

Anmeldebeginn: 20.01.2025

Semesterbeginn: 10.02.2025

2025

Programmheft 1/2025





**Ihre Immobilie.
Unsere Kompetenz
und Erfahrung.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie möchten eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Als Immobilienexperten in der Region unterstützen wir Sie gern bei Ihren Entscheidungen. Wir sind für Sie da! 02041 102-740

**Vereinte
Volksbank**





Liebe Lesende,

in einer Zeit des rasanten Wandels, der sich ständig verändernden gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen, bleibt die Volkshochschule ein Ort der Bildung, der Teilhabe und der demokratischen Mitgestaltung. Sie ist ein Raum, in dem Wissen nicht nur vermittelt, sondern in einer offenen, respektvollen Atmosphäre diskutiert und reflektiert wird. Hier treffen Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen aufeinander – mit unterschiedlichen Erfahrungen, Perspektiven und Ideen.

Das vorliegende Semesterprogramm lädt Sie ein, sich gemeinsam auf eine Reise des Lernens und des Dialogs zu begeben. Es bietet eine Vielzahl an Kursen, die nicht nur fachliche Kompetenzen stärken, sondern auch die kritische Auseinandersetzung mit der Welt fördern. Vom Erlernen neuer Fähigkeiten über die Reflexion gesellschaftlicher Themen bis hin zur Förderung interkultureller und sozialer Kompetenz – jedes Angebot ist ein Schritt in Richtung einer aktiven und aufgeklärten Teilnahme an unserer Gesellschaft.

In einer Demokratie ist Wissen ein zentraler Pfeiler. Es befähigt uns, Verantwortung zu übernehmen, fundierte Entscheidungen zu treffen und das gemeinsame Zusammenleben zu gestalten. Daher verstehen wir Bildung als eine zukunftsweisende Investition – nicht nur in unsere eigenen Fähigkeiten, sondern auch in die Gestaltung einer solidarischen und gerechten Gesellschaft. Die Volkshochschule stellt sicher, dass diese Möglichkeit allen offensteht, unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Status.

Nutzen Sie die Chance, sich weiterzubilden, zu vernetzen und zu inspirieren. Lernen ist ein lebenslanger Prozess, der nie endet. Gemeinsam können wir einen Beitrag zu einer aufgeklärten, respektvollen und demokratischen Zukunft leisten. Darüber hinaus möchten wir anmerken, dass Lernen, Diskutieren, Erlebtes zu teilen und sich zu begegnen sehr viel Spaß machen kann.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf die vielen bereichernden Begegnungen, die dieses Semester mit sich bringen wird.

Also ran an die Startlinie und ab in ein vielfältiges und spannendes Jahr 2025!

Ihr Holger Gruner,
Direktor der vhs Bottrop

Ihr Team der vhs Bottrop



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
- Redaktion:** Holger Gruner
- Layout:** Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Bottrop, Nina Wessinghage
- Bilder:** stock.adobe.com
- Anzeigen:** Volkshochschule der Stadt Bottrop, Holger Gruner
- Druck:** KS Offset Druckcenter Frankfurt GmbH, 60486 Frankfurt/M.



LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!

kommunales kino in Bottrop

KARTENVORBESTELLUNGEN

Telefon 70 46 36

(montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr)

oder Mail: filmforum@bottrop.de

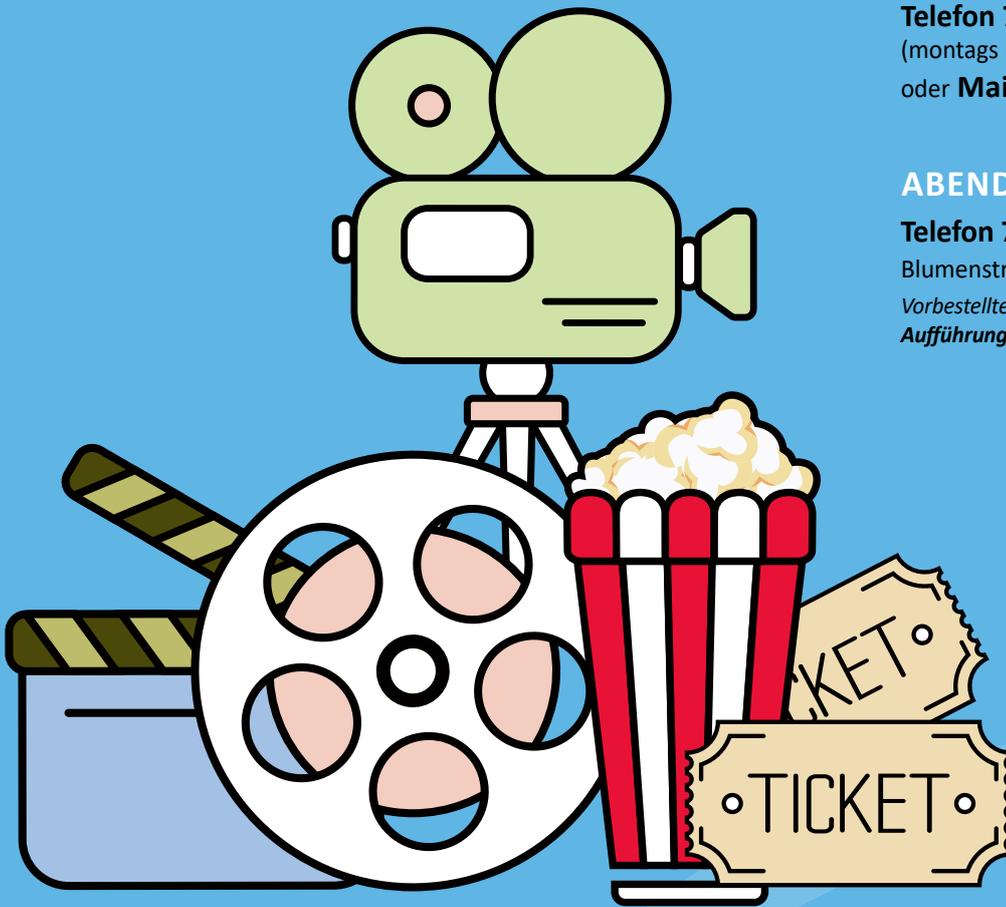
ABENDKASSE

Telefon 70 37 22

Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

Vorbestellte Karten bitte bis 30 Minuten vor

Aufführungsbeginn an der Abendkasse abholen!



Das aktuelle Programm finden Sie hier: vhs-bottrop.de/programm/filmforum

GUTSCHEINE erhältlich!



film  forum

Telefon 70 46 36 · 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

Melina Nickel · Telefon 70-31 34 · melina.nickel@bottrop.de
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 beachten Sie:

Die mit **vhs Plus** gekennzeichneten Angebote sind **nicht ermäßigbar**.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage
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, nutzen Sie
unser Kontaktformular im Internet **oder rufen Sie uns an**
(Tel.: 02041 70-33 10).

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!





INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

- 10 Kleines Forum
- 11 Politik – Geschichte – Zeitgeschehen
- 15 Recht – Finanzen
- 16 Naturwissenschaften – Technik
- 17 Arbeit und Leben
- 17 Einbürgerungstest
- 18 Angebote für Erfahrene



ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

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



KULTUR UND KREATIVITÄT

- 27 Kulturelle Highlights
- 29 Literatur – kreatives Schreiben
- 30 Kunst – Kulturgeschichte
- 30 Fotografie – Film
- 31 Malen und Zeichnen
- 33 (Kunst)Handwerk / DIY
- 34 Plastisches Gestalten / Handarbeiten
- 35 Gitarre



GESUNDHEIT

- 37 Gesundheit - Wissen
- 38 Entspannung und Körpererfahrung
- 44 Spezielle Angebote
- 45 Gymnastik – Rückenfitness
- 48 Fitness / Workout
- 49 Funktionelles Training
- 49 Selbstverteidigung
- 50 Wasser & Co.
- 51 Tanz



SPRACHEN

- 53 Deutsch als Zweitsprache
- 53 Integration
- 53 Prüfungen
- 54 Gebärdensprache



FREMDSPRACHEN

- 54 Fremdsprachen lernen an der vhs Bottrop
- 55 Sprachberatung Englisch
- 55 Unser Kurssystem
- 55 Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen
- 56 Englisch
- 60 Spanisch
- 62 Italienisch
- 63 Französisch
- 64 Niederländisch
- 64 Arabisch
- 64 Latein
- 65 Neugriechisch
- 65 Polnisch
- 65 Türkisch



BERUF · IT · DIGITALES

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



Grundbildung

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



Schulabschlüsse

- 75 EESA/MSA - Weiterbildungsberatung



KOCHEN UND GENUSS

- 77 Specials
- 78 Internationale Küche
- 79 Vegetarisch - Vegan
- 80 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, 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), 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.

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 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 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 Entgeltmäßigung 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 Kassenzeichen, 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



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

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

Datenschutzbeauftragter

Telefon (0 20 41) 70-30

E-Mail: 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

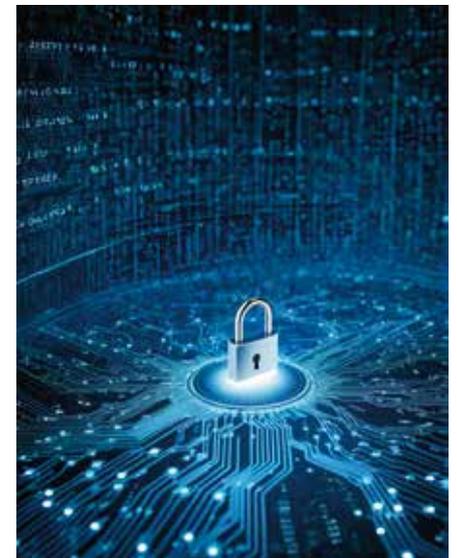
40213 Düsseldorf

Telefon (02 11) 38 42 4-0

Fax (02 11) 38 42 4-10

E-Mail poststelle@ldi.nrw.de

www.ldi.nrw.de





HIER BEGINNT DER PROGRAMMBEREICH

Wir wünschen viel Vergnügen!



GESELLSCHAFT

ab Seite 9



ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

ab Seite 20



KULTUR UND KREATIVITÄT

ab Seite 26



GESUNDHEIT

ab Seite 36



SPRACHEN

ab Seite 52

FREMDSPRACHEN

ab Seite 54



BERUF · IT · DIGITALES

ab Seite 66



GRUNDBILDUNG

ab Seite 74



SCHULABSCHLÜSSE

ab Seite 74



KOCHEN UND GENUSS

ab Seite 76



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





KLEINES FORUM

2511A001B

Kleines - Forum:

Prof. Dr. Frank Thomas Meyer:

Von Propaganda bis KI - Wie uns Bilder und Algorithmen unbemerkt manipulieren

Wie können Medien und Algorithmen unsere Wahrnehmung beeinflussen, oft ohne dass wir es merken? Prof. Dr. Frank Thomas Meyer zeigt anhand eindrucksvoller Beispiele aus Propagandamedien, wie subtil Emotionen gesteuert wurden und wie heute KI und Algorithmen ähnliche Aufgaben übernehmen.

Der Vortrag beleuchtet, wie ethische Leitlinien verhindern können, dass KI-Technologien unbewusst manipulativ wirken und was das für eine faire Nutzung bedeutet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung Holger Gruner

Beginn Mittwoch, 12. Februar 2025

Zeit 18.30-20.45 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511A002B

Kleines - Forum:

Prof. Dr. Frank Thomas Meyer:

Ethik & KI: Verantwortung in Zeiten digitaler Umbrüche - Wie Resilienz uns stärkt

In seinem Vortrag beleuchtet Prof. Dr. Frank Thomas Meyer, wie Künstliche Intelligenz unser Leben verändert und welche ethischen Fragen dabei wichtig sind. Er zeigt, wie Resilienz uns helfen kann, den digitalen Wandel zu meistern und den Herausforderungen unserer Zeit gestärkt zu begegnen. Mit spannenden Einblicken verknüpft er die Themen Ethik, KI und Resilienz und eröffnet damit einen zukunftsweisenden Blick auf unsere Gesellschaft.

Der Vortrag richtet sich auch an Unternehmerinnen und Unternehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung Holger Gruner

Beginn Mittwoch, 26. Februar 2025

Zeit 18.30-20.45 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



Bereit, das Schuljahr zu rocken? 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/ubimaster



Sparkasse Bottrop



POLITIK – GESCHICHTE – ZEITGESCHEHEN

2511A009D | online

Die sieben Todsünden:

Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise - und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt - ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelm Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Leitung Prof. Dr. Annette Kehnel
 Beginn Montag, 03. Februar 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A011D | online

Shakyamuni Buddha

- Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltansicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glitzler hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Leitung Dr. Prof. Helwig Schmidt-Glitzler
 Beginn Sonntag, 09. Februar 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A012D | online

Grüner Kolonialismus - wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete - vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen - auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen. Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliiert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ - menschenleeren - Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer Investigativjournalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Leitung Olivier van Beemen
 Beginn Mittwoch, 12. Februar 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A013D | online

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Leitung Dr. Andreas Müller
 Beginn Montag, 17. Februar 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A015D | online

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern.



An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A. der Gerda Henkel Stiftung statt.

Leitung Prof. Dr. Dorothea Weltecke
 Beginn Sonntag, 09. März 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A016D | online

Pop-up-Propaganda:**Epikrise der russischen Selbstvergiftung**

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime - in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung. Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Leitung Irina Rastorgueva
 Beginn Sonntag, 16. März 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A017D | online

Wasser für die Welt**- klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen**

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell.

Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Leitung Prof. Dr. Karen Pittel
 Beginn Dienstag, 25. März 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A018D | online

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor - diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztags im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ... Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft - aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Leitung Prof. Dr. Carlo Masala
 Beginn Donnerstag, 27. März 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A019D | online

Raus aus der Abhängigkeit:

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Leitung Prof. Dr. Jens Gutzmer
 Beginn Dienstag, 08. April 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A020D | online

A matter of taste

- Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen. Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Leitung Prof. Dr. Ilka Axmann
 Beginn Donnerstag, 10. April 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A021D | online

Dialektik der Hure:

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen zugrunde liegt. Dabei vertut den Zusammenhang von Prostitution, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Leitung Dr. Theodora Becker
 Beginn Sonntag, 27. April 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A022D | online

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Leitung Prof. Dr. Peter Adamson
 Beginn Sonntag, 04. Mai 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)





2511A025D | online

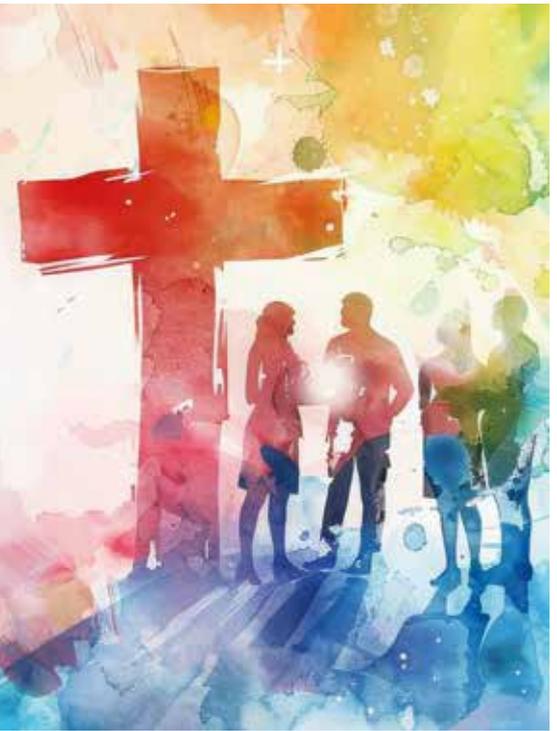
Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus - und auch ihren kulturellen Reichtum - aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis - und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtete und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Leitung Otto Kallscheuer
 Beginn Donnerstag, 15. Mai 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2511A026D | online

Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Leitung Prof. Dr. Jakob Hessing
 Beginn Montag, 02. Juni 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2511A029B

Café Denkmal

Wir treffen uns, wir sprechen miteinander, wir philosophieren. Die (philosophisch) interessierten Teilnehmenden bringen aktuelle oder grundsätzliche Themenvorschläge mit zur Veranstaltung, über die ein kompetenter Moderator abstimmen lässt, um anschließend das ausgewählte Problem bei Kaffee und Wein mit dem Publikum zu diskutieren. Dabei zeigt sich immer wieder: Philosophieren lohnt sich nach wie vor - gerade, weil dafür nicht unbedingt philosophische Fachkenntnisse erforderlich sind. (Getränke sind nicht im Entgelt inkludiert.)

Termine: 1x / Monat, ab 17:30 Uhr
 Leitung Thomas Holtbernd
 Beginn 10. März 2025
 Zeit 1 x im Monat, ab 17.30 Uhr (im lfd. Semester)
 Ort N. N.
 Entgelt 8,- Euro (0 UE)

2511A030B

Der gute Stil - Eine Philosophie des höflichen Umganges

Besonders der Philosoph Robert Pfaller hat sich mit der Notwendigkeit des „guten“ Umganges unter den Menschen in seinen Veröffentlichungen beschäftigt. Der Sinn für ein höfliches und freundliches Miteinander scheint vielen Zeitgenossen abhandengekommen zu sein. Dass selbst im Ruheabteil eines ICEs ständig ein Handy klingelt und telefoniert wird, ist eine alltägliche Erfahrung. Die Menschen bewegen sich im öffentlichen Raum scheinbar ohne Blick auf den anderen und ihnen scheint die Disziplin zu fehlen, Verhaltensweisen und Regeln im Umgang miteinander einzuhalten, wodurch man reibungsloser und freundlicher seinen Alltag erleben könnte. Im Seminar wird eine Einschätzung und Analyse des gesellschaftlichen Umganges im 21. Jahrhundert versucht.

Als Gesprächsgrundlage dienen dabei einige Texte von Robert Pfaller wie auch korrespondierend von Adolph Freiherr Knigge.

Leitung Thomas Holtbernd
 Beginn Montag, 10. März 2025
 Zeit 18.30-21.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (3 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



2511A031B

Gravuren der Zeit

Unsere Dozenten stellen Ihnen eine spannende Lektüre vor und bitten anschließend um eine intensive Aussprache, im Frühjahrssemester ist dies das Buch: Der Kontinent ohne Eigenschaften von Peter Sloterdijk. Inhalt: Über Europa sind viele Bonmots und Untergangsdiaagnosen im Umlauf. Man wisse nicht, unter welcher Nummer man Europa erreichen könne, seine Bewohner seien dekadent, der Halbkontinent, der einst den »Rest der Welt« kolonisierte, sei nun seinerseits in den Rest geraten etc..

Doch wie im Fall Mark Twains erweisen sich Nachrichten vom Ableben der »Alten Welt« regelmäßig als stark übertrieben. Gleichwohl sind sich die Europäer ihrer Eigenschaften nicht mehr sicher: »Sie wissen nicht, woher sie kommen, erst recht nicht, wohin die Reise geht.« Um Orientierung zu stiften, blättert Peter Sloterdijk im Buch Europa einige Lesezeichen auf, etwa das des Kulturphilosophen Eugen Rosenstock-Huessy, der die »Autobiografie des westlichen Menschen« als Sequenz politischer Revolutionen erzählte. Sloterdijk öffnet auch das »Buch der Geständnisse«, aus dem sich ein bezeichnender Geist der Selbstkritik erklärt. Und er zitiert aus dem »Buch der Ausdehnungen«, das Europas Missionen im Zeitalter der nautischen Globalisierung illustriert. Was ist Europa also? Jenes Gemeinwesen, das sich in der Tradition Roms sieht? Ein sich selbst verstärkender Lernzusammenhang? Das wahre Europa, so Sloterdijk, findet sich überall dort, wo die schöpferischen Leidenschaften denen des Ressentiments den Rang abgelaufen haben.

Leitung Thomas Holtbernd
 Beginn Dienstag, 24. Juni 2025
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (3 UE)



RECHT – FINANZEN

2511B001B

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. Es gibt jedoch viele gute Gründe, die für ein solches Vorgehen sprechen. Die Referentin erläutert aus ihrer Praxis als Rechtsanwältin und Notarin die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen. Außerdem wird beleuchtet, wie eine mögliche Rückabwicklung durch den Sozialhilfeträger vermieden werden kann und unter welchen Voraussetzungen Angehörige für die Heimkosten von Pflegebedürftigen aufkommen müssen.

Leitung Hanna Wischermann
 Beginn Dienstag, 25. März 2025
 Zeit 18.00-19.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (2 UE)



2511B002B

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 Dienstag, 11. März 2025
 Zeit 18.00-20.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (2 UE)

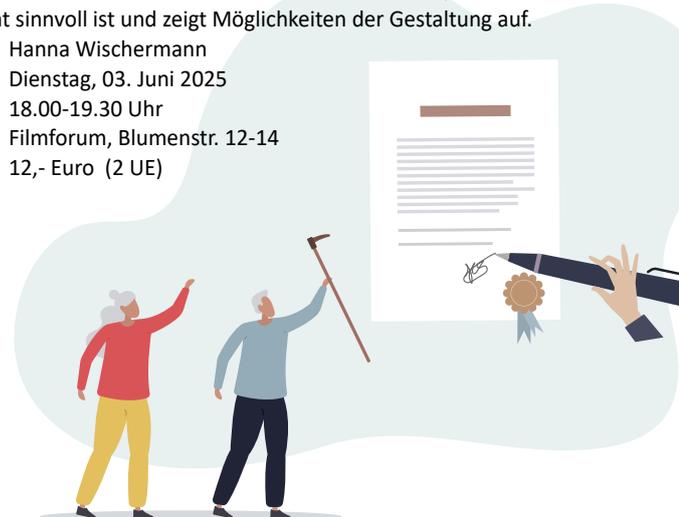


2511B003B | Vortrag

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. Denn die Lebenswirklichkeit zeigt, dass ohne testamentarische Regelung häufig eines entsteht: Streit. Klare Regelungen können hilfreich sein, diesen zu vermeiden; aber auch beispielsweise für junge Eltern mit minderjährigen Kindern ist ein Testament eine wichtige Vorsorge. Die Referentin erläutert aus ihrer Praxis als Rechtsanwältin und Notarin, wann ein Testament sinnvoll ist und zeigt Möglichkeiten der Gestaltung auf.

Leitung Hanna Wischermann
 Beginn Dienstag, 03. Juni 2025
 Zeit 18.00-19.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (2 UE)





2511B004B

Spielregeln rund um die Eigentumswohnung

Angesichts steigender Immobilienpreise wird eine Eigentumswohnung zunehmend zu einer attraktiven Alternative zum Hauskauf. Vielleicht denken Sie darüber nach, eine Eigentumswohnung zu erwerben, oder Sie besitzen bereits eine? Dann ist es sicherlich interessant für Sie, die Rechte und Pflichten nach dem Wohnungseigentumsgesetz (WEG) besser kennenzulernen. Oft ergeben sich dabei Fragen wie:

- Dürfen Eigentümer die Eingangstür, Fenster, Innenwände oder andere Elemente ihrer Wohnung eigenständig gestalten?
- Welche Regeln gelten, wenn behindertengerechte Umbauten notwendig sind, oder wenn eine Ladestation für das Elektroauto installiert werden soll?
- Müssen Eigentümer einer Erdgeschosswohnung auch für Reparaturen am Dach aufkommen?
- Wieso darf in der Eigentümerversammlung nur über vorher angekündigte Beschlüsse abgestimmt werden?
- Was ist ein Beschluss und welche Folgen hat er?
- Wie kann ich beim Erwerb einer Wohnung herausfinden, welche Beschlüsse bereits gefasst wurden?
- Welche Aufgaben, Befugnisse und Regelungen muss ein Verwalter beachten?

Das Seminar vermittelt die notwendigen Grundbegriffe zur Beantwortung dieser Fragen und gibt einen Überblick über das Wohnungseigentumsgesetz (WEG). Themen wie Sondereigentum, Gemeinschaftseigentum und Sondernutzungsrechte werden behandelt. Außerdem werden die Aufgaben des Beirats und des Verwalters sowie die Grundsätze der Finanzierung erläutert.

Leitung Marita Lenz
 Beginn Mittwoch, 19. März 2025
 Zeit 18.00-20.15 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (3 UE)

NATURWISSENSCHAFTEN – TECHNIK

2511D003B

Die Kanarischen Inseln bei Tag und Nacht

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tag. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Bäumen, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern. Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinseln einmal in einem ganz anderen Licht.

Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten...

Leitung Dr. Tom Fliege
 Beginn Dienstag, 06. Mai 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)

2511D005B

Explosion der Sinne - der Frühling begeistert mit faszinierenden Pflanzen- und Tierarten

Es ist Frühling. Auch die Wälder im nördlichen Ruhrgebiet stehen nun in voller Blütenpracht. Scharbockskraut, Aronstab, Wiesenschaumkraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch viele Heilkräuter schon zu erkennen. Auf einer Exkursion durch den Köllnischen Wald werden wir eine ganze Menge dieser Pflanzenarten kennen lernen. Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinneseindrücke werden wir wahrnehmen können und nebenbei den Gesang von Zaunkönig, Amsel und Zilpzalp erleben und vielleicht einen Teichmolch oder eine Erdkröte entdecken. Durch die bewusste Wahrnehmung der örtlichen Natur werden wir dabei den Blick auf den dringlich erforderlichen Schutz unserer Natur richten und es dient uns als Ausgangspunkt, sich selbst für den Naturschutz einzusetzen und damit eigenaktiv nachhaltiger zu leben.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau
 Beginn Dienstag, 08. April 2025
 Zeit 17.00-19.30 Uhr
 Ort Treffpunkt: Beckstraße / Ecke Lange-Kamp-Weg
 46238 Bottrop
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511D006K

Kleine heile Welt: Geschichten von Rohrkolben, Schwarzkehlchen und Feldlerche

Bäuerliche Kulturlandschaften wiesen noch bis vor wenigen Jahrzehnten eine artenreiche Flora und Fauna auf. Durchsetzt mit Hecken, kleinen Waldstücken und Gewässern, fanden heute seltene Arten genügend vielfältige Strukturen zum Überleben. Inzwischen sind solche Flächen äußerst selten geworden. Am nördlichen Rand der Kirchhellener Heide gibt es sie aber noch, die artenreiche Acker- und Wiesenlandschaft. Wunderschöne Blumen, wie das Ackergauchheil oder seltene Vögel, wie die Wachtel leben hier. Auch viele nutzbare Wildkräuter finden sich hier. Einige davon werden wir auf dieser Wanderung kennenlernen. Dabei wird sowohl unser Gaumen, als auch Nase und Fingergefühl angesprochen werden. 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 der heute betriebenen Landwirtschaft eine Rolle im Zusammenspiel der BNE-Elemente.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Donnerstag, 15. Mai 2025

Zeit 17.00-20.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Waldparkplatz, Flugplatzstraße/Ecke Kolkweg, 46244 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (4 UE)



2511D007B

Batmans kleine Geschwister

- Eintauchen ins Reich der Fledermäuse

Sie haben etwas unheimliches, sagenumwobenes und doch sind sie nur kleine liebenswerte Insektenfresser der Nacht. Die Rede ist von den Fledermäusen. Ihr Leben spielt sich in Extremen ab. Tagsüber wird geschlafen, die Orientierung erfolgt über Ultraschall und Echolotpeilung und ihr Puls schwangt zwischen 900 und nur 2 Schlägen pro Minute.

Aus unserer Kulturlandschaft fast vollständig verdrängt, erleben Fledermäuse seit einigen Jahren ein Comeback. Ihr Bestände haben sich erholt und selbst in der Stadt kann man regelmäßig verschiedene Arten sehen. Mit Detektor und Lampen ausgerüstet, werden wir bei warmen und windstillem Wetter bis zu sechs verschiedene Arten über die Wasseroberfläche und in den Baumwipfeln fliegen und jagen sehen. Durch die bewusste Wahrnehmung und das Kennenlernen einer besonders vom Aussterben bedrohten Tierfamilie wird ein starker Fokus auf eines der wesentlichen Ziele der BNE, nämlich des Schutzes von Landlebensräumen gelegt. Hinweise zur Ansiedlung und Förderung von wichtigen Unterschlupfmöglichkeiten ermöglichen es den TN zudem eigenständig einen sinnvollen Artenschutz durchzuführen. Die Veranstaltung kann nur bei trockenem Wetter stattfinden; gegebenenfalls wird rechtzeitig vorher oder direkt vor Ort ein Ersatztermin angeboten.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Samstag, 21. Juni 2025

Zeit 21.30-23.15 Uhr

Ort Treffpunkt: Lindhorststraße/Ecke Plaggenbahn, 46242 Bottrop

Entgelt 10,- Euro (2 UE)

EINBÜRGERUNGSTEST

2511F002B

Einbürgerungstest

Einbürgerungsinteressierte können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe www.vhs-nrw.de) zum Einbürgerungstest persönlich anmelden.

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



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 Grundgesetzes, 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.

2511E001B

Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

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

Leitung Ortsgruppe Bottrop IGBCE

Beginn Dienstag, 28. Januar 2025

Zeit 17.00-19.30 Uhr

Ort Pfarrhaus St. Peter, Scharnhölzstr. 291, 46238 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511E002B

Folgenutzung Bergbauflächen

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

Referentin: Christina Kleinheins.

Leitung Ortsgruppe Bottrop IGBCE

Beginn Dienstag, 25. März 2025

Zeit 17.00-19.30 Uhr

Ort Pfarrhaus St. Peter, Scharnhölzstr. 291, 46238 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511E003B

Bergmännisches Konzert

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

Leitung Ortsgruppe Bottrop IGBCE

Beginn Sonntag, 24. August 2025

Zeit 14.00-18.30 Uhr

Ort Revierpark Vonderort

Entgelt entgeltfrei (5 UE)

Leitung Holger Gruner

Termine Dienstag, 25. März 2025

Dienstag, 29. April 2025

Dienstag, 27. Mai 2025

Dienstag, 24. Juni 2025

Zeit 14.30-15.30 Uhr

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

Entgelt 25,- Euro (1 UE)





ANGEBOTE FÜR ERFAHRENE

2511G001B | Kooperation mit Polizei NRW - Recklinghausen

Pedelec - Training: Theorie und Praxis (Senioren Ü60)

Die Veranstaltung hat einen theoretischen und einen praktischen Teil!

Immer mehr ältere Radfahrer steigen auf ein Pedelec oder E-Bike um, weil damit das Fahrradfahren bequemer und die Reichweite größer wird. Zudem ist man an der frischen Luft und leistet einen Umweltbeitrag, wenn man bewusst auf das Auto verzichtet. Mit einem Pedelec ist man meistens schneller im Straßenverkehr unterwegs, dieser besondere Umstand kann u. a. zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. Insbesondere im zunehmenden Alter ist es eine Herausforderung, sich auf die veränderten technischen Eigenschaften (Bremsen, E-Motor und fahrdynamischer Verlauf) beim Führen eines Pedelec im Straßenverkehr einzustellen.

Wir bieten daher, gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei, dieses Seminar für die Zielgruppe der Senioren über 60 Jahre an. Neben der Theorie steht vor allem auch die Fahrpraxis im Vordergrund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours auf dem Schulhof der Fichteschule das Handling mit ihrem Pedelec oder E-Bike üben. Dabei wird u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Blickführung im Straßenverkehr geschärft.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm und wetterfester Kleidung möglich. Die Praxis findet auf dem Schulhof der Fichteschule, Windmühlenweg 3 A, statt.

Zu Beginn des Seminars muss jeder Teilnehmer aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.

Leitung (PHK) Joachim Kamp

(PHK) Frank Agethen

Beginn 22. Mai 2025

Zeit 16 - 17 Uhr, VHS Filmforum, und Praxis: 17.15 - 19.00 Uhr, Fichteschule (Schulhof)

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

Entgelt - entgeltfrei - (4 UE)

2511G002B | ! ACHTUNG: Anmeldung nur für PAARE !

Tanzen geht immer - Grundkurs (Alter: 55+)

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,- EUR (p. P.) an die Tanzschule zu zahlen.

Leitung Peter Frank

Beginn 10. Februar 2025

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)



2511G101B

Karneval der Tiere

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 12. Februar 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G102B

Karneval der Tiere

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 19. Februar 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Seniorenwohnhaus Rottmanns-
mühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G103B

Aber bitte mit Sahne

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 19. März 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G104B

Großmutter's Kräuterbeet

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 26. März 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Seniorenwohnhaus Rottmanns-
mühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G105B

Ein Vormittag auf der Parkbank

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 21. Mai 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G106B

Ein Vormittag auf der Parkbank

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 28. Mai 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Seniorenwohnhaus Rottmanns-
mühle (DRK), Karl-Englert-Str. 43

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G107B

Die Kartoffeldiät

Leitung Maria Thon

Beginn Mittwoch, 25. Juni 2025

Zeit 16.00-18.15 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



2511G201B

Die Fahrt auf der Eisscholle

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 18. Januar 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2511G202B

Die Fahrt auf der Eisscholle

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 21. Januar 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G203B

Karneval der Tiere

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 15. Februar 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G204B

Karneval der Tiere

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 25. Februar 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G205B

Großmutter's Kräuterbeet

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 15. März 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G206B

Großmutter's Kräuterbeet

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 25. März 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G207B

Ein Vormittag auf der Parkbank

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 17. Mai 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G208B

Der verlorene Regenschirm

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 20. Mai 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum
Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G209B

Die Kartoffeldiät

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 07. Juni 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße),
Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G210B

Noch einmal Kind sein

Leitung Maria Thon
Beginn Samstag, 05. Juli 2025
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt
(AWO Bügelstraße),
Bügelstraße 25
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G301B

Die Fahrt auf der Eisscholle

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 28. Januar 2025
Zeit 15.45-18.00 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G302B

Die Fahrt auf der Eisscholle

Leitung Maria Thon
Beginn Mittwoch, 05. Februar 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G303B

Aber bitte mit Sahne

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 11. März 2025
Zeit 15.45-18.00 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G304B

Aber bitte mit Sahne

Leitung Maria Thon
Beginn Mittwoch, 12. März 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G305B

Ein Vormittag auf der Parkbank

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 13. Mai 2025
Zeit 15.45-18.00 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G306B

Ein Vormittag auf der Parkbank

Leitung Maria Thon
Beginn Mittwoch, 14. Mai 2025
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G307B

Die Kartoffeldiät

Leitung Maria Thon
Beginn Dienstag, 17. Juni 2025
Zeit 15.45-18.00 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2511G308B

Die Kartoffeldiät

Leitung Maria Thon
Beginn Mittwoch, 18. Juni 2025
Zeit 15.30-17.45 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

2512A002B | Info-Abend

Vormund werden für Kinder und Jugendliche

Sie suchen eine anspruchsvolle und bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit? Sie haben Freude und Spaß an der Begleitung und Förderung von Kindern und Jugendlichen? An diesem Info-Abend informieren wir Sie darüber, warum manche Kinder/Jugendliche einen ehrenamtlichen Vormund brauchen und was dieser macht. Darüber hinaus werden die Inhalte der neuen Qualifizierung zum ehrenamtlichen Vormund vorgestellt. Es sind keine Vorkenntnisse wie eine pädagogische oder juristische Ausbildung erforderlich, um die Interessen des Kindes oder des/der Jugendlichen zu vertreten. Wichtig sind Neugier und Offenheit sowie ein Gespür für zwischenmenschliche Beziehungen.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Bottrop.

Leitung Damian Dolinski
 Beginn Mittwoch, 05. März 2025
 Zeit 17.00-19.00 Uhr
 Ort Spielraum, Prosperstr. 71
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2512A003B

Qualifizierung zum ehrenamtlichen Vormund für Kinder und Jugendliche

Ein ehrenamtlicher Vormund/Pfleger vertritt die Interessen des Kindes oder des/der Jugendlichen. Damit Sie auf diese Aufgabe gut vorbereitet sind, wurde diese Qualifizierung neu entwickelt.

Sie umfasst folgende Module:

- Einführung in pädagogische und grundsätzliche Fragen (z.B. Beziehung, Bindungsstörungen, gewaltfreie Kommunikation, Interkulturalität/Diversität)
- Kinderschutz (z.B. Kindeswohlgefährdung, Sorgerechtsentzug)
- Aufgaben und Wahrnehmung des allgemeinen städtischen Sozialdienstes (z.B. Hilfen zur Erziehung, Vormünder als Leistungsbe-rechtigte, Hilfeplanung)
- Verwalterische Aufgaben

Wenn Sie noch unsicher sind, ob diese ehrenamtliche Tätigkeit für Sie das Richtige ist, kommen Sie trotzdem zu uns. Die Teilnahme an der Qualifizierung verpflichtet nicht zur späteren Übernahme einer Vormundschaft.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Bottrop.

Leitung Damian Dolinski, Jan Traeder
 Beginn 19. März 2025
 Zeit Mittwoch, 19.03.25 von 17-20.00 Uhr und
 26.03./02.04./09.04.25 jew. von 17-19.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Spielraum, Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (12 UE)

PSYCHOLOGIE – PERSÖNLICHKEIT

2512B003B 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 Freitag, 28. März 2025
 Zeit 15.00-20.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 39,- Euro (6 UE)

2512B004B vhs - PLUS | Workshop

Auftreten, Körpersprache und Stimme

Was braucht man, um souverän und kompetent zu wirken? Wenn wir die Lebensbühne betreten, beruflich wie privat, können wir mit unserer Haltung und Stimme darauf Einfluss nehmen, wie andere uns wahrnehmen. Mit spielerischen Übungen aus Schauspiel und Theater lernen Sie Ihre Sprache, Gestik und Mimik weiterzuentwickeln und damit Ihre Ausstrahlung zu erhöhen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder ähnlich leichtes, bequemes Schuhwerk, Schreibmaterial, ein Korken, Getränk und Neugier!

Karin Zimny ist Diplomsozialpädagogin, Sängerin und Kabarettistin.

Leitung Karin Zimny
 Beginn Samstag, 26. April 2025
 Zeit 09.00-16.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 75,- Euro (8 UE)





2512B005B | Vortrag

Nie mehr sprachlos - Schlagfertigkeit trainieren Ein Vortrag mit AHA-Effekt!

Hast du die passende Antwort manchmal zu spät parat? Erlebst du immer wieder Situationen, in denen du innerhalb weniger Sekunden reagieren musst, stattdessen aber kein Wort herausbringst? Schlagfertigkeit ist lern- und trainierbar! In diesem Vortrag erfährst du, wie man bei Vorwürfen, persönlichen Angriffen und Provokationen clever und schnell reagieren kann. Dadurch wirkt man souveräner und strahlt mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Wir widmen uns den Grundlagen und Techniken der Schlagfertigkeit. Dich erwartet ein spannender Mix aus Wissen, Denkipulsen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!

Der Dozent ist *Diplom-Ingenieur, Business Coach (IHK) und Trainer (IHK)*.

Leitung Jürgen Strauß

Beginn Dienstag, 20. Mai 2025

Zeit 19.30-21.00 Uhr

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

Entgelt 9,- Euro (2 UE)

2512B006B vhs - PLUS

Denken Sie sich glücklich - Die Macht positiver Gedanken

Positive und negative Gedanken haben Einfluss auf unser Glücksempfinden. Menschen, die positiv denken, erleben mehr Schönes und können mit herausfordernden Situationen besser umgehen. Das Seminar vermittelt Ihnen hilfreiche Impulse, mit deren Hilfe Sie mit der Macht Ihrer Gedanken 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. Das Seminar verfolgt das Ziel, Ihre positive Wahrnehmung zu sensibilisieren, es ersetzt aber keine Therapie.

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

Leitung Dorothee Döring

Beginn Sonntag, 25. Mai 2025

Zeit 10.00-17.00 Uhr

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

Entgelt 49,- Euro (8 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**.

2512B008D | Online

Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen

Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt *Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen*.

Leitung Prof. Dr. Oliver Büttner

Beginn Donnerstag,
06. Februar 2025

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2512B009D | Online

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr - Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-)Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, *Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance*

Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Leitung Prof. Dr. Matthias Brand

Beginn Mittwoch, 07. Mai 2025

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)





2512B021D vhs - PLUS | 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.

Helmut Lange ist Dipl.-Pädagoge, professioneller Gedächtnistrainer, Autor und Dozent an der Universität Erlangen-Nürnberg. Anmeldeschluss: Mittwoch, 26.03.2025 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange
 Beginn Donnerstag, 27. März 2025
 Zeit 19.00-21.00 Uhr
 Ort Online, edudip
 Entgelt 22,- Euro (3 UE)



© privat

Wichtig für Online-Veranstaltungen!

Voraussetzung: digitales Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher u. Mikrofon (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser (z.B. Chrome, Firefox).

Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

2512B022D vhs - PLUS | 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. Mit etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden, egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. 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, 27.03.2025 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange
 Beginn Samstag, 29. März 2025
 Zeit 09.00-16.30 Uhr
 Ort Online, edudip
 Entgelt 46,- Euro (8 UE)

ALLTAG UND LEBEN

2512C009B

SchnackBAR Bottrop - Wir wollen reden!

Wir laden dich herzlich ein zu unserer neuen SchnackBAR! In offener Runde wollen wir ins Gespräch kommen und schauen, was uns und unsere Gesellschaft bewegt und wo sich Jede und Jeder einbringen kann - in unserer Stadt, im Verein oder im Freundeskreis. Unser gemütlicher Treffpunkt mit Snacks und Getränken findet zweimal pro Halbjahr statt, an wechselnden Orten, mit offener Diskussion zu aktuellen Themen. Hier findest du einen Raum für deine Anliegen, Fragen und Ideen, lernst andere Menschen kennen und kannst einfach mal mit-schnacken! Egal ob du regelmäßig dabei bist oder nur mal vorbeischauchen und zuhören willst - Alle sind willkommen! Jede Meinung zählt!



1. Termin: 20.02.25 von 18-20.00 Uhr

Stadtteilbüro Batenbrock, Horster Str. 228, 46238 Bottrop

Wir stellen euch die SchnackBAR vor, lernen uns kennen, sammeln Themen ... und sprechen darüber, wo wir (Un-)Gerechtigkeit erlebt oder beobachtet haben.

2. Termin: 10./24.05.25 von 12.30-14.30 Uhr

STÜCK.gut, Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop

Thema: noch offen

Eine Kooperation von Bündnis Buntes Bottrop, Selbsthilfebüro Bottrop, Stadtteilbüro Batenbrock, Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Leitung VertreterInnen der Kooperationspartner

Beginn Donnerstag, 20. Februar 2025

Zeit 18.00-20.00 Uhr

Ort Stadtteilbüro Batenbrock, Horster Str. 228

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2512C011B

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-Hönes

Beginn Freitag, 23. Mai 2025

Zeit 16.30-19.00 Uhr

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

Entgelt 13,- Euro (3 UE)



2512C012B

Hochsteck- und Flechtfrisuren - Typgerechte Variationen für Alltag und Events selbst frisieren

Sie möchten eine schöne Frisur, die schnell gemacht ist und toll aussieht? Es werden verschiedene Techniken vorgestellt und eingeübt, mit denen (mittel-)lange Haare immer wieder anders frisiert werden können. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, unter Anleitung typgerechte Varianten an sich selbst auszuprobieren. Viele Tipps und Tricks für den Alltag und das besondere Event runden das Programm ab. *Bitte mitbringen: Haarbürste, 1 Paket Haarklemmen, evtl. vorhandenen Haarschmuck und einen Spiegel. Am Kurstag sind zusätzlich Materialkosten in Höhe von ca. 2 Euro in bar an die Kursleitung zu entrichten.*

Leitung Christiane Eßling

Beginn Samstag, 10. Mai 2025

Zeit 09.00-13.00 Uhr

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

Entgelt 25,- Euro (5 UE)

HUND, KATZE, MAUS UND CO.

2512D042B

Unsauberkeit, Kratzen und Co.**- Verhaltensbesonderheiten bei Katzen**

Katzen zeigen im Zusammenleben mit uns häufig Verhalten, das uns stört. Es wird neben dem Katzenklo uriniert, die neue Couch zerkratzt oder die Mit-Katze attackiert. Solche Verhaltensbesonderheiten stellen viele Katzeneltern vor ungeahnte Herausforderungen. Aber auch der Katze geht es oft nicht gut, wenn sie dieses Verhalten zeigt. Das Seminar richtet sich an Menschen, die verstehen wollen, warum ein bestimmtes Verhalten gezeigt wird und welche Möglichkeiten es gibt, der Katze zu helfen und dadurch etwas an dem unerwünschten Verhalten zu ändern. Inhalt:

- Einführung in die Kommunikation von Katzen
- Unsauberkeit
- Kratzen
- Vokalisieren
- Aggression gegenüber Katze oder Mensch
- Clickern mit Katzen

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, 17. Mai 2025

Zeit 10.00-14.30 Uhr

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

Entgelt 29,- Euro (5 UE)

2512D043B

Dein Vierbeiner von A bis Z**- Spannende Infos rund um den Hund**

Wie nehmen Hunde Farben wahr? Warum fällt es ihnen manchmal schwer auf deinen Rückruf zu reagieren? Solltest du mit deinem Hund Ballspielen oder Zerrn? Wie oft ist es sinnvoll, ihn zu belohnen? In diesem interaktiven Halbtages-Workshop erlebst du ein buntes Potpourri an Wissenswertem von A bis Z rund um deinen Hund. Jeder Buchstabe enthüllt ein neues, spannendes Thema. Kompakt, anschaulich und mit Platz für deine eigenen Fragen - ein Workshop für alle, die ihren Hund noch besser verstehen möchten!

Clarissa Meyer-Trommer ist Diplom-Tierpsychologin (ATN) und freie Referentin.

Leitung Clarissa Mayer-Trommer

Beginn Samstag, 14. Juni 2025

Zeit 10.00-13.15 Uhr

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

Entgelt 25,- Euro (4 UE)

2512D044D vhs - PLUS | Online

Vom Sorgenhund zum Superhund:**Mit einfachen Mitteln Vieles verändern**

Kennen Sie das? Ihr Hund hat ein Problem und Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als dass es einfach verschwindet und Sie beide nicht länger belastet? Wäre es nicht geradezu ein Traum, mit einem Superhund statt Sorgenhund durchs Leben zu gehen? Zugegeben: Knopfdrucklösungen gibt es nicht. Aber: Sie haben es in der Hand, sich und Ihrem Hund das Leben deutlich leichter und schöner zu machen - und das (zunächst) auch ohne aufwändiges, problembezogenes Training! An diesem Abend lernen Sie ein „Förderprogramm“ kennen, das Ihren Hund aufblühen lässt und Sie fit macht, ihn deutlich „problemärmer“ und sorgenfreier durchs Leben zu begleiten. Im Anschluss an den Vortrag ist noch ausreichend Zeit für Ihre Fragen.

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

Anmeldeschluss: Am Tag des Vortrags um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Christina Sondermann

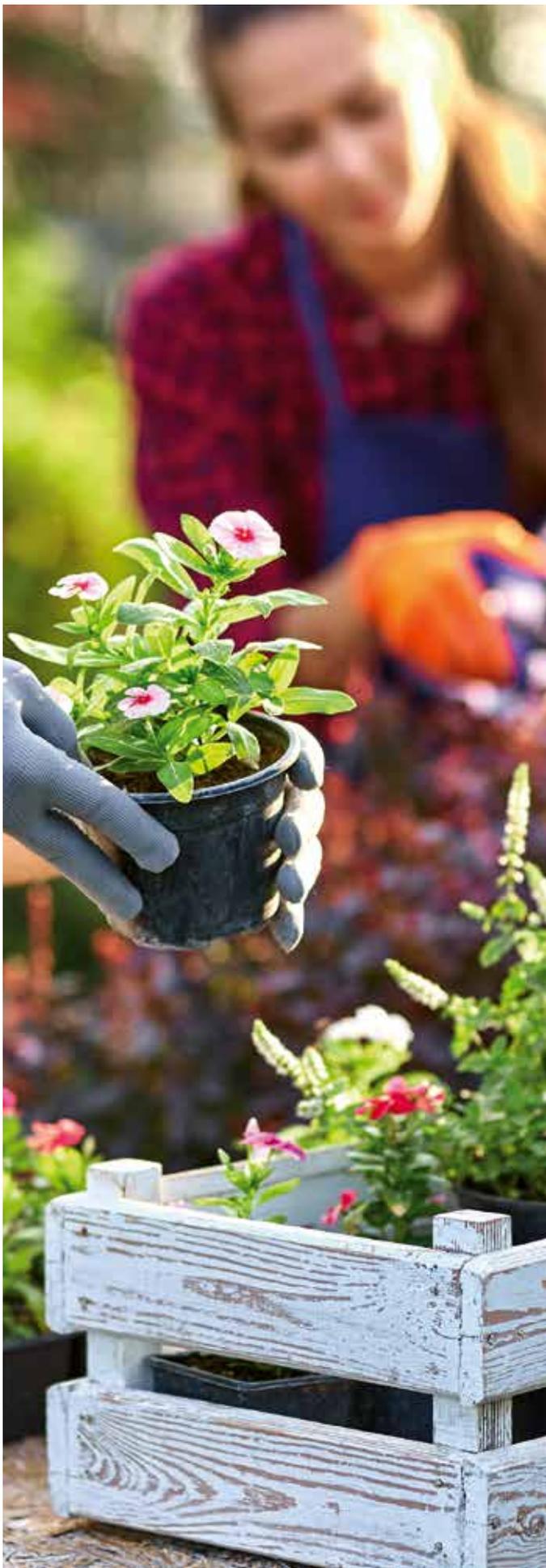
Beginn Dienstag, 24. Juni 2025

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort Online, Zoom

Entgelt 14,- Euro (3 UE)





HEIM UND GARTEN

2512E053B | Vortrag

Gärtnern im Klimawandel

Die letzten Jahre haben uns gezeigt, dass wir lernen müssen mit Wetterextremen zu leben. Für Sie als (Hobby-)GärtnerIn bringt das neue Herausforderungen: heiße und trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregen, neu eingewanderte Schädlingsarten. Der Vortrag informiert Sie über die optimale Gartengestaltung unter den Voraussetzungen des Klimawandels: Maßnahmen für den Boden (Bedeutung, Gefahren, Schutz/Pflege), neue Be- und Entwässerungsmöglichkeiten, Formen des Wind-/Sonnenschutzes, Auswahl widerstandsfähiger Pflanzen.

Die Referentin ist Dipl.-Ing. für Garten- und Landschaftsarchitektur.

Leitung Corina Meyer

Beginn Dienstag, 08. April 2025

Zeit 18.00-20.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 6,- Euro (3 UE)

2512E054B | 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, 10. Mai 2025

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 (Kunst)Handwerk/DIY ab Seite 33.



**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

2513A001B | Lesung

Alexandra Zykunov: Was wollt ihr denn noch alles?

„Wir hatten doch 16 Jahre lang eine Kanzlerin - was wollt ihr denn noch



alles?“ Wussten Sie, dass Algorithmen Frauen automatisch kleinere Kredite gewähren? Dass die Energiekrise die Preise für weibliche Produkte höher steigen ließ als für männliche? Und war Ihnen klar, dass deutsche Gesetze Väter daran hindern, Kinderkranktage zu nehmen? Nein? Dann sollten Sie zu dieser Lesung kommen!

In Ihrem unnachahmlich wütend-witzigen Ton trägt Bestsellerautorin Alexandra Zykunov in ihrem neuen Buch unbekannte, absurde, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Unmöglichkeiten zusammen, die aufzeigen, wo Frauen benachteiligt werden und wodurch ihr Leben anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Auch heute

noch. Das Anti-Male-Gaze-Buch, das uns allen gefehlt hat. Das Patriarchat ist wohl noch nicht ganz am Ende - aber der Kampf ist eröffnet!

Alexandra Zykunov, geb. 1985, ist Redakteurin für feministische und gesellschaftliche Themen und Co-Redaktionsleiterin der *Brigitte BE GREEN*. Ihre Texte wurden u.a. in der *BRIGITTE*, *ELTERN*, *Spiegel Online*, *WELT*, *Brigitte MOM* und *GEO* veröffentlicht. 2022 erschien ihr Bestseller »Wir sind doch alle längst gleichberechtigt«. Mit ihren Texten ist sie als @alexandra___z außerdem eine reichweitenstarke Stimme auf Instagram. Sie lebt mit ihrem Partner und zwei Kindern in Hamburg. Eine Kooperation von Gleichstellungsstelle, Lebendige Bibliothek und Volkshochschule der Stadt Bottrop, unterstützt von der Sparkasse Bottrop.

Leitung Alexandra Zykunov
 Beginn Samstag, 15. Februar 2025
 Zeit 18.30-20.30 Uhr
 Ort Kulturzentrum August Everding - Kammerkonzertsaal
 Eingang: Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)
 VVK 10,- Euro/ AK 12,- Euro

2513A002D

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen - erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006 - 2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u. a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

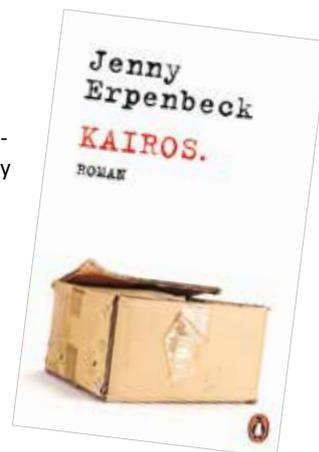
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Leitung Thomas Steinfeld
 Beginn Mittwoch, 14. Mai 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2513A003B | Literaturabend

Jenny Erpenbeck (Booker Prize) - Repräsentantin einer „neuen“ Schriftstellergeneration

Für ihr Erstlingswerk „Geschichte vom alten Kind“ (erschienen 1999) erhielt Jenny Erpenbeck (*1967) große Anerkennung und Aufmerksamkeit. Mittlerweile zählt sie zu den bedeutendsten Stimmen der deutschen Gegenwartsliteratur. 2024 wurde sie für Ihren Roman „Kairos“ als erste Deutsche mit dem britischen International Booker Prize ausgezeichnet. In diesem Vortrag schauen wir auf Erpenbecks Werk und dessen Entwicklung. Welche Themen prägen ihre Geschichten? Welche stilistischen Mittel nutzt sie, um ihre Figuren und deren Schicksale greifbar zu machen? Wie verarbeitet sie historische Ereignisse und Fragen zu Migration, Heimat und gesellschaftlichem Wandel in ihren Geschichten? Eingeladen sind alle Literaturbegeisterten, die mehr über das Werk von Jenny Erpenbeck und dessen Bedeutung für die heutige Literatur erfahren möchten. *Die Referentin, Sabine Förster, ist Germanistin und Literaturwissenschaftlerin.*



In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

Leitung Sabine Förster
 Beginn Dienstag, 24. Juni 2025
 Zeit 19.00-20.30 Uhr
 Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof
 Entgelt 8,- Euro (2 UE)

2513A004B

Sarah Bosse liest: „Die Schwarzfüße“ von Jo Pestum

Die bekannte Kinderbuchautorin Sarah Bosse liest aus dem Werk ihres Vaters, Johannes Stumpe, dem unter dem Pseudonym ‚Jo Pestum‘ bekannt und erfolgreich gewordenen Essener Schriftsteller und Filmautor. In seinem 1990 erstmals veröffentlichten Buch gründen sechs Jungen um den Ich-Erzähler Georg in der vom Krieg gezeichneten Stadt Essen den Stamm der „Schwarzfüße“. Die Erzählung beschreibt damit die Sehnsucht der Kinder nach dem Wilden Westen, einem glorifizierten Abenteuerland, fernab von ihren alltäglichen Nöten in der von Entbehrungen, Schwarzmarkthandel und Entnazifizierung geprägten Heimat.



Mit einer einfühlsamen Interpretation lässt Sarah Bosse die Geschichte der „Schwarzfüße“ lebendig werden und gibt zugleich einen persönlichen Einblick in das literarische Schaffen ihres Vaters.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „80 Jahre Kriegsende“ von Kulturamt und Volkshochschule.

Leitung Sarah Bosse
 Beginn Donnerstag, 05. Juni 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof
 Entgelt 8,- Euro (2 UE)



2513A006B

Sri Lanka - Live Reiseerzählung mit Verköstigung

Tauchen Sie ein in die Welt von Tee, Tempeln und Traumstränden! Erleben Sie die Vielfalt dieser faszinierenden Insel. Vom quirligen Colombo über die antiken Ruinen von Anuradhapura bis zum Höhlentempel nach Dambulla und zu den idyllischen Stränden der Südküste mit ihrer faszinierenden Küstenfestung Galle - lassen Sie sich von den beeindruckenden Bildern der Städte, Tempel, Teeplantagen und Strände verzaubern. Sri Lanka hat für jeden etwas zu bieten.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 21.2.25.

Leitung Iris Meyer, Ingo Schmitmann

Beginn Dienstag, 25. Februar 2025

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 20,- Euro (3 UE)

2513A007B

Hoher Norden, wilde Inseln: Grönland & Island - Vortrag mit Fingerfood

In ihrem fesselnden

Vortrag nimmt Anuschka Dinter-Mathei ihre Zuhörer/innen mit auf eine unvergessliche Reise zu den faszinierenden Inseln im hohen Norden: Grönland und Island. Mit dem Kajak erkundet sie imposante Eisformationen, besucht an Land die bunten Siedlungen und lernt die wilden Schlittenhunde kennen. Doch in ihrem Reisevortrag geht es nicht nur um beeindruckende Bilder, sondern auch um die Begegnungen mit den Grönländern und Isländern und ihre spannende, teils traurige Geschichte. Tauchen Sie ein in die unberührte Schönheit und einzigartige Natur dieser beiden faszinierenden Inseln, begleitet von mitreißenden Erzählungen und Bildern.

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

Wir bitten um Voranmeldung bis 14.03.2025.

Leitung Anuschka Dinter-Mathei

Beginn Dienstag, 18. März 2025

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 20,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar



2513A008B

Eine Reise in die Inselwelten der Färöer - mit Verköstigung

Hoch im Nordwesten - selbst die Südspitze Grönlands liegt weiter südlich - trifft der Reisende im Nordatlantik auf rund 18 Inseln und insgesamt 1400 qkm fast unberührte Natur, die bis knapp 900 Meter aus dem Meer aufragen: die Färöer. Referent Clemens Schmale stellt die grandiose Landschaft, Flora und Fauna, die Menschen, deren Gegenwart und Vergangenheit, in einem spannenden Vortrag vor. Auch Anreise- und Aufenthaltstipps werden gegeben.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 3.4.2025.

Leitung Clemens Schmale

Beginn Montag, 07. April 2025

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 20,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar



2513A010B

Wonneseufzer. Reiseerzählungen aus den Alpen - mit Brettljause

Was geschieht, wenn Alpenautorin Gabriele Reiß (71) den Finger über die Atlaskarte wandern lässt? Dann bleibt er irgendwo stehen und sie zoomt den Ort heran. Und dann reist sie dorthin und erlebt Dinge, zu Fuß oder mit dem 3-Gang-Fahrrad, die erstaunlich und bewegend sind: Berglandschaften, Menschengeschichten und Menschenwerke - verteilt über den gesamten Alpenraum.

So ungewöhnlich die Reiseplanung, so ungewöhnlich der Lese- u. Bildvortrag zu ihrem neuen Buch Wonneseufzer: Die Teilnehmenden wählen selbst aus, welche Bilder sie sehen, welche Texte sie hören möchten. Sie entscheiden, wohin die Reise gehen soll: zur südsteirischen Weinstraße, nach Berchtesgaden ins Steinerne Meer, in die Apfelblütentäler Südtirols, in die Einsamkeit einer Zillertaler Schafhütte oder ins Wallis zu den Schwarznasenschafen... Beispiele der 22 zur Auswahl stehenden Orte, wo Alpenliebhabende Inspiration und Anlässe für Seufzer der Wonne finden.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Brettljause und ein Gläschen Wein im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive.

Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 28.03.25.

Leitung Gabriele Reiß

Beginn Dienstag, 01. April 2025

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 20,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar





2513A015B

Es war einmal... **Frankreich.**

Vortrag mit Musik, Quiz und Leckereien

Lust auf eine spannende Reise nach Frankreich, begleitet von Chansons? Wir fahren zu den schönsten Orten: Paris, Alsace, Bourgogne, La Provence, la Côte Atlantique, la Bretagne ...Begleiten Sie uns mit der Südfrauzösin Marie-Christine Schwitzgoebel auf eine unterhaltsame Entdeckungstour quer durch französische Städte, Landschaften und Kultur!

Erstaunliche und wissenswerte Geschichten, witzige Anekdoten gepaart mit leichten Quizfragen und Preise für die Gewinner!
Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v.10.00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive.

Wir bitten um Voranmeldung bis 16.05.25.

Leitung Marie-Christine Schwitzgöbel
 Beginn Dienstag, 20. Mai 2025
 Zeit 18.30-20.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 20,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar



2513A018B

Let's sing a song

- Englische Songs aus aller Welt zum Mitsingen

Musik macht Spaß, gemeinsames Singen erst recht. Und wenn man dabei seine Englischkenntnisse auffrischen kann oder wenn schöne Urlaubserinnerungen zurückkommen, hat sich die Teilnahme gelohnt. Niemand muss Angst haben, stehend freihändig vorzusingen. Vielmehr geht es an diesem Abend darum, bekannte und neue englischsprachige Songs von Nordamerika bis Australien in gemütlicher Atmosphäre mit anderen zu singen. Dazu hat der Kursleiter Lieder im Gepäck, die

entweder „all time“ Favoriten sind, oder die sich leicht lernen lassen. Um Voranmeldung wird gebeten. Das Bistro: „Kurz vorm Kino“ ist am Veranstaltungsabend für Sie geöffnet, so dass die Stimme geölt werden kann.



Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Montag, 12. Mai 2025
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 10,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

LITERATUR - KREATIVES SCHREIBEN

2513B009D 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 Schreibutensilien.

Leitung Pia Helfferich
 Beginn 12. März 2025
 Zeit 12.03., 09.04., 07.05. und 11.06.25, jew. von 19 - 21 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Online, Zoom
 Entgelt 72,- Euro (11 UE)

2513B010D 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, 14. Juni 2025
 Zeit 09.30-16.30 Uhr
 Ort Online, Zoom
 Entgelt 49,- Euro (8 UE)

*Dearst Anne - ♡
 Come say please
 I finally loved you
 Quez amb ysmulgar
 Lets share my
 days with you*

2513B012K

Literarischer Arbeitskreis:

Jenny Erpenbeck und Michael Köhlmeier

Im Fokus stehen zwei außergewöhnliche Romane, die persönliche Schicksale im geschichtlichen Kontext eindrucksvoll literarisch verarbeiten: Der Roman „Kairos“ von Jenny Erpenbeck (International Booker Prize 2024) und Michael Köhlmeiers „Das Philosophenschiff“. In „Kairos“ wird das intime Porträt einer Liebesgeschichte vor dem Hintergrund des späten Ostberlins und der politischen Umbrüche der DDR-Zeit nachgezeichnet. Michael Köhlmeier hingegen setzt sich in „Das Philosophenschiff“ mit einem weniger bekannten Kapitel europäischer Geschichte auseinander: der Deportation führender Intellektueller und Wissenschaftler, die 1922 mit einem Schiff aus Sowjetrußland fliehen mussten, mit allen möglichen weiteren Konsequenzen, die sich daraus ergaben. Der Arbeitskreis lädt dazu ein, die beiden Werke gemeinsam zu lesen, und freut sich auf einen regen Austausch mit Literaturbegeisterten und Interessierten an Zeitgeschichte und Erzählkunst.

Leitung Günter Landsberger
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 79,- Euro (20 UE)

Lebens





KUNST – KULTURGESCHICHTE

2513D002D

Dürer im Zeitalter der Wunder - Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach. Prof. Dr. Ulinka Rublack, 2019 mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet, lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge.

Leitung Prof. Dr. Ulinka Rublack
 Beginn Dienstag, 25. Februar 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



© Jörg Schelbe

FOTOGRAFIE – FILM

2513E101B 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, jeweils jeden ersten Mittwoch im Monat.

Leitung Thomas Köller
 Beginn 05. März 2025
 Zeit 18.00-20.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (15 UE)

2513E102B

Meine Digitalkamera: Einstellen, fertig, ausprobieren!

Wer kennt das nicht? Man hat eine Kamera (vielleicht zu Weihnachten bekommen) und findet sich innerhalb des Menüs nicht zurecht. Gemeinsam widmen wir 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 Samstag, 29. März 2025
 Zeit 10.30-14.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,
 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 29,- Euro (5 UE)

2513E103B

Fotografie leicht gemacht - Raus aus dem Automatikmodus!

„Ich habe eine tolle Kamera, aber fotografiere immer noch im Automatik-Modus.“ - Wenn du dich in diesem Satz wiederfindest und absoluter Einsteiger bist, dann ist dieser Kurs perfekt für dich! Hier lernst du, Blende, Verschlusszeit, Iso und Co. an deiner Kamera zu meistern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - alles wird leicht und verständlich erklärt, Schritt für Schritt. Bildaufbau, Bildgestaltung, Kameratechnik... all diese Themen werden wir ohne Zeitdruck, einfach und mit viel Spaß zusammen erarbeiten. Dazu machen wir viele praktische Übungen, drinnen und draußen, um das Gelernte direkt anzuwenden. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Kamera (DSLM), aufgeladene Akkus (wenn vorhanden: verschiedene Objektive und Stativ) sowie wetterfeste Kleidung, gerne ein paar eigene Bilder (USB-Stick od. Print) - und natürlich gute Laune!

Leitung Waldemar Plettau
 Beginn 09. März 2025
 Zeit Sonntag 09.00-16.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 79,- Euro (16 UE)

TIPP

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

Passende Kurse und Infos
 im Fachbereich
Beruf · IT · Digitales
 ab Seite 71.





2513E106B 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 Samstag, 24. Mai 2025
 Zeit 10.30-17.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)



2513E111B vhs - PLUS

Den Frühling einfangen - Naturfotografie in der Praxis

Wir richten unsere Kamera auf die nun schon deutlich sichtbaren Frühlingsboten - auf die Frühlingsblüher und das explodierende Grün an den Bäumen der zunehmend bunten Frühlingslandschaft. Der Schwerpunkt liegt auf der Pflanzenfotografie bzw. im Makrobereich. Vor Ort klären wir anhand der Motive Fragen zu den richtigen Kameraperspektiven, zur Objektivwahl und Bildgestaltung. Die Dozenten, erfahrene Fotografen und langjährige Mitglieder der Gesellschaft für Naturfotografie (GDT), zeigen Tricks und Kniffe, um mit einfachen Mitteln bessere Foto-Ergebnisse zu erzielen. In der Vorbesprechung (Freitag) erhalten Sie Infos zum Ablauf, zum genauen Ziel und zu den Besonderheiten der Pflanzenfotografie. Sonntag findet die gemeinsame Besprechung der Fotos statt.

Leitung Markus Botzek
 Christof Wermter
 Beginn 04. April 2025
 Zeit Freitag, 04.04. von 19.00-21.15 Uhr, Samstag, 05.04. von 9.00-16.00 Uhr und Sonntag, 06.04.25 von 9.00-12.15 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 68,- Euro (15 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**.



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

MALEN UND ZEICHNEN

2513J003B vhs - PLUS

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. Wir beginnen mit einfachen Formen und gehen über zu komplexen Motiven. Dabei malen wir mit Bleistiften unterschiedlicher Stärken, üben das Schraffieren und verleihen unseren Zeichnungen mit Kohle mehr Spannung. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können hier unter professioneller Anleitung üben. Materialkosten i. H. v. ca. 3 Euro pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Leitung Annika Döring
 Beginn 29. März 2025
 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)



2513J004B vhs - PLUS

Aufbauworkshop: Wir zeichnen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Zeichnen bereits erste Vorerfahrungen gesammelt haben. Wir vertiefen unsere Kenntnisse und Fähigkeiten und bauen diese aus, zeichnen komplexere Motive und wagen uns an neue Herausforderungen. Dabei werden wir zunächst bereits Erlerntes auffrischen, um im Anschluss individuelle Zeichnungen zu gestalten.

Alle Teilnehmenden werden gebeten, eigene Ideen zur Gestaltung ihres persönlichen Werkes mitzubringen. Gegen eine Kostenpauschale von 3 Euro pro Person kann das Material zur Verfügung gestellt werden. Papier oder andere Zeichengründe in der individuell gewünschten Größe sind selbst mitzubringen.

Leitung Annika Döring
 Beginn 24. Mai 2025
 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)



2513J006K vhs - PLUS

Wetterfeste Dekohölzer mit Acrylfarbe gestalten

Mit wetterfester Acrylfarbe entstehen wunderschöne 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 Samstag, 10. Mai 2025
 Zeit 10.00-14.00 Uhr
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)

2513J007K vhs - PLUS

Farbenfrohe Stelen gestalten - Holzkunst Workshop

In diesem Workshop gestalten die TeilnehmerInnen jeweils eine 1,50 m hohe, farbenfrohe und wetterfeste Stele nach eigenen Ideen - oder nach Anregung und Inspiration der Künstlerin. Am Ende des Workshops steht ein wetterfester Hingucker für das eigene Zuhause. Ines Legewie ist freischaffende Künstlerin mit eigenem Garten-ATELIER in Dorsten-Feldmark. Sie hat langjährige Erfahrung in der Gestaltung von Outdoor-Deko und wird die Teilnehmenden Schritt für Schritt anleiten. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Das Materialgeld von ca. 40,- Euro wird vor Ort bezahlt.

Leitung Ines Legewie
 Beginn Samstag, 31. Mai 2025
 Zeit 17.00-21.00 Uhr
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)



2513J010B 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, Stilleben, 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 17. Februar 2025
 Zeit Montag 10.00-12.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 119,- Euro (36 UE)

2513J011B 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 20. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 15.45-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 99,- Euro (30 UE)

2513J012B vhs - PLUS

Das Spiel der Farben - Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt s.: 3J010B.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 19. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 139,- Euro (42 UE)

2513J015B vhs - PLUS

Stillebenmalerei

In diesem zweitägigen Kurs werden wir die Grundlagen der Stillebenmalerei von Grund auf gemeinsam erarbeiten. Die kurzen Theorieeinheiten - Komposition des Bildaufbaus, der Perspektive, Farbwirkung, Kontraste, Licht und Schatten - werden mit praktischen Übungen kombiniert.

Wir lernen die Farben zu mischen und das Gesehene Modell des Stillebens auf das Papierblatt zu übertragen. Dadurch wird die visuelle Wahrnehmung intensiv gefördert. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, neue künstlerische Fähigkeiten zu entdecken und zu erlernen und den eigenen Stilausdruck zu entwickeln. Jederzeit können während des kreativen Prozesses Fragen gestellt werden. Nach jedem Kurstermin werden die Modellaufstellungen der Stillebenmalerei komplexer und vielfältiger. Ein Aufbaukurs kann angeschlossen werden.

Bitte mitbringen: Acryl- und/oder Aquarellfarben sowie geeignete Pinsel in verschiedenen Stärken (weiche, spitze Pinsel für Aquarell und etwas festere, flache Pinsel für Acryl), Mischpalette, Aquarellpapier oder dickeres Malpapier, Stifte.

Leitung Jeanne Hüther
 Beginn 26. April 2025
 Zeit Samstag, 10.00-16.00 Uhr
 Sonntag, 10.00-15.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 87,- Euro (15 UE)





2513J016B vhs - PLUS

Stillebenmalerei - Aufbaukurs

An diesen zwei Tagen wird das im ersten Kurs Erlernte vertieft. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Acryl- und/oder Aquarellfarben sowie geeignete Pinsel in verschiedenen Stärken (weiche, spitze Pinsel für Aquarell und etwas festere, flache Pinsel für Acryl), Mischpalette, Aquarellpapier oder dickeres Malpapier, Stifte.

Leitung Jeanne Hüther
 Beginn 28. Juni 2025
 Zeit Samstag, 10.00-16.00 Uhr, Sonntag, 10.00-15.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 87,- Euro (15 UE)



2513J025B vhs - PLUS

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 13. Februar 2025
 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

2513K005K 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 11. Mai 2025
 Zeit 11.00 - 15.00 Uhr
 Ort Hof Jünger - Haus 2 - Foyer
 Wellbraucksweg 22, 46244 Bottrop
 Entgelt 54,- Euro (5 UE)

2513K020B vhs - PLUS

DIY Basics - Women only

An diesem Abend - nur für Frauen - lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschrauber, 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, 09. April 2025
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule, Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2513K022B vhs - PLUS

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, 14. Mai 2025
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule, Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)



2513K023B vhs - PLUS

DIY Basics - Open House

An diesem Abend lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschrauber, 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, 18. Juni 2025
 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**

2513L003B vhs - PLUS

After Work Stricken

Wir läuten gemeinsam den Feierabend ein. Lass den Stress des Tages hinter dir. Sei herzlich willkommen zu 1,5 Stunden Entspannung und Spaß beim Handarbeiten in der gemütlichen Atmosphäre meines kleinen, aber feinen Ateliers. Ich freue mich auf dich. Vorhandene Materialien dürfen gern mitgebracht werden. Wolle kann käuflich erworben werden, Leihnadeln vorhanden.

Leitung Bettina Terhard-Hammouda
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Atelier byBetti, Am Wienberg 15, 46242 Bottrop
 Entgelt 55,- Euro (10 UE)

2513L004K vhs - PLUS

EASY Wollsocken - Eine finnische Inspiration

In Finnland hat das Sockenstricken Tradition und ist das beliebteste Geschenk. Vor allem in der Weihnachtszeit. „Ein paar Wollsocken zu verschenken ist ein Zeichen der Zuneigung und Liebe“. Wollten Sie auch schon immer mal Socken stricken, kommen mit Mühe über den Anfang hinaus und schmeißen das Handtuch spätestens an der Ferse? Wir machen es uns leicht, starten mit einem handlichen, dicken Sockengarn (8-fach) und einem 3,5er Nadelspiel. Damit geht es step by step voran und im Nu halten Sie Ihre erste Socke in den Händen. Sie können rechte und linke Maschen stricken? Dann an die Nadeln und los. Material kann, nach Absprache, vor Ort erworben werden.

Leitung Marion Bischof
 Beginn 06. März 2025
 Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop
 Entgelt 43,- Euro (9 UE)

2513L005B vhs - PLUS

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 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 16.35-17.50 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
 Entgelt 76,- Euro (17 UE)



2513L020K

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 Töpfern und erlernen Grundkenntnisse des Glasierens.

Im Kurs sind sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmende herzlich willkommen.

Leitung Heike Fontein
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 19.00-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium - Töpfer-Raum, Schulstr. 25
 Entgelt 75,- Euro (30 UE)



2513L023B vhs - PLUS

Handdruck mit Holzmodellen

Beim Handdruck werden geschnitzte Holzmodellen und spezielle Farben verwendet, um diverse Stoffe/textile Produkte oder auch Karten und Papiertüten kreativ und besonders zu gestalten. Hierbei entstehen in mehreren Arbeitsschritten mit etwas Geschick und Konzentration wunderschöne, individuell gestaltete Werkstücke. Jedes Teil ist ein Unikat. Es stehen eine Vielzahl verschiedener Modellen und Farben zur Verfügung.

Selbst mitzubringen sind zu bedruckende Stoffe/Textilien (müssen bereits ohne Weichspüler gewaschen sein!) /Karten/Papiertüten..., ein altes Plastikbrettchen, Papier für Probedrucke, Glitzerschwämme (o. ä. - müssen eine Griffkante haben), ein altes Laken o. ä. zum unterlegen, Schürze oder ältere Kleidung.

Kosten für die spezielle Farbe und die Benutzung der Modellen werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Leitung Andrea Reißig
 Beginn 21. Februar 2025
 Zeit Freitag, 16.00-20.00 Uhr
 Samstag, 10.00-14.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Werkraum - Lindhorststraße 177, 46242 Bottrop
 Eingang über den Hof (im Souterrain)
 Entgelt 65,- Euro (11 UE)



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.

2513M002B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 10. Februar 2025
 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)

2513M004B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 19.45-20.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 83,- Euro (12 UE)

2513M007B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 93,- Euro (24 UE)

2513M010B vhs - PLUS

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 10. Februar 2025
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 74,- Euro (24 UE)

2513M011 vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Kursinhalt siehe: 3M010B.
 Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 12. Februar 2025
 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)

2513M012B vhs - PLUS

Kinderlieder-Spielkreis

In diesem Kurs für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten lernen Sie mit einfachen 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.

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 12. Februar 2025
 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)

2513M015B vhs - PLUS

E-Gitarre- Improvisationsworkshop

Mal ein cooles eigenes Gitarrensolo über einen Rock-Klassiker spielen? Gewusst wie. Hier lernst du es. Einfache Pentatonik Licks bis zu „exotische“ Skalen werden betrachtet und gleich verwendet. „Learning by doing“ steht hier im Mittelpunkt, mit hoffentlich einer Menge Spaß dabei. Song-Material wird gestellt, also nur Gitarre einpacken und kommen.

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn Samstag, 14. Juni 2025
 Zeit 10.00-17.00 Uhr
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 54,- Euro (9 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 (Gesundheits-Zielkategorien)



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



vhs Gesundheit

Übersicht

Selbstverteidigung

Wasser 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.



2514A102D vhs - PLUS | Webinar

Nie wieder Heißhunger

- So geht's

Stellen Sie sich einmal vor, Sie erreichen dauerhaft Ihre Wohlfühlfigur, 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 Donnerstag, 20. März 2025
 Zeit 19.00-20.15 Uhr
 Ort Online, Zoom
 Entgelt 10,- Euro (2 UE)

2514A103D vhs - PLUS | Online Vortrag

Wie wirken eigentlich Medikamente?

Mit Medikamente kommen wir alle ständig in Kontakt. Aber wir wirken sie eigentlich? Das will dieser Online-Vortrag anschaulich vermitteln. In den letzten 150 Jahren hat sich die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland von etwa 40 Jahren auf etwa 80 Jahre nahezu verdoppelt. Neben der Hygiene hat der medizinische Fortschritt (z.B. Antibiotika, Impfungen) einen großen Anteil daran. Seit 1950 ist es durch wichtige Entdeckungen in der Grundlagenforschung auch zu rasanten Fortschritten in der Entwicklung von Medikamenten gekommen. Heute haben wir zu fast allen Krankheitsbildern (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz, Thrombosegefahr, Asthma, Rheuma, Adipositas, Krebs) gut wirksame Medikamente. Jedoch können alle diese Medikamente Nebenwirkungen zeigen. Bei Einnahme von mehreren Medikamenten kann es zu zum Teil gefährlichen Wechselwirkungen kommen. In diesem Online-Kurs werden Grundbegriffe der Medikamentenkunde erläutert und wie Medikamente wirken.

Der Referent ist Professor für Molekular- und Immunpharmakologie und Diplom-Biologe im Ruhestand. Er hat an der Universität/Uniklinik



Mainz
 knapp 30
 Jahre im
 Institut für
 Pharmakologie
 geforscht und ge-
 lehrt. In der Lehre für
 Studierende der Medizin,
 Biologie, Chemie und Psycho-
 therapie alle Bereiche der Pharmako-
 logie unterrichtet.

Als digitales Konferenzttool wird die Plattform „Zoom“ genutzt. Die Zugangsdaten bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Anmeldung zusammen mit der Anmeldebestätigung per E-Mail. Anmeldung über die vhs Gelsenkirchen. Der Vortrag wird in Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen angeboten.

Leitung Prof. Dr. Hartmut Kleinert
 Beginn Mittwoch, 02. April 2025
 Zeit 18.00-19.30 Uhr
 Ort Online, Zoom
 Entgelt - entgeltfrei - (2 UE)

2514A104K vhs - PLUS | Exkursion

Heilpflanzen am Wegesrand - Heidesee

Sie erwartet eine kleine Kräuterexkursion rund um den Heidesee, mit Blick auf heimische Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie erhalten allgemeine Erntetipps. Am Beispiel ausgewählter Heilpflanzen werden wir diese bestimmen sowie die Wirkweise und Verwendung erörtern. Zusätzlich erhalten sie eine kleine Kräuterüberraschung. 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, 23. Mai 2025
 Zeit 17.00-18.30 Uhr
 Ort Treffpunkt: Parkplatz Heidesee
 Alter Postweg 73, 46244 Bottrop
 Entgelt 11,- Euro (2 UE)

2514A105B vhs - PLUS | Exkursion

Heilpflanzen am Tetraeder

Sie erwartet eine kleine Kräuterexkursion auf der Halde an der Beckstraße rund um den Tetraeder mit Blick auf heimische Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie erhalten allgemeine Erntetipps. Am Beispiel ausgewählter Heilpflanzen werden wir diese bestimmen sowie die Wirkweise und Verwendung erörtern. Zusätzlich erhalten sie eine kleine Kräuterüberraschung. Für das Kursmaterial sind vor Ort von den Teilnehmenden 5,00 EUR an die Dozentin zu entrichten. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen und ggf. Sonnenschutz verwenden.

Leitung Sabrina Kniepper
 Beginn Freitag, 27. Juni 2025
 Zeit 17.00-18.30 Uhr
 Ort Treffpunkt: Parkplatz am Tetraeder Beckstraße
 Beckstr. 92, 46238 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.



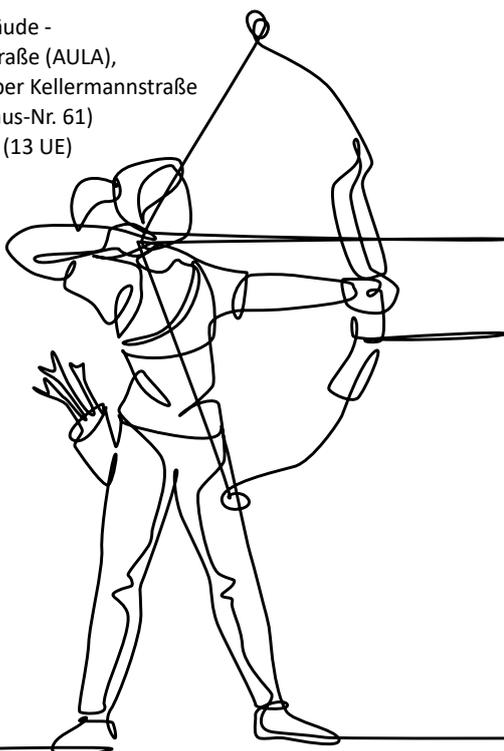
2514B102B vhs - PLUS

Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz für Anfänger

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 / einzüben, 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 12. Februar 2025
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)



2514B103B vhs - PLUS

Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz für Fortgeschrittene

Inhalte siehe Kurs 4B102B. 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. Einzelne ausgewählte Stunden werden outdoor durchgeführt.

Ziele: 1,3,4; Intensität 1.
Leitung Kristina Glaß
Beginn 12. Februar 2025
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)

2514B104B 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, 15. März 2025
Zeit 11.15-14.15 Uhr
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 20,- Euro (4 UE)

2514B105B vhs - PLUS | 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 Samstag, 05. April 2025
Zeit 13.00-19.00 Uhr
Ort Schulgebäude -
Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstr.
(hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 67,- Euro (8 UE)





2514B106B vhs - PLUS | Workshop

Meditatives Bogenschießen

Details siehe: 4B105B.

Leitung Frank Goll
 Beginn Sonntag, 06. April 2025
 Zeit 13.00-19.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 67,- Euro (8 UE)

2514B107B 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 30. April 2025
 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)

2514B108K vhs - PLUS

Achtsam Atmen und entspannen

Der Atem ist unser ständiger Begleiter und in jeder Situation verfügbar. Die Atem-Entspannung ist daher für alle geeignet, überall einsetzbar und gilt als eine der am leichtesten erlernbaren Methoden. Es werden Techniken aus verschiedenen Atemschulen angewandt mit Fokus auf die Wahrnehmung der Atembewegung in den verschiedenen Atemräumen, die tiefe Bauchatmung, Nasenatmung, Lippenbremse, Atem-u. Achtsamkeits-Meditationen u.v.m. Die erlernten Techniken lassen sich ohne Aufwand in Alltag und Beruf integrieren und sind auch in akuten Stresssituationen praktikabel. Mit regelmäßiger Anwendung werden innere Ruhe, Vitalität, bessere Schlafqualität, Angstminderung und Konzentrationsfähigkeit gefördert sowie die mentale und psychische Verfassung verbessert.

Ziele 1, 4; Intensität: 1.

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

Leitung Monika Bott
 Beginn 05. März 2025
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 52,- Euro (12 UE)



2514B134B 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, 08. März 2025
 Zeit 11.30-14.30 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 18,- Euro (4 UE)



2514B137B 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 26. Februar 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.

YOGA

2514B201B

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 10. Februar 2025
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 89,- Euro (24 UE)

2514B202B

Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe: 4B201B

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)
 Entgelt 78,- Euro (24 UE)

2514B203B

Yoga - Melange

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch dynamische Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren. Übungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/Nackenbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Diese Übungen werden mit ausgewählten Yoga-Übungen im Wechsel praktiziert. Atemübungen und Meditationen fördern zudem die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität.

Ziele: 1, 4; Intensität: 2.

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

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Schulgebäude
 - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über
 Kellermannstraße
 (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 58,- Euro (14 UE)

2514B204B

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 10. Februar 2025
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 58,- Euro (14 UE)

2514B205B

YinWorks im Sommer

Details siehe: 4B204B.

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 30. Juni 2025
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 41,- Euro (10 UE)

2514B206B

Yoga im Sommer

Details siehe: 4B203B.

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 30. Juni 2025
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 41,- Euro (10 UE)

2514B207B

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 11. Februar 2025

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)

2514B209D | Online

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; Intensität 1.

Weitere Kursdetails siehe Homepage.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld

Beginn 27. März 2025

Zeit Donnerstag 20.15-21.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Online, Teams

Entgelt 78,- Euro (17 UE)

2514B211B | Fortgeschrittene Kurs 01

Vinyasa-Yoga

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 01. Februar 2025

Zeit Samstag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 5-mal

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

Entgelt 41,- Euro (10 UE)



2514B212B | Fortgeschrittene Kurs 02

Vinyasa-Yoga

Kursinhalt: siehe Kurs 4B211B

Ziele 1, 3; Intensität 2-3.

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

Leitung Maria Ninck

Beginn 22. März 2025

Zeit Samstag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2514B213B

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 13. Februar 2025

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)

2514B220K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

siehe Kurs 4B201B.

Leitung Bärbel Preiß

Beginn ab 11. Februar 2025

Einlass 16:15 Uhr, Beginn: 16.30 Uhr

Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 91,- Euro (24 UE)



**2514B221K vhs - PLUS****Hatha-Yoga**

siehe Kurs 4B201B.

Leitung Bärbel Preiß

Beginn ab 12. Februar 2025

Einlass: 16.45 Uhr / Beginn: 17.00 Uhr

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 91,- Euro (24 UE)

2514B223K vhs - PLUS | Fortgeschrittene Kurs 01**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 eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ziele: 2; 4;. Intensität: 1- 2. Es gibt keine Umkleidemöglichkeit.

Leitung Christina Philipps

Beginn ab 12. Februar 2025

Einlass: 9.45 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr

Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr

Dauer 6-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 46,- Euro (12 UE)

2514B224K vhs - PLUS | Fortgeschrittene Kurs 02**Hatha-Yoga am Morgen**

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung Christina Philipps

Beginn ab 07. Mai 2025

Einlass: 9.45 Uhr / Beginn 10.00 Uhr

Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr

Dauer 8-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 61,- Euro (16 UE)

2514B225K vhs - PLUS | Anfänger**Hatha-Yoga**

Leitung Alexandra Kolodziej

Beginn 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 76,- Euro (20 UE)

2514B226K vhs - PLUS | Fortgeschrittene**Hatha-Yoga**

Kursdetails siehe Kurs 4B224K.

Leitung Alexandra Kolodziej

Beginn 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 76,- 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.

2514B301B vhs - PLUS**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 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159

Entgelt 68,- Euro (16 UE)

2514B302B vhs - PLUS**Qigong**

Inhalt siehe: 4B301B.

Leitung Peter Koslowski

Beginn 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159

Entgelt 68,- Euro (16 UE)

2514B303B vhs - PLUS**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 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé),
Osterfelder Str. 159

Entgelt 68,- Euro (16 UE)

2514B304B

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 10. Februar 2025

Zeit Montag 14.30-15.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60

Entgelt 64,- Euro (13 UE)

2514B306B 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 Samstag, 22. März 2025

Zeit 13.00-18.00 Uhr

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

Entgelt 29,- Euro (7 UE)

2514B307B 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 Samstag, 28. Juni 2025

Zeit 13.00-18.00 Uhr

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

Entgelt 29,- Euro (7 UE)

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.



**Hörstudio
Sporkmann**
Ihr Forum für
„Gutes Hören“
Inh.: 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



selfcare



SPEZIELLE ANGEBOTE

Ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Entspannungsthemen.

2514C102B 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 Scherarbeiter, 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, 02. März 2025

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 35,- Euro (8 UE)

2514C105B vhs - PLUS

Mit der Stimme in Balance - Ein Weg zur Stressreduktion

Leitung Kathrin Gudatus

Beginn Sonntag, 23. März 2025

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 38,- Euro (8 UE)

2514C202B vhs - PLUS

Eltern-/Kind-Qigong & Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 5 - 9 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person.

Ziel ist es, spielerisch Kinder und Eltern mit Hilfe des „Qigong der Tiere“ in An- und Entspannungsphasen zu bringen. Die erste Phase startet mit Dehn-, Klopf- und Schüttelbewegungen, um den Körper zu aktivieren. Im Hauptteil werden die Erkennungsmerkmale ausgewählter Tiere in Qigong-Übungen spielerisch ausgedrückt. Hiermit werden Entspannungsfähigkeit, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Koordination gefördert und einem Bewegungsmangel vorgebeugt. Der Workshop endet mit einer gemeinsamen kindgerechten Entspannungsübung. Die Übungen können danach zu Hause durch Anleitung der Eltern weitergeführt werden.

Ziele 1, 3, 6; Intensität .

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

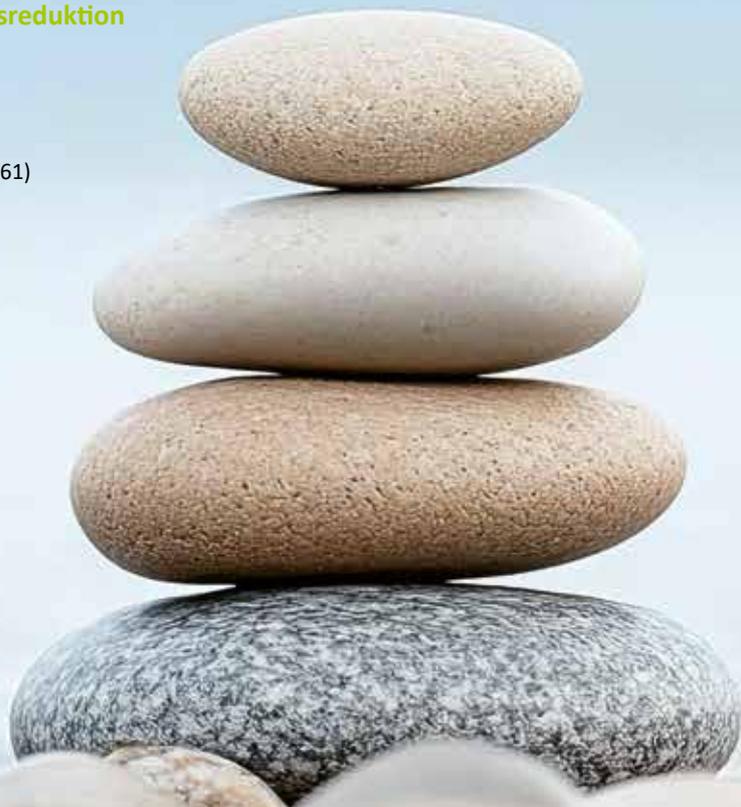
Leitung Konstanze Ansar

Beginn Samstag, 29. März 2025

Zeit 14.00-16.00 Uhr

Ort Sporthalle - Konradsschule (GS), Fernewaldstraße 280

Entgelt 16,- Euro (3 UE)





GYMNASTIK – RÜCKENFITNESS

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



2514D102B vhs - PLUS

Body-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 25. Februar 2025

Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr

Dauer 11-mal

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

Entgelt 68,- Euro (15 UE)

2514D104B | für Fortgeschrittene 1

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 17. Februar 2025

Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé),
Osterfelder Str. 159

Entgelt 70,- Euro (16 UE)

2514D105B | für Fortgeschrittene 2

Bodyforming und Entspannung - Sommerkurs

Kursdetails siehe Kurs 4D104B.

Leitung Katharina Kamyczek-Werner

Beginn 07. Juli 2025

Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr

Dauer 5-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé),
Osterfelder Str. 159

Entgelt 29,- Euro (7 UE)

2514D106K 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 10. März 2025

Zeit Montag 10.00-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 54,- Euro (13 UE)

2514D107K vhs - PLUS

Gymnastik am Morgen

Kursdetails siehe Kurs 4D106K.

Leitung Brigitte Gaßner

Beginn 10. März 2025

Zeit Montag 11.00-12.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 54,- Euro (13 UE)

2514D109K | für 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 10. Februar 2025

Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)

Entgelt 36,- Euro (12 UE)



2514D110K

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 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 54,- Euro (16 UE)

2514D111B vhs - PLUS

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 Faszienball (alternativ Tennisball).

Achtung: eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Birgit Glöckl

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 16.00-17.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum),

Hans-Böckler-Straße 60

Entgelt 52,- Euro (13 UE)

2514D112B

Mix-Gymnastik

Kursdetails siehe: 4D111B.

Leitung Birgit Glöckl

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 17:00-18:00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Dieter-Renz-Halle

(Gymnastikraum),
Hans-Böckler-Straße 60

Entgelt 52,- Euro
(13 UE)



2514D115B

Sanfte Fitness für Körper und Geist 01

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 Koordinationssinn 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 18. Februar 2025

Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr

Dauer 8-mal

Ort Paulschule - Turnhalle

(Eingang: über Straße: WILDENHOFF)

Entgelt 63,- Euro (13 UE)

2514D116B

Sanfte Fitness für Körper und Geist 02

Inhalt: siehe Kurs 4D115B; Zielkategorie: 1, 3, 5; Intensität: 2.

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

Leitung Silvia Kaleske

Beginn 13. Mai 2025

Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr

Dauer 5-mal

Ort Paulschule - Turnhalle (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2514D117B vhs - PLUS

Body-Fit - Sommerkurs - Indoor / Outdoor

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.

Dieser Kurs findet sowohl Outdoor (Ort nach Absprache) als auch im Gymnastikraum bzw. in der Sporthalle statt. Intensität: Ende 2-3; Ziele: 1,3

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe. Für die Outdoortermine: dem Wetter angepasste Sportkleidung und Schuhe anziehen. (Outdoor: keine Umkleidemöglichkeiten)

Leitung Daniela Tonn

Beginn 24. Juni 2025

Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr

Dauer 6-mal

Ort N. N.

Entgelt 37,- Euro (8 UE)



2514D201B

Rücken-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 26. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule)
 Am Quellenbusch 101
 Entgelt 88,- Euro (20 UE)

2514D203B | für Fortgeschrittene

Rücken-Fit

In diesem Kurs werden körperliche Voraussetzungen geschaffen, Haltings- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie das Herzkreislauf-System 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 11. März 2025
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule)
 Am Quellenbusch 101
 Entgelt 51,- Euro (13 UE)

2514D204K

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 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 56,- Euro (16 UE)



2514D301B | 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 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 78,- Euro (13 UE)

2514D302B | 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 14. Februar 2025
 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.

**2514E101B 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 10. Februar 2025
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Schule Ebel
 (Gymnastikraum)
 Entgelt 83,- Euro (24 UE)

2514E102B vhs - PLUS**Power-Workout**

Kursdetails siehe:
 4E101B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 10.02.2025
 Zeit Montag
 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Schule Ebel
 (Gymnastikraum)
 Entgelt 83,- Euro (24 UE)

2514E103B 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 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 83,- Euro (24 UE)

2514E104B vhs - PLUS**Power-Workout**

Kursdetails siehe: 4E101B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 76,- Euro (20 UE)

2514E105B vhs - PLUS**Hula Hoop Fitness 01**

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 18. Februar 2025
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle
 (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 50,- Euro (11 UE)

2514E106B 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 den flexiblen Zumba-Tanz-Bewegungen wird die Koordination geschult und große sowie kleine Muskelgruppen werden gekräftigt. Ziel 5; Intensität: 3.

Leitung Jessica Clevern
 Beginn 13. Februar 2025
 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)





2514E107K vhs - PLUS

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 10. Februar 2025

Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 54,- Euro (16 UE)

2514E108B vhs - PLUS

Hula Hoop Fitness 02

Details siehe: 4E105B.

Leitung Silvia Kaleske

Beginn 13. Mai 2025

Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr

Dauer 5-mal

Ort Paulschule - Turnhalle

(Eingang: über Straße: WILDENHOFF)

Entgelt 32,- Euro (7 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING

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



2514F101K 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 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 18-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)

Entgelt 110,- Euro (36 UE)

2514F102K 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 06. März 2025

Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr

Dauer 9-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)

Entgelt 87,- Euro (18 UE)

2514F103K vhs - PLUS | Kleingruppe | Kurs 2

Funktionelles Fitnessstraining im Krafraum

Kursdetails siehe: 4F102K.

Leitung Christiane Schütz

Beginn 12. Juni 2025

Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr

Dauer 4-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

SELBSTVERTEIDIGUNG

2514F301B vhs - PLUS | für Frauen

Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung

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, 21. März 2025

Zeit 18.00-20.15 Uhr

Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),

Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 17,- Euro (3 UE)





WASSER & CO.

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



2514G101B vhs - PLUS

RUDERN - Gesundheitssport - ein Einblick

in Kooperation mit der Rudergemeinschaft Bottrop e. V.

Rudern ist eine gute Möglichkeit zur aktiven Erholung. Es sorgt für Wohlfühlen und Entspannung in Geist und Seele. Rudern ist vor allem ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie in kaum einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Muskulatur gestärkt und leistungsfähiger. Der gesamte Bewegungsapparat und vor allem auch die Rückenmuskulatur werden gestärkt und somit wirkt Rudern auch gegen die Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen. Dabei ist von Vorteil, dass bei technisch korrekter Ausführung der Bewegung die Gelenke weitgehend geschont werden. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems positiv beeinflussen. In dem 3 Tage-Workshop werden Sie in die Techniken des Ruderablaufes eingewiesen. Die ersten zwei Termine finden im Ruderbecken (Indoor) statt. In der dritten Trainingseinheit rudern Sie in einer ersten Ausfahrt auf dem Rhein-Herne-Kanal. Betreut werden die „Neu Ruderer“ von ausgebildeten und ruderbegeisterten Trainern und Mitgliedern der Rudergemeinschaft Bottrop im Bootshaus „Am Rhein-Herne-Kanal 13“.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Sportschuhe (keine Laufschuhe) anziehen, die nass werden dürfen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter: 18 Jahre
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer).

Leitung Werner Bischoff

Beginn 23. Juni 2025

Zeit Mo. 23.06. und Di. 24.06.25 jeweils 18:00-20:00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Bootshaus-Rudergemeinschaft Bottrop e.V.
Am Rhein-Herne-Kanal 13, 46242 Bottrop

Entgelt 29,- Euro (5 UE)

2514G102B 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 10. Februar 2025

Zeit Montag 19.00-21.30 Uhr

Dauer 9-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 008, An der Berufsschule 20

Entgelt 86,- Euro (27 UE)



2514G201B vhs - PLUS

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 N.N.

Beginn 13. Februar 2025

Zeit Donnerstag 15.15-16.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hallenbad Boy / Welheim, Welheimer Str. 64

Entgelt 69,- Euro (10 UE)

2514G202B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 01

Aqua-Fitness ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehetiefen 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 18. Februar 2025

Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62

Entgelt 62,- Euro (10 UE)



2514G203B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 02

Kursdetails siehe: 4G202B.
 Leitung Petra König
 Beginn 18. Februar 2025
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Lehrschwimmbcken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 72,- Euro (13 UE)

2514G204B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 03

Kursdetails siehe: 4G202B.
 Leitung Petra König
 Beginn 03. Juni 2025
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Lehrschwimmbcken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 31,- Euro (5 UE)

2514G205B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 04

Kursdetails siehe: 4G202B.
 Leitung Petra König
 Beginn 03. Juni 2025
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Lehrschwimmbcken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 36,- Euro (7 UE)

2514G410B vhs - PLUS

Stand up Paddling (iSUP)

Beim Stand up Paddling (SUP) wird im Stehen auf einem aufblasbaren Surfbrett (iSUP Board) auf einem Gewässer in Dorsten gepaddelt. SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf-/Tiefenmuskulatur; auch die Balance wird trainiert. Daher ist eine gute Beweglichkeit / Grundfitness Voraussetzung für diesen Kurs.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es aufs Wasser (ca. 6 km, 2 - 2,5 Std). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor vermittelt Ihnen während der SUP-Tour die Grundkenntnisse zu Material und Paddeltechnik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe / FlipFlops, die nass werden dürfen. Board und Paddel werden gestellt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis von 5,00 Euro gemietet werden.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- gute Grundfitness / Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen)
- Mindestalter: 18 Jahre
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen)
- Maximalgewicht: 130 kg
- Wetter: Durchführbarkeit abhängig vom Wind: unter 25 km/h.

Leitung Thomas Libor
 Beginn Montag, 07. Juli 2025
 Zeit 18.00-20.15 Uhr
 Ort Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28,
 46282 Dorsten (gegenüber Sporthalle)
 Entgelt 46,- Euro (3 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.

2514H101B 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 Samstag, 29. März 2025
 Zeit 11.30-15.30 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 22,- Euro (5 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



SPRACHEN

In einer Welt, die immer mehr verbunden ist, in der die Mobilität wächst und Migration zunimmt, wird es immer wichtiger, andere Kulturen und Denkweisen zu verstehen.

Sprachkenntnisse sind der Schlüssel zum besseren Verständnis und zur Integration. Sprachen öffnen Türen und sind wichtig für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Die Volkshochschulen haben den Auftrag, Sprachbildung und Integration zu fördern. Das stärkt den Zusammenhalt in Deutschland, Europa und weltweit.

Sprachkurse fördern die Offenheit und das Verständnis für andere Kulturen, Lebensstile und Ansichten. Sie erweitern den eigenen Horizont und ermöglichen es mit anderen zu sprechen, 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 alltagspraktisches 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 04.02.2025

11.03.2025

06.05.2025

03.06.2025

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



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

- » Ihre Sprachkenntnissen
- » Ihre Interessen
- » Ihre 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) 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) 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.

Donnerstag, 16.01.2025 und Dienstag, 28.01.2025
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

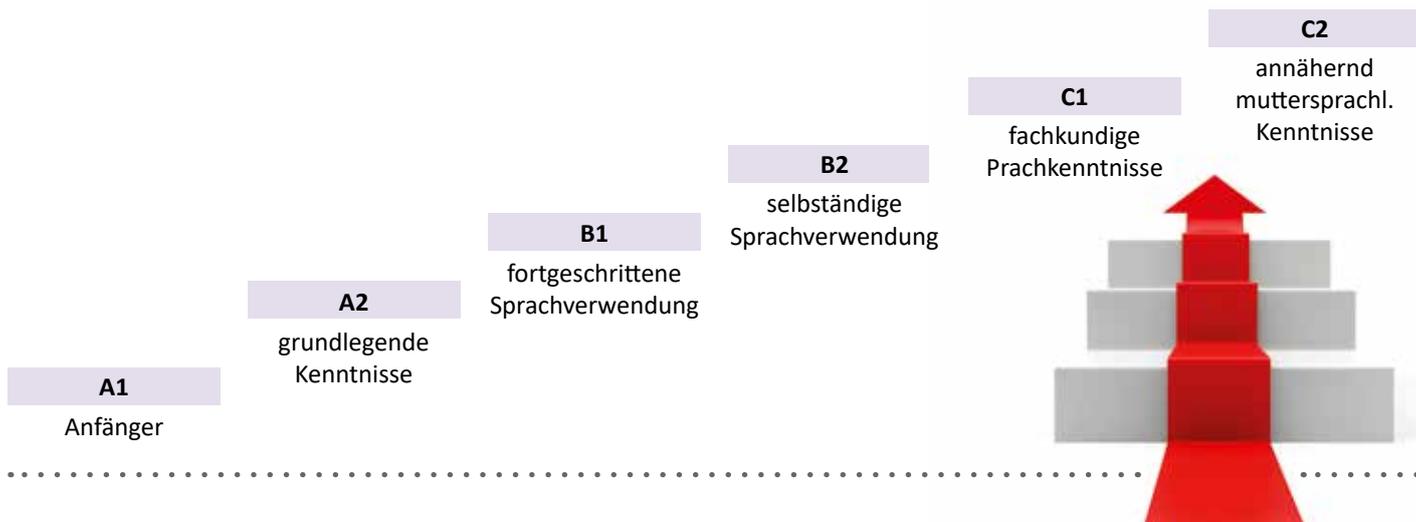


UNSER KURSSYSTEM

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).



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN





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**



ENGLISCH

NEUE KURSE



2515E003B

A1 Englisch für Anfänger

Sprachen sind sehr hilfreich in Alltag, im Urlaub oder im Beruf. Sie öffnen Türen zu neuen Welten und Kulturen. Mit der Weltsprache Englisch können Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen sowie problemlos überall hin reisen. Der Kurs hilft Ihnen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, einen Small Talk zu führen und nach dem Weg zu fragen. Die Aussprache sowie grundlegende Grammatikkenntnisse werden ebenfalls vermittelt. In einer kleinen Lerngruppe wird das Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Let's go!

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition.

Leitung Sinem Neziroglu

Beginn 10. Februar 2025

Zeit Montag 16.15-17.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2515E005B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie haben vor langer Zeit etwas Englisch gelernt, aber alles scheint vergessen und Sie möchten noch einmal von vorn anfangen? Mit der erfahrenen Kursleiterin Claudia Strack lernen Sie Schritt für Schritt anhand von aufeinander aufbauenden Übungen und regelmäßigen Wiederholungseinheiten. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen.

Infos unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: A1 Great, 2nd edition

Leitung Claudia Strack

Beginn 18. Februar 2025

Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2515E010B

A1 Hi there! Englisch für halblutige Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundlagen der englischen Sprache erworben haben und diese in entspannter Atmosphäre weiter vertiefen möchten. In einer kleinen, motivierten Gruppe lernen wir gemeinsam, ohne Druck, aber mit viel Freude und Muße. Unser Fokus liegt darauf, das bisher Erlernte zu festigen und Schritt für Schritt neue Kenntnisse zu gewinnen. Jeder ist herzlich willkommen - lassen Sie uns gemeinsam Spaß am Englischlernen haben und die nächsten Sprachhürden mit Leichtigkeit meistern!

Lehrbuch: Great A1 2nd Edition, Lektion 5.

Leitung Yvonne Paul

Beginn 17. Februar 2025

Zeit Montag 15.30-17.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2515E022B

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 3.

Leitung Oliver Daschkey

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515E044B

A1 Englisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger sind herzlich willkommen. 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, Lektion 6.

Leitung Oliver Daschkey

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 18.45-20.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 72,- Euro (20 UE)



2515E045B | Kleingruppe

A1 Englisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Kenntnissen (ca. 3 Semester) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 6.

Leitung Simone Schnelting
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 15.00-16.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
 Entgelt 96,- Euro (13 UE)

2515E049K

A1 English Explorers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits solide Vorkenntnisse auf Sprachniveau A1 haben und jetzt die letzten Kapitel des ersten Lehrbuchs abschließen möchten. Gemeinsam werden wir das Gelernte vertiefen, unsere Kommunikationsfähigkeiten weiter ausbauen und uns gezielt auf den Übergang zum nächsten Sprachniveau vorbereiten. In einer lockeren und freundlichen Kleingruppe lernen wir ohne Stress, dafür mit viel Spaß und Motivation. Freuen Sie sich auf interessante Lerninhalte und darauf, das Gelernte in der Praxis anzuwenden!

Lehrbuch: Headway English A1, Lektion 10.
 Leitung Yvonne Paul
 Beginn 19. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 97,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2515E050B

A2 Die wichtigsten englischen Zeiten im Griff!

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern und sicherer im Umgang mit den englischen Zeiten werden? In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die wichtigsten Zeitformen, die im Alltag und Beruf am häufigsten verwendet werden. Egal ob Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft - Sie lernen, wann und wie Sie die Zeiten korrekt einsetzen, um souverän auf Englisch zu kommunizieren. Mit praktischen Beispielen und einfachen Erklärungen mache ich die englischen Zeiten für Sie verständlich. Der Kurs ist ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse haben und ihre Grammatik auffrischen oder vertiefen möchten. Ohne Stress, dafür mit Spaß und Erfolg! Vorkenntnisse (3-4 Lernjahre, A2 gem. GER) sollten vorhanden sein.

Leitung Yvonne Paul
 Beginn 08. Mai 2025
 Zeit Donnerstag 16.00-17.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08
 Entgelt 77,- Euro (16 UE)

2515E051B

A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Lektion 1.
 Leitung Claudia Strack
 Beginn 19. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E053K

A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Headway A2, Kapitel 1
 Leitung Vincent Reilly
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 116,- Euro (24 UE)

2515E055B

A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Great! A2 (2nd edition), Lektion 3 / 4.
 Leitung Claudia Strack
 Beginn 19. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E056B | Wiederbelebungskurs

A2 Englisch

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 4 / 5.
 Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)





2515E057BB | Leichte Konversation

A2 Pep up your English

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Materialien werden im Kurs verteilt. Lehrbuch: Let's talk now, Lektion 1/2

Leitung Claudia Strack
 Beginn 20. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E062B

A2 Let's speak English

In diesem Kurs bewegen wir uns auf Sprachniveau A2 und richten uns an Lernende, die bereits über gute Grundlagen verfügen, aber ihre Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen möchten. Wir bleiben im A2-Bereich und konzentrieren uns auf die Festigung und Erweiterung der bisherigen Kenntnisse. In einer entspannten Lernatmosphäre üben wir das Sprechen, Hören und Verstehen, immer mit dem Ziel, mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache zu gewinnen. Gemeinsam machen wir Fortschritte - ohne Eile, aber mit Freude am Lernen!

Lehrbuch: Great A 2, Lektion 6.

Leitung Yvonne Paul
 Beginn 17. Februar 2025
 Zeit Montag 13.30-15.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08
 Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2515E087B | Leichte Konversation

A2 / B1 Welcome to the English Club.

Englischkenntnisse helfen auf Reisen, im Alltag und Job und halten nebenbei das Gehirn auf Trab. Und es macht einfach Spaß, Englisch zu sprechen oder endlich mal den Lieblingsfilm im Original anzuschauen. Ich möchte Ihnen helfen, ohne Druck Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Mutig haben wir dabei auch das nächste Sprachlevel B1 im Blick. Der berühmte englische Humor und die englische Kultur dürfen natürlich nicht zu kurz kommen. Im Mittelpunkt stehen das Hören, Lesen und Verstehen von Texten und Videosequenzen sowie das Üben von alltagsnahen Dialogen. Notwendige grammatikalische

vhs-forum
 in Zusammenarbeit mit der

**HUMBOLDT
 BUCHHANDLUNG**

Kirchhellener Straße 18
 Bottrop
 Telefon 02041 - 76 68 30

Hauptstraße 66
 Bottrop-Kirchhellen
 Telefon 02045 - 8 39 47

**HUMBOLDT
 BUCHHANDLUNG**

Aus Leidenschaft
 für gute Bücher

www.humboldt-buchhandlungen.de



Grundlagen und sprachliche Mittel werden wiederholt bzw. gemeinsam erarbeitet. Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition.

Leitung Christian Hoetten
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515E088B | Leichte Konversation

A2 / B1 English

Dieser Kurs basiert auf dem Lehrwerk Outcomes der National Geographic Society, die für ihre Bilder und Reportagen zu aktuellen Themen (Umwelt, gesellschaftliche Entwicklungen...) bekannt ist. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einige Jahre Englisch in der Schule hatten oder sich auf sonstigem Wege grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache (Level A2) angeeignet haben. Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, anhand einzelner Kapitel des Buches ihre sprachlichen Kenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Redemittel) mit Hilfe von motivierenden Übungen aufzufrischen und auszubauen. Die Bilder und Videos können auch zu Gesprächen anregen und so helfen, das Gelernte nachhaltiger zu verarbeiten. *Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Unterrichtstermin ab.*

Leitung Christian Hoetten
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515E089B | Leichte Konversation

A2 / B1 Englisch Auffrischung

Leitung Claudia Strack
 Beginn 17. Februar 2025
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E090B | Leichte Konversation

A2 / B1 Englisch Auffrischung

Leitung Claudia Strack
 Beginn 17. Februar 2025
 Zeit Montag 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)



2515E093B | Leichte Konversation

A2 / B1 Englisch Auffrischung

Leitung Claudia Strack
 Beginn 18. Februar 2025
 Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E094D | 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 13. März 2025
 Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Online, Teams
 Entgelt 62,- Euro (11 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2515E104B

B1 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: Roadmap B1 Lektion 5.
 Leitung Simone Schnelting
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2515E149B

B1 / B2 English Conversation

Der Kurs beinhaltet gelenkte Konversation und Grammatik-Wiederholung, um die sprachlichen Kompetenzen zu festigen und zu erweitern.

Leitung Helmut Christen
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 91,- Euro (24 UE)

2515E150B

B1 / B2 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
 Beginn 20. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 08.55-10.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2515E151K

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 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 102,- Euro (24 UE)

2515E153B

B2 Englisch mit Muße am Nachmittag

Sie haben einige Vorkenntnisse (B1/B2 gem. GER), 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.

Leitung Oliver Daschkey
 Beginn 11. Februar 2025
 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

2515E161D | online

B2 / C1 Englisch - Konversation

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 13. März 2025
 Zeit Donnerstag 19.30-20.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Online, Teams
 Entgelt 62,- Euro (11 UE)

2515E165B

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 12. Februar 2025
 Zeit 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.06. und 02.07.25, jeweils ab 19 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Kurz vorm Kino, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (18 UE)



ESPAÑA

SPANISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE



2515F004D | online

A1 Spanisch für Anfänger

Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten erste Grundkenntnisse des Spanischen erwerben? In einer kleinen Gruppe 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.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Online, vhs.cloud
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

2515F005B

A1 Spanisch Anfangskurs am Morgen

Nutzen Sie den tafrischen Morgen und lernen Sie Spanisch Schritt für Schritt mit einem Muttersprachler! Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2515F006B

A1 Spanisch für Anfänger

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundbausteine der spanischen Sprache. Sie lernen, Menschen auf Spanisch anzusprechen und kennenzulernen, nach dem Befinden zu fragen, Getränke und Tapas zu bestellen, über Berufe sprechen und einiges mehr. Zum Inhalt gehören auch grammatische Schwerpunkte wie Personal- und Reflexivpronomen, Fragewörter, die Konjugation von regelmäßigen Verben und die Zahlen bis 100. In diesem Kurs wird viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt, mit dem Ziel, Gesprächssituationen im Alltag oder im Urlaub zu meistern. Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Angelina Widera
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515F007K

A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515F008D | online

A1 Spanisch für die Reise

Wir laden dich zum Kurs Spanisch für Reisen ein, ideal für alle, die erste Sprachkenntnisse für ihre nächsten Abenteuer im spanischsprachigen Raum erwerben möchten. Was erwartet dich? In nur einer Stunde pro Woche, während du einen Kaffee genießen kannst, werden wir spielerische und interaktive Aktivitäten mit deinem Handy durchführen, um das Lernen spannend und unterhaltsam zu gestalten. Am Ende jeder Sitzung erhältst du per E-Mail eine PDF-Zusammenfassung, um das Gelernte zu festigen und nachzulesen.

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 02. Februar 2025
 Zeit Sonntag 11.00-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Online, Zoom
 Entgelt 77,- Euro (16 UE)

2515F020B

A1 Bildungsurlaub Spanisch

Möchten Sie die spanische Sprache in kurzer Zeit erlernen? Unser intensiver 4-tägiger Spanischkurs bietet Ihnen den idealen Einstieg. Sie lernen praxisnahe Grundlagen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs richtet sich speziell an Anfänger ohne Vorkenntnisse und wird von zwei erfahrenen Dozentinnen durchgeführt.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt und ermöglicht es Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse beruflich und privat effektiv zu nutzen. Profitieren Sie von motivierten Lehrkräften und einem praxisorientierten Lernkonzept!

Leitung Daysi Meißner
 Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
 Beginn 22. April 2025
 Zeit Dienstag bis Freitag
 09.30-16.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 160,- Euro (31 UE)





A1 GRUNDSTUFE

2515F022B

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 2.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2515F032B

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 8.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)



2515F042B

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Sie haben schon mal etwas Spanisch gelernt und möchten nach längerer Pause wieder einsteigen? Dann schließen Sie sich doch unserer kleinen, aber feinen Lerngruppe an. Lehrbuch: A1 Perspectivas Contigo, Lektion 9.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2515F043B

A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 12.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 11. Februar 2025
 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)

2515F045K

A1 Spanisch Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 8/9.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 10. Februar 2025
 Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2515F086B

A2 Spanisch - Mittelstufe 4 - Hybridkurs

Die Teilnahme ist online und in Präsenz möglich. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft haben, ihr eigenes Smartphone/Tablet / Laptop im Unterricht einzusetzen. Dieser Kurs nutzt die Lernplattform vhs.cloud.
Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 8.
 Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2515F087B

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A2 Perspectivas contigo Lektion 6/7.
 Leitung Angelina Widera
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 18.00-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20
 Entgelt 96,- Euro (17 UE)

2515F088B

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 11.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 10. Februar 2025
 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

2515F121B

B1 Buenos dias! Spanisch - Oberstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (5-6 Lernjahre, Niveau B1 gem. GER) sind in unserer Kleingruppe willkommen.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 115,- Euro (20 UE)

2515F151B

B2 Spanisch - Konversationskurs

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 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 96,- Euro (20 UE)

**ITALIENISCH****NEUE ANFÄNGERKURSE**

2515G003B

A1 Italienisch Anfangskurs am Morgen

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo.

Leitung Maria Scarcella

Beginn 13. Februar 2025

Zeit Donnerstag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2515G023B

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, ab Lektion 3.

Leitung Maria Scarcella

Beginn 14. Februar 2025

Zeit Freitag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2515G034B

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Alle mit geringen Vorkenntnissen (2 Semester) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo + Trainingsbuch, Lektion 4 / 5.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 10. Februar 2025

Zeit Montag 16.15-17.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 107,- Euro (20 UE)

2515G036B

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 6 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 14. Februar 2025

Zeit Freitag 14.00-15.30 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 110,- Euro (24 UE)

2515G042B | Kleingruppe

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 6 / 7 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 13. Februar 2025

Zeit Donnerstag 14.15-15.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 129,- Euro (20 UE)



2515G043B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro Nuovo, Lektion 7 / 8 + Trainingsbuch.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 15.50-17.20 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

A2 MITTELSTUFE

2515G082B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 3 / 4.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 13. Februar 2025

Zeit Donnerstag 15.55-17.25 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 2.27

Entgelt 129,- Euro (24 UE)

2515G084B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo u. Italienisch, die neue Power Grammatik, Lektion 6.

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 10. Februar 2025

Zeit Montag 17.55-19.10 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 94,- Euro (20 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2515G088B

B1 Italienisch - Oberstufe 4

Wiedereinsteiger herzlich willkommen. Lehrbuch: B1 Con Piacere, Lektion 4.

Leitung Giuseppe Alfeo

Beginn 13. Februar 2025

Zeit Donnerstag 18.00-19.15 Uhr

Dauer 8-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 009, An der Berufsschule 20

Entgelt 146,- Euro (13 UE)





FRANZÖSISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE



2515H005B

A1 Französisch für Anfänger

Salut! Bonjour! So kann man sich nicht nur in Frankreich und seinen Überseegebieten, sondern u.a. auch in Belgien, Luxemburg, Kanada, Haiti, Senegal und Marokko begrüßen. Mit der französischen Sprache können Sie zahlreiche Länder bereisen und diverse Kulturen entdecken. Der Kurs hilft Ihnen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, einen Small Talk zu führen und nach dem Weg zu fragen. Die Aussprache sowie grundlegende Grammatikkenntnisse werden ebenfalls vermittelt. In einer kleinen Lerngruppe wird das Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Allez-y!

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Sinem Neziroglu

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 15.30-17.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2515H021B

A1 Französisch - Grundstufe 2

Bonjour! Du hast geringe Vorkenntnisse (ca 1 Semester) und suchst eine Gruppe, der du dich anschließen kannst? Wir freuen uns auf dich!

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y! Lektion 2.

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 115,- Euro (24 UE)

2515H032B

A1 Französisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y, ab Lektion 4.

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 11. Februar 2025

Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 86,- Euro (24 UE)

2515H044B

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 10/11.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 13. Februar 2025

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

2515H052B

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 14. Februar 2025

Zeit Freitag 11.30-13.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2515H085B

A2 Französisch - Mittelstufe 4

Bonjour und herzlich willkommen. Lehrbuch: A2 Perspectives, Lektion 10.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 11. Februar 2025

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

2515H132B

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 6.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 11. Februar 2025

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**

25151031B

A1 Niederländisch - Grundstufe 3

Wij praten veel met elkaar over alledaagse dingen. Wij gaan inkopen, maken een afspraak, leren ons beter kennen. Vind je het leuk de Nederlandse taal te leren, kom dan gerust eens langs.

Boek: Goed Idee! Les 3 / 4.

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20

Entgelt 92,- Euro (20 UE)

25151041B

A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Goed idee! A1, Lektion 7.

Leitung Rudolf Nef

Beginn 10. Februar 2025

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)

25151042B

A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Wij hebben veel plezier samen. We spreken over verschillende dingen met elkaar en verstaan ook voortdurend meer in Nederland of in het Vlaamse deel van België. Zijn ook moediger geworden de taal te gebruiken. Vind je het leuk de Nederlandse taal te praten, dan kom gerust eens langs.

Lehrbuch: A1 Goed Idee! Lektion 5.

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 10. Februar 2025

Zeit Montag 11.45-13.15 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 129,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

25151051B | Kleingruppe

A2 Niederländisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu! Lektion 13.

Leitung Marco Bernatzki

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 19.10-20.40 Uhr

Dauer 7-mal

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

Entgelt 113,- Euro (14 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

25151095B

B1 Niederländisch - Oberstufe 2

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, Kapitel 2

Leitung Rudolf Nef

Beginn 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 17.30-18.45 Uhr

Dauer 12-mal

Ort VHS: Eingang über

Blumenstr. 12-14, 2.

Etage, Raum 3.08

Entgelt 115,- Euro (20 UE)

**ARABISCH****NEUE ANFÄNGERKURSE**

2515J005B

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 12. Februar 2025

Zeit Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20

Entgelt 91,- Euro (13 UE)

LATEIN**A1 GRUNDSTUFE**

2515O007B

A1 Latein für Neugierige mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kleingruppenkurs sind auch Neueinsteiger mit geringen Lateinkenntnissen willkommen.

Lehrbuch: Lingua Latina, Lektion 16.

Leitung Uwe Becker

Beginn 14. Februar 2025

Zeit Freitag 09.55-11.25 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 179,- Euro (20 UE)

„per aspera ad astra“



NEUGRIECHISCH



NEUE ANFÄNGERKURSE

2515P002B

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 10. Februar 2025
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2515P031B

A1 Neugriechisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Pame A1, Lektion 5.

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 12. Februar 2025
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 209,
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2515P069B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 3

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (A1 gem. GER) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 4.
 Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 18.35-20.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106,
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 82,- Euro (20 UE)

2515P083B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Pame, Lektion 10.
 Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 13. Februar 2025
 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



NEUE ANFÄNGERKURSE

2515T004B

A1 Polnisch für Anfänger

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse können in diesem Kurs sprachliche Grundkenntnisse erwerben. Auf Grundlage des Lehrbuchs werden kommunikative Dialogsituationen, Hörverstehen, Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik geübt, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Lehrbuch: A1 - A2 Razem neu.
 Leitung Aleksandra Nyga
 Beginn 13. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

TÜRKISCH



A1 GRUNDSTUFE

2515Z021B

A1 Türkisch - Grundstufe 2

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester) 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 auszubauen.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, Lektion 7.
 Leitung Yasemin Cakiroglu
 Beginn 14. Februar 2025
 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)





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.





DIGITALISIERUNG

2516A001B | Vortrag und Gespräch

Wer hat die Macht bei Wikipedia?

- Und andere Fragen zur großen Online-Enzyklopädie



Wikipedia ist sehr einflussreich. Es prägt das öffentliche Bild von Unternehmen, Prominenten und politischen Ereignissen. Ein Grund, der großen Wissensmaschine auf den Zahn zu fühlen, die korrektes und unparteiisches Wissen von allen für alle bereitstellen will. Allein das deutschsprachige Wikipedia enthält knapp drei Millionen Artikel. Aber wer schreibt überhaupt die vielen Inhalte? Wieviel Unsinn und PR steht in Wikipedia? Kann ich tatsächlich

einfach so an Einträgen mitschreiben? Wie offen oder verschlossen ist Wikipedia? Wie geht Wikipedia mit Künstlicher Intelligenz um? Diese und weitere Fragen beantwortet der kritische, fundierte und manchmal auch überraschende Vortrag.

Stefan Mey ist investigativer IT-Journalist und Autor.

Leitung Stefan Mey
 Beginn Montag, 24. März 2025
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2516A002B | Vortrag und Gespräch

Digitales Erbe - Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln

Was passiert mit all den digitalen Daten, wenn jemand stirbt? Das Internet vergisst schließlich nie. Wer erhält im Todesfall Zugriff auf persönliche Daten, Kontakte, Passwörter, Videos und Online-Medien? Und ist dieser Zugriff im Ernstfall überhaupt notwendig? Was geschieht mit E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, PayPal sowie Accounts bei Amazon und eBay? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass rechtzeitig regeln und Ihre Angehörigen vor unnötigen Problemen bewahren können. Am Ende des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



Aus dem Inhalt:

- Musterformulare und Beratungsstellen
- Vollmachten & Notfalllisten
- Daten, Benutzerkonten und Passwörter für Erben bereitstellen
- Typische Probleme und Lösungen

Hinweis: Der Kurs stellt keine Rechtsberatung dar! Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin.

Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Dienstag, 17. Juni 2025
 Zeit 18.30-20.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2516A003B

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, 29. März 2025
 Zeit 14.15-17.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 28,- Euro (4 UE)

KOMPETENZ IM BERUF

2516B001B vhs - PLUS

Datenschutz-ABC für Solo-Selbstständige, Klein-UnternehmerInnen und FreiberuflerInnen

Als Selbstständige/r oder Firma ist es unerlässlich, sich mit dem Thema Datenschutz auseinanderzusetzen, denn eine Nicht-Umsetzung der Datenschutzaufgaben kann sowohl rechtliche wie auch finanzielle Folgen haben.

Themen:

- Einführung Datenschutz und Begriffserläuterungen
 - Grundsätze für die Verarbeitung personenbezogener Daten
 - Anforderungen der DSGVO und des BDSG
 - Anwendung des Datenschutzes
 - Rechte der Betroffenen
 - Rechtsfolgen
 - Aufgaben und Funktion eines Datenschutzbeauftragten
- Der Referent, Harald Gericke, ist Datenschutzbeauftragter, TÜV-Datenschutzauditor und IT-Fachmann.

In Kooperation mit den PowerFrauen Bottrop.

Leitung Harald Gericke
 Beginn Montag, 24. Februar 2025
 Zeit 18.30-21.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 25,- Euro (3 UE)

2516B002B vhs - PLUS

Erfolgreich Werben mit Facebook und Instagram

Sie erfahren, wie Sie Ihre KundInnen bzw. Ihre Zielgruppe auf Social-Media-Plattformen ansprechen und wie Sie Ihre Produkte oder Dienstleistungen verkaufen können. Denn gerade die sozialen Netzwerke bieten auch für kleinere Unternehmen große Chancen, sich am Markt zu positionieren und nachhaltig KäuferInnen oder KlientInnen zu generieren. Wer schon Zugangsdaten zu den beiden Plattformen hat, kann diesen gerne mitbringen, ist aber keine Voraussetzung.

Die Referentin ist Online-Journalistin, Fachfrau für Social Media Marketing und Gründungscoach an der Hochschule Bochum.

Leitung Lenka Mildner
 Beginn Samstag, 05. April 2025
 Zeit 15.00-18.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 29,- Euro (4 UE)



2516B003B 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, Schreiben mit KI, einfache Sprache 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 14. April 2025

Zeit Montag bis Donnerstag 10.00-16.30 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 149,- Euro (28 UE)

DIGITALER DONNERSTAG**– kostenlose Hilfe für den digitalen Alltag**

Offene Sprechstunde zu Handy, Laptop, PC, Internet, Digitalkamera & Co.! Sie haben ein Problem mit Ihrem digitalen Endgerät oder brauchen Hilfe im Internet? 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? Ihre Digitalkamera richtig einstellen? 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

**TASTSCHREIBEN**

2516C001B

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. 16,- 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 Anschlagzahl und Note.

Achtung: Die Termine vom 17.2.-31.3.25 gehen von 18-19.45 Uhr. Kein Unterricht am 15.04. u. 22.04.2025.

Leitung Heike Albersmeier

Beginn 10. Februar 2025

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 9-mal

Ort Berufskolleg, Raum B 205 (EDV),
2. Etage - li., An der Berufsschule 20

Entgelt 79,- Euro (20 UE)

2516C002B 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-Tastschreibens 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 Albersmeier

Beginn 14. April 2025

Zeit Mo/Mi, 14./16.04. und
Mi/Fr, 23./25.04.25, jew. 16.00-18.15 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 69,- Euro (12 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!

Unsere Fachbereichsleiterin Tanja Steinhaus steht Ihnen 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 (individuellen) Lösung.



2516E003B

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 Dienstag, 13. Mai 2025
 Zeit 19.00-21.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 17,- Euro (3 UE)

2516E004B

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 20. Februar 2025
 Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)

2516E005B

Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einen Einführungskurs besucht oder alleine 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 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (18 UE)

2516E006B

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 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (18 UE)





MS OFFICE

Office Paket

2516F001B 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 22. April 2025

Zeit Di/Do, 22./24.04.24 von 9.00 - 17:00 Uhr
Mi/Fr, 23./25.04.24 von 9.00 - 15.45 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 196,- Euro (32 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.



2516F102B

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 15. März 2025

Zeit Samstag/Sonntag, 15./16.03.25, 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.



2516F201B

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 22. März 2025

Zeit Samstag/Sonntag, 22./23.03.25, jeweils 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 75,- Euro (16 UE)

2516F202B

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 10. Mai 2025

Zeit Samstag/Sonntag, 10./11.05.25, 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.



2516F301B

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 14. Juni 2025
 Zeit Samstag/Sonntag, 14./15.06.25, jeweils 9.00-16.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)

Teams

Die Plattform Teams verbindet die Funktionen Video-Konferenzen, Chats, Notizen und Dokumenten-Sharing für die Zusammenarbeit im Team.



2516F601B

Grundlagen MS Teams

Sie möchten Microsoft Teams für Beruf und Alltag nutzen? Teams ermöglicht Ihnen die Zusammenarbeit und Kommunikation in Echtzeit, die Durchführung von Besprechungen und das gemeinsame Bearbeiten von Dateien. Hier erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über die Funktionen.

Inhalte:
 - Übersicht und Orientierung
 - App personalisieren (Sprache einstellen, Benachrichtigungsoptionen...)
 - Teams/Gruppen zusammenstellen
 - Nachrichten empfangen, lesen und schreiben
 - Hinterlegen und Abrufen von Dokumenten
 - gleichzeitiges Bearbeiten von Dateien
 - u.v.m.
 Ein eigener Teams-Account ist keine Voraussetzung, vereinfacht aber das Arbeiten.
 Bitte bringen Sie Ihr Handy mit. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC und Handy werden vorausgesetzt.

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn Mittwoch, 21. Mai 2025
 Zeit 17.00-19.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 22,- Euro (3 UE)

WEITERE SOFTWARE UND IT-ANWENDUNGEN

2516G003B 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 und bringen Sie Ihre Login-Daten und Passwörter zum Kurs mit.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
 Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Samstag, 29. März 2025
 Zeit 09.30-13.45 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 36,- Euro (5 UE)

2516G004B 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. Der eigene Laptop - 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 11. April 2025
 Zeit Freitag, 11.04. von 18.00-19.30 Uhr und Samstag, 12.04.25 von 9.30-15.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 44,- Euro (8 UE)

TIPP

Fotografieren & Co

Kurse zu digitaler Fotografie und Fotoexkursionen finden Sie im Fachbereich Kultur · Kreativität in der Fotografie – Film ab Seite 30.





2516G006B 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 Teil der DIY-Community und hat über fünf Jahre Erfahrung im FabLab der HRW in Bottrop. Sein Fachgebiet ist das technische Produktdesign.

Leitung Alexander Pierchalla

Beginn 28. Juni 2025

Zeit Samstag/Sonntag, 28./29.06.25,
jeweils von 9.30-15.00 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 68,- Euro (12 UE)

**INTERNET UND SOCIAL MEDIA**

2516H002B

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, 05. April 2025

Zeit 09.30-14.30 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (6 UE)

SMARTPHONE, TABLET UND CO.

2516I002B

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, 08. März 2025

Zeit 09.30-13.00 Uhr

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

Entgelt 28,- Euro (4 UE)

2516I003B

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-/Videokamera. 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 17. März 2025

Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 39,- Euro (8 UE)





2516I005B

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 28. April 2025

Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2516I007B vhs - PLUS

iPhone und iPad für Einsteiger

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, regelmäßig kommen neue Funktionen hinzu. Ziel dieses Kurses ist es, einen fundierten Gesamtüberblick über das iPhone/iPad und seine Funktionen zu bekommen und 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 27. Mai 2025

Zeit Dienstag 16.15-18.15 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 56,- Euro (11 UE)

BILD- UND VIDEOBEARBEITUNG

2516J004B vhs - PLUS

Videoschnitt mit CapCut

Professioneller Videoschnitt erfordert ein gutes Programm und Know-How. Wir arbeiten mit der kostenlosen Version von CapCut und 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 Beispielmateriale genutzt werden. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf.

Leitung Thomas Köller

Beginn 29. April 2025

Zeit Dienstag 16.15-18.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,

2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 69,- Euro (12 UE)

2516J005B 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 17. Mai 2025

Zeit Samstag/Sonntag, 17./18.05.25,
jeweils von 10.00-13.15 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 48,- Euro (8 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**.





SCHULABSCHLÜSSE

GRUNDBILDUNG

Ein Schulabschluss – ob Grundbildung oder höhere Qualifikation – ist mehr als ein Stück Papier. Es ist der Beweis dafür, dass du Wissen aufgebaut, Herausforderungen gemeistert und eine Grundlage geschaffen hast, auf der du dein Leben gestalten kannst. Es ist nicht das Ende, sondern der Anfang deiner eigenen Geschichte.





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: 01.09.2025



2517B001B

Allgemeine Hochschulreife / 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, 07. April 2025
 Zeit 17.00-18.00 Uhr
 Ort Volkshochschule,
 Eingang: Böckenhoffstraße 30, 46236 Bottrop, Raum 2.24
 Entgelt entgeltfrei (1 UE)

2517B002B

Allgemeine Hochschulreife / Fachhochschulreife (Information)

Details s. 7B001B.
 Leitung Anja Held
 Beginn Montag, 02. Juni 2025
 Zeit 17.00-18.00 Uhr
 Ort Volkshochschule,
 Eingang: Böckenhoffstraße 30, 46236 Bottrop, 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.

1

Alpha-Sprechstunde

montags von 14.00 - 15.30 Uhr
 oder nach Vereinbarung
 Maria Reidick-Rominski · Telefon: 70 33 11



2

Lesen und Schreiben lernen

Anfänger - Alphabet
 Fortgeschrittene I: Wörter - Silben
 Fortgeschrittene II: Wörter - Silben - Texte



3

Online - Lerntraining / vhs-Lernportal

zur Ergänzung und Vertiefung des bisherigen Wissens



4

Interkultureller Sprachtreff - Deutsch

in Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek Bottrop
 für alle, die sich in deutscher Sprache austauschen wollen (Voraussetzung B1-Niveau)



2517D101B

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Fortgeschrittene - Stufe II)

Teilnehmer kennen einfache Wörter und lernen Sätze zu lesen und zu schreiben. Auch hier werden Erwachsene angesprochen, die aus verschiedenen Gründen Lernschwierigkeiten haben.

Leitung Petra Roer
 Beginn 11. Februar 2025
 Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Rheinbabenwerkstatt, Heinrich-Theißen-Str. 7
 Entgelt entgeltfrei (26 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

2518A003B vhs - PLUS

Valentines Menu

Wie könntest du deine Liebe besser zeigen als mit einem selbstgekochten, edlen Menü für die Liebste/den Liebsten? Lasst die Liebe durch den Magen gehen: wir zaubern Moncheri Whisky Sour, Lachs-Spinat-Feta Packets mit Couscoussalat und einiges mehr.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (19,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 24. Februar 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)



2518A005B 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 02. April 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 37,- Euro (5 UE)

2518A012B vhs - PLUS

Essen mit St(e)l - es wird spießig!

Wie praktisch ist das denn! Wir brauchen kein Besteck, denn wir kreieren leckere spießige Speisen wie Rinder-Kebab, Safran-Hähnchen, Corn Dogs, Mozzarella Sticks, Fisch-Croquetten, Cake Pops und Moscow Mule Pops.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (18,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 04. Juni 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2518A021B vhs - PLUS

Alltagsküche leicht gemacht - schnelle und gesunde Feierabendgerichte

Keine Zeit zum Kochen nach einem langen Arbeitstag? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in weniger als 30 Minuten gesunde und leckere Gerichte zaubern können. Ob Ofengerichte, Onepot-Mahlzeiten oder schnelle Kombinationen aus Supermarktprodukten - hier finden Sie clevere Lösungen für den Feierabend. Zusätzlich gibt es praktische Tipps, wie man Fertiggerichte aufwertet und Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereitet.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 7,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Sabrina Sander

Beginn Montag, 17. März 2025

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 26,- Euro (5 UE)

2518A022B vhs - PLUS

Meal Prep leicht gemacht - immer gut vorbereitet

Möchten Sie trotz eines hektischen Alltags gesunde und ausgewogene Mahlzeiten genießen, ohne ständig in der Küche zu stehen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit cleverer Planung, einfacher Vorbereitung und durchdachter Vorratshaltung jederzeit schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern. Statt starrer Pläne zeigen wir Ihnen flexible Möglichkeiten, die sich an Ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben anpassen. Tauschen Sie sich in der Gruppe aus und entdecken Sie neue Tipps für eine stressfreie Ernährung.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 7,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Sabrina Sander

Beginn Donnerstag, 10. April 2025

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 26,- Euro (5 UE)





INTERNATIONALE KÜCHE

2518B004B vhs - PLUS

In den Bergen von Montana

Wenn man an die Berge in den Vereinigten Staaten denkt, tauchen wahrscheinlich Bilder der Rocky Mountains auf. Dieses Gebirge ist spektakulär und lässt Naturliebhaber/innen-Herzen höher schlagen. Ebenso wie die Küche! Wir bereiten ein Menü für Liebhaber/innen zu: Whisky Sour, Chicken and Dumplings, Lagerfeuer-Flatbread mit Feigen und Rote Bete, Ranch Skillet, Chimichangas und Caramel-Bananen Pudding.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 10. März 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2518B010B vhs - PLUS

Sardiniens Küche

Wenn man sich auf Sardinien zu Tisch setzt, dann ist gutes Essen ein Muss. In der Regel kommen die Familien sonntags im Haus der Großeltern zusammen, um das gemeinsame Mahl zu genießen, das mindestens 4 Stunden dauert. Um davon einen Eindruck zu bekommen, kochen wir an diesem Abend ein traditionelles leckeres Mehr-Gänge-Menü. Wir bereiten unter anderem Fregola mit Fisch Sauce, Lamm mit Artischocken, Rosmarinkartoffeln, Mandel Parfait, Biscotti und Limoncello zu.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 05. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2518B012B vhs - PLUS

USA: Over the Top Rezepte - crazy und bunt

Mach dich bereit für maximalen Spaß in der Küche, mit den verrücktesten, buntesten und leckersten Rezepten dieser Welt. Wir zaubern Cotton Candy Mojito, Hush Puppy Jalapeño Poppers, Pokey Tots Bowls, Chicken and Waffle Sandwich, Rainbow Unicorn Cake.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 06. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 38,- Euro (5 UE)

2518B015B vhs - PLUS

Hawaii - Insel Romantik

Wir bringen Hawaii nach Bottrop und verwenden tropische Zutaten wie Kokosnuss, Ananas und Bananenblätter. Cocktails stehen ebenfalls auf dem Zubereitungsplan.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (18,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 12. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)



2518B016B vhs - PLUS

Polynesisch-Asiatischer Abend

Wir kochen Rezepte mit frischen exotischen Zutaten aus Asien und Polynesien: Gefrorener Moscow Mule, Fisch-Rouladen, Polynesischer Reis, Honomalino-Lamm, Aubergine scharf, Macadamia- und Himbeerkeke. 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 19. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2518B017B 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. Salud! 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 20. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 38,- Euro (5 UE)



2518B021B 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 21. März 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 36,- Euro (5 UE)

2518B022B vhs - PLUS

Tapas-Abend

Details siehe: 8B021B.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn 09. Mai 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 36,- Euro (5 UE)

2518B023B vhs - PLUS

Tapas-Abend

Details siehe: 8B021B.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn 13. Juni 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 36,- Euro (5 UE)

VEGETARISCH - VEGAN

2518C002B vhs - PLUS

Vietnamesische Küche - vegetarisch

Die vietnamesische Küche zeichnet sich durch ihre Frische, Leichtigkeit und Vielfalt an Aromen aus. Frühlingsrollen, Salat, Tofu in Bananenblatt, Mango-Parfait sowie die dezente Verwendung von Koriander, Zitronengras und Ingwer sorgen für den besonders aromatischen Duft und Geschmack.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt

Beginn 25. März 2025

Zeit Beginn: 17.45 Uhr
Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)





FLÜSSIGE GAUMENFREUDEN

2518F010K vhs - PLUS

Wein genießen

Probiert - verführt! Nach einem Willkommens Secco erleben wir die Genussvielfalt deutscher Weine. Degustationstechniken stehen ebenso auf dem Programm wie die Aromenvielfalt und die unterschiedlichen Qualitätsstufen oder Lagerung im deutschen Wein. 4 Weißweine und 4 Rotweine, die Verkostung eines Brandes oder Liköres gehören zu unserer Weinprobe. Während unserer 3,5-stündigen Reise durch die deutsche Weinlandschaft wird zusätzlich eine Brotzeit gereicht. Die Weinprobierstube befindet sich im Scheunenteil eines ehemaligen Bauernhofes in Bottrop-Kirchhellen; in ruhiger, aber dennoch zentraler Lage vermittelt schon unser Hof eine „Atmosphäre zum Genießen“.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 28,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende, mögliche Zusatzkosten gesondert am Weinabend abgerechnet werden.

Leitung Susanne Schürmann
Beginn Freitag, 04. April 2025
Zeit 19.00-22.30 Uhr
Ort Kirchhellener Weinscheune
Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop
Entgelt 44,- Euro (5 UE)

2518F012B vhs - PLUS

Foodpairing: Wein und Speisen

Speisen und Wein - die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Dabei kann der passende Wein den Genuss beim Essen noch steigern. Bei diesem Genussabend stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, nach einem Schaumwein zur Begrüßung insgesamt 6 Weine vor, die gemeinsam verkostet werden. Anschließend werden die Weine mit verschiedenen Speisen sowie verschiedenen Schokoladen kombiniert. Die Teilnehmenden erwartet ein informativer und unterhaltsamer Weinabend.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Wir bitten um Voranmeldung bis 23.04.25.

Leitung Michael Hermann
Beginn Mittwoch, 30. April 2025
Zeit 19.00-22.00 Uhr
Ort STÜCK.gut
Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop
Entgelt 52,- Euro (4 UE)

2518F013B vhs - PLUS

Welcher Weintyp bist du?

Bist du überschwänglich, zupackend oder eher fein und unkompliziert? Ob du ein Weinkenner bist oder nur gelegentlich ein Glas genießt, die Suche nach deinem Weintyp ist ein kleines Abenteuer. Wir wollen herausfinden, welcher Typ du bist und welcher Wein der beste für dich ist. Wir probieren verschiedene Weinsorten und finden heraus, was dir wirklich schmeckt. Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, nimmt dich mit auf eine spannende Reise. Dieser unterhaltsame Weinabend richtet sich an alle, die gerne Wein trinken und einfach neugierig auf Weinerlebnisse sind.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Wir bitten um Voranmeldung bis 21.02.25.

Leitung Michael Hermann
Beginn Freitag, 28. Februar 2025
Zeit 19.00-22.00 Uhr
Ort STÜCK.gut
Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop
Entgelt 52,- Euro (4 UE)



2518F040B vhs - PLUS

Olivenöl - Tasting und kleine Köstlichkeiten

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie auf eine Reise in die Welt des ‚flüssigen Goldes‘ mitnehmen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. 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, 14. März 2025
Zeit 18.00-20.15 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20
Entgelt 36,- Euro (3 UE)

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs and a dark green cardigan, is shown in profile drinking from a white mug. She is also holding a smartphone in her left hand. The background is a plain, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Nutzen Sie auch die Möglichkeit sich schnell und problemlos über die Homepage der vhs zu den von Ihnen gewünschten Veranstaltungen anzumelden.



www.vhs-bottrop.de

Registration form grid with fields for Name, Titel/Vorname, Geschlecht, Erziehungsberechtigte/Vormund, Straße, Geburtsdatum, PLZ, Ort, Nationalität, Festnetz-Telefon, Handy, and E-Mail-Adresse.

Der Datenschutzinformation nach Art. 13 DSGVO (sh. Rückseite) stimme ich zu. Ihre Zustimmung ist zwingend erforderlich, da eine Teilnahme am Kurs sonst nicht möglich ist. Zur Bezahlung des Kursentgeltes erhalten Sie nach Eingang der Anmeldung eine Rechnung.

Datum, Unterschrift

Name in Druckbuchstaben, falls nicht mit Teilnehmer/in identisch

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung nach der vhs - Entgeltordnung. Der erforderliche Nachweis ist in Kopie beigelegt. Sollte keine Ermäßigung bzw. Befreiung gewährt werden können bzw. kein schriftlicher Nachweis vorliegen, ist für meine Kursteilnahme das Entgelt in voller Höhe verbindlich. (Eine nachträgliche Ermäßigung – verbunden mit einer Rückerstattung, abzüglich 6,00 € Bearbeitungsgebühr – ist nur möglich wenn der Ermäßigungsnachweis innerhalb dieses Semesters eingereicht wird.) Die im Programmheft ausgedruckten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben bei der vhs automatisiert verarbeitet werden. Die Angabe der statistischen Daten ist freiwillig. Deren Auswertung erfolgt anonym für statistische Zwecke.

- Bezieher von Leistungen nach dem SGB II, im Rahmen der Grundsicherung, nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder Wohngeldbezieher
Arbeitslose(r) Jugendliche(r)
Schüler(in), Student(in) in Vollzeit
Auszubildende(r)
Inh. Ehrenamtskarte NRW/ Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr
Keine Ermäßigung für vhs-Plus Kurse

Volkshochschule der Stadt Bottrop
Böckenhoffstr. 30
46236 Bottrop

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

Form for listing events with columns for Bezeichnung and Kursnummer.



Stadt Bottrop - Der Oberbürgermeister -

Ernst-Wilczok-Platz 1 · 46236 Bottrop · Telefon: 02041 - 70-30 / Fax: 02041 - 70-3280

E-Mail: stadtverwaltung@bottrop.de · 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

Vertreter/in Volkshochschule (43)

Tanja Steinhaus (*Stellv. vhs-Direktorin u. Datenschutzverantwortliche im Amt*) · Telefon: 02041 - 70-38 15 · E-Mail: vhs@bottrop.de

Datenschutzbeauftragter

Telefon: 02041- 70-30 · E-Mail: 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 · www.ldi.nrw.de

LOS GENT'S



Entdecke, was du alles erleben kannst!

Deine ELE Card App.



Ob Achterbahnfahrt, Musical oder Livekonzert, ob Wellnesswochenende, Zoobesuch oder Kanutour: Mit der **ELE Card App** entdeckst du immer wieder neue und inspirierende Erlebnisse. Lass dich überraschen, und freu dich auf **tolle Sparvorteile**.



Jetzt die **ELE Card App**
kostenlos downloaden!

