechselobjektive (15-200mm KB-äquivalent, möglichst weitwinkelig), Grauverlauf- und Polfilter (wenn vorhanden).*

Leitung Guido Alfes  
 Beginn 07. November 2024  
 Zeit Einführung: Donnerstag, 07.11.2024, 18.30-20.30 Uhr  
 Dauer 6-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 134,- Euro (26 UE)



2423E111B vhs-PLUS

**Tier-Fotografie in der Praxis - Bislicher Insel**

Wir beschäftigen uns mit den Besonderheiten der Tierfotografie. Blässgänse, Silberreiher, vielleicht einen Steinkauz oder Hasen - Auf der Bislicher Insel bei Xanten werden wir am Samstag direkt bei den Motiven vor Ort sein. Dort lassen sich Fragen zu den richtigen Kameraperspektiven, zu Motiven in Bewegung und zur Bildgestaltung praxisnah klären. In der Vorbesprechung (Freitag) erhalten Sie alle Infos zum Ablauf, zur Bislicher Insel und zu den dort vorkommenden Tierarten. Sonntag findet die gemeinsame Besprechung der Fotos statt.

Leitung Markus Botzek  
 Christof Wermter  
 Beginn 22. November 2024  
 Zeit Freitag, 22.11. von 19.00-21.15 Uhr, Samstag, 23.11. von 9.00-16.00 Uhr und  
 Sonntag, 24.11.2024 von 9.00-12.15 Uhr  
 Dauer 3-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 68,- Euro (15 UE)

Fachbereichsleiterin: Dr. Katja Hesmer · Telefon: 70-38 45

**Malen und Zeichnen**

2423J003B

**Einführung in das kreative Arbeiten: Wir zeichnen!**

Sie wollten schon immer mal kreativ werden, wissen aber nicht, in welcher Form? Dann lernen Sie in unseren Einführungsworkshops verschiedene Materialien und Techniken kennen und probieren Sie diese aus, um Stärken und Vorlieben zu entdecken und darauf aufzubauen. Materialkosten i. H. v. ca. 3 Euro pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Leitung Annika Döring  
 Beginn 09. November 2024  
 Zeit Samstag / Sonntag jeweils 10.00-16.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 83,- Euro (16 UE)



2423J006K vhs-PLUS

**Deko-Hölzer mit Acrylfarbe gestalten**

Mit wetterfester Acrylfarbe entstehen wunderschöne winterlich-weihnachtliche Dekohölzer (ca. 0,80 cm hoch, auf Wunsch auch größer) für Wohnung oder Haus. Die Teilnehmer/innen erhalten auf Wunsch Motivvorschläge oder arbeiten nach eigenen Ideen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material (ca. 20,- bis 35,- Euro) kann im Workshop erworben werden.

Leitung Ines Legewie  
 Beginn Donnerstag, 31. Oktober 2024  
 Zeit 17.00-21.00 Uhr  
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten  
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)

2423J007K vhs-PLUS

**Baumstamm-Deko selbst gestalten**

Es warten zwischen 40 - 80 cm hohe Baumstämme darauf, mittels vielzähliger Dekoelemente zu wunderschönen Hinguckern für Balkon, Terrasse, Garten oder Hauseingang gestaltet zu werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material (ca. 15,- bis 35,- Euro) kann im Workshop erworben werden.

Leitung Ines Legewie  
 Beginn Montag, 04.11.2024  
 Zeit 17.00-21.00 Uhr  
 Ort Garten-Atelier "Dekokunst" Falkenstr. 17, 46282 Dorsten  
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)



© Legewie



2423J008K vhs-PLUS

**Vollholz-Häuser für Zuhause**

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit nach eigenen Ideen große und kleine Holz Häuser (bis 40 cm hoch) zu gestalten oder sich von den Ideen der Künstlerin inspirieren zu lassen. Die Holz Häuser sind wetterfest und können auch den Garten verschönern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material (ca. 15,- bis 35,- Euro) kann im Workshop erworben werden.

Leitung Ines Legewie  
 Beginn Montag, 09. Dezember 2024  
 Zeit 17.00-21.00 Uhr  
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten  
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)



© Legewie

2423J010B vhs-PLUS

**Acrylmalerei für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Systematisch werden Sie zu den einzelnen Techniken geführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen, worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern.

*Acrylfarben und Pinsel bitte mitbringen.*

Leitung Sabine Doll-Hoffmann  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 10.00-12.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Prosper III Quartiersbüro,  
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
 Entgelt 99,- Euro (30 UE)

2423J011B vhs-PLUS

**Malen mit Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs vermittelt und vertieft Aufbautechniken, Kenntnisse und Fähigkeiten unterschiedlicher Maltechniken. Acrylfarbe bietet wie kein anderes Material vielfältige Gestaltungs- und Experimentiermöglichkeiten. Unverhoffte Farbverläufe laden zum Experimentieren mit Farben ein. Schritt für Schritt erobern wir gemeinsam die Leinwand. Anfänger beginnen mit dem Mischen von Farbe und Grundübungen, Fortgeschrittene steigen in dem Kurs dort ein, wo sie sich mit ihren Fähigkeiten sehen.

*Beim ersten Kursabend benötigen wir Acrylfarben und Pinsel.*

Leitung Sabine Doll-Hoffmann  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 15.45-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
 Entgelt 99,- Euro (30 UE)

2423J012B vhs-PLUS

**Das Spiel der Farben - Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kursinhalt siehe: 3J012B.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
 Entgelt 119,- Euro (36 UE)

2423J025B

**Freie Malerei**

Neugierige Anfänger und Fortgeschrittene, die sich malerisch ausprobieren wollen, sind willkommen. Gearbeitet wird mit Acryl, Aquarell und Pastell, mit Spachteln, Schwämmen und Werkzeug. Die Dozentin gibt auf Wunsch Hilfestellung.

*Bitte zum 1. Termin mitbringen: Papier (A3), Borstenpinsel (dünn, mittel, dick), eventuell Spachtel und Acrylfarbe.*

Leitung Renate Kraft-Mysliwicz  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 19.15-21.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Prosper III Quartiersbüro,  
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
 Entgelt 91,- Euro (30 UE)



## (Kunst)Handwerk / DIY

2423K005K vhs-PLUS

### Goldschmiede-Kompaktkurs

Tauchen Sie ein in das Goldschmiedehandwerk und schmieden Sie Ihr eigenes Schmuckstück. Mit Säge, Feile, Schmirgel, Hammer & Amboss werden Sie unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz in die verschiedenen Grundtechniken eingeführt. Am Ende des Kurses tragen Sie einen neuen Ring, neuen Ohrschmuck, Kettenanhänger, Armreifen u.v.m. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

Eine Werkzeugumlage von 10 Euro sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar oder per Karte zu begleichen.

Leitung Katja Osterhoff-Genz  
 Beginn Sonntag, 24.11.2024  
 Zeit 11.00-15.00 Uhr  
 Ort Hof Jünger - Haus 2 - Foyer  
 Wellbraucksweg 22,  
 46244 Bottrop

Entgelt 54,- Euro (5 UE)



2423K022B

### DIY Holzbearbeitung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Holzbearbeitung: Sägen, Schleifen, Verbinden, Lackieren, Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Stichsäge, Handkreissäge, div. Schleifmaschinen. Wir lernen den Zusammenbau und die Gestaltung einfacher Holzelemente, Upcycling von z.B. Palettenbrettern. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Reparatur von beschädigten Oberflächen, losen Beschlägen und Verbindungen. Wir erstellen selbstständig ein kleines Werkstück aus Holz.

Die Materialkosten i. H. v. 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Leitung Robert Raschke-Kremer  
 Beginn Mittwoch, 20. November 2024  
 Zeit 17.00-20.00 Uhr  
 Ort Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule,  
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2423K023B

### DIY Basics Open House

An diesem Abend lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschauber, Bohrmaschinen, Bohrhammer inklusive Schrauben- und Dübelkunde. Auch die Durchführung kleiner Reparaturen im Haushalt, Kleben von div. Materialien, Reinigen von verstopften Rohren u. v. a., sind Teil des Programms. Keine Grundkenntnisse notwendig, geeignet für blutige Anfänger.

Die Materialkosten i. H. v. 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Leitung Robert Raschke-Kremer  
 Beginn Mittwoch, 04. Dezember 2024  
 Zeit 17.00-20.00 Uhr  
 Ort Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule,  
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)



2423K020B

### DIY Basics - Women only

An diesem Abend - nur für Frauen - lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschauber, Bohrmaschinen, Bohrhammer inklusive Schrauben- und Dübelkunde. Auch die Durchführung kleiner Reparaturen im Haushalt, Kleben von div. Materialien, Reinigen von verstopften Rohren u. v. a., sind Teil des Programms. Keine Grundkenntnisse notwendig, geeignet für blutige Anfänger.

Die Materialkosten i. H. v. 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Leitung Robert Raschke-Kremer  
 Beginn Dienstag, 22.10.2024  
 Zeit 17.00-20.00 Uhr  
 Ort Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule,  
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

## Plastisches Gestalten / Handarbeiten

2423L002B

### Sockenstricken leicht gemacht

Maschenaufnahme auf vier Nadeln. Bündchen, Ferse, Fuß und Spitze. Vom Wollknäuel zur fertigen Socke - im besten Fall werden es zwei ;-). Vorh. Material (Wollen, Nadeln...) kann mitgebracht werden. Material kann auch bei der Dozentin vor Ort käuflich erworben werden.

Leitung Bettina Terhard-Hammouda  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Atelier byBetti, Am Wienberg 15, 46242 Bottrop  
 Entgelt 55,- Euro (10 UE)

2423L003K vhs-PLUS

### After Work Stricken

Young & Wild meets Rolling Stone. Ganz egal ob Sie Profi, Halbprofi oder Wiedereinsteiger sind, oder mal etwas Neues ausprobieren wollen. In gemütlicher Runde gehen wir einzelne Projekte an. Ein lebhafter Austausch ist erwünscht, hier profitiert jeder von dem anderen. Ideen werden umgesetzt, Probleme gelöst. Lust auf einen kreativ anregenden und dennoch entspannten Feierabend? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie sollten Maschen anschlagen und rechte und linke Maschen stricken können. Blutige Anfänger sind ebenfalls herzlich willkommen. *Mitzubringen: Das eigene Projekt oder Wolle, Nadeln, Anleitung, soweit vorhanden. Kann bei Bedarf aber ebenso vor Ort erarbeitet und auch erworben werden.*

Leitung Marion Bischof  
 Beginn 29. Oktober 2024  
 Zeit Dienstag 18.30-20.45 Uhr  
 Dauer 7-mal  
 Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)  
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
 Entgelt 72,- Euro (21 UE)



2423L004K vhs-PLUS

**After Work Stricken**

Kursinhalt siehe: 3L003K.

Leitung Marion Bischof

Beginn 31. Oktober 2024

Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr

Dauer 7-mal

Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)

Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop

Entgelt 72,- Euro (21 UE)

2423L005B

**Stricken und Häkeln für Ahnungslose**

Sie wollten immer schon Stricken lernen? Die ersten einfachen Projekte wie Schal oder Mütze sind schnell gestrickt und wer weiß...? Vielleicht klappt ja auch schon ein unkomplizierter Pulli? Selbst Socken sind viel leichter, als man denkt! Willkommen sind alle, die Freude am Stricken haben und es lernen möchten! Wenn Sie unsicher sind, was Sie alles benötigen - kein Problem, wir werden das beim ersten Termin ausführlich besprechen und ggf. auch gemeinsam besorgen. Ansonsten kann vorhandenes Material gern mitgebracht werden.

Leitung Simone Schnelting

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 16.35-18.05 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21

Entgelt 69,- Euro (20 UE)



2423L020K

**Kreatives Gestalten mit Ton in Kirchhellen**

Feuer, Wasser, Erde - diese drei Elemente miteinander verbunden erzeugen eine unwiderrufliche Faszination: Töpfern. Es begeistert immer wieder aufs Neue, wie aus einem gestaltlosen Stück plastischer Masse Formen in so großer Vielfalt entstehen. Unter fachlicher Anleitung werden schöne Dinge für den Garten gestaltet. Aber auch eigene Ideen können in dem Kurs umgesetzt werden. Die Teilnehmenden bekommen Einblick in verschiedene Techniken des Töpferns und erlernen Grundkenntnisse des Glasierens. Im Kurs sind sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmende herzlich willkommen.

Leitung Heike Fontein

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 19.00-21.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Vestisches Gymnasium - Töpfer-Raum, Schulstr. 25

Entgelt 75,- Euro (30 UE)



© Reißig

2423L022B

**Töpfer-Workshop - kleine Schalen**

In diesem Workshop wird Ton in Plattentechnik verarbeitet. An Termin 1 werden die Werkstücke - Schalen / Seifenschalen - gefertigt. Nach dem Trocknen erfolgt der erste Brand. An Termin 2 werden die Teile individuell glasiert, bevor der zweite (Glasur)Brand erfolgt. Die Kunstwerke können dann nach ca. 1 Woche im Kursraum abgeholt werden. *Benötigte Materialien stehen vor Ort zur Verfügung. Die Material-/ Brennurlage liegt bei ca. 20-25 Euro pro Person und wird im Kurs abgerechnet.*

Leitung Andrea Reißig

Beginn 15. November 2024

Zeit Freitag 16.35-18.05 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Werkraum - Lindhorststraße 177, 46242 Bottrop

Eingang über den Hof (im Souterrain)

Entgelt 55,- Euro (9 UE)

2423L024B

**Töpfer-Workshop - Etageren**

In diesem Workshop wird Ton in Plattentechnik verarbeitet. An Termin 1 werden die Werkstücke - Etageren - gefertigt. Nach dem Trocknen erfolgt der erste Brand. An Termin 2 werden die Teile individuell glasiert, bevor der zweite (Glasur)Brand erfolgt. Die Kunstwerke können dann nach ca. 1 Woche im Kursraum abgeholt werden.

*Benötigte Materialien stehen vor Ort zur Verfügung. Die Material-/ Brennurlage liegt bei 25 Euro pro Person und wird im Kurs abgerechnet.*

Leitung Andrea Reißig

Beginn 16. November 2024

Zeit Samstag 16.35-18.05 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Werkraum

Lindhorststraße 177,

46242 Bottrop

Eingang über den Hof

(im Souterrain)

Entgelt 55,- Euro (9 UE)



© Reißig



Gitarre

### Gitarrenkurs Stufe 1

#### a) Übungsschwerpunkte:

- Kennen lernen der Akkordgriffweise
- Möglichkeiten der Liedbegleitung
- (Anschlagsvarianten und Zupfen)
- Noten- und Harmonielehre in den Grundzügen (nach Absprache)
- Lieder aus den Bereichen: Popmusik, Folklore, Kinderlied

#### b) Teilnahmevoraussetzung:

- Spielbare Gitarre
- Spaß am Singen
- Zeit zum Üben
- Regelmäßige Teilnahme am Unterricht

### Gitarrenkurs Stufe 2

#### a) Übungsschwerpunkte:

- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung
- Melodiespiel nach Noten
- Transponieren und Umgang mit Liederbüchern

#### b) Teilnahmevoraussetzung:

- Notenkenntnisse in Grundzügen

### Gitarrenkurs Stufe 3

#### a) Übungsschwerpunkte:

- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung (Zupftechniken)
- Begleitung mit Wechselbässen und Bassläufen
- Melodiespiel

#### b) Teilnahmevoraussetzung:

- Sichere Anwendung der Akkordgriffweise (1. Lage)
- Notenkenntnisse

Für Erwachsene (Mindestalter: 16 Jahre), die wenige oder keine musikalischen Vorkenntnisse haben, organisiert die vhs ein dreistufiges Kursangebot. Die Teilnehmer/innen erlernen grundlegende Spielmöglichkeiten der Gitarre und können sich mit dem Einsatz von Musik in der Alltagspraxis vertraut machen. Nach drei Semestern Unterricht ist eine Weiterführung in Form eines Spielkreises oder eines Übungskurses der Musikschule möglich.

Die Gitarrenkurse sind inklusive Bildungsangebote und stehen allen Musikinteressierten offen.

Der Zutritt zu den Räumen und sanitären Anlagen in der Marie-Curie-Realschule ist barrierefrei.



2423M002B

### Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 74,- Euro (24 UE)

2423M004B

### Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 74,- Euro (24 UE)

2423M011B

### Folk-Rock-Spielkreis

Kursinhalt siehe: 3M010B.  
 Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 93,- Euro (24 UE)

2423M003B

### Die E-Gitarre - eine Einführung

Der Kurs richtet sich an Gitarrespielende, die von der akustischen Gitarre kommen und nun die E-Gitarre kennen lernen wollen. Behandelt werden folgende Themen: Spieltechniken, Rhythmus/Lead, Sounds und Effekte, Skalen, Improvisation, Modellkunde, individuelle Fragen. Ziel: Die Möglichkeiten der E-Gitarre sollen erschlossen und am Beispiel von im Kurs gelehrt Rock-Klassikern in die Kompositionen eingebracht werden. Das Ganze mit viel Spaß an der Sache! Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Gitarrespiels (Akkorde, Anschläge). *Mitzubringen: E-Gitarre, Verstärker, ggf. Effektgerät, Dreierstecker, Verlängerungskabel, Kopfhörer.*  
 Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 93,- Euro (24 UE)

2423M010B

### Folk-Rock-Spielkreis

Die Spielkreise richten sich an Teilnehmende, die ihre Gitarre im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten und vorhandene Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre ausbauen und vertiefen wollen. Gespielt werden (nach Absprache mit dem Kursleiter) Lieder zu bestimmten Themen und Anlässen.  
 Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 93,- Euro (24 UE)

2423M012B

### Kinderlieder-Spielkreis

In diesem Kurs für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten lernen Sie mit einfachsten Akkorden Lieder zu begleiten, um mit Kindern zu musizieren. Anlässe gibt es ja genug: Geburtstage, Ostern, Weihnachten, St. Martin, oder einfach nur zum Spaß. Gemeinsam zu singen bringt viel Freude und ganz nebenbei schult man Gehör und Konzentration. Also, Eltern, Lehrer und Pädagogen: Anmelden! Bis bald!  
 Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
 Entgelt 93,- Euro (24 UE)



# Gesundheit

Liebe Gesundheits- und Bewegungsinteressierte,

Gesundheitliche Bildung bei der vhs Bottrop zielt darauf, die körperliche und psychische Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Die hier aufgeführten Bildungsangebote umfassen eine große Vielfalt, von der gesunder Ernährungsformen über Stressbewältigungs-, Entspannungstechniken bis hin zu unterschiedlichen Bewegungsarten. Wichtig ist, dass Sie hieraus eine für Sie passende nachhaltige Gesundheitsstrategie für Beruf und Alltag finden. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Diese Erkenntnisse werden in die Kurse integriert und handlungsorientiert auf die jeweiligen Teilnehmenden umgesetzt.

**Zielgruppe:** Alle Gesundheitskurse richten sich an alle Gesundheits- und Bewegungsinteressierte. Die unterschiedlichen Intensitätslevel in den Bewegungskursen geben eine erste Orientierung wie intensiv das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur gefordert wird und in welcher Intensität der Kurs stattfindet.

[www.vhs-bottrop.de/downloads](http://www.vhs-bottrop.de/downloads) (Gesundheits-Zielkategorien)



Während des Semesters veröffentlichen wir immer wieder **neue Kursangebote online auf unserer Homepage** – ein Blick zwischendurch lohnt sich: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



## vhs Gesundheit

### Übersicht

#### Selbstverteidigung

##### Aqua und Co.

Wassergymnastik · Aqua-Fitness

##### Gymnastik /Rücken-Fitness

Rücken-Fitness · Fitnessgymnastik · Bodyforming und Entspannung · Bodyfitness  
Wassergymnastik · Aqua-Fitness

##### Workout

Power-Workout · Workout and dance  
Hula Hoop-Fitness · Zumba · Joyrobic



##### Entspannung und Körpererfahrung

Yoga / Autogenes Training · Qigong · Tai Chi · Achtsamkeit / Atementspannung · Entspannungstechniken

##### Funktionsbezogenes Training

Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten im Krafraum  
Outdoor-Lauftraining · Walking / Powerwalking

##### Tanz

Tanzfitness – Erlernen von Schrittfolgen und Choreographien

##### Gesundheit - bereichsübergreifend

Gesundheit und Gesellschaft · Gesunde Ernährung · Medizinische Vorträge



**Bitte beachten Sie:**

Bei Fragen zur eigenen Fitness, gesundheitlichen Einschränkungen oder vorliegenden Erkrankungen wenden Sie sich **vor Kursanmeldung** an Ihren Arzt.  
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.



**Gesundheit - Wissen**

Die Themen „Gesunde Ernährung“, „Gesundheit und Gesellschaft“ sowie „Medizinische Vorsorge“ sind allgegenwärtig. Gesund sein und gesund bleiben ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Trotzdem nehmen Zivilisationserkrankungen ständig zu, hervorgerufen durch schädliche Umwelteinflüsse und psychosoziale Belastungen in Beruf und Alltag und durch ungesunde Lebensführung, wie z.B. Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress. Der Fachbereich Gesundheit möchte Orientierungshilfen geben und Angebote vorstellen, die dazu beitragen, trotz der vielfältigen Belastungen, seinen eigenen Weg zu einem gesunden Leben, Arbeiten und Genießen zu finden.



**2424A010D | Online-Vortrag**

**Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik**

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik - was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM).

Leitung Prof. Dr. Alena Buyx  
Beginn Dienstag, 08. Oktober 2024  
Zeit 19.30-21.00 Uhr  
Ort Online, vhs.wissen live  
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

**2424A102D | Webinar**

**Nie wieder Heißhunger - So geht's**

Stellen Sie sich einmal vor, Sie erreichen dauerhaft Ihre Wohlfühlfür, ganz ohne Heißhunger, Disziplin und Verzicht. Heißhunger ist ein Symptom, dass in der Zeit zuvor etwas nicht optimal gelaufen ist. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Auslöser es für Heißhunger gibt und wie sie ihn loswerden. Erkennen Sie eine für Sie geeignete Ernährung und verstehen Sie, auf welche Dinge Sie in Zukunft ein besonderes Augenmerk legen sollten, um somit keinen Heißhunger mehr zu bekommen. Zielkategorie 2.

Weitere Infos auf unserer Webseite

Leitung Robert Esser  
Beginn Dienstag, 29. Oktober 2024  
Zeit 19.00-20.15 Uhr  
Ort Online, Zoom  
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

**2424A103D | Webinar**

**Eiweiß-/Proteinreiche Lebensmittel - wirklich sinnvoll?**

Heutzutage finden Sie im Supermarkt immer mehr Lebensmittel, die mit besonders viel Proteinen beworben werden. In diesem Webinar erfahren Sie, was der Baustein Protein, auch Eiweiß genannt, in unserer Ernährung für einen Stellenwert hat und aus welchem Grund immer mehr verarbeitete Produkte mit mehr Protein im Supermarktregal zu

finden sind.

Durch das Webinar wissen Sie, welche positive Eigenschaften Eiweiß hat und ob es wirklich einen Zusatz durch angereicherte Proteinprodukte bedarf. Zielkategorie 2. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter *Gesundheit-Vorträge-Seminare*.

Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Dorsten.

Leitung Robert Esser  
Beginn Dienstag, 05. November 2024  
Zeit 19.00-20.15 Uhr  
Ort Online, Zoom  
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

**2424A104K vhs-PLUS | Exkursion**

**Heilpflanzen am Wegesrand - Heidensee**

Sie erwartet eine kleine Kräuterexkursion rund um den Heidensee, mit Blick auf heimische Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie erhalten allgemeine Erntetipps.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen und ggf. Sonnenschutz verwenden. Für das Kursmaterial sind von den Teilnehmenden 5,00 EUR vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Leitung Sabrina Kniepper  
Beginn Freitag, 27.09.2024  
Zeit 16.30-18.00 Uhr  
Ort Treffpunkt: Parkplatz Heidensee  
Alter Postweg 73, 46244 Bottrop  
Entgelt 11,- Euro (2 UE)



**Entspannung und Körpererfahrung**

Hier finden Sie folgende Angebote: Yoga, Autogenes Training, Qigong, Tai-Chi, Achtsamkeit / Atementspannung und weitere Entspannungstechniken.

**Entspannung - verschiedene Ansätze**

Aus unterschiedlichen Entspannungsansätzen können unterschiedlichste Methoden ausgewählt werden. Ein Schwerpunkt bilden die Kurse Autogenes Training nach Johann Heinrich Schultz, das kontinuierlich praktiziert und in unterschiedlichen Alltagssituationen umgesetzt werden kann.

Weitere Entspannungstechniken wie z. B. die neuen Feldenkrais-Kurse, bei dem der Schwerpunkt auf bewusste und achtsame Bewegungen liegt, führen zur nachhaltigen Entspannung. Weitere Entspannungsansätze können Sie in unterschiedlichen Workshops erfahren.

**2424B102B vhs-PLUS | für Anfänger****Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit diversen Entspannungsproblemen bis hin zur Burn-Out-Prophylaxe. Beim Autogenen Training handelt es sich um ein Übungsverfahren, das vom eigenen Selbst entsteht und gestaltet wird. Ziel ist es, die Übungen selbstständig zu Hause oder unterwegs durchführen zu können. Die Teilnehmenden haben hier die Möglichkeit, ihr Urvertrauen wiederzufinden/einzuüben, Ruhe und Erholung zu finden, die willkürlichen und vegetativen Abläufe zu harmonisieren, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, ihre Schmerzempfindung herabzusetzen und zu sich und ihrem Körper zu finden. Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

*Kursdetails finden Sie auf unserer Webseite. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein kleines Kissen / Nackenrolle. Eine ausgewählte Stunde wird outdoor durchgeführt.*

Leitung Kristina Glaß  
 Beginn 25. September 2024  
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 61,- Euro (13 UE)

**2424B103B vhs-PLUS | für Fortgeschrittene****Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz**

Inhalte siehe Kurs 4B102. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Autogenen Training gemacht haben und ihre Kenntnisse und Übungen vertiefen wollen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein kleines Kissen / Nackenrolle. Eine ausgewählte Stunde wird outdoor durchgeführt.* Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

Leitung Kristina Glaß  
 Beginn 25. September 2024  
 Zeit Mittwoch 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 61,- Euro (13 UE)

**2424B104B vhs-PLUS | Workshop****LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung**

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und Geist vom beruflichen und alltäglichen Stress zu entspannen. Lernen Sie eine einzigartige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga. Sie lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode.

Ziele: 1,3,4; Intensität: 1-2.  
*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ggf. Stoppersocken, Decke, Yoga- oder Gymnastikmatte und Verpflegung.*

Leitung Daniela Attardo  
 Beginn Samstag, 28. September 2024  
 Zeit 11.15-14.15 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 20,- Euro (4 UE)

**2424B105B vhs-PLUS | Intensiv-Workshop****Meditatives Bogenschießen**

Den (beruflichen) Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen, all dies kann durch die Methode des Meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Sie erlernen die Umsetzung der Methode um Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie zu reflektieren und zu erfahren. Zudem werden Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur gestärkt. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Im Kursentgelt sind 25,00 EUR Materialkosten enthalten. Mindestalter: 18. Ziele: 1, 4; Intensität: 1-2.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe.*

Leitung Frank Goll  
 Beginn 16. November 2024  
 Zeit Samstag / Sonntag jeweils 13.00-19.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 105,- Euro (16 UE)

**2424B106B vhs-PLUS****Meditative-Klang-Entspannung**

Viele Kulturen setzten bereits vor ca. 5000 Jahren Klänge und Töne für Meditation, Selbstfindung und Heilung ein, deren Wirkung damals wie heute unverändert ist. Beruhigende meditative Klänge führen in die Stille, in die innere Mitte. Sie wirken ordnend, entspannend und fördern das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Blockaden, Stress und Anspannung können sich lösen und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Ziele: 1, 4; Intensität 1.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.*

Leitung Monika Bott  
 Beginn 06. November 2024  
 Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

**2424B107B vhs-PLUS****Achtsam atmen und entspannen am Nachmittag**

Der Atem ist unser ständiger Begleiter und in jeder Situation verfügbar. Die Atem-Entspannung ist daher für alle geeignet, überall einsetzbar. Es werden Techniken aus verschiedenen Atemschulen angewandt mit Fokus auf die Wahrnehmung der Atembewegung in den verschiedenen Atemräumen, die tiefe Bauchatmung, Nasenatmung, Lippenbremse, Atem- und Achtsamkeits-Meditationen u.v.m.. Die erlernten Techniken lassen sich ohne Aufwand in Alltag und Beruf integrieren und sind auch in akuten Stresssituationen praktikabel.

Ziele 1, 4; Intensität: 1.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Stoppersocken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte. Der Raum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.*

Leitung Monika Bott  
 Beginn 28. Oktober 2024  
 Zeit Montag 15.00-16.30 Uhr  
 Dauer 7-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 59,- Euro (14 UE)





**2424B108B vhs-PLUS**

**Entspannung und Sound**

Erleben Sie diese positiven Einflüsse durch die Kombination unterschiedlicher Sounds und Klänge mit den Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung und Yin Yoga auf ganz neue Weise. Sie werden u.a. durch verschiedene Entspannungstechniken geführt (Progressive Muskelentspannung und Yin Yoga), welche Ihnen mithilfe unterschiedlicher Sounds und Klänge ganz neue Erfahrungen bringen werden. Musik Stimmung und in Kombination mit den Entspannungsübungen fördern den Stressabbau und helfen, sich zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Ziele 1; 3; Intensität 1 - 2. Anfänger sind willkommen.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl Kissen und Decke, sowie ausreichend Getränke.*

Leitung Christina Zunke  
 Beginn Sonntag, 01. Dezember 2024  
 Zeit 10.00-13.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA),  
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 22,- Euro (4 UE)

**2424B109B vhs-PLUS**

**KAHA®**

KAHA® bedeutet „Kraft & Energiegeladen“. Es ist eine Gruppenfitness, die feste Choreographien einzelner Thementracks mit unterschiedlicher Intensität beinhaltet. Speziell dafür wurde neuseeländische Musik, beeinflusst vom Stil der Maoris, komponiert und zugeschnitten. Inspiriert wurden die Macher von KAHA® dabei von Elementen aus Aroha, Taichi, Qigong und Yoga. Kräftigung, Dehnung und Entspannung der großen Muskelgruppen gehen dabei einher mit Mobilisierung und Beruhigung von Körper und Geist. Ziele 1, 3, 4; Intensität 2-3.

*Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere, bequeme Kleidung, Getränk, Snack, Handtuch.*

Leitung Konstanze Ansar  
 Beginn Samstag, 09. November 2024  
 Zeit 14.00-16.00 Uhr  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 14,- Euro (3 UE)

**2424B134B vhs-PLUS | Workshop**

**Sounder Sleep System**

Dieser Workshop wendet sich an Menschen mit Schlafstörungen. „Sounder Sleep“ kann übersetzt werden mit „tieferer, besserer Schlaf“. Das „Sounder Sleep System“ basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen, die auf den natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind, von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe versetzen kann. Ziele 1, 3, 5; Intensität 1.

*Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, warme Kleidung, Socken, eine leichte Decke und drei kleine Kissen mit.*

*Kursdetails: siehe vhs-Homepage.*

Leitung Helga Schnick  
 Beginn Samstag, 12. Oktober 2024  
 Zeit 11.30-14.30 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 18,- Euro (4 UE)

**2424B137B vhs-PLUS**

**Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren. Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die individuelle Bewegungsqualität zu finden, bei der man Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfindet und sich übermäßige muskuläre Spannungen abbauen. Sie verfeinern Ihre Achtsamkeit, verbessern Bewegungsqualität und Koordinationsfähigkeit und finden einen Ausgleich zu bewegungsarmen Tätigkeiten im beruflichen Alltag. Die Bewegungsarbeit findet überwiegend auf dem Boden statt. Ziele: 1, 3, 5 Intensität: 1.

*Bitte mitbringen: warme Kleidung, eine Matte, ein großes Badelaken (dient gefaltet als Kopfunterlage), eine Decke und dicke Socken. Hallenschuhe oder Stoppersocken mitbringen.*

Leitung Marianne Becker  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 19.15-20.30 Uhr  
 Dauer 6-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 50,- Euro (10 UE)

**2424B138B vhs-PLUS**

**Feldenkrais**

Kursdetails siehe Kurs 4B137B

Leitung Marianne Becker  
 Beginn 08. Januar 2025  
 Zeit Mittwoch 19.15-20.30 Uhr  
 Dauer 6-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 50,- Euro (10 UE)





## Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben, erfahren und vertiefen die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung Ihres Geistes. Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie.

### 2424B201B

#### Hatha-Yoga am Nachmittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Einsteiger sind willkommen.

Ziele: 1, 4; Intensität: 1-2

Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken.

Leitung Brigitte Dethlefsen  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

### 2424B202B

#### Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe:4B201B

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 67,- Euro (22 UE)

### 2424B203B

#### Yoga

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch dynamische Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren.

Aufwärmübungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/Nackbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Atemübungen und Meditationen fördern die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität.

Ziele: 1, 4; Intensität: 2.

Bitte mitbringen: rutschfeste und weiche Yogamatte, Yogaklotze, Sitzkissen, Stoppersocken, Bewegungskleidung, Decke und Wasser.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn 30. September 2024  
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)



### 2424B204B vhs-PLUS

#### YinWorks

Lernen Sie sich wieder mit Leichtigkeit zu bewegen. Bleiben Sie entspannt und gelassen während Sie spürbar Ihre Tiefenmuskulatur kräftigen. Lassen Sie Ihr Bewegungstraining zum Gegenpol des hektischen beruflichen Alltags werden. Schenken Sie Ihrem Körper sanfte und nachhaltige Bewegung. Ziele: 1, 4; Intensität: 2.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken, Yogamatte, Sitzkissen o. Ä., Decke und eine Flasche Wasser.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn 30. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal

Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

### 2424B207B

#### Yoga

Achtsame, zum Teil kraftvolle Bewegungen und statische Haltungen (Asanas) stehen im Fokus des Kurses. Kleine Übungsabfolgen (Vinyasas) werden wiederholt und die Intensivität gesteigert, bzw. den Übenden angepasst. Hierdurch können Sie Entspannung erfahren und Ihre Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern. Atemübungen und kurze Meditationen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, warme Socken (evtl. Stoppersocken) und eine Übungsmatte mitbringen, ebenso eine Decke und ein Sitzkissen.

Zielkategorien: 1,3,4,5 - Intensität: 2

Leitung Manuela Ahnert  
 Beginn 17. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.45-20.15 Uhr  
 Dauer 10-mal

Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 73,- Euro (20 UE)

### 2424B209D | Online 01

#### Hatha-Yoga am Abend

Dieser Live-Online-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer Kleingruppe, angeleitet von Ihrer vhs-Kursleiter\*in, die Übungen live zu Hause oder unterwegs durchzuführen. Wenn Sie es wollen, können Sie die Kamera freischalten, damit die Kursleiter\*in Ihnen persönlich Tipps und Anregungen geben kann. Sanfte ausgleichende Yoga-Haltungen sowie Bewegungs-, Atem- und Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie können hierdurch lernen, zu einer gelasseneren inneren Haltung zu finden, um die notwendige Ruhe für einen gesunden Schlaf zu erhalten. Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen ohne und mit Vorerfahrung.





Ziele 1, 3

Weitere Kursdetails siehe Homepage.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 20.15-21.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Online, Teams  
 Entgelt 78,- Euro (17 UE)

**2424B210D | Online 02**

**Hatha-Yoga am Abend**

Kursdetails siehe Kurs 4B209D.  
 Leitung Sabine Schaar-Sökefeld  
 Beginn 09. Januar 2025  
 Zeit Donnerstag 20.15-21.30 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort Online, Teams  
 Entgelt 32,- Euro (7 UE)

**2424B211B**

**Vinyasa-Yoga - Fortgeschrittene**

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil. Die fließenden Bewegungen werden vom Atem geführt. Nach einer Ruhe- und Aufwärmphase werden die Körperübungen (Asanas) im Flow ausgeführt. Dehnübungen und Entspannung runden das Programm ab.

Ziele 1, 3; Intensität 2-3.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warmer Pullover und Socken, für die Entspannung.

Leitung Maria Ninck  
 Beginn 21. September 2024  
 Zeit Samstag 09.30-11.00 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 86,- Euro (22 UE)

**2424B212B**

**Faszienyoga**

Die Faszien-Yoga-Übungen sind ein wichtiges Werkzeug, um unseren Körper zur Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und zu bestmöglicher Gesundheit zu führen. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Die Gelenk- und Wirbelsäulen optimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesund-erhaltende Kraft des Bindegewebes.

Faszien-Yoga eignet sich für alle Menschen die sich in Beruf und Alltag einseitig bewegen. Erste Vorerfahrungen mit der Handhabung der Rolle sind erforderlich. Zielkategorie 1; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Faszienrolle.

Leitung Annette Kassebaum  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 68,- Euro (13 UE)

**2424B220K**

**Hatha-Yoga am Nachmittag**

siehe Kurs 4B201B.  
 Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn Einlass 16:15 Uhr, Beginn: 16.30 Uhr  
 Zeit Dienstag 16.15-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal, ab 24. September 2024  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

**2424B221K**

**Hatha-Yoga**

siehe Kurs 4B201B.  
 Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn Einlass 17:00, Beginn 17:15 Uhr  
 Zeit Mittwoch 17.00-18.45 Uhr  
 Dauer 10-mal, ab 24. September 2024  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

**2424B222K**

**Hatha-Yoga**

Kursdetails siehe Kurs 4B201B.  
 Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn Einlass 18:45, Beginn 19:00 Uhr  
 Zeit Mittwoch 18.45-20.30 Uhr  
 Dauer 10-mal, ab 24. September 2024  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

**2424B223K vhs-PLUS | Anfänger**

**Hatha-Yoga am Morgen**

Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Einsteiger\*innen, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem

**Wir verstehen was vom guten Hören!**

**Unsere Angebote:**

- kostenlose Hörtests**
- Hörgeräte aller führenden Markenhersteller**
- modernste Anpassverfahren**
- individuelle Beratung**
- Sennheiser Kopfhörer, Schwerhörigen-Telefone, Gehörschutz**

**Wir beraten Sie gerne.**

Ihr Forum für „Gutes Hören“  
Ink. Bernd Sporkmann

Bottrop, Poststraße 6  
Tel. 0 20 41 / 69 89 73  
Südring-Center-Promenade 1  
Tel. 0 20 41 / 7 82 53 92  
Kirchhellen  
Johann-Breuker-Platz 1b  
Tel. 0 20 45 / 40 32 50



eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte Gymnastikmatte mitbringen. Ziele: 2; 4; Intensität: 1- 2. Es gibt keine Umkleidemöglichkeit.

Leitung Christina Philipps  
 Beginn Einlass: 08.15 Uhr, Beginn: 08.25 Uhr  
 Zeit Mittwoch 08.15-09.55 Uhr  
 Dauer 12-mal, ab 11. September 2024  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 98,- Euro (24 UE)

#### 2424B224K vhs-PLUS | Fortgeschrittene

##### Hatha-Yoga am Morgen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorerfahrungen, Kursinhalte siehe Kurs 4B223K.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung Christina Philipps  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 98,- Euro (24 UE)

#### 2424B225K vhs-PLUS | Anfänger

##### Hatha-Yoga

Kursdetails siehe 4B223K oder vhs-Homepage.

Leitung Alexandra Kolodziej  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 73,- Euro (20 UE)

#### 2424B226K vhs-PLUS | Fortgeschrittene

##### Hatha-Yoga

Kursdetails siehe Kurs 4B224K.

Leitung Alexandra Kolodziej  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 73,- Euro (20 UE)



#### Qigong - Tai Chi Chuan

„Qigong“ (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der „großen“ Natur betrachtet. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihe ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen gesund zu erhalten bzw. gesunden zu lassen. So unterstützt Qigong die Atem- und Organfunktionen und wirkt positiv auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat.

„Tai Chi Chuan“ wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai Chi beruhen auf einer Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

#### 2424B301B

##### Qigong

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Qigong - Übungstechniken, um in Bewegung zu kommen und Entspannung von einem zeitlich eng getakteten Berufsalltag zu finden. Qi - bedeutet Lebensenergie. Gong - bedeutet „sich üben“. In China ist Qi Gong seit mehreren tausend Jahren als Vorbeugung zur ärztlichen Behandlung bekannt. Die Übungen helfen Energie zu gewinnen und den Körper in Bewegung zu bringen, damit das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederhergestellt wird. Ziele 1, 4; Intensität: 1.

Bitte Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Peter Koslowski  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
 Entgelt 67,- Euro (16 UE)

#### 2424B302B

##### Qigong

Kursdetails siehe: 4B301B.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe.

Leitung Peter Koslowski  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
 Entgelt 67,- Euro (16 UE)

#### 2424B303B

##### Tai-Chi-Chuan

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Tai Chi - Übungstechniken, um in Bewegung zu kommen und Entspannung von einem zeitlich eng getakteten Berufsalltag zu finden. Tai Chi ist eine Bewegungskunst mit langsamen fließenden Bewegungsabläufen, die auf den gesamten Organismus stärkend, heilend und wohltuend wirken. Tai Chi ist ein Weg, Unruhe und Stress zu bewältigen, die Lebenskraft „Chi“ in Fluss zu bringen, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden zu korrigieren, um nur einiges zu nennen.

Ziele 1, 4, 5; Intensität 1-2.

Bitte Hallenschuhe mitbringen.



Leitung Peter Koslowski  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
 Entgelt 67,- Euro (16 UE)

**2424B304B**

**Move & Relax im Sitzen am Nachmittag**

Dieser Kurs bietet einen aktiven Bewegungsmix für Körper und Geist. Ein wechselnder Mix aus moderaten und kräftigenden Bewegungen, Koordination, Atemübungen und Dehnungen. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, insbesondere Rücken und Nacken. Elemente des Qigong sowie spielerische Elemente und Entspannungstechniken werden integriert. Der Kurs eignet sich für alle, die sitzend neue Bewegungsformen entdecken und fit werden wollen. Er bietet darüber hinaus einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungen in Beruf und Alltag. Die Übungen können im Büro und Alltag integriert und fortgeführt werden.

Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2. Barrierefrei.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Getränk sowie ein kleines Handtuch.

Leitung Konstanze Ansar  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 14.30-15.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
 Entgelt 61,- Euro (13 UE)

**2424B306B vhs-PLUS | Workshop vom Meister**

**Qigong - Übungssystem für Lebensenergie**

Qi ist Lebensenergie, Lebenskraft. Gong bedeutet beharrliche Übung. Qigong ist Lenkung dieser Lebensenergie. Qi verläuft in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom durchziehen und alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgen. Leben entsteht, wenn Qi sich sammelt und verdichtet, es geht zu Ende, wenn Qi sich zerstreut. Das Qi des

Menschen steht in ständigem Austausch mit dem Qi der Luft, der Umwelt und jenem der anderen Menschen. Qi wird als Energie und zugleich als eine Art Urstoff angesehen, da Energie und Materie nicht voneinander zu trennen sind. Regelmäßige Qigong-Übungen können sich positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken. Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, Verpflegung, bequeme Kleidung.

Leitung Ying Xian Wang  
 Beginn Sonntag, 22. September 2024  
 Zeit 12.00-17.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)

**2424B307B vhs-PLUS | Workshop vom Meister**

**Tai Chi Chuan**

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperkultur und seit alters her sehr populär, für jung und alt geeignet. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper, vermittelt eine alte Kampftechnik.

Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlfühlgefühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Durch die Verbindung von sanften runden Bewegungen, mit dem natürlichen Rhythmus des Atems, wird die Lebensenergie „Qi“ aktiviert und führt bei regelmäßiger Übung zu natürlichem Gleichgewicht. Die weichen, fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung und Verpflegung.

Leitung Ying Xian Wang  
 Beginn Sonntag, 08. Dezember 2024  
 Zeit 12.00-17.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)

selfcare



**Spezielle Angebote**

Ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Entspannungsthemen.

**2424C101B vhs-PLUS**

**Einfach „ICH“ - ein Gesundheits- und Entspannungstag von Kopf bis Fuß**

Schön, dass Sie sich etwas Gutes für die Ihre Gesundheit tun wollen. Freuen Sie sich unter anderem auf eine Eigenfußmassage & Bewegungen um die Sehnenplatte und die Zehen zu entspannen. Erfahren Sie, wie Sie mithilfe der Release-Methode Beine, Becken und Rumpf behutsam dehnen können und lassen Sie sich auf Sequenzen aus dem Yin-Yoga ein. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, eine Klopfmassage, Atemübungen zur Entspannung und eine Augenentspannung runden den Tag ab. Ich bringe nicht nur Cremes, Düfte mit, sondern Sorge auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbstgebackenen Brotes und zwei Aufstrichen (sofern Sie Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen Sie sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit).

Bitte mitbringen: eine Matte, 2-3 Kissen, eine Decke, sehr bequeme Kleidung, warme Socken, ein größeres Handtuch, etwas zu trinken sowie rutschfeste Hallenschuhe oder Stoppersocken). Im Entgelt ist eine Materialumlage von 3,00 EUR enthalten.

Leitung Heike Marzinek  
 Beginn Sonntag, 12. Januar 2025  
 Zeit 10.00-15.15 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 31,- Euro (7 UE)

**TIPP**

Beachten Sie das neue Seminar  
**Mit der Stimme in Balance -  
 Ein Weg zur Stressreduktion**

Kurs 2424C105B  
 Diese und weitere Kurse finden Sie  
 online unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

**2424C102B vhs-PLUS | Workshop****Nacken-Schulter-Kiefer - loslassen und entspannen**

Die Halswirbelsäule, leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig, ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt sie die Aufrichtung aus der Tiefe. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen. Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen.

Das Seminar wird euch begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, die Kraft aus der Mitte nutzen, muskuläre Dysbalance erkennen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für euren beruflichen und persönlichen Alltag.

Ziele 1, 3; Intensität 1.

*Bitte mitbringen: Leichte, bequeme sportliche Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch, kleine Pausenverpflegung und etwas zu trinken. Eine Umlage für das zur Verfügung gestellte Material in Höhe von 3,00 EUR ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Heike Marzinek

Beginn Sonntag, 10. November 2024

Zeit 10.00-16.00 Uhr

Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 35,- Euro (8 UE)

**2424C103B vhs-PLUS | Workshop****Access-Consciousness Bars®****Empfangen - Entspannen - Loslassen**

Jeder Mensch besitzt in sich die Kraft, ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben in einem gesunden Körper zu erschaffen, das von Freude, Fülle und Leichtigkeit gekennzeichnet ist. Wie wir diese Kraft ins Fließen bringen und nutzen, erfahren Sie in diesem Workshop. „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die Bars bestehen aus 32 neuronalen Energiepunkten am Kopf. Hier sind alle Gedanken, Gewohnheiten und Emotionen zu verschiedenen Lebensbereichen gespeichert. Durch sanftes Berühren werden diese Bahnen aktiviert und ermöglichen so den Zugang zu

diesen elektromagnetischen Speichern. Spüren und erleben Sie selbst einen Zustand völliger Ruhe und Entspannung mehr Gelassenheit und Klarheit mit den Anforderungen des heutigen Lebens. Das Halten der Bars® erlaubt es dem Gehirn, die elektromagnetischen Ladungen, die für eine Überaktivität des Gehirns verantwortlich sind, einfach zu entladen und alles loszulassen was einen belastet. „Es fühlt sich an, als hätte man die beste Massage seines Lebens gehabt“! Die Access Bars® können wesentlich zur Entspannung und Beruhigung gestresster Gehirnareale beitragen.

*Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke u. dicke Socken mitbringen.*

Leitung Annette Kassebaum

Beginn Samstag, 23. November 2024

Zeit 14.00-17.00 Uhr

Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 19,- Euro (4 UE)

**2424C104B vhs-PLUS | Workshop****Dorn-Methode-Selbsthilfeübungen**

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierte, die sich über die Dorn-Methode informieren und diese erproben wollen. Sie erfahren, was die Dorn-Methode ausmacht und welche Selbst-Anwendungsmöglichkeiten es gibt. Die Dorn-Methode beruht auf der Grundidee, den Körper mit Impulsen über die Faszien und Muskeln darin zu unterstützen, Spannungen und Blockaden zu lösen. Hierbei werden Wirbelsäule und Gelenke über das gesamte beteiligte System aus Muskeln, Sehnen, Faszien, etc. mobilisiert. Sie erlernen ausgewählte präventive Selbsthilfeübungen. Diese Übungen unterstützen Sie, Fehlhaltungen in Beruf und Alltag zu vermeiden bzw. entgegenzuwirken. Mithilfe der Anwendung der Methode fördern Sie zudem Ihre Selbstwahrnehmung des Körpers und der Bewegungsabläufe.

Zielkategorie: 1; Intensität: 1.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Hallenschuhe.*

Leitung Manuela Lakenbrink

Beginn Freitag, 17. Januar 2025

Zeit 18.00-21.00 Uhr

Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 20,- Euro (4 UE)

**2424C201B vhs-PLUS | Workshop****Eltern-Kind-Entspannung**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 6 - 9 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person.

Mit gezielten Entspannungseinheiten können die Kinder bereits in jungen Jahren auf spielerische Weise ihre psychischen Ressourcen aufbauen, um mit Leistungsdruck und Stress umzugehen. Einen spielerischen Zugang und Einblick in die Entspannung finden Sie in unserem Workshop, in dem die Kinder sich auf eine Mischung aus einfachen Entspannungsübungen sowie Kinderyoga und Autogenes Training für Kinder freuen dürfen. Ziele 3, 6; Intensität 1.

*Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe sowie dicke Socken, Decke, Kissen und Getränk mitbringen.*

**Achtung:** Kinder ohne Begleitung sowie mehr als eine erwachsene Begleitung werden nicht zum Kurs zugelassen! Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte „Normal-Anmeldung“ im Internet wählen.“

Leitung Kristina Glaß

Beginn Samstag, 28. September 2024

Zeit 14.00-16.00 Uhr

Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)  
Eingang: Schützenstraße (zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)

Entgelt 15,- Euro (3 UE)



## Gymnastik – Rückenfitness

Rücken-Fitness, Fitness-Gymnastik, Pilates, Bodyforming und Bodyfitness verbessern bei regelmäßigem Training die Körperstabilität und allgemeine Fitness.



2424D102B

### Body-Fit

In diesem Kurs wird mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur der Rücken „fit“ gemacht. Die Körperhaltung wird verbessert, die Faszien werden mobilisiert. Zudem wird auf die Zusammenhänge zwischen Körperhaltungen und Schmerzen im Rücken eingegangen. Hierdurch lernen Sie, Fehlhaltungen in Beruf und Alltag zu vermeiden /zu verringern. Die Einheit klingt mit Dehnungen/ Entspannungsübungen aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die beginnen möchten, ihren Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren und noch keine oder wenig Erfahrung mitbringen. Die Einheiten finden im Stand und auf der Matte statt. Ziele: 1,3,(4); Intensität: 1-2.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe.*

Leitung Daniela Tonn  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 16.45-17.45 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle), Windmühlenweg 3  
 Entgelt 68,- Euro (15 UE)

2424D103B

### Body-Fit

Kursdetails siehe Kurs 4D102B.

Leitung Daniela Tonn  
 Beginn 07. Januar 2025  
 Zeit Dienstag 16.45-17.45 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle), Windmühlenweg 3  
 Entgelt 32,- Euro (7 UE)

2424D104B | für Fortgeschrittene (01)

### Bodyforming und Entspannung

Im Vordergrund dieses Kurses steht ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Faszien trainiert. Das Ziel ist, sich in allen Fitnessbereichen zu verbessern: Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Zunächst erfolgt ein leichtes Aufwärmprogramm mit Cardio-Einheit. Danach werden gezielte Kräftigungsübungen durchgeführt. Anschließend erfolgen Stretching und Cool-Down. Der Kurs zielt darauf, kontinuierlich in Bewegung zu bleiben, um Belastungen durch langes Sitzen in Beruf und Alltag auszugleichen.

Ziele 1, 3, 5; Intensität 3.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe und ein Handtuch.*

Leitung Katharina Kamyczek-Werner  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
 Entgelt 52,- Euro (12 UE)

2424D105B | für Fortgeschrittene (02)

### Bodyforming und Entspannung

Kursdetails siehe Kurs 4D104B.

Leitung Katharina Kamyczek-Werner  
 Beginn 02. Dezember 2024  
 Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr  
 Dauer 6-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
 Entgelt 35,- Euro (8 UE)

2424D106K vhs-PLUS

### Gymnastik am Morgen

Ziel des Kurses ist es, in Bewegung zu bleiben und somit Muskelbeschwerden (Verspannungen) die durch Beruf und Alltag entstehen können, vorzubeugen. Sie erlernen Übungen, die zu einer guten Haltung und größeren Beweglichkeit beitragen. Verschiedene Muskelgruppen, auch tieferliegende Muskelstrukturen werden dazu trainiert. Achtsamkeit auf eine gute Körperhaltung wird angeregt und Dehnungsübungen beschließen die Sportstunde. Sie lernen, Ihren Körper bewusst und besser wahrzunehmen.

Ziele 1, 3; Intensität 3.

*Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Stoppersocken eine eigene Gymnastikmatte sowie ein „Thera“- oder Gymnastikband.*

**Achtung:** keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Brigitte Gaßner  
 Beginn 02. September 2024  
 Zeit Montag 10.00-11.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 49,- Euro (13 UE)

2424D107K vhs-PLUS

### Gymnastik am Morgen

Kursdetails siehe Kurs 4D106K

Leitung Brigitte Gaßner  
 Beginn 02. September 2024  
 Zeit Montag 11.00-12.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 49,- Euro (13 UE)

2424D108K vhs-PLUS

### Gymnastik am Morgen

Kursdetails siehe Kurs 4D106K

Leitung Brigitte Gaßner  
 Beginn 02. September 2024  
 Zeit Montag 12.00-13.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 49,- Euro (13 UE)





2424D109K vhs-PLUS | Fortgeschrittene

**Fitness-Gymnastik**

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, die zudem Ausdauer und Koordination trainieren. Hiermit können Sie die Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen im Fitness-Training mitbringen. Ziele 1,5; Intensität 2-3.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe.*

Leitung Monika Spitzer  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)  
 Entgelt 35,- Euro (12 UE)

2424D110K

**Fitness-Gymnastik**

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Musik. Sie trainieren in Ihrer individuellen Belastungsstufe, um die Kraft und Beweglichkeit des Körpers mit gezielten Übungen zu verbessern. Denn ein trainierter Bewegungsapparat ist weniger anfällig für Probleme, die sich gerne in unseren bewegungsarmen Alltag einschleichen. Ziele 1, 3; Intensität / Belastungsniveau:

Anfänger, 2.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Handtuch.*

**Achtung:** keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Antje von der Gathen  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 50,- Euro (16 UE)

2424D111B

**Mix-Gymnastik**

Der Kurs bietet ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Insbesondere die tiefer liegenden Muskeln werden trainiert, was den Körper stabilisiert und zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Ziele 1, 3; Intensität 2-3.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Stoppersocken, Theraband und einen Kleinen Fasziensball (alternativ Tennisball).*

**Achtung:** eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten.

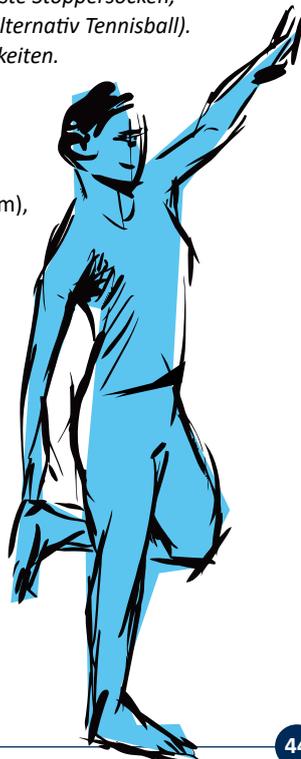
Leitung Birgit Glöckl  
 Beginn 18. September 2024  
 Zeit Mittwoch 16.00-17.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum),  
 Hans-Böckler-Straße 60  
 Entgelt 49,- Euro (13 UE)

2424D112B

**Mix-Gymnastik**

Kursdetails siehe: 4D111B.

Leitung Birgit Glöckl  
 Beginn 18. September 2024  
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle  
 (Gymnastikraum),  
 Hans-Böckler-Straße 60  
 Entgelt 49,- Euro (13 UE)



2424D115B

**Sanfte Fitness für Körper und Geist**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Bewegung kommen oder bleiben wollen und Ihre Aufmerksamkeits- und Koordinationsfähigkeit verbessern wollen, um die Tätigkeiten im Alltag und Beruf aufmerksamer und konzentrierter zu bewältigen. Der Kurs startet mit einer kurzen Tanzeinheit mit vorgegebener Schrittfolge, um Kreislauf und Koordinationsinn zu aktivieren. Die anschließenden Kräftigungsübungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt und bauen die Muskulatur auf, wodurch die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessert werden kann. Danach erfolgen kinetische Übungen, bei denen der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Kursstunde ab. Zielkategorie: 1, 3, 5; Intensität: 2.

*Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch sowie ein Getränk.*

Leitung Silvia Kaleske  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Paulschule - Turnhalle (Eingang: über Straße: Wildenhoff)  
 Entgelt 70,- Euro (17 UE)



2424D201B

**Rücken-Fit**

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit abwechselnden Übungen zwischen Kräftigung, Kraftausdauer und kurzen Intervalleinheiten. Das Herz-Kreislaufsystem kommt ebenfalls in Schwung. Ein Cool down und Stretching-Übungen schließen die Einheit ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper in Bewegung bringen und ihre Kraftausdauer trainieren möchten. Der Kurs findet im Stand und auf der Matte statt. Intensität: Ende 2-3; Ziele: 1,3

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe*

Leitung Daniela Tonn  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule)  
 Am Quellenbusch 101  
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2424D203B | Fortgeschrittene

**Rücken-Fit**

In diesem Kurs werden körperliche Voraussetzungen geschaffen, Haltnungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie das Herzkreislaufsystem zu stärken. Der Rücken, aber auch alle anderen Muskelgruppen werden gekräftigt. Sie verbessern Ihre Koordination. Mehr Kraft und Beweglichkeit tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihren Rücken stärken wollen und schon erste Erfahrungen mit Rückenübungen mitbringen. Ziele 1, 3; Intensität 2-3.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Hanteln (zwischen 0,5 - 1,0 kg), Fitnessband (z. B. Theraband).*

Leitung Rosi Brose  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule), Am Quellenbusch 101  
 Entgelt 51,- Euro (13 UE)



2424D204K

### Fitness für den Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Um Fehlhaltungen in Beruf und Alltag auszugleichen, stärken Sie mit diesem Kurs Ihre Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen zur Kräftigung. Ergänzt wird das Programm durch Übungen zur Mobilisation und Entspannung. Ziele 1, 3; Intensität 2.

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte und Hallenschuhe.*

Leitung Monika Spitzer  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 56,- Euro (16 UE)

2424D301B | für Anfänger II

### Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiterentwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Pilates-Training absolviert haben. Zielkategorie 1; 3; Intensität: 2.

Bitte mitbringen: *rutschfeste Gymnastikmatte, Hallenschuhe / Stoppersocken, Sportkleidung.*

Leitung Annette Kassebaum  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt 78,- Euro (13 UE)

2424D302B | für Anfänger II

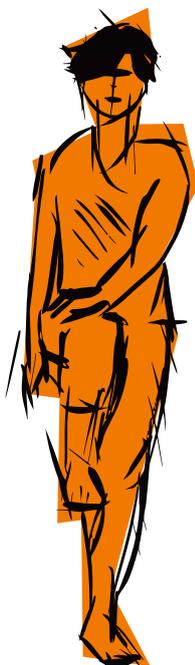
### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiterentwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Zielkategorie 1; 3; Intensität: 2.

Bitte mitbringen: *rutschfeste Gymnastikmatte, Hallenschuhe / Stoppersocken, Sportkleidung.*

Leitung Annette Kassebaum  
 Beginn 13. September 2024  
 Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
 Entgelt 73,- Euro (13 UE)



### Fitness / Workout

Wenn Sie sich Ihr Herz-Kreislaufsystem mehr aktivieren wollen und Ausdauer, Fitness, Koordination und Kraft fördern wollen, können Sie das mit den Power-Workout, Hula Hoop-Fitness, Zumba® u.s.w. umsetzen.



2424E101B vhs-PLUS

### Power-Workout

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Ausgleich zu allen sitzenden Tätigkeiten in Beruf und Alltag, um den Körper in Bewegung zu halten und das Herz-, Kreislaufsystem zu aktivieren. In den Power Workout-Kursen erhalten Sie ein intensives funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Durch gezielte, intensive Übungen werden Muskeln aufgebaut, der Körper stabilisiert und die Ausdauer verbessert. Das abwechslungsreiche Training beinhaltet Bauch-Beine-Po-, Rücken- sowie Arm- und Schulterübungen. Das Training erfolgt in einem hohen Tempo mit Musik.

Ziele 1,5; Intensität 3.

Bitte mitbringen: *Hallenschuhe und Matte.*

Leitung Claudia Preuß  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt 83,- Euro (24 UE)

2424E102B vhs-PLUS

### Power-Workout

Kursdetails siehe: 4E101B.

Leitung Claudia Preuß  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt 83,- Euro (24 UE)

2424E103B vhs-PLUS

### Workout and Dance

Sie haben Spaß an Bewegung mit Musik? Das Aufwärmtraining besteht aus einem Cardio-Workout mit modernen Schrittchoreographien. Im Anschluss werden in einem intensiven Workout Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Ziele 1, 5; Intensität 3.

Bitte mitbringen: *Hallenschuhe und eigene Matte.*

Leitung Claudia Preuß  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
 Entgelt 79,- Euro (24 UE)

2424E104B vhs-PLUS

### Power-Workout

Kursdetails siehe: 4E101B.

Leitung Claudia Preuß  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
 Entgelt 76,- Euro (20 UE)



**2424E105B vhs-PLUS****Hula Hoop Fitness**

In diesem Kurs wird der Hula-Hoop-Reifen als Trainingsgerät für die Ganzkörperfitness eingesetzt. Mit dem Reifen lassen sich gleichzeitig mehrere Muskelgruppen effektiv trainieren: Das Training stärkt die Muskeln in Bauch und Rücken so wird die Körpermitte gestrafft und sorgt für eine bessere Haltung. Zudem werden Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit geschult. Die Übungen werden in Form von Intervallen durchgeführt. Hierbei wechseln sich „Hullern“, Gehen am Platz und Kraftübungen ab.

Zielkategorie 1, 5; Intensität: 3.

*Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Hallenschuhe und Getränk.*

Leitung Silvia Kaleske  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Paulschule - Turnhalle (Eingang: über Straße: Wildenhoff)  
 Entgelt 56,- Euro (13 UE)

**2424E106B vhs-PLUS****Zumba®**

Zumba® eignet sich für alle Tanz- und Power-Workout-Begeisterten. Hier wird nach lateinamerikanischen, asiatischen und afrikanischen Rhythmen getanzt. Zumba ist zum einen ein Konditionstraining, das das Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Zum anderen ist es ein Ausgleichstraining zum langen und gleichförmigen Sitzen im Beruf und Alltag. Mit

**Funktionelles Training**

*Hier finden Sie funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie funktionelles Training mit Geräten im Krafraum sowie spezielle Outdoor-Angebote.*

**2424F101K vhs-PLUS****Funktionelles Fitnessstraining**

Der Kurs sieht ein funktionelles Ganzkörpertraining im Krafraum für alle Fitness-Interessierten vor (Gruppe ab 10 Teilnehmer\*innen). Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Wirbelsäule und Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert. Hiermit werden Fehlhaltungen aus Alltag und Beruf ausgeglichen.

Ziele 1, 5; Intensität 2-3.

*Bitte Hallenschuhe mitbringen.*

Leitung Karl-Heinz Ninck  
 Beginn 04. September 2024  
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 16-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
 Entgelt 97,- Euro (32 UE)



den flexiblen Zumba-Tanz-Bewegungen wird die Koordination geschult und große sowie kleine Muskelgruppen werden gekräftigt.

Ziel 5; Intensität: 3.

Leitung Jessica Clevorn  
 Beginn 19. September 2024  
 Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)  
 Eingang: Schützenstraße (zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 54,- Euro (15 UE)

**2424E107K****Joyrobic**

Joyrobic ist ein gemäßigtes Ausdauertraining bei dem der Spaß an Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Kombiniert mit Übungen, die die Kraft und Beweglichkeit des Körpers trainieren werden wir weniger anfällig für die sogenannten „Alltagsbeschwerden“, hervorgerufen durch einseitige Belastung in Beruf und Alltag.

Ziele 1, 5; Intensität 3.

*Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch.*

Leitung Antje von der Gathen  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 50,- Euro (16 UE)

**2424F102K vhs-PLUS | Kleingruppe, Kurs 1****Funktionelles Fitnessstraining im Krafraum**

In diesem Kurs trainieren Sie in der Kleingruppe bis maximal 8 Teilnehmer\*innen mit entsprechender Anleitung. Der Kurs hat das Ziel mit Hilfe der Geräte des Krafraumes die gesamte Muskulatur des Rumpfes sowie der Extremitäten zu kräftigen und zu stabilisieren. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird einerseits auf die korrekte Durchführung der Übungen und andererseits auf eine physiologische, rückengerechte Haltung geachtet. Eine gezielte Erwärmungsphase - mit Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen - rundet das Training ab. Schwierigkeitsgrad: mittel. Ziele 1, 5; Intensität 2-3.

*Bitte Hallenschuhe und Handtuch zum Abdecken der Geräte mitbringen.*

Leitung Christiane Schütz  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
 Entgelt 83,- Euro (18 UE)

**2424F103K vhs-PLUS | Kleingruppe, Kurs 2****Funktionelles Fitnessstraining im Krafraum**

Kursdetails siehe: 4F102K.

Leitung Christiane Schütz  
 Beginn 05. Dezember 2024  
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
 Entgelt 83,- Euro (18 UE)



## Selbstverteidigung

2424F301B vhs-PLUS

### Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahre und vermittelt das kleine 1x1 der Selbstverteidigung. Kursinhalte: Gefahren erkennen - Rollenspiele zur Deeskalation mit psychischen Mitteln - Befreiungen von Griffen - Abwehr von Schlägen - Abwehrtechniken und ihre Grenzen. Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei. Ziele 3, 5.

*Bitte mitbringen: Hallenschuhe.*

Leitung Carsten Messer  
 Beginn Freitag, 08. November 2024  
 Zeit 18.00-20.15 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 16,- Euro (3 UE)



## Wasser & Co.

In dieser Rubrik finden Sie Wassergymnastik-, Stand up Paddling-Kurse sowie Spezialkurse für den Wassersport.



2424G102B vhs-PLUS

### Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein „Pflichtschein“. Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung SBF-See vor. Neben dem Grundwissen für die Prüfung orientieren sich die Lehrinhalte an Praxissituationen. Der Prüfungsteil „Binnen“ wird nicht gesondert im Unterricht behandelt. Zur persönlichen Vorbereitung auf diesen Prüfungsteil erhalten Sie vom Kursleiter die Teilnehmerunterlage „Binnen“. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, die theoretische und praktische Prüfung nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abzugeben. Die praktische Prüfung findet nach Absprache mit dem Kursleiter (ohne vhs-Beteiligung) statt. Seemännische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

*Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht im Kurs enthalten.*

Leitung Willi Müller  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.00-21.30 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 008, An der Berufsschule 20  
 Entgelt 76,- Euro (24 UE)

2424G201B

### Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Nichtschwimmerbecken statt. Die Wassertemperatur liegt bei ca. 28°C. Wassergymnastik ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden und Ihre Beweglichkeit erhalten wollen. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Ziel 1; Intensität: 2-3.

*Der Kurs richtet sich an „Schwimmer“ ab 18 Jahre mit Wassergymnastik-Vorerfahrung. Die Badnutzung erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden.*

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 15.15-16.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hallenbad Boy / Welheim, Welheimer Str. 64  
 Entgelt 47,- Euro (10 UE)

**2424G202B****Aqua-Fitness 01**

Aqua-Fitness ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehitiefen Wasser mit Bodenkontakt. Sie eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. Ziel 1; Intensität: 2-3

*In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken enthalten. Es gilt die örtlich verfügte Wassertemperatur. Der Kurs richtet sich an Schwimmer ab 18 Jahre. Die Badbenutzung erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden.*

Leitung Petra König  
 Beginn 17. September 2024  
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 54,- Euro (10 UE)

**2424G203B****Aqua-Fitness 02**

Kursdetails siehe: 4G202B.  
 Leitung Petra König  
 Beginn 17. September 2024  
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 64,- Euro (13 UE)

**2424G204B****Aqua-Fitness 03**

Kursdetails siehe: 4G202B.  
 Leitung Petra König  
 Beginn 07. Januar 2025  
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 27,- Euro (5 UE)

**2424G205B****Aqua-Fitness 04**

Kursdetails siehe: 4G202B.  
 Leitung Petra König  
 Beginn 07. Januar 2025  
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 32,- Euro (7 UE)

**Tanz**

*Tanzen ist Bewegung. Sie erlernen und entdecken in den unterschiedlichen Workshops neue Bewegungsformen zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Hierdurch schulen Sie Ihre Koordinationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Lassen Sie sich inspirieren.*


**2424H101B vhs-PLUS | Workshop**  
**Open Shines - Salsa on the Beat**

Open Shines, das ist die pure Lebensfreude der Karibik. Die rhythmische Salsamusik bringt den ganzen Körper in Bewegung. Sie lernen verschiedene Schrittvariationen, Drehtechnik und Fußarbeit. Zum Ende des Kurses können Sie viele Figuren sowie eine Choreographie tanzen. Neben der Freude am Tanz und an der rhythmischen Musik kommt auch die Fitness nicht zu kurz. Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, getanzt wird einzeln, kein Paartanz. Ziele 1, 5; Intensität: 3. Bitte sportliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Michael Nabiga  
 Beginn Sonntag, 29. September 2024  
 Zeit 10.00-14.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 22,- Euro (5 UE)

**2424H102B vhs-PLUS | Workshop**  
**Open Shines - Salsa on the Beat**

Kursinhalt siehe: 4H101B.  
 Leitung Michael Nabiga  
 Beginn Sonntag, 15. Dezember 2024  
 Zeit 10.00-14.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 22,- Euro (5 UE)


**2424H103B**  
**vhs-PLUS | Workshop**  
**TanZen**  
**Körper-Energie-Arbeit**

Zen bedeutet oft die Offenbarung von Einfachheit. TanZen ist die Erfahrung dieser Einfachheit im gegenwärtigen Moment durch Körperbewegung.

Im Workshop startet der Kurs mit einem Körperwarm-up, um sich mit dem eigenen Körper zu verbinden, konzentriert sich auf Atmung, Gewicht und die Verbindung zur Erde. Anschließend wird Improvisation und die Entfaltung individueller Bewegungskreativität erkundet. Gemeinsam wird ein Raum geschaffen, in dem Fantasie und Kreativität frei fließen können.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich; jeder ist herzlich willkommen zum tanZen!

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken.*

*Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Dinslaken.*

Leitung Antonio Rusciano  
 Beginn Sonntag, 08. September 2024  
 Zeit 14.00-17.00 Uhr  
 Ort vhs-Dinslaken  
 - Gymnastikraum, 3. Etage  
 Wendeltreppe, Friedrich-Ebert-Str. 84,  
 46535 Dinslaken  
 Entgelt 38,- Euro (4 UE)



# DEUTSCH

Fachbereichsleiterin: **Christiane Dahlkamp** · Telefon: 70 38 43  
 Ansprechpartner: **Armin de Jonghe** · Telefon: 70 46 39

# FREMDSPRACHEN

Fachbereichsleiterin: **Dr. Katja Hesmer** · Telefon: 70 38 45



## „In der Welt zu Hause“

In einer zunehmend globalisierten Welt wird die Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln und sich mit anderen Kulturen, Denk- und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, immer notwendiger. Die Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

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

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen, unterschiedliche Lebensstile und Ansichten sowie das lebenslange Lernen.

Die Volkshochschule Bottrop unterstützt die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sie bieten außerordentlich viele Möglichkeiten, andere Sichtweisen kennenzulernen, den eigenen Horizont zu erweitern, mit anderen ins Gespräch zu kommen, miteinander und voneinander zu lernen. Kein Selbstlernkurs kann das ersetzen.



## Deutsch als Zweitsprache

### Integration

Die Volkshochschule Bottrop ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger für Integrationskurse.



### Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Auch für die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) ist die Volkshochschule Bottrop ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger. Hier bieten wir Kurse mit dem Ziel berufsfeldübergreifender Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 an.



### Persönliche Anmeldung:

**dienstags, mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr und donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr**

**vhs Bottrop** Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop, 1. Etage, Raum 2.24

### Ansprechpartner:in

**Armin de Jonghe** Telefon 02041 – 70 46 39 · armin.de-jonghe@bottrop.de

**Christiane Dahlkamp** Telefon 02041 – 70 38 43 · christiane.dahlkamp@bottrop.de



## Prüfungen

### Sprachprüfungen, Test „Leben in Deutschland“, Einbürgerungstest

#### Persönliche Anmeldung:

**dienstags, mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr**

**donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr**

#### Anmeldung zu Einbürgerungstests nach Vereinbarung

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge den **Einbürgerungstest** zur Erhaltung der deutschen Staatsbürgerschaft durch. Er besteht aus 33 individuell zusammengestellten Fragen und ist bestanden, wenn unter Aufsicht innerhalb von 60 Minuten mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet sind.

Der Test „**Leben in Deutschland**“ (LiD) beendet den Orientierungskurs als Teil des Integrationskurses. Es handelt sich um eine Prüfung, die für eine Verlängerung des Aufenthaltstitels bestanden werden muss. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich.

Als akkreditiertes Prüfungszentrum bietet die Vhs Bottrop international anerkannte **Sprachprüfungen** an:

Der **Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)** zeigt an, ob A2-Niveau oder B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen erreicht wird (Angebot gilt nur für Teilnehmende unserer Integrationskurse).

Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch **telc Deutsch A2/ B1** testet die kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen (Sprachnachweis für die Einbürgerung oder die Niederlassung). Die Teilnahme an der Prüfung ist auch ohne Kursbesuch möglich (Anmeldeschluss: 6 Wochen vor der Prüfung).

Der **Deutschtest für den Beruf (DTB)** als berufsbezogene Zertifikatsprüfung ist abgestimmt auf die sprachliche Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz auf fortgeschrittenem Niveau. (Angebot nur für Kursteilnehmende möglich).



IKLID2412

**Test: „Leben in Deutschland“ EXTERN**

**!Persönliche Anmeldung erforderlich!**

Leitung **Christiane Dahlkamp**

Termine **08.10.2024**

**05.11.2024**

**10.12.2024**

**04.02.2025**

Zeit **jeweils 14.30-15.30 Uhr**

Ort **Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),**

**Zugang über Kellermannstraße**

**(hinter Haus-Nr. 61)**

Entgelt **25,- € (1 UE)**

**Gebärdensprache**

Aktuelle Hinweise zu unseren Kursen in der Deutschen Gebärdensprache (DGS) finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



Fachbereichsleiterin:

**Dr. Katja Hesmer** · Telefon: 70-38 45

**Fremdsprachen lernen an der vhs Bottrop**

**Beratung – unser Service für Sie**

Bevor Sie sich zum Besuch eines Kurses entschließen, nutzen Sie unseren Beratungsservice, um herauszufinden, welcher Kurs

» **Ihren Sprachkenntnissen**

» **Ihren Interessen**

» **Ihren Lernzielvorstellungen**

am besten entspricht. Lassen Sie sich beraten, denn die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen.

Beachten Sie auch unser besonderes Beratungsangebot im Bereich Englisch. (siehe Sprachberatung Englisch)

**Einstufungstest**

Auf unserer Homepage ([www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)) unter Info, Sprachtest, können Sie online einen Einstufungstest (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) durchführen, der Ihnen eine erste Orientierung hinsichtlich Ihres Sprachniveaus bietet.

Der Test ersetzt nicht die Beratung!

**Lehrbuch**

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches die erste Stunde ab. Ihr Dozent wird Ihnen die erforderlichen Angaben machen.



**Sprachverbund „Emscher-Lippe-Region“**

Falls Sie ein bestimmtes Sprachangebot bei uns nicht finden, entdecken Sie es vielleicht bei den Nachbarvolkshochschulen.

Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region haben ihre Zusammenarbeit gerade bei den „kleinen“ Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten verstärkt. Unsere Sprachenbroschüre finden Sie auf unserer Homepage ([www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)) unter Aktuelles, Downloads.





## Sprachberatung Englisch Welcher Kurs ist der Richtige?

Lassen Sie sich von erfahrenen Kursleitern beraten und einstufen, denn: die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen!

An folgenden Terminen findet eine Beratung vor Ort statt

– telefonische Anmeldung unter 02041 - 70 38 45 erforderlich.

**Dienstag, 20.08.2024 und Donnerstag, 22.08.2024**  
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr im vhs Raum 2.27 und 2.28

### Einstufungstest Englisch online

Sie können einen Einstufungstest online machen. Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter: Info.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin  
**Frau Dr. Katja Hesmer**  
Telefon 0 20 41 - 70-38 45 | E-Mail: katja.hesmer@bottrop.de

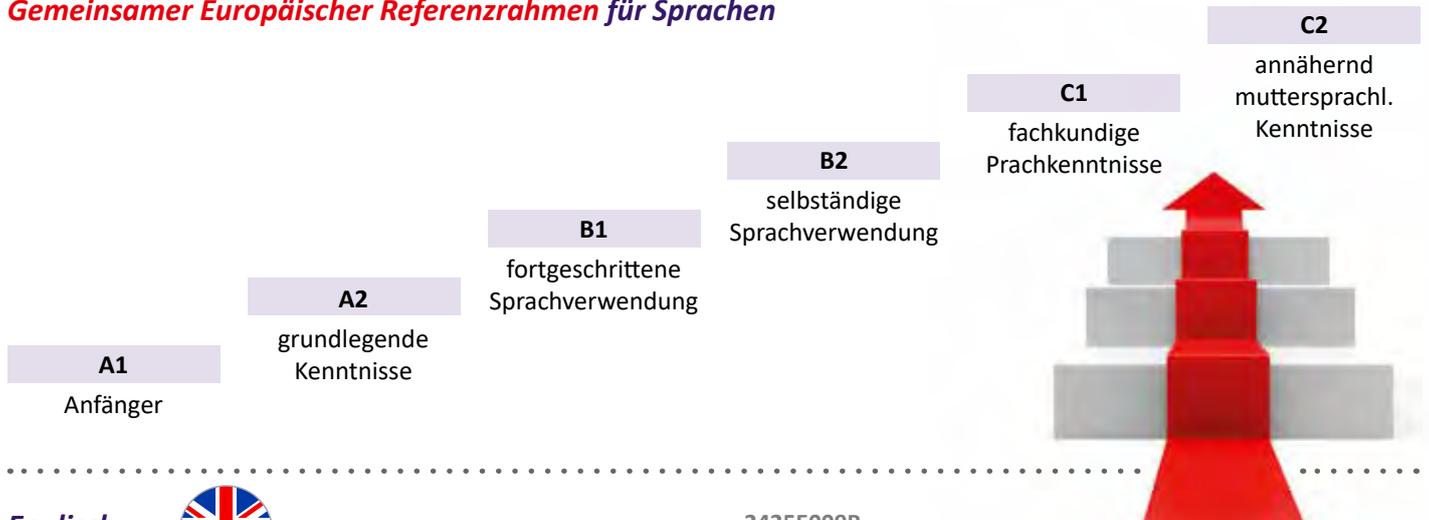


## Unser Kurssystem

Wir orientieren uns am GER (gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (A1 - C2) geeinigt. Jede Stufe umfasst bei uns mehrere Kurse, die im Titel entsprechend gekennzeichnet sind: **A1 = Grundstufe, A2 = Mittelstufe, B1/B2 = Oberstufe/Konversation, C1/C2 = Konversation.** Zur detaillierten Beschreibung gelangen Sie über den QR Code ([www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de)).



## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen



## Englisch



2425E005B

### A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie möchten nach lange zurückliegender Schulzeit von Grund auf Englisch lernen? In diesem Kurs werden Schritt für Schritt in mäßigem Lerntempo und ohne Druck oder Überforderung durch Grammatik und Theorie erste sprachliche Grundlagen vermittelt. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen.

Infos unter 02041 - 703845. Lehrbuch: Great A1, 2nd edition.

Leitung Oliver Daschkey

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2425E009B

### A1 Hi there! Englisch für halblutige Anfänger

Englisch wurde damals an Ihrer Schule nicht unterrichtet? Sie hatten wenig Berührung mit der englischen Sprache? Sie wollten sich aber immer schon gerne auf Englisch unterhalten können? Kein Problem! Dieser Kurs (Vorkenntnisse ca. 1 Semester) ist genau für Sie gemacht. In unserer kleinen Lerngruppe und in einem entspannten Lerntempo werde ich mit Ihnen Schritt für Schritt die Grundlagen aus den Bereichen Familie, Alltag und Freizeit aufbauen. Sie werden einen soliden Grundwortschatz erwerben und die Grundzüge der englischen Grammatik kennenlernen. Ziel ist es, eine stabile Basis zu schaffen, auf der Sie erfolgreich Ihre Reise in die Welt der englischen Sprache fortsetzen können. Das alles in einer heiteren und gelassenen Atmosphäre. Lehrbuch: GreatA1 2nd Edition, Lektion 4

Leitung Yvonne Paul

Beginn 16. September 2024

Zeit Montag 15.30-17.00 Uhr

Dauer 11-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 90,- Euro (22 UE)

## A1 Grundstufe

2425E032B

### A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 6.

Leitung Oliver Daschkey

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 18.45-20.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2425E034B

### A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 4.

Leitung Simone Schnelting

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 15.00-16.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2425E043B

### A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 6 / 7.

Leitung Claudia Strack

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

## A2 Mittelstufe

2425E051K

### A2 English Explorers

Lehrbuch: A2 Headway English, Lektion 1

Leitung Yvonne Paul

Beginn 18. September 2024

Zeit Mittwoch 14.30-16.00 Uhr

Dauer 11-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 93,- Euro (22 UE)

2425E052K

### A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Headway A2, Kapitel 1

Leitung Vincent Reilly

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 102,- Euro (24 UE)

2425E054B

### A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Great! A2 (2nd edition), Lektion 1 / 2.

Leitung Claudia Strack

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 19.05-20.35 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

# SCHNUPPER DOCH MAL...



Zu Semesterstart können Sie den ersten Termin von Kursen, die Ihr Interesse geweckt haben, zum Ausprobieren nutzen und sich erst anschließend für eine Anmeldung entscheiden.

Bitte nehmen Sie vorab mit uns Kontakt auf, wenn Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen möchten.

**Nähere Infos zum Beratungsservice finden Sie in diesem Heft und auf unserer Homepage. Auskunft erteilt**

**Dr. Katja Hesmer,  
Tel. 02041 - 70 38 45.**

2425E055B

### A2 Pep up your English

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Materialien werden im Kurs verteilt. Lehrbuch: Take It Easy, Lektion 6.

Leitung Claudia Strack

Beginn 12. September 2024

Zeit Donnerstag 10.35-12.05 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425E056B

### A2 Englisch - Wiederbelebungskurs

Dieser Englisch Wiederbelebungskurs richtet sich an all diejenigen, die nach längerer Pause wieder einen Versuch starten möchten. Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse wiederholen, erweitern und natürlich sprachlich anwenden möchten, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich gern beraten und einstufen. Infos dazu unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Lektion 3.

Leitung Julia Benninghoff

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 92,- Euro (20 UE)

2425E062B

### A2 Let's speak English

Lehrbuch: A2 Great, Lektion 4.

Leitung Yvonne Paul

Beginn 16. September 2024

Zeit Montag 13.30-15.00 Uhr

Dauer 11-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 79,- Euro (22 UE)



2425E065B

### A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Great 2nd edition, Lektion 2/3.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425E085B

### A2 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now Lektion 9 /10.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425E089B

### A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now, Lektion 9 / 10.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425E090B

### A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now, Lektion 9 / 10.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 17.55-19.25 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)



TIME TO LEARN  
**ENGLISH**

2425E091B

### A2 / B1 Monday Morning Learners

Lehrbuch: B1 Go for it! Lektion 4.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 16. September 2024  
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 79,- Euro (22 UE)

2425E092B

### A2 / B1 English Lunch Club

Sie hatten einige Jahre Englisch in der Schule oder mind. 4-6 Semester an der vhs? Sie können sich bereits über alltägliche Situationen auf Englisch unterhalten? Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Und Sie würden Ihr Englisch gerne vertiefen? Sicherer in Gesprächen werden? Das alles ohne Druck in einer entspannten und heiteren Atmosphäre? Dann sind Sie hier richtig. In einer bestehenden Lerngruppe sind Sie als Quereinsteiger/in willkommen, zusammen mit uns das nächste Sprachlevel (B1) zu erklimmen. Der Fokus liegt hier nicht beim reinen Pauken von Vokabeln - es erwartet Sie ein Mix aus Vermittlung grammatikalischer Basics, Hören, Lesen und Verstehen von Texten sowie Üben von Gesprächen in Alltagssituationen.

Lehrbuch: B1 Go for it! Lektion 4.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 16. September 2024  
 Zeit Montag 11.45-13.15 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 79,- Euro (22 UE)

2425E093D vhs-PLUS | online

### A2 / B1 Englisch - Konversation

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten und primär die Kommunikation auf Englisch in verschiedenen Alltagssituationen oder beruflichen Kontexten trainieren wollen. Zum Beispiel beim Einkaufen, im Urlaub, mit Freunden treffen, einen Arzttermin wahrnehmen usw. Besonderer Wert wird auf Aussprache und Satzbau gelegt. Ihr Lehrer ist ein amerikanischer Muttersprachler. Grundkenntnisse (ca 4-6 Jahre Schulenglisch) sollten vorhanden sein.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Richard Derman  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.30-20.30 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort Online, Teams  
 Entgelt 62,- Euro (11 UE)

vhs-forum  
 in Zusammenarbeit mit der

**HUMBOLDT  
 BUCHHANDLUNG**

Aus Leidenschaft  
 für gute Bücher

**HUMBOLDT  
 BUCHHANDLUNG**

**Kirchhellener Straße 18**  
 Bottrop  
 Telefon 02041 - 76 68 30

**Hauptstraße 66**  
 Bottrop-Kirchhellen  
 Telefon 02045 - 8 39 47

www.humboldt-buchhandlungen.de



## B1/B2 Oberstufe

2425E104B

### B1 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: Roadmap B1 Lektion 3.  
 Leitung Simone Schnelting  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21  
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2425E149B

### B1 / B2 English Conversation

Leitung N.N.  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2425E150B

### B1 / B2 English Conversation

Es werden grundsätzlich auch Grammatikstrukturen wiederholt. Quereinsteiger können sehr leicht einen Anschluss finden. Themen nach Absprache.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 08.55-10.25 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425E151K

### B2 English in practice

Do you already speak and understand English rather well, but have no opportunity to practice it? Well, here is your chance to chat in English with a very friendly group and an Englishman with a very English sense of humour in a cosy room in an old farmhouse in Kirchhellen.

Leitung Vincent Reilly  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 102,- Euro (24 UE)

2425E153B

### B2 Englisch mit Muße am Nachmittag

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 9 Semester), sind reiselustig und haben Spaß an der Kommunikation mit anderen? Sie möchten Ihre Kenntnisse im Urlaub sicher anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Lehrbuch: B2 In Conversation, Lektion 6

Leitung Oliver Daschkey  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

## C1/C2 Conversation

2425E160D

### B2 / C1 Englisch - Konversation Online

Auf B2 / C1-Niveau sollen die Studierenden in der Lage sein, ohne vorherige Vorbereitung zu den unterschiedlichsten Themen und in nahezu jedem Umfeld mit Leichtigkeit zu sprechen. In diesem Kurs werden wir eine Vielzahl von Themen diskutieren, darunter aktuelle Ereignisse, Kultur, Literatur, Psychologie und Themen, die sich auf das Leben, die Interessen und den Beruf der Teilnehmenden beziehen.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Richard Derman  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort Online, Teams  
 Entgelt 62,- Euro (11 UE)

2425E165B

### C1/C2 vhs English Club

WANTED! - Native English speakers and those fluent in English, wanting to chat with a group of like-minded people over a drink in a relaxed atmosphere. Topics will vary from funny to serious or just plain bonkers and are not set in stone! Grammar and pronunciation need not to be perfect but you should be able to follow and lead a conversation easily. We meet once a month at Kurz vorm Kino (Blumenstr. 12-14). If you are interested, please contact Tanja Steinhaus (02041-703815 or tanja.steinhaus@bottrop.de) and join us.

Leitung Tanja Steinhaus  
 Beginn 11. September 2024  
 Termine: 11.09., 16.10., 6.11., 4.12.24 und 22.1.25, jeweils ab 19 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Kurz vorm Kino, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt entgeltfrei (0 UE)

## Spanisch



2425F003D | Basiskurs | online

### A1 Spanisch für Anfänger

Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten erste Grundkenntnisse des Spanischen erwerben. An den fünf Terminen lernen Sie u.a. wie man sich begrüßt, vorstellt, sich verabschiedet, wie man nach dem Befinden fragt und darauf antwortet sowie Auskunft gibt und erhält über Herkunft, Nationalität und Beruf. Auch die Themen Familie und Freizeit werden behandelt. Zudem werden wesentliche Basics der Grammatik sowie landeskundliches Wissen vermittelt. Für das Weiterlernen können die darauf aufbauenden Themenmodule angeschlossen werden. Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 58,- Euro (12 UE)



2425F004K | Kleingruppe

**A1 Spanisch für Anfänger**

¡Hola! Sie reisen gern nach Spanien oder wollten schon immer die Sprache lernen? Schritt für Schritt werden sprachliche Grundkenntnisse vermittelt, ergänzt durch landeskundliches Wissen, um im nächsten Spanienurlaub direkt die Kenntnisse anwenden zu können. Lehrbuch:

A1 Perspectivas contigo.

Leitung Daysi Meißner  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit 9.00 - 10.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hof Jünger (Werkraum), Wellbraucksweg 4  
 Entgelt 113,- Euro (20 UE)

2425F005B | Kleingruppe

**A1 Spanisch für Anfänger**

Kursinhalt siehe 2425F004K

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2425F006B

**A1 Spanisch für Anfänger**

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**A1 Grundstufe**

2425F007D | online

**A1 Spanisch sprechen von Anfang an  
 Einfaches Konversations- und Aussprachetraining**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Lernende im Grundstufenbereich und bietet die Möglichkeit, die Konversation und Aussprache in einer entspannten und interaktiven Lernumgebung zu üben und zu verbessern.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Sara Bonilla Soria  
 Beginn 21. September 2024  
 Zeit Samstag 11.30-13.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort ONLINE  
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2425F009D | online | für Lernende im Anfängerbereich

**A1 Keine Panik vor Grammatik**

Von Artikeln bis hin zu unregelmäßigen Verben werden wir dynamische Stunden mit Spielen, Videos, Liedern usw. haben, um die Grammatik des Spanischen zu festigen - und das mit viel Spaß. Dozentin Sara Soria verhilft allen Interessierten zu mehr Sicherheit, so dass das Sprechen leichter fällt.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Sara Bonilla Soria  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort ONLINE  
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2425F010D | online

**A1 Hotel / Fewo / Camping - Themenmodul Spanisch**

Hier erlernen Sie die wichtigsten sprachlichen Tools für Planung, Reisebeginn und Aufenthalt vor Ort, sei es Hotel, Ferienwohnung oder Campingplatz: Reservierungen, Auto mieten, Auskünfte einholen, etwas reklamieren, im Krankheitsfall einen Arzt oder eine Apotheke aufsuchen etc.

*Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Basiskurses oder geringe Vorkenntnisse (z.B. halbes Lernsemester Anfängerkurs o.ä.), internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.*

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 28. Oktober 2024  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)

2425F011D | online

**A1 Einkaufen / Shoppen - Themenmodul Spanisch**

Hier wird der Wortschatz rund um Lebensmittel erlernt: nach bestimmten Produkten fragen oder Mengenangaben machen. Hilfreiches Vokabular sowie typische Phrasen und Floskeln für den Wochenmarktbesuch werden im Kurs vermittelt. Ebenso wie der Wortschatz zu Kleidung, Accessoires und Souvenirs.

*Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Basiskurses oder geringe Vorkenntnisse (z.B. halbes Lernsemester Anfängerkurs o.ä.), internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.*





Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 11. November 2024  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)

**2425F012D | online**

### **A1 Cafe / Restaurant - Themenmodul Spanisch**

Hier lernen Sie: Speisekarte lesen und verstehen, eine Bestellung aufgeben, Essen beschreiben und bewerten, nach der Rechnung fragen, bezahlen, besondere Wünsche äußern und Fragen stellen (z.B. wenn etwas fehlt, etwas brauchen, bei Allergien oder Unverträglichkeiten nach Inhaltsstoffen fragen), Reservierung oder Bestellung online aufgeben, eine Beschwerde äußern, landestypische Gepflogenheiten, z.B. Trinkgeld, Höflichkeitsformen und die EKulturen versch. spanischsprachiger Länder.

*Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Basiskurses oder geringe Vorkenntnisse (z.B. halbes Lernsemester Anfängerkurs o.ä.), internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.*

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 25. November 2024  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)

**2425F013D | online**

### **A1 Flirten und Fluchen - Themenmodul Spanisch**

Wesentliches Element beim Erlernen einer neuen Sprache sind die Höflichkeitsformen. Spätestens im Land oder im engen Kontakt mit Einheimischen erschließen sich dann auch ein paar Vokabeln, die nicht im Unterricht auftauchen... Schimpfwörter und Flüche gehören nicht in den Klassenraum, und das Vokabular rund um den Flirt hat auch nichts dort zu suchen... oder?? Da dieses Vokabular aus unserer Sicht zur Landeskultur dazugehört, soll es nicht ausgespart werden, sondern in diesem Modul die Hauptrolle spielen - durchaus mit einem Augenzwinkern :-). Fluchen und Flirten was das Zeug hält - hier lernen Sie das sprachliche Handwerkszeug.

*Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Basiskurses oder geringe Vorkenntnisse (z.B. halbes Lernsemester Anfängerkurs o.ä.), internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.*

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 09. Dezember 2024  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)

**2425F014D | online**

### **A1 Unterwegs im Land - Themenmodul Spanisch**

Auf dem Programm stehen: Wegbeschreibung, öffentliche Verkehrsmittel, Wortschatz - Unterwegs in der Stadt, Auto- Fahrradpanne, Optional: Unterwegs mit dem Camper. Der Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau bzw. der Erweiterung des Wortschatzes. Daher werden ergänzend zum Inhalt einige Methoden zum Vokabellernen vorgestellt.

*Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Basiskurses oder geringe Vorkenntnisse (z.B. halbes Lernsemester Anfängerkurs o.ä.), internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset),*

*stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.*

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales  
 Beginn 13. Januar 2025  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Online, vhs.cloud  
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)

**2425F022B**

### **A1 Spanisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 4  
 Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**2425F038B**

### **A1 Spanisch - Grundstufe 3**

Sie haben schon mal etwas Spanisch gelernt und möchten nach längerer Pause wieder einsteigen? Dann schließen Sie sich doch unserer kleineren, aber feinen Lerngruppe an. Lehrbuch: A1 Perspectivas Contigo, Lektion 11

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**2425F042B vhs-PLUS**

### **A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 10.  
 Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**2425F044K vhs-PLUS**

### **A1 Spanisch Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 10.  
 Leitung Daysi Meißner  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**2425F046B**

### **A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 6.  
 Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

**A2 Mittelstufe**

2425F072B

**A2 Spanisch - Mittelstufe 3**

Lehrbuch: A2 Perspectivas contigo Lektion 4.

Leitung Angelina Widera

Beginn 24. September 2024

Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20

Entgelt 129,- Euro (20 UE)

2425F086B | Hybridkurs

**A2 Spanisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 8.

Leitung Cynthia Jostes

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2425F088B

**A2 Spanisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 9.

Leitung Mercedes Kreuzig

Beginn 09. September 2024

Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**B1/B2 Oberstufe**

2425F112B

**B1 Buenos dias! Spanisch - Oberstufe 3**

Quereinsteiger sind in unserer Kleingruppe willkommen.

Lehrbuch: B1 Perspectivas Ya, Lektion 12

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 115,- Euro (20 UE)

2425F151B | Konversationskurs

**B2 Spanisch**

La meta de este curso es practicar la lengua española. Repasamos capítulos olvidados de la gramática y hablamos/discutimos sobre temas actuales de España y América Latina. También nos ocupamos de la literatura en lengua española y vemos algún que otro video.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 82,- Euro (20 UE)

**Italienisch**

2425G003B

**A1 Italienisch für Anfänger am Morgen**

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo.

Leitung Maria Scarcella

Beginn 09. September 2024

Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 2.27

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2425G004B

**A1 Italienisch für Anfänger**

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo.

Leitung Maria Scarcella

Beginn 08. November 2024

Zeit Freitag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

**A1 Grundstufe**

2425G018B | Sprechtraining für Italienreisende

**A1 Tageskurs**

Zielgruppe dieses Tageskurses sind Personen mit geringen Vorkenntnissen (3-4 vhs Kurse), die eine (Städte)Reise nach Italien planen und sich dort vorwiegend mündlich verständigen wollen. Sie lernen das, worauf es vor Ort wirklich ankommt, z.B. sich durch Wegbeschreibungen zu orientieren. Auch ein Bar- und Restaurantbesuch gehört dazu. Geben Sie Bestellungen auf, fragen Sie nach Getränken und Essensempfehlungen sowie nach den Zutaten und Inhaltsstoffen. Unterschiede zwischen deutschen und italienischen Gepflogenheiten fließen in den Unterricht ein. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt und ist im Entgelt inbegriffen.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn Montag, 14. Oktober 2024

Zeit 09.30-12.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 33,- Euro (4 UE)





**2425G019B | Sprechtraining für Italienreisende**

**A1 Tageskurs**

Kursinhalt siehe: 5G018B.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn Dienstag, 04. Februar 2025  
 Zeit 09.30-12.30 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 33,- Euro (4 UE)

**2425G022B**

**A1 Italienisch - Grundstufe 2**

Alle mit geringen Vorkenntnissen (1. Semester) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo + Trainingsbuch, Lektion 3.  
 Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 16.15-17.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

**2425G033B**

**A1 Italienisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 4 / 5 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 13. September 2024  
 Zeit Freitag 14.00-15.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

**2425G042B**

**A1 Italienisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 5 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 14.15-15.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 129,- Euro (20 UE)

**2425G043B**

**A1 Italienisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Allegro Nuovo, Lektion 6 / 7 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 15.50-17.20 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 89,- Euro (22 UE)

**2425G044B**

**A1 Italienisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 7 / 8 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch 14.10-15.40 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 118,- Euro (22 UE)

**A2 Mittelstufe**

**2425G063B**

**A2 Italienisch - Mittelstufe 3**

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 3 / 4.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 12. September 2024  
 Zeit Donnerstag 15.55-17.25 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 107,- Euro (20 UE)

**2425G082B**

**A2 Italienisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 4.

Leitung Antonia Patrizia Santoro  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 17.55-19.10 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 110,- Euro (20 UE)

**B1/B2 Oberstufe**

**2425G083B vhs-PLUS**

**B1 Italienisch Oberstufe 4**

Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Lehrbuch: B1 Con Piacere, Lektion 2.  
 Leitung Giuseppe Alfeo  
 Beginn 09. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 009, An der Berufsschule 20  
 Entgelt 193,- Euro (24 UE)



**Französisch**

2425H005B

**A1 Französisch für Anfänger**

Bonjour! Du suchst eine Gruppe, in der du die Grundbegriffe der französischen Sprache lernen kannst? Du wolltest immer schon mal einen Französischkurs belegen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir treffen uns einmal pro Woche in einer entspannten Atmosphäre, um zu lernen. Wir freuen uns auf dich! A bientôt!

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum-Nr. 3.23

Entgelt 96,- Euro (20 UE)

**A1 Grundstufe**

2425H022B

**A1 Französisch - Grundstufe 2**

Bonjour! Du hast geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Semester) und suchst eine Gruppe, in der du Französisch lernen und erweitern kannst? Dann bist du in dieser kleinen, sympathischen Lerngruppe genau richtig.

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y, ab Lektion 3

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,

2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2425H043B

**A1 Französisch - Grundstufe 4**

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen können Schritt für Schritt Grundkenntnisse erlernen und vertiefen, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y! Lektion 9.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 12. September 2024

Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,

2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

**A2 Mittelstufe**

2425H052B

**A2 Französisch - Mittelstufe 1**

Wer einen Wiedereinstieg (Vorkenntnisse Sprachniveau A1 gem. GER) wagen möchte, ist hier richtig!

Lehrbuch: A2 Perspectives Allez-y, Lektion 1.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 13. September 2024

Zeit Freitag 11.30-13.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,

2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2425H085B

**A2 Französisch - Mittelstufe 4**

Bonjour und herzlich willkommen.

Lehrbuch: A2 Perspectives, Lektion 8.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 17. September 2024

Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

**B1/B2 Oberstufe**

2425H132B

**B1 Französisch am Morgen**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Das freie Sprechen wird in einer gemütlichen Atmosphäre trainiert. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch:

B1 Voyages neu, Lektion 5.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

**Niederländisch****A1 Grundstufe**

2425I023B

**A1 Niederländisch - Grundstufe 2**

Personen mit Vorkenntnissen (ca. 1 Semester) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Goed Idee, Lektion 2 / 3.

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 18. September 2024

Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2425I025B

**A1 Niederländisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Goed idee! Lektion 3

Leitung N.N.

Beginn 09. September 2024

Zeit Montag 16.00-17.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,

1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 86,- Euro (24 UE)





## Arabisch

2425J005B

### A1 Arabisch für Anfänger

In diesem Kleingruppenkurs erlernen Sie die arabische Sprache Schritt für Schritt. Der Wortschatz wird systematisch aufgebaut, erste Redewendungen und Floskeln werden vermittelt, um typische Alltags- oder Urlaubssituationen sprachlich zu meistern. Das Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das Sprechen werden mittels praxisnaher Aufgaben trainiert. Dazu gehört eine detaillierte Einführung in das arabische Alphabet sowie in die Aussprache und Betonung. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur.

Lehrbuch: A1 Salam neu.

Leitung Husam Al-Hareezi

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 18.05-19.05 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20

Entgelt 78,- Euro (16 UE)

### A1 Grundstufe

2425J024B | für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

#### A1 Arabisch

Quereinsteiger sind in dieser Kleingruppe willkommen.

Lehrbuch: A1 Salam neu, ab Lektion 4.

Leitung Husam Al-Hareezi

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20

Entgelt 91,- Euro (16 UE)

## Chinesisch

2425K001K | Kleingruppe

### A1 Chinesisch für Anfänger

Dieser Kurs bietet eine erste Einführung in die Sprache und Kultur. Erfahren Sie schnell und leicht den Unterschied zwischen westlicher und chinesischer Sprache, Sie üben spielerisch die verschiedenen Betonungen und lernen, wie Sie in verschiedenen Alltagssituationen Fragen stellen und Antworten geben. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Sitten und Gebräuche und lernen nützliche Redewendungen. Lehrbuch: Ni Xing A1-A2, Klett.

Leitung Yong Kubis

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25

Entgelt 96,- Euro (20 UE)

## Latein

### A1 Grundstufe „per aspera ad astra“

2425O003B | für Neugierige mit geringen Vorkenntnissen

#### A1 Latein

In diesem Kleingruppenkurs sind auch Neueinsteiger mit geringen Lateinkenntnissen willkommen. Lehrbuch: Lingua Latina, Lektion 13.

Leitung Uwe Becker

Beginn 13. September 2024

Zeit Freitag 09.55-11.25 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 179,- Euro (20 UE)

2425I034B

### A1 Niederländisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Goed idee! A1, Lektion 6

Leitung Rudolf Nef

Beginn 09. September 2024

Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2425I042B vhs-PLUS

### A1 / A2 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Goed Idee, Lektion 5.

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 16. September 2024

Zeit Montag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 129,- Euro (24 UE)

2425I048B

### A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu! Lektion 10

Leitung N.N.

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 19.10-20.40 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 99,- Euro (24 UE)

## B1/B2 Oberstufe

2425I093B

### B1 Niederländisch - Oberstufe 1

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1-A2 Welkom neu, Lektion 16

Leitung Rudolf Nef

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 86,- Euro (24 UE)



## Neugriechisch



2425P005B

### A1 Neugriechisch für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die schnell in den wichtigsten Alltags- oder Urlaubssituationen zurecht kommen möchten, z. B. im Cafe, beim Einkauf, auf Reisen. Dazu gehört auch sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zum Beruf, zu persönlichen Interessen und Freizeit. Es ist auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. Lehrbuch: Pame A1.

Leitung Ioanna Kousia

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

### A1 Grundstufe

2425P024B

### A1 Neugriechisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Pame A1, Lektion 3.

Leitung Ioanna Kousia

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 209, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2425P045B

### A1 Neugriechisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 3 Sem.) sind in unserer Kleingruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Pame A1, Lektion 7.

Leitung Ioanna Kousia

Beginn 09. September 2024

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 115,- Euro (20 UE)

### A2 Mittelstufe

2425P068B

### A2 Neugriechisch - Mittelstufe 2

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (A1 gem. GER) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Pame A2, Lektion 2.

Leitung Ioanna Kousia

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 18.35-20.05 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20

Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2425P083B

### A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Pame, Lektion 10.

Leitung Marlies Steinhaus

Beginn 12. September 2024

Zeit Donnerstag 19.00-20.15 Uhr

Dauer 8-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20

Entgelt 77,- Euro (13 UE)

## Polnisch



### A1 Grundstufe

2425T022B | für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

### A1 Polnisch

Lehrbuch: A1 Razem, Lektion 9.

Leitung Aleksandra Nyga

Beginn 18. September 2024

Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 210, An der Berufsschule 20

Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2425T031B

### A1 Polnisch - Grundstufe 2

Sie haben schon mal etwas Polnisch gelernt, dann pausiert und möchten gern wieder einsteigen? Haben Sie polnische Wurzeln und möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Dann schließen Sie sich doch unserer kleinen, aber feinen Lerngruppe an. Bei Interesse an einer Probestunde, melden Sie sich gern unter, Tel.: 02041 - 70 38 45.

Leitung Aleksandra Nyga

Beginn 19. September 2024

Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20

Entgelt 96,- Euro (20 UE)





## Portugiesisch



2425U003D

### A1 Brasilianisches Portugiesisch für absolute Anfänger

Die perfekte Vorbereitung auf die Reise nach Südamerika! In diesem Intensivkurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen und haben die Möglichkeit die Sprache schneller zu beherrschen und zu vertiefen. Zusätzlich erhalten sie einen Einblick in das Land Brasilien mit der dort typischen Sprachmelodie und Kultur.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber Verlag

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Dipl. Päd. Daisy Cahen-Löwenthal Melo

Beginn 22. August 2024

Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort ONLINE

Entgelt 96,- Euro (20 UE)

## A1 Grundstufe

2425U004D | für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

### A1 Brasilianisches Portugiesisch

In diesem Intensivkurs lernen und vertiefen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca 1 Semester) die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen und haben die Möglichkeit die Sprache schneller zu beherrschen. Zusätzlich erhalten sie einen Einblick in das Land Brasilien mit der dort typischen Sprachmelodie und Kultur.

Dieser Online-Kurs nutzt die Plattform zoom.us. Der Zugang wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet

Leitung Dipl. Päd. Daisy Cahen-Löwenthal Melo

Beginn 16. August 2024

Zeit Freitag / Samstag jeweils 09.00-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort ONLINE

Entgelt 115,- Euro (24 UE)



## Schwedisch



### B1/B2 Oberstufe

2425W151D | Schnupperkurs online

### B2 Schwedisch

Dieser Schnupperkurs bietet die Möglichkeit, das Lernen online einmal an 5 Terminen auszuprobieren. In einer kleinen Lerngruppe können schon vorhandene Kenntnisse (ca. 12 Semester) in einer guten Lernatmosphäre, im sprachlichen Austausch mit anderen, weiter ausgebaut werden. Das Angebot kann auf Wunsch verlängert werden.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Philipp Windmüller

Beginn 12. September 2024

Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 5-mal

Ort ONLINE

Entgelt 52,- Euro (10 UE)

## Türkisch



2425Z002B

### A1 Türkisch für Anfänger

Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse. Es wird die alltägliche mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit trainiert. Strategien bezüglich des Hörens und Lesens einfacher Texte werden vermittelt. Ziel ist es, Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz zu schaffen.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2

Leitung Yasemin Cakiroglu

Beginn 13. September 2024

Zeit Freitag 17.30-19.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 90,- Euro (20 UE)

2425Z003B

### A1 Türkisch für Anfänger am Nachmittag

Kursinhalt siehe: 5Z002B.

Leitung Yasemin Cakiroglu

Beginn 11. September 2024

Zeit Mittwoch 15.00-16.30 Uhr

Dauer 10-mal

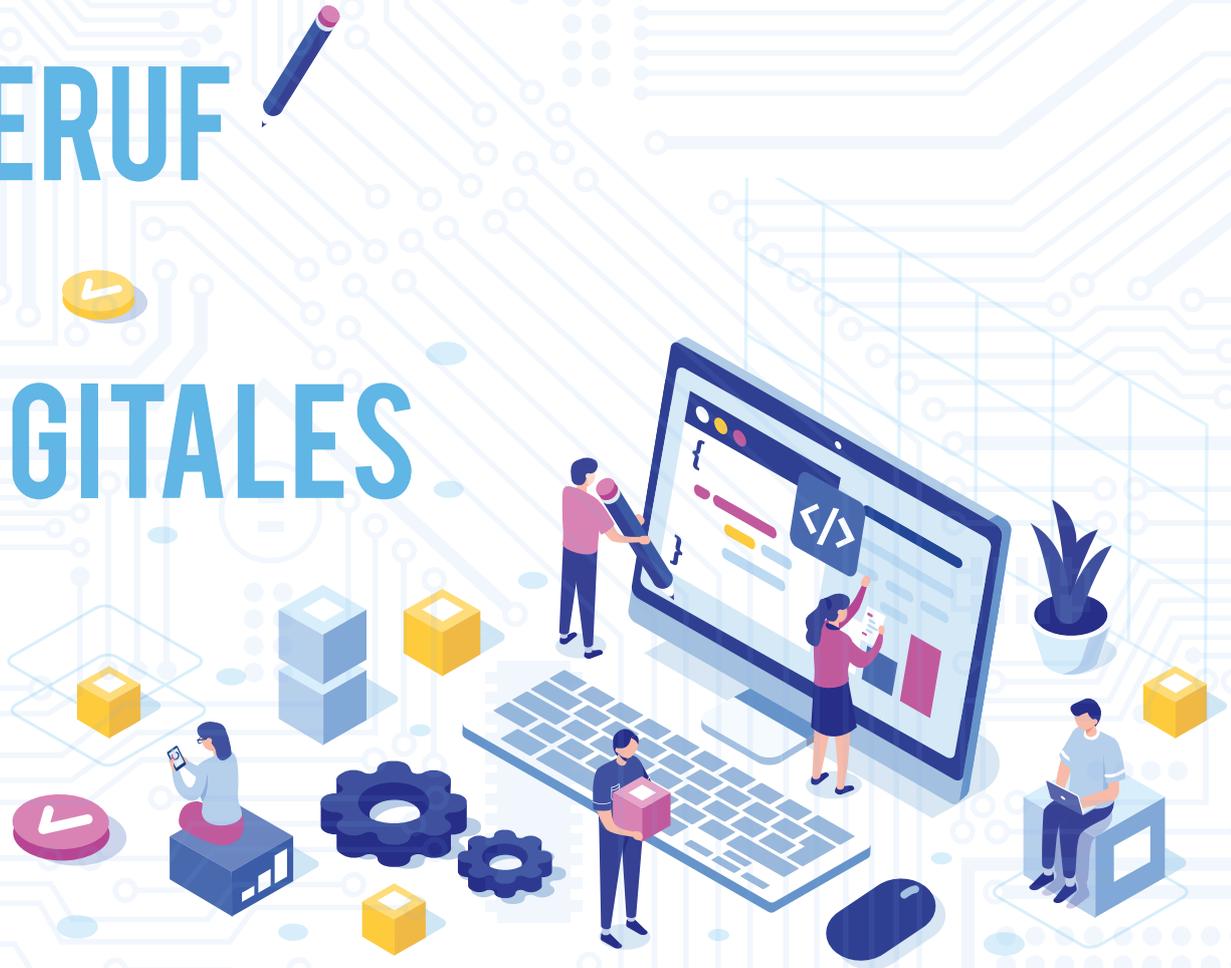
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 90,- Euro (20 UE)





# BERUF IT DIGITALES



## Kompetent im Beruf und in der digitalen Welt!

Arbeit und digitale Teilhabe sind von herausragender Bedeutung für die persönliche Entwicklung. Deshalb sind berufliche und digitale Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots.

Hier finden Sie Kurse zur Erweiterung Ihrer methodischen Kompetenzen, zu Arbeitstechniken sowie zur beruflichen Orientierung. Im digitalen Bereich liegt der Fokus auf dem Erwerb grundlegender Kenntnisse für den Einsatz von Informationstechnologien (IT) und Künstlicher Intelligenz (KI) sowie dem kompetenten Umgang mit digitalen Endgeräten, Internet, Neuen Medien und fachspezifischen IT-Anwendungen für Beruf und Alltag. In unseren Vorträgen aus dem Bereich Wirtschaft und Wissenschaft erhalten sie branchenspezifisches Fachwissen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich darüber hinaus auch in anderen Programmbereichen:

z. B. Rhetorik/ Kommunikation und pädagogische Fortbildungen in FB 2, Angebote zur Förderung kreativer Techniken in FB 3 oder berufsbezogene Sprachkurse in FB 5.





## Kompetenz im Beruf

2426A003B vhs-PLUS | Bildungsurlaub

### Besser schreiben im Beruf

#### - Worte und Texte mit Wirkung

Attraktive, leicht verständliche und gut strukturierte Texte formulieren - Darum geht es! Der Kurs wendet sich an alle, die beruflich oder privat regelmäßig Mails, Briefe, Berichte und Ähnliches verfassen. Sie erhalten erprobte Tipps und verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck, damit man Ihre Texte gerne liest und Ihre Wortwahl Wirkung zeigt. Gemeinsam erkunden wir Wörter und Dokumente verschiedener Art - und wir werden schreiben, was das Zeug hält. Bringen Sie dafür Notebook oder Stift/Papier mit.

*Aus dem Inhalt: Substantivierung und "Amtsdeutsch", Füllwörter, positiv schreiben, Anglizismen, 3-Sekunden-Regel, W-Fragen, KISS-Formel, AIDA-Formel, Satz-Cluster u.v.m. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt.*

Leitung Christiane Biederbeck  
 Beginn 29. Januar 2025  
 Zeit Mittwoch bis Freitag 10.00-16.30 Uhr  
 Dauer 3-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 149,- Euro (21 UE)

## Tastschreiben

2426B001B

### Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? Dann sind Sie hier richtig! Schwerpunkte: Erarbeitung des Tastenfeldes, Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel der Textverarbeitung mit Word. Daneben werden die Grundlagen der Textverarbeitung (Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten) vermittelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich insbesondere für Teilnehmende, die bereits am PC arbeiten und sich auf das 10-Finger-Schreiben umstellen wollen.

*Lehrwerk (Kosten: ca. 10,- Euro) nicht im Entgelt enthalten, Sammelbestellung erfolgt im Kurs. An den letzten beiden Tagen können Sie an einer Abschlussprüfung teilnehmen (Prüfungsgebühr im Entgelt enthalten). Sie bekommen ein Zertifikat mit Anschlagszahl und Note.*

Leitung Heike Sikora  
 Beginn 16. September 2024  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg, Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li., An der Berufsschule 20  
 Entgelt 76,- Euro (20 UE)

2426B002B vhs-PLUS | Ferienworkshop

### Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? An nur vier Terminen lernen Sie die Grundzüge des 10-Finger-Tastenschreibens am PC. Schwerpunkte: Erarbeitung des Tastenfeldes, Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel der Textverarbeitung mit Word (keine Vorkenntnisse erforderlich). Insbesondere geeignet für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende, die in Schule, Studium, Beruf und Freizeit schneller tippen möchten.

*Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk (Kosten ca. 10,- Euro, im Entgelt enthalten).*

Leitung Heike Sikora  
 Beginn 14. Oktober 2024  
 Zeit Mo/Mi, 14./16.10. und 21./23.10.24, jew. 16.00-18.15 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 68,- Euro (12 UE)



## Digitalisierung

2426D001B

### ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mehr über ChatGPT, DeepL und weitere Tools erfahren möchten. Sie lernen verschiedene Künstliche Intelligenzen (KI) kennen und bekommen das nötige Verständnis vermittelt, um diese Technologien in Ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld effektiv nutzen zu können. Der Kurs bietet praktische Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf legen wir kostenlose Nutzerkonten an. *Bringen Sie dazu bitte Ihr Handy und den Zugang zu Ihrem E-Mail Account mit. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.*

Leitung Christiane Biederbeck  
 Beginn Samstag, 28. September 2024  
 Zeit 14.15-17.30 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 28,- Euro (4 UE)

2426D002B

### ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Inhalt siehe 2426D001B  
 Leitung Christiane Biederbeck  
 Beginn Mittwoch, 29. Januar 2025  
 Zeit 17.00-20.15 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 28,- Euro (4 UE)





## Grundlagen EDV

### Beratung gewünscht?

Sie möchten im Bereich EDV und digitale Praxis fitter werden? Sie wissen nicht genau, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Sie haben Fragen zu Kursinhalten oder Voraussetzungen? Dann lassen Sie sich von uns beraten. Wir schauen gemeinsam, welche Kenntnisse und Voraussetzungen Sie mitbringen und welcher Kurs für Sie am besten passt.

### Nutzen Sie unsere kostenlose Kursberatung!

Insbesondere vor Semesterbeginn steht Ihnen Fachbereichsleiterin Tanja Steinhaus gerne für telefonische oder persönliche Beratungen zur Verfügung (Tel. 70 38 15).

Melden Sie sich auch, wenn Sie ein bestimmtes Thema vermissen. Evtl. planen wir ein passendes Angebot für das nächste Semester oder schauen nach einer anderen Lösung.

### 2426E003B

#### Passwort-Management

Beim Schreiben von Emails, beim Online-Banking, bei Facebook, Amazon oder der eigenen Homepage, ob am Handy, am PC oder Laptop - überall brauche ich Passwörter. Sicherheitsexperten empfehlen, für jeden Dienst ein eigenes Passwort zu verwenden. Nur: Wer kann sich die alle merken? Und wenn eines meiner Passwörter gehackt wird, habe ich noch eine zweite Absicherung? Was ist eine Zwei-Faktor-Authentifizierung, die bei vielen Diensten verhindert, dass Fremde auf meine Accounts zugreifen können, auch wenn sie mein Passwort haben? Themen: Sichere Passwörter, Masterpasswort, Passwortmanager, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Umgang mit Sicherheitswarnungen.

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn Donnerstag, 23. Januar 2025

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 17,- Euro (3 UE)

#### Kostenlose EDV- und Handy-Sprechstunde - Coaching für den digitalen Alltag

Offene Sprechstunde zu Handy, Laptop & Co.! Sie haben ein Problem mit Ihrem digitalen Endgerät oder Ihrem PC? Sie möchten z. B. online etwas bestellen oder ein Ticket kaufen, wissen aber nicht wie? Ihr Arzt vergibt nur noch online Termine? Sie möchten sich eine Emailadresse einrichten? Eine App auf dem Handy installieren? Eine Excel-Tabelle formatieren? Digitalisierung kann unser Leben einfacher, aber auch komplizierter machen. Wir helfen Ihnen! – Kostenlos und kompetent!

**Wir bieten Ihnen ein kostenloses Mini-Coaching für Ihre Frage rund um den digitalen Alltag.**

**Jeden Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr.**

**Bitte melden Sie sich telefonisch an (70 38 15).**

Einer unserer IT-Dozenten steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn wir nicht helfen können, geben wir Ihnen auf jeden Fall Tipps, wie Sie weiter vorgehen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine sind ab sofort möglich - außer in den Schulferien!

Ort: Volkshochschule,  
Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**SERVICE**

### 2426E004B

#### Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren

Der Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen. Gemeinsam erkunden wir den PC und seine Bestandteile, schreiben erste kleine Texte und entdecken das Internet. Das Tempo orientiert sich an Ihren Bedürfnissen! Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung (z. B. das Starten und Nutzen von Programmen)
- Dateiverwaltung auf dem PC und auf externen Speichermedien (z. B. Bilder und Texte speichern, einordnen, wiederfinden und kopieren).

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn 31. Oktober 2024

Zeit Donnerstag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 8-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 73,- Euro (16 UE)

### 2426E005B

#### Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einen Einführungskurs besucht oder anderswo erste Schritte am PC gemacht? Sie fühlen sich aber noch unsicher? Dann sind Sie hier richtig. Im Fokus stehen: Texte schreiben und formatieren mit Word (z. B. Briefe, Einladungen), das Internet erkunden, Emails schreiben und Datei-Organisation. Weitere Fragen und Inhalte können gerne mitgebracht werden. Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Maus sind hilfreich. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

Leitung Rolf Lenicker

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 9-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 76,- Euro (18 UE)

### 2426E006B

#### Umgang mit dem PC Einführungskurs für Senioren mit Vorkenntnissen

Sie haben schon Erfahrungen am PC, fühlen sich aber noch unsicher, wollen mehr wissen oder einfach routinierter werden? Je nach Wunsch werden folgende Themen behandelt: Texte schreiben und formatieren mit Word, das Internet erkunden, Emails schreiben (ggf. mit Anhang), Datei-Organisation und Tabellen mit Excel erstellen. Weitere Fragen und Inhalte können gerne mitgebracht werden. Voraussetzung: erste Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur, z.B. durch den Besuch eines Einführungskurses. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

Leitung Rolf Lenicker

Beginn 10. September 2024

Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 9-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 76,- Euro (18 UE)



## MS Office

### Office Paket

2426F001B vhs-PLUS | Kompaktwoche

### Word und Excel im praktischen Büroalltag

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in Benutzeroberfläche u. Dateimanager
- Grundlagen Textverarbeitung mit Word (Zeichen-/ Absatzformatierung zur Strukturierung u. Gestaltung von Texten/ Dokumenten, Einfügen von Grafiken, Textfeldern und Tabellen, Erstellen eines Geschäftsbriefes als Vorlage)
- Grundlagen Tabellenkalkulation mit Excel (Programmoberfläche, Grundsätzliche Bedienung, häufig gebrauchte Zahlenformate, Rechnen mit Excel, einfache Formeln und Funktionen, Erstellen/ Bearbeiten von Tabellen und Listen, Tabellen formatieren, Tabellen drucken)
- Serienbrief mit Empfängerdaten aus einer Exceltabelle in Word erstellen.

*Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus, Tastatur und Dateimanager, erste Erfahrungen mit Textverarbeitung und ggf. auch erste Erfahrungen im Umgang mit Word/Excel.*

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn 14. Oktober 2024  
 Zeit 14. + 16.10. von 9.00 - 15.45 Uhr, 15./17./18.10.2024 von 9.00 - 17.00 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 235,- Euro (40 UE)

### Word

#### Die professionelle Textverarbeitung

Das Textverarbeitungsprogramm Word gehört zu den wichtigsten Programmen im Microsoft (MS) Office Paket. Mit Word können Sie Texte erstellen, formatieren, Bilder/Tabellen/ Grafiken einfügen und anspruchsvoll gestalten.



2426F102B

### Textverarbeitung mit Word

Der Einführungskurs vermittelt Grundkenntnisse zum Aufbau von Microsoft Word und zur erfolgreichen Texterstellung und -gestaltung. So können Sie beruflich oder privat effizient mit Word arbeiten. Inhalte: Benutzeroberfläche, Layout (Seitenränder, Ausrichtung, Format), Erfassen und Strukturieren von Text, Grundlagen der Zeichen- und Absatzformatierung (z. B. Abstände, Einzüge, Aufzählungen), Kopf-/ Fußzeile, einfache Tabellen einfügen, Einfügen von Bildern (Fotos, Grafiken). Am Ende des Kurses haben Sie das notwendige Wissen, um weitere Funktionen und Feinheiten des Programms erlernen und effektiv anwenden zu können.

*Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.*

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn 12. Oktober 2024  
 Zeit Samstag/Sonntag, 12./13.10.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)

### Excel

#### Organisation und Datenanalyse

Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ermöglicht das übersichtliche Erfassen und Sortieren von Daten in Tabellen und Listen, verschiedene Berechnungen mit Formeln und Funktionen sowie die Datenanalyse und optische Datenaufbereitung, z. B. in Form von Diagrammen. Gleichzeitig ist das Programm ein Instrument für Planung und Organisation jeder Art.



2426F201B

### Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

Inhalt: Benutzeroberfläche und Elemente der Programmsteuerung, Verwendung von Excel-Arbeitsmappen (Excel-Dateien), Aufbau der Arbeitsmappe, Dateneingabe, Zellenformatierung/ Zahlenformate, Auto-Ausfüllen, Berechnungen mit einfachen Formeln/ Funktionen, relative und absolute Zellbezüge, Funktionsassistent, Wenn-Funktion. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn 23. November 2024  
 Zeit Samstag/Sonntag, 23./24.11.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)



2426F202B

### Excel: Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen

Inhalt: kurze Wiederholung Wenn-Funktion, darauf aufbauende allgemein gebräuchliche Funktionen (z.B. SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN sowie verschachtelte Funktionen), Tabellen formatieren, bedingte Formatierung, Blatt schützen, Konsolidieren, einfache Säulen- und Kreisdiagramme, einfache Pivot-Tabellen, entsprechende Übungen zu allen Funktionen.

*Dieser Kurs baut auf dem Einführungswochenende auf. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.*

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn 07. Dezember 2024  
 Zeit Samstag/Sonntag, 7./8.12.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)



## Powerpoint

### Das Präsentationsprogramm

Mit einer ansprechenden Präsentation werden Sie Ihr Publikum leicht erreichen. Powerpoint ermöglicht Ihnen, mehrseitige Präsentationen zu erstellen, die einen Vortrag begleiten, Umsätze belegen oder Prognosen verdeutlichen. Fotos, Grafiken und Tabellen können eingebunden werden.

**2426F301B**

### Präsentieren mit PowerPoint - Workshop

Mit PowerPoint lassen sich Präsentationen für Meetings, Vorträge oder für den privaten Bereich erstellen. Hier werden die Grundlagen vermittelt, um einfache oder auch komplexe professionelle Präsentationen zur Veranschaulichung Ihrer Themen zu entwerfen. Lernen Sie das Programm Schritt für Schritt kennen, binden Sie Grafiken, Fotos oder Tabellen ein und überzeugen Sie Kollegen, Vorgesetzte und Kunden oder auch Freunde und Familie mit einer anschaulichen und klar strukturierten PowerPoint-Präsentation.

*Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.*

Leitung Thomas Pentzek

Beginn 02. November 2024

Zeit Samstag/Sonntag, 2./3.11.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 75,- Euro (16 UE)

## Outlook

Outlook bietet neben dem Versenden und Empfangen von E-Mails auch die Möglichkeit zur Verwaltung von Kontakten, Terminen, Aufgaben und Notizen.

**2426F401B**

### Einführung in Outlook

Microsoft Outlook wird häufig für tägliche Büroarbeiten wie E-Mails, Notizen, Kontakt- oder Terminverwaltung genutzt. Ein gemeinsamer strukturierter Einstieg hilft, das Wichtigste im Blick zu behalten. Themen: Oberfläche kennenlernen, E-Mail-Account anlegen, E-Mails schreiben, abrufen, weiterleiten, Anhänge hinzufügen, Signatur erstellen, Kalenderansichten und ihre Funktion, eigene Termine erstellen und verwalten, Kalender anlegen und farbig kennzeichnen, Teilnehmende einladen und Kalender freigeben, Kontakte erstellen, bearbeiten und versenden, Kontaktvorlagen anpassen, VCard nutzen u.v.a.m.

*Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse.*

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn 05. November 2024

Zeit Dienstag 14.00-15.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 48,- Euro (8 UE)

**2426F402B**

### Einführung in Outlook

Inhalte siehe 2426F401B

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn 05. November 2024

Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 48,- Euro (8 UE)

## Weitere Software und IT-Anwendungen

**2426G001B vhs-PLUS | Bildungsurlaub**

### Einführung in die Programmierung mit Python

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, ist es wichtig, sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte (wie z.B. Objektorientierung) zu kennen und zu können. Genau diese Konzepte und Sprachelemente werden wir während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben. Benötigt wird ein eigener Laptop, der zum Kurs mitgebracht wird. Es wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google sowie mit Google Drive gearbeitet. Bitte vor Kursbeginn - falls noch nicht vorhanden - eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (kostenlos) anlegen, das wir im Kurs verwenden können.

*Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.*

*Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt.*

*Die Kompaktwoche findet auch im Rahmen der europaweiten Code Week statt. In der Code Week engagieren sich jedes Jahr im Herbst Hunderte Menschen und Initiativen, um Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu begeistern. Wenn du mitmachen möchtest, melde dich unter 02041 703815 und du erhältst ein ermäßigtes Entgelt.*

Leitung Ralf Bendig

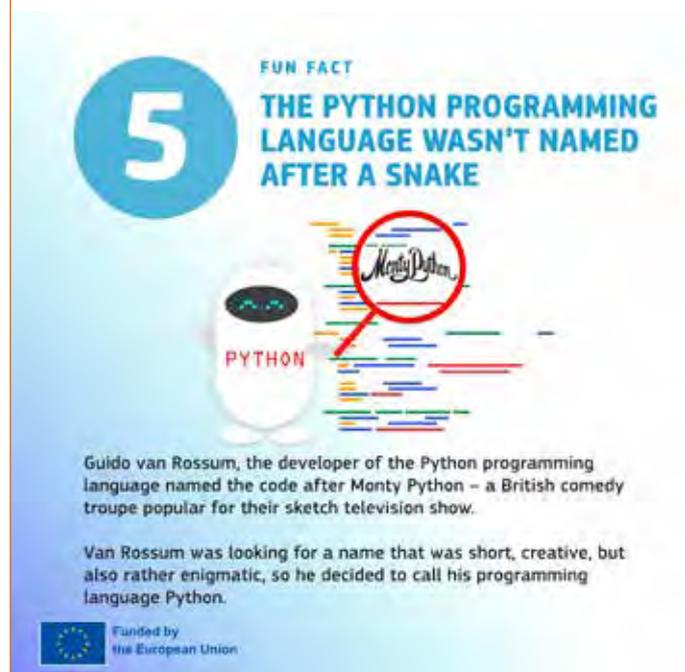
Beginn 21. Oktober 2024

Zeit Montag, 21.10. bis Freitag, 25.10.24, jew. 9.00-16.00 Uhr

Dauer 5-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 265,- Euro (40 UE)





**2426G002D vhs-PLUS | online | Bildungsurlaub**  
**Adobe Creative Cloud - Visuelle Kommunikation**  
**- Kreativprojekte im strategischen Marketing**

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC) ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer AnwenderInnen ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieses praxisorientierten Intensivkurses mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet.

**Highlights:**

- Professionelle Gestaltung im Print- u. Webdesign
- Gestaltungsetze (Umgang mit Flächen, Formen u. Farben)
- Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung

- Acrobat-Anwendungsszenarien (z. B. Erstellung digitaler Druckvorlagen)
- BONUS: Marketing-ABC u. kundenzentrierte Kommunikation Methodenmix - Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

*Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt. In Zusammenarbeit mit der vhs Digitalkooperation. Der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts (z. B. Tablet für die ZOOM-Übertragung) zur parallelen Mitarbeit wird empfohlen.*

Leitung Torsten Bradt  
 Beginn 27. Januar 2025  
 Zeit Montag, 27.01. bis Freitag, 31.01.25, jew. 9.00-16.30 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Online, Zoom  
 Entgelt 350,- Euro (40 UE)

**Nicht den richtigen Kurs gefunden?**

Wir planen Kurse individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob für Sie, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Ihre Freunde. Sie bestimmen wer, was, wann und wo! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Infos unter **02041 – 70 38 15**.



**2426G004B vhs-PLUS**

**Fotobuch gestalten mit Cewe - eine Einführung**

Fotobücher sind eine tolle Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen - als Erinnerung an den letzten Urlaub oder die große Familienfeier, zum Verschenken oder Archivieren. Einige Anbieter, so auch Cewe, stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Fotos werden am PC ausgewählt, bearbeitet und ansprechend zusammengestellt. In der Regel werden die Fotos online hochgeladen und ein paar Tage später ist Ihr individuell gestaltetes Fotobuch da. Hier lernen Sie, wie das funktioniert. Am Beispiel der Gestaltungssoftware von Cewe werden Sie in die Grundlagen der Fotobucherstellung eingeführt. Der Kurs ist für alle Digitalfotografen, die PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs bearbeiten wir die Fotos direkt. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos (ca. 10 - max. 40) auf USB-Stick oder Speicherkarte oder Ihre Digitalkamera mit Verbindungskabel mit. Grundlagen im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein.

*Das eigene Notebook - sofern vorhanden - gerne auch mitbringen. Jede/r Teilnehmende erhält einen Gutschein im Wert von 24,95 Euro von Cewe für die Erstellung Ihres ersten Fotobuches.*

Leitung Wolfgang Piotrowsky  
 Beginn 08. November 2024  
 Zeit Freitag, 08.11., 18.00-19.30 Uhr und Samstag, 09.11.2024, 9.30-15.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 44,- Euro (8 UE)

**2426G003B vhs-PLUS**

**Canva - Kostenloses Onlinetool für professionelles Gestalten**

Professionelle Beiträge für Instagram, Facebook oder Pinterest erstellen? Infografiken, Flyer und Visitenkarten selbst designen? Mit dem kostenlosen Tool von Canva können Sie, ohne Bildbearbeitungs- und andere Vorkenntnisse, Designs für Ihren Online-Auftritt selbst gestalten. Mit Vorlagen und Templates entwerfen Sie schnell und unkompliziert Beiträge, Bilder und Werbematerial. Canva eignet sich für den privaten wie auch für den unternehmerischen Einsatz. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin.

*Hinweis: Bitte registrieren Sie sich im Vorfeld für einen kostenlosen Account auf [www.canva.com](http://www.canva.com) und bringen Sie Ihre Login-Daten und Passwörter zum Kurs mit.*

*Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.*

Leitung Christiane Biederbeck  
 Beginn Samstag, 28. September 2024  
 Zeit 09.30-13.45 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 35,- Euro (5 UE)





2426G006B vhs-PLUS

**Autodesk Fusion 360 - Einfaches Modellieren in 3D**

Mit Autodesk Fusion 360 erweitern wir den (Spiel-)Raum für Ihre Projekte. Fusion 360 ist eine einfach zu bedienende, kostenlose 3D-Modellierungssoftware, die auf dem Rechner installiert wird. Gemeinsam erarbeiten wir anhand eines praktischen Beispiels die Grundlagen des Konstruierens und maßstäblichen Modellierens. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Tag 1: Kontoerstellung, Einführung in Fusion 360, Basics im Umgang mit Skizzen, Zeichenfunktionen und Zeichenabhängigkeiten, Körper erstellen und Formen mit Analysewerkzeugen begutachten.

Tag 2: kurze Wiederholung, Einfügen von Komponenten & Normteilen, Projektions- und Konstruktionsebenen erstellen, geführte Erstellung eines maßstäblichen Bauteils.

Teilnehmende sind herzlich eingeladen, das FabLab der Hochschule Ruhr-West zu besuchen, um 3D-Druck live zu erleben und ggf. ein erstes kleines 3D-Projekt selbst zu drucken. Infos dazu gibt es im Workshop, der in Kooperation mit dem FabLab stattfindet. Der Referent ist Mitarbeiter im FabLab der HRW und bereitet gerade seinen Abschluss als Technischer Produktdesigner vor.

Leitung Alexander Pierchalla  
 Beginn 18. Januar 2025  
 Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.30-15.00 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 68,- Euro (12 UE)

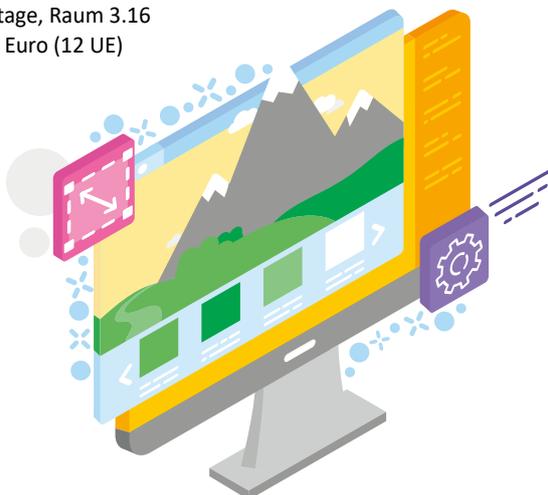
2426G007B vhs-PLUS

**Homepage erstellen mit WordPress - Einstieg leicht gemacht**

Egal, ob Sie Ihre Vereinsseite, Ihren Firmen-Auftritt oder Ihre private Homepage voranbringen möchten - Sie brauchen ein Content-Management-System (CMS), mit dem Sie Inhalte erstellen und publizieren können. Mit dem frei erhältlichen und einfach zu installierenden WordPress-CMS (Version 5.X) lassen sich sowohl erste eigene Schritte in der Webseiten-Gestaltung wie auch anspruchsvolle und professionelle Internetpublikationen umsetzen. Der Funktionsumfang von WordPress ist äußerst variabel und passt sich Ihren Wünschen an. Themen: (Vor-)Überlegungen zum Konzept, Benutzeroberfläche, Editor, Blog-Beiträge u. Seitenaufbau, Inhalte u. Kommentare, Themes, Erweiterungen mit Plugins.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Leitung Hans Wittek  
 Beginn 25. Januar 2025  
 Zeit Samstag, 25.01., 10.00-17.00 Uhr und  
 Sonntag, 26.01.2025, 10.00-13.15 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,  
 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 74,- Euro (12 UE)

**Internet und Social Media**

2426H002B

**Soziale Netzwerke****Instagram, TikTok, SnapChat, X & Co.**

Mehr als 40 Mio. Deutsche sind in sozialen Netzwerken aktiv: X (ehem. Twitter), Instagram, SnapChat, TikTok, YouTube, LinkedIn ... und natürlich Facebook. Wo liegen die Chancen, aber auch die Risiken? Was sollte man unbedingt beachten und wie funktionieren die verschiedenen Mitmachnetze? Hier können Sie gängige Anwendungen kennenlernen und ausprobieren. Sie erhalten Tipps & Tricks, um sich möglichst sicher in den sozialen Netzwerken bewegen zu können. Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihr Handy oder digitales Endgerät und Ihre Social-Media-Apps gerne mit.

Die Referentin ist Online-Journalistin, Fachfrau für Social Media Marketing und Gründungscoach an der Hochschule Bochum.

Leitung Lenka Mildner  
 Beginn Samstag, 30. November 2024  
 Zeit 09.30-14.30 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 34,- Euro (6 UE)

**Smartphone, Tablet und Co.**

2426I002B

**Android Smartphones****- Grundlagen für absolute Anfänger**

In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr neues Handy ein. Dazu bringen Sie bitte alle relevanten PIN-Nummern, Passwörter und Zugangsdaten mit. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.

Bringen Sie bitte Ihr neues Handy (aufgeladen und inkl. sämtl. Zubehör) zum Unterricht mit.

Leitung Wolfgang Piotrowsky  
 Beginn Samstag, 19. Oktober 2024  
 Zeit 09.30-13.00 Uhr  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 28,- Euro (4 UE)

2426I003B

**Android Smartphones und Tablets in der Praxis**

Sie haben ein neues Smartphone, das bereits betriebsbereit eingerichtet ist, Sie wissen aber noch nicht so richtig damit umzugehen? Oder Sie möchten sich ein neues Handy kaufen, sind aber unsicher, welches zu Ihnen passt? Jedes zweite Smartphone läuft mit dem Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Hier unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihr neues Handy individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Gerätes kennen, wie auch den integrierten



Internet-Browser, die Termin- und Kontaktverwaltung und die Foto-/Video-Kamera. Die Grundfunktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.

*Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.*

Leitung Wolfgang Piotrowsky  
 Beginn 28. Oktober 2024  
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

**2426I005B**

**Android Smartphones und Tablets in der Praxis - Aufbaukurs**

Sie kennen sich bereits ein bisschen mit Ihrem Android-Smartphone aus, haben aber noch viele Fragen? Aufbauend auf dem Einsteigerkurs vertiefen Sie hier Ihr Wissen im Hinblick auf E-Mails, Kontaktverwaltung, Fotos, Foto-Verwaltung und Einstellungen. Und natürlich schauen wir uns auch ein paar nützliche Apps fürs Handy an, z.B. zur Navigation, ÖPNV, Nachrichten-Apps, Regenradar oder Warn-Apps. Alle Funktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. *Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.*



Leitung Wolfgang Piotrowsky  
 Beginn 25. November 2024  
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

**2426I007B vhs-PLUS**

**iPhone und iPad für Einsteiger**

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken - Multifunktionsgeräte, kleine PCs für unterwegs. Regelmäßig kommen neue Funktionen hinzu. Ziel dieses Kurses ist es, nicht nur einen fundierten Gesamtüberblick über das iPhone/iPad zu bekommen, sondern auch die spannenden und weniger bekannten Dinge gemeinsam zu entdecken. Kursinhalte: Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale, wichtigste Einstellungen, Telefonieren (Audio, FaceTime), Siri, iCloud und iCloud Drive, App Store, Internet nutzen, E-Mails, Fotos machen, bearbeiten und organisieren, Termin-/Kontaktverwaltung, Bücher und Zeitschriften kaufen/lesen, Navigieren in der Karten-App, Videos, Podcasts, Musik, Health App, Datensicherung und vieles mehr.

*Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad.*

Leitung Thomas Köller  
 Beginn 31. Oktober 2024  
 Zeit Donnerstag 16.00-18.00 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
 Entgelt 55,- Euro (11 UE)

**Bild- und Videobearbeitung**

**2426J005B vhs-PLUS**

**Bildbearbeitung mit GIMP**

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist eine kostenlose und leistungsfähige Alternative zu Photoshop oder anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. Inhalt: Übersicht zum Programm, Grundbegriffe der Bildbearbeitung, Arbeitsoberfläche und Werkzeuge, Auflösung, Bildgröße, Pixel, Bildformate, Freistellen von Bildausschnitten, mit Ebenen arbeiten, Bildoptimierung, Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Text in Bilder einarbeiten, Texteffekte, Einsatz von Filtern und Ebenen, Tipps und Tricks. Bilder zum Üben werden im Kurs gestellt.

*Voraussetzung:*

*Computergrundkenntnisse.*

Leitung Klaus Neitzke  
 Beginn 16. November 2024  
 Zeit Samstag, 16.11. und Sonntag, 17.11.24, jeweils von 10.00-13.15 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 48,- Euro (8 UE)



**Fotografieren & Co.**

*Kurse zu digitaler Fotografie und Fotoexkursionen finden Sie im Fachbereich Kultur - Kreativität ab Seite 28.*

**2426J006B vhs-PLUS**

**Videoschnitt mit Blackmagic Davinci Resolve**

Professioneller Videoschnitt erfordert ein gutes Programm und Know-How. Wir arbeiten mit der kostenlosen Version von Blackmagic Davinci Resolve. Wir behandeln Grundlagen wie Datenimport, Schneiden, Audio, Weiter- und Nachbearbeitung von Projekten, Video- und Audiofilter, Bildausschnitt, Bildformate, Texterstellung, animierte Übergänge/ Einblenden, Splitscreen, Bild-in-Bild, Stabilisierung verwackelter Clips, Clips in der Timeline trimmen, Clips über Vectorscope & Histogramm anpassen bis zum Export des finalen Projekts. Ein eigenes digitales Endgerät und vorhandenes Filmmaterial können gerne mitgebracht werden, es können aber auch die PCs vor Ort und Beispielmaterial genutzt werden. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf.

Leitung Thomas Köller  
 Beginn 26. November 2024  
 Zeit Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
 Entgelt 69,- Euro (12 UE)





## Schulabschlüsse - Weiterbildung

### Dein Zweiter Bildungsweg: Der Schlüssel zu deiner Zukunft!

Hast du das Gefühl, dass dir der Weg zu deinen beruflichen Träumen versperrt ist? Möchtest du deine Karriere auf das nächste Level heben, aber dir fehlt der passende Abschluss? Dann ist der Zweite Bildungsweg genau das Richtige für dich!

### Warum der Zweite Bildungsweg?

Vom Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA) bis hin zum Abitur – der Zweite Bildungsweg bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, deinen Bildungsgrad zu verbessern und neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Ein höherer Schulabschluss eröffnet dir Türen zu spannenden Ausbildungsberufen, Studiengängen und Fortbildungen. Mach dich fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft!

### Dein Weg beginnt hier!

Mache den ersten Schritt in eine erfolgreiche Zukunft und informiere dich jetzt über die vielfältigen Möglichkeiten des Zweiten Bildungswegs. Besuche unsere Webseite, lass dich persönlich beraten und starte noch heute deinen individuellen Bildungsweg!

### Zukunft wartet auf dich!

**Neuer Lehrgang: 02.09.2024**



2427B001B

### Fachhochschulreife (Information)

Das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe informiert über den Schulabschluss des Zweiten Bildungsweges - Fachhochschulreife - Abitur, den Sie nach Beendigung Ihrer Schulzeit nachträglich erwerben können. Außerdem wird das Angebot abitur-online.nrw vorgestellt. Neben ausführlichen Lehrgangsinformationen erhalten Sie Informationen über Fördermöglichkeiten.

Leitung Anja Held  
 Beginn Montag, 04. November 2024  
 Zeit 17.00-18.00 Uhr  
 Ort Berufskolleg - Gebäude B 007,  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt entgeltfrei (1 UE)

2427B002B

### Fachhochschulreife (Information)

Inhalt siehe: LC01B.  
 Leitung Anja Held  
 Beginn Dienstag,  
 07. Januar 2025  
 Zeit 17.00-18.00 Uhr  
 Ort Volkshochschule,  
 Raum 2.24  
 Entgelt entgeltfrei (1 UE)



## Grundbildung

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten.

### Alpha-Sprechstunde

**1** montags von 14.00 - 15.30 Uhr  
 oder nach Vereinbarung  
 Maria Reidick-Rominski · Telefon: 70 33 11



### Lesen und Schreiben lernen

**2** Anfänger - Alphabet  
 Fortgeschrittene I: Wörter - Silben  
 Fortgeschrittene II: Wörter - Silben - Texte



### Online - Lernttraining / vhs-Lernportal

**3** zur Ergänzung und Vertiefung des bisherigen Wissens



### Dialog in Deutsch Miteinander Deutsch lesen und sprechen

**4** in Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek Bottrop  
 für alle, die Sicherheit im Lesen und Sprechen erlangen wollen (Voraussetzung: B1-Niveau)



2427D101B | Fortgeschrittene - Stufe II

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene

Teilnehmer kennen einfache Wörter und lernen Sätze zu lesen und zu schreiben. Hier werden Erwachsene angesprochen, die aus verschiedenen Gründen Lernschwierigkeiten haben.

Leitung Petra Roer  
 Beginn 10. September 2024  
 Zeit Dienstag, 16.00-17.30 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Rheinbabenwerkstatt, Heinrich-Theißen-Str. 7  
 Entgelt entgeltfrei (26 UE)

2427D201B

### Dialog in Deutsch Miteinander Deutsch lesen und sprechen

in Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek Bottrop

Dieser Sprachtreff richtet sich an alle Personen, die ihre Deutsch-Lese- und Sprechpraxis trainieren wollen. Zu jedem Treff wird ein Thema aus den Bereichen Gesellschaft, Wirtschaft, Beruf, Bildung, Kultur u. s. w. ausgewählt und miteinander diskutiert. Bei einer regelmäßigen Teilnahme erlangen Sie im Gebrauch der deutschen Sprache mehr Sicherheit und Routine in Alltag und Beruf. Voraussetzungen: B1 / B2-Sprachniveau. Reservieren Sie sich einen Platz.

Leitung Adelheid Urspruch  
 Beginn 11. September 2024  
 Zeit Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Kulturzentrum August Everding  
 lebendige bibliothek, Eingang im Hof  
 Entgelt entgeltfrei (13 UE)





# KOCHEN & GENUSS

*„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks“  
(Georges Auguste Escoffier)*

In unseren Kursen entdecken und erleben unsere Teilnehmenden mit allen Sinnen, wie abwechslungs- und einfallreich gekocht werden kann. Sie werden ermutigt Neues auszuprobieren und mit Zutaten zu experimentieren.

Sie erfahren in Seminaren und Führungen, wie hochwertige (Bio-)Produkte hergestellt und richtig verarbeitet werden.

Dabei soll auch die Neugier auf die Kultur anderer Länder geweckt werden, um erfahrbar zu machen, wie bereichernd und kreativ, wie verbindend und... beglückend die Beschäftigung mit Lebensmitteln ist.





**Specials**

2428A003B vhs-PLUS

**Kochen wie die alten Römer**

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. Wir werden 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. *2 Trockentücher, Schürze, scharfes Messer und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (16,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Dr. Annette Böhm  
 Beginn Mittwoch, 18. September 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 37,- Euro (5 UE)

2428A004B vhs-PLUS

**Alltagsküche leicht gemacht**

**- schnelle und gesunde Rezepte für den Feierabend**

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie nach einem langen Arbeitstag mühelos gesunde Mahlzeiten zubereiten können. An zwei Terminen lernen Sie die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung, erhalten Einkaufstipps und entdecken Tricks zur Vorratshaltung. Praktische Übungen umfassen die Zubereitung schneller Gerichte, die in weniger als 30 Minuten fertig sind, sowie leicht vorzubereitende Mahlzeiten für den nächsten Tag oder das Büro. Zudem lernen Sie, wie man Fertiggerichte mit frischen Zutaten aufpeppt und gesunde, fertig zubereitete Lebensmittel aus dem Supermarkt auswählt.

*2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Sabrina Sander  
 Beginn 24. September 2024  
 Zeit Dienstag 17.45-21.30 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 53,- Euro (10 UE)



2428A005B vhs-PLUS

**Alltagsküche leicht gemacht**

**- schnelle und gesunde Rezepte für den Feierabend**

Kursinhalt siehe: 8A004B.  
 Leitung Sabrina Sander  
 Beginn 06. November 2024  
 Zeit Mittwoch 17.45-21.30 Uhr  
 Dauer 2-mal  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 53,- Euro (10 UE)

2428A006B vhs-PLUS

**Dinner for One - schnell, gesund und lecker**

Wir lernen, wie man schnell, lecker und gesund kochen kann und bereiten u. a. zu: Orzo Salat, Shakshuka oder Lachs Thai Style. Die schmackhaften Speisen werden gemeinsam zubereitet und gegessen und sind natürlich auch für mehrere Personen geeignet.

*2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Montag, 02. Dezember 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 38,- Euro (5 UE)

2428A010B vhs-PLUS

**X-Mas: Amerikanisches Weihnachtessen**

Wir unternehmen eine kulinarische Reise in die USA. Zu den Klängen von Franky und Elvis zaubern wir Köstlichkeiten wie chestnut and wild mushroom soup, Christmas salad, Filet Wellington, minty pea mash, chocolate and mint creme trifle, Christmas Cocktail.

*2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (23,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Donnerstag, 19. Dezember 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 44,- Euro (5 UE)

2428A012B vhs-PLUS

**Buddha Bowls**

Gesunde Kohlenhydrate treffen auf Eiweißbomben und vitaminreiches, meistens rohes Gemüse, garniert mit Dressing oder Dip. Gemeinsam kreieren wir Shawarma Bowl, koreanische Bibimbap Bowl, California Poke Bowl, Bali Bowl, Dessert Bowl.

*2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (18,00 EUR) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Freitag, 31. Januar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B  
 Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)





### Internationale Küche

2428B002B vhs-PLUS

#### Kulinarische Weltreise

Die Küche der Welt ist so vielfältig. Hier bekommst du eine tolle Auswahl an Rezepten: Ramos Gin Fizz, amerikanischen Caesar Salad, arabisches Babaganusch, französische Quiche, indisches Aloo Paratha, griechische Moussaka, israelische Feigentarte. Und natürlich darf ein Cocktail und Weltmusik nicht fehlen.

Die Lebensmittelumlage (18,00 EUR) ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Donnerstag, 12. September 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B  
 Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2428B006B vhs-PLUS

#### Internationale Teigtaschen

Alle lieben Teigtaschen. Ob gebraten, gedämpft oder gekocht - die kleinen Leckerbissen schmecken einfach genial. Wir bereiten argentinische Empanadas, polnische Piroggen, italienische Kürbis-Ravioli, asiatische Frühlingsrollen und einige mehr zu.

Die Lebensmittelumlage (18,00 EUR) ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Mittwoch, 27. November 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B  
 Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)



2428B009B vhs-PLUS

#### Kubanische Küche

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche. Die Rezepte haben viele Gewürze und 'Techniken' mit der spanischen und afrikanischen Küche gemeinsam. Wir bereiten Chicharrones (Hähnchen) mit Bohnen, Reis, Kochbananen, kubanische Steaks (natürlich mit Musik) und Cocktails zu.

Die Lebensmittelumlage (19,00 EUR) ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Freitag, 29. November 2024  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2428B011B vhs-PLUS

#### Mexikanische Küche

Wir bringen Mexiko nach Bottrop und bereiten bunte, vielfältige Gerichte wie z.B. Margarita Salat, Enchiladas, Guacamole, Steak oder Karamell Flan zu.

Die Lebensmittelumlage (18,00 EUR) ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Donnerstag, 16. Januar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2428B014B vhs-PLUS

#### Thailändische Küche

Lassen Sie sich entführen auf eine kulinarische Reise nach Thailand mit Spring-Rolls, Massaman Curry und Salat, Pad Thai, Mango Eis.

Die Lebensmittelumlage (16,00 EUR) ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt  
 Beginn Freitag, 24. Januar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 37,- Euro (5 UE)

2428B021B vhs-PLUS

#### Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl  
 Beginn Freitag, 10. Januar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 36,- Euro (5 UE)



2428B022B vhs-PLUS

#### Tapas-Abend

Inhalt siehe: 8B021B.

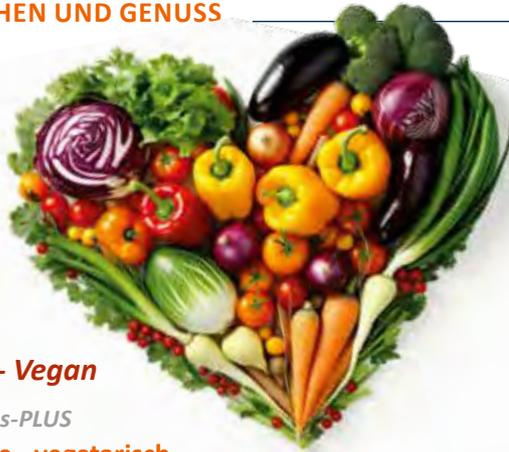
Leitung Monika Zirngibl  
 Beginn Freitag, 07. Februar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 36,- Euro (5 UE)

2428B023B vhs-PLUS

#### Tapas-Abend

Inhalt siehe: 8B021B.

Leitung Monika Zirngibl  
 Beginn Freitag, 28. Februar 2025  
 Zeit 17.45-21.30 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 36,- Euro (5 UE)



## Vegetarisch - Vegan

2428C003B vhs-PLUS

### Indische Küche - vegetarisch

Die indische Küche wird immer beliebter - und das aus gutem Grund. Sie bietet eine riesige Bandbreite an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. Genießen Sie Indiens vielseitige Küche. Wir kochen: Aloo Parathas, Spinat-Dahl, Gemüse Korma, Biryani, Naan Brot und Mango Parfait.

*Die Lebensmittelumlage i. H. v. 17,00 Euro ist im Entgelt enthalten.*

*Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.*

Leitung Diane Haupt  
Beginn Montag, 04. November 2024  
Zeit 17.45-21.30 Uhr  
Ort Berufskolleg-Gebäude B  
Raum 108 (Küche),  
An der Berufsschule 20  
Entgelt 38,- Euro (5 UE)

2428C005B vhs-PLUS

### Weihnachtsmenu - vegetarisch

Wir kreieren ein göttliches vegetarisches Menu mit Maronen-Pilz Suppe, Spinat- Artischocken Dip, Salat mit Birnen, Walnüssen und Feta Käse, Trüffel-Kurbis Risotto und Weihnachtskäsekuchen.

*2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Diane Haupt  
Beginn Montag, 09. Dezember 2024  
Zeit 17.45-21.30 Uhr  
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
An der Berufsschule 20  
Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2428C006B vhs-PLUS

### Kubanische Küche - vegetarisch

Wir kochen und genießen: Gemüsespieß kubanisch, gebratene Kochbananen, Bohnen und Reis, Süßkartoffel Quesadillas, Caipirinha und mehr. *Die Lebensmittelumlage (17,00 EUR) ist im Entgelt enthalten.*

*Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.*

Leitung Diane Haupt  
Beginn Donnerstag, 30. Januar 2025  
Zeit 17.45-21.30 Uhr  
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
An der Berufsschule 20  
Entgelt 38,- Euro (5 UE)

## Flüssige Gaumenfreuden

2428F011B vhs-PLUS

### Nachhaltigkeit im Weinberg: mehr Geschmack im Glas?

Biologische oder bio-dynamische Weinbereitung wird immer häufiger in Deutschland praktiziert. Dazu kommen pilzwiderstandsfähige Rebsorten, spontane Gärung und kontrolliertes Nichtstun im Keller. Daraus entstehen ganz neue Geschmackserlebnisse. Es werden einige Natur-, Orangeweine und Piwi-Weine vorgestellt und probiert. Per Zoom erzählt uns ein Winzer von seiner Motivation und seinen Ideen und ob mehr dahintersteckt als nur ein Trend. Ein passender Imbiss rundet den informativen und genussvollen Weinabend ab.

*Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25 Euro ist im Entgelt enthalten.*

*Wir bitten um Voranmeldung bis 11.10.24*

Leitung Michael Hermann  
Beginn Freitag, 18. Oktober 2024  
Zeit 19.00-22.00 Uhr  
Ort STÜCK.gut, Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
Entgelt 50,- Euro (4 UE)

2428F013B vhs-PLUS

### Wein und Käse

Käse und Wein - was passt zusammen? Die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Bei diesem Grundlagenkurs stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, insgesamt 6 Weine vor, die gemeinsam verkostet und beschrieben werden. Die Weine werden mit 6 verschiedenen, edlen Käsen kombiniert. Ob mild oder würzig, herzhafte oder cremig - Käse und Wein ist etwas für Feinschmecker, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Die Teilnehmenden erwartet ein genussreicher und unterhaltsamer Weinabend.

*Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Wir bitten um Voranmeldung bis 18.10.24.*

Leitung Michael Hermann  
Beginn Freitag, 25. Oktober 2024  
Zeit 19.00-22.00 Uhr  
Ort STÜCK.gut, Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
Entgelt 50,- Euro (4 UE)

2428F015B vhs-PLUS

### Wie gut sind Weine aus Übersee?

In diesem Seminar lassen wir französische Weine gegen Gewächse aus Übersee antreten. Wir wollen herausfinden, wie gut sich auch im unteren und mittleren Preissegment gallische Gewächse, verglichen mit Tropfen aus den USA, Australien, Neuseeland, Südafrika, Chile oder Argentinien, machen. Kommen Sie mit Oliver Daschkey (WSET-Diploma, London) auf eine Wein-Weltreise.

*Wir bitten um Voranmeldung bis 13.09.24*

*Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 23,00 Euro ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Oliver Daschkey  
Beginn 27. September 2024  
Zeit 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
Entgelt 43,- Euro (4 UE)

2428F017B vhs-PLUS

### Gutes zum Fest - Wein, Sekt und mehr zum Verwöhnen

Das Weihnachtsmenü steht, doch was serviere ich dazu? Prosecco? Oder einen Franciacorta? Zur Vorspeise den crispigen Pouilly Fumé oder lieber einen Goldriesling aus Sachsen? Und ist der 10 Jahre alte Port noch trinkbar? Jedes Jahr wieder diese schwierigen Fragen, wenn es darum geht, unsere Lieben zu verwöhnen. Mit diesem Seminar gibt Oliver Daschkey (WSET-Diploma, London) ein paar Entscheidungshilfen und führt Sie zu neuen oder auch wieder neu zu entdeckenden Ufern.

*Wir bitten um Voranmeldung bis 8.11.24*

*Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 30,00 Euro ist im Entgelt enthalten.*

*Wir bitten um Voranmeldung bis 31.10.2024.*

Leitung Oliver Daschkey  
Beginn 15. November 2024  
Zeit 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
Entgelt 50,- Euro (4 UE)



2428F040B vhs-PLUS

### Olivenöl - Tasting und kleine Köstlichkeiten

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie auf eine Reise in die Welt des 'flüssigen Goldes' mitnehmen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach dem theoretischen Teil haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit Fragen zu stellen, die der Referent gern beantwortet. Anschließend werden 5 verschiedene Öle degustiert. Der Geruch- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).

*Die Lebensmittelumlage i. H. v. 11,00 Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Adil Daval  
 Beginn Freitag, 22. November 2024  
 Zeit 18.00-20.15 Uhr  
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),  
 An der Berufsschule 20  
 Entgelt 36,- Euro (3 UE)

2428F041B vhs-PLUS

### Rund ums Bio-Öl... Ruhrmühlenführung und Tasting

Erfahren Sie in der Ruhrmühle alles Wissenswerte rund um das Thema Öl. Wie wird ein kaltgepresstes Bio-Öl hergestellt? Was bedeutet "kaltgepresst" oder "nativ" und wie unterscheiden sich diese Öle von den sog. raffinierten Ölen? Erleben Sie live wie aus

der Saat das kostbare Lebenselixier gewonnen wird und worauf es beim Pressen der Ölsaaten und Nüsse ankommt. Was passiert mit dem Ölpressekuchen (dem vermeintlichen Abfall, der beim Pressen des Öls anfällt) und warum hat das Thema Nachhaltigkeit und ZEROWASTE in der Ruhrmühle einen besonderen Stellenwert? Neben den Informationen, wo die zu verarbeitenden Saaten herkommen, erhalten Sie auch interessante Infos zu ernährungsphysiologischen Eigenschaften gesunder Öle (Omega 3-6-9 Fettsäuren) und Fette sowie deren Verwendung in der Küche. Abschließend erhalten alle Teilnehmer die Möglichkeit die in der Ruhrmühle hergestellten Öle selbst zu verkosten. Lassen Sie sich von der Geschmacksvielfalt überraschen.

Leitung Christoph Gläßer  
 Beginn Samstag, 07. Dezember 2024  
 Zeit 15.30-17.00 Uhr  
 Ort Ruhrmühle  
 Tannenstraße 46,  
 46238 Bottrop  
 Entgelt 16,- Euro (2 UE)



**WDR 2**

**Früh raus? Geht besser zusammen!**

**RADIO AN SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



Stadt Bottrop - Der Oberbürgermeister -

Ernst-Wilczok-Platz 1 · 46236 Bottrop · Telefon: 02041 - 70-30 / Fax: 02041 - 70-3280

E-Mail: [stadtverwaltung@bottrop.de](mailto:stadtverwaltung@bottrop.de) · [www.bottrop.de](http://www.bottrop.de)

---

## INFORMATION

nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)  
bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

### Verantwortliche/r

Volkshochschule (43) · Holger Gruner (*vhs-Direktor*) · Telefon: 02041 - 70-38 44 · E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Vertreter/in Volkshochschule (43)

Tanja Steinhaus (*Stellv. vhs-Direktorin u. Datenschutzverantwortliche im Amt*) · Telefon: 02041 - 70-38 15 · E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Datenschutzbeauftragter

Telefon: 02041- 70-30 · E-Mail: [datenschutz@bottrop.de](mailto:datenschutz@bottrop.de)

### Zweck/e der Datenverarbeitung

Durchführung von Volkshochschulkursen

### Wesentliche Rechtsgrundlage/n

- Weiterbildungsgesetz NW
- Integrationsverordnung (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge-BAMF) – IntV
- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO
- Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

### Empfänger und Kategorien von Empfängern der Daten

- Finanzbezogene Daten: Fachbereich Finanzen der Stadt Bottrop (20)
- BAMF
- Dozenten
- Agentur für Arbeit/Sozialamt
- Kooperationspartner

### Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Entsprechend den gesetzlichen Vorgaben

### Rechte der betroffenen Person

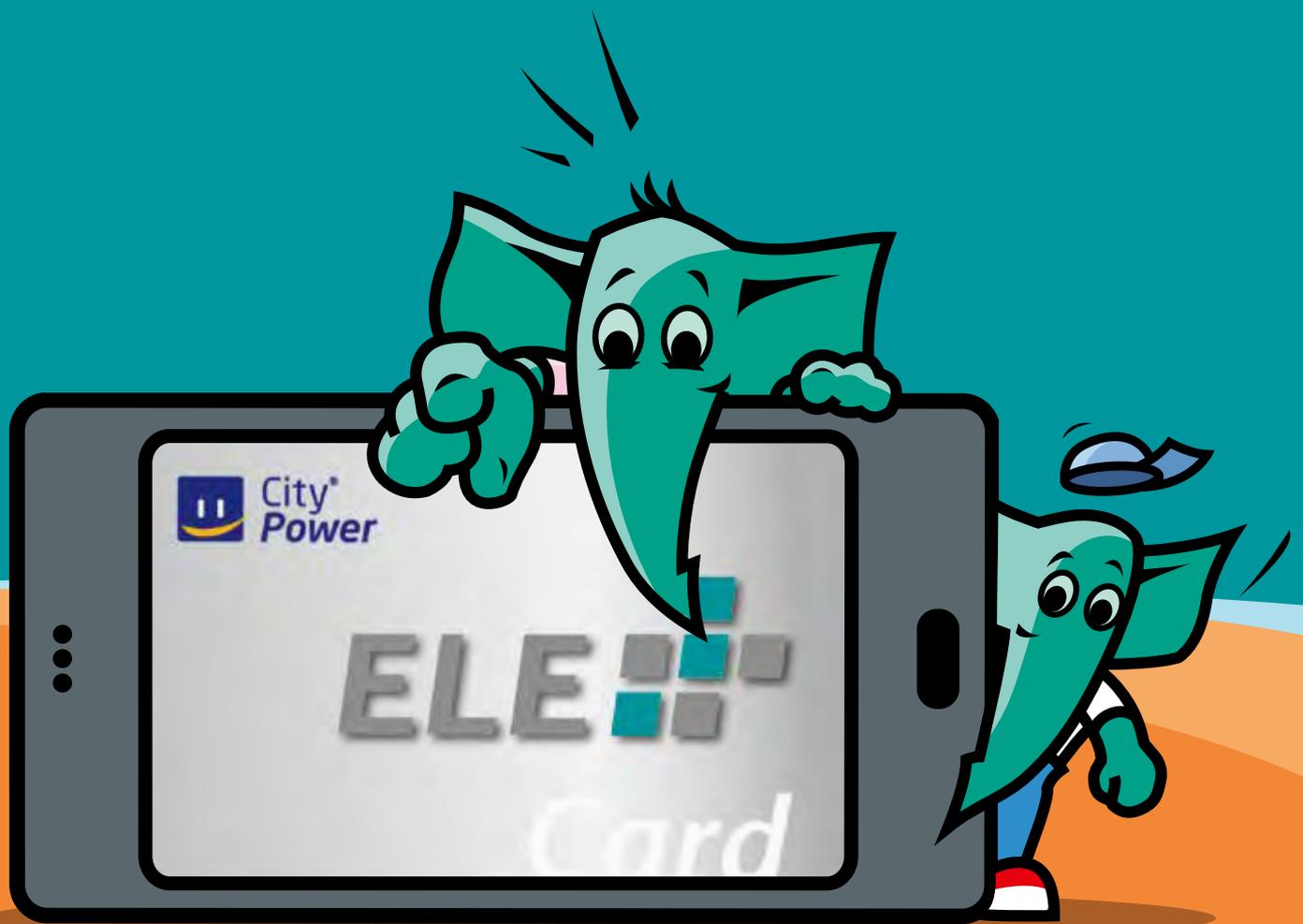
Sie haben folgende Rechte, wenn die gesetzlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt sind:

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen

### Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen  
Kavalleriestr. 2-4 · 40213 Düsseldorf · Telefon: 0211 - 38424-0 · Fax: 0211 - 38424-10  
E-Mail [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de) · [www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)

# Hol dir die App der 3.000 Sparvorteile!



Sie sind ELE Kunde? Dann nichts wie ran an die kostenlose ELE Card App. Damit können Sie sich tolle **Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr** sichern – bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten. Alle Infos unter [www.elecard.de](http://www.elecard.de).



*Jetzt die ELE Card App  
downloaden und lossparen!*

**ELE** 