vhs
Volkshochschule
der Stadt Recklinghausen

Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

Programm
1. Halbjahr 2018

KLINIKUM VEST

KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

KLINIKUM VEST GmbH
Akad. Lehrkrankenhäuser der Ruhr-Universität Bochum
Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen
Dorstener Str. 151
45657 Recklinghausen
Telefon 02361 56-0
Fax 02361 56-1098

Paracelsus-Klinik Marl
Lipper Weg 11
45770 Marl
Telefon 02365 90-0
Fax 02365 90-2099

Internet www.klinikum-vest.de
E-Mail info@klinikum-vest.de

KTQ-Zertifikat

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Infos
Das VHS-Team 2
VHS-Information 3
Geschäftsbedingungen 4
Weiterbildung und Bildungsberatung 5
Einzelveranstaltungen 7

Politik und Gesellschaft
Aktuelles Forum 8
Geschichte / Zeitgeschichte 12
VHS Süd / Grullbad 13
Lokale Agenda 21 / Natur und Ökologie 14
Länderkunde 16
Philosophie 17

Kultur und Gestalten
Tagesfahrten 19
Kunst, Musik, Literatur, Theater 19
Malen und Zeichnen 21
Plastisches und textiles Gestalten 23
Fotografie 26
Musik und Schauspiel 30
Kurse für Menschen mit Behinderung 33

Gesundheit
Gesundheitsforum 34
Entspannung, Körpererfahrung, Prävention 35
Gymnastik und Fitness 43
Ernährung und Heilfasten 47
Gesundheitsbildung für Ältere 47

Sprachenbildung 52
Englisch 54
Französisch 56
Spanisch 57
Italienisch 59
Niederländisch 60
Portugiesisch 60
Russisch 60
Deutsch als Zweitsprache 62

EDV und Medien
EDV Forum 67
EDV Grundkurse 69
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation 70
MS Office Kombinationskurse 71
Tastschreiben 72
Alltagshelfer 73
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 73
Smartphone und Tablet 75
EDV für Ältere 77
EDV für Kids 81

Kommunikation und Wirtschaft
Rhetorik und Kommunikation 83
Wirtschaft, Recht und Alltag 85

Grundbildung
Lesen und Schreiben 90
Schulabschlüsse 92

Anhang
Stichwortverzeichnis 94
Innenstadtplan 96

Allgemeine Infos

Politik und Gesellschaft

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachenbildung

EDV und Medien

Kommunikation und Wirtschaft

Grundbildung

Anhang

Das VHS-Team

Jürgen Pohl, VHS-Leiter
Politik und Gesellschaft · Arbeit und Leben
Grundbildung / Schulabschlüsse
Raum: 104 · Telefon: 50-1990
E-Mail: juergen.pohl@recklinghausen.de

N.N.
Kultur und Gestalten · Gesundheit

Ulrich Gogolin
Sprachenbildung · Deutsch als Zweitsprache
Raum: 3 · Telefon: 50-1996
E-Mail: ulrich.gogolin@recklinghausen.de

Susanne Schloimann
Deutsch als Zweitsprache
Raum: 8 · Telefon: 50-1947
E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Leonie Grage
EDV und Medien
Kommunikation und Wirtschaft
Raum: 108 · Telefon: 50-1997
E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de

Anne Becker
Grundbildung / Schulabschlüsse
Raum: 9 · Telefon: 50-2001
E-Mail: anne.becker@recklinghausen.de

Hildegard Lange
Geschäftsstelle
Raum: 4 · Telefon: 50-2000
E-Mail: vhs@recklinghausen.de

Sabine Südhofer
Sachbearbeitung · Sprachenbildung
Deutsch als Zweitsprache
Grundbildung / Schulabschlüsse
Raum: 10 · Telefon: 50-2007
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Andrea Wallau
Sachbearbeitung · Politik und Gesellschaft
Kultur und Gestalten · Gesundheit · EDV und
Medien · Kommunikation und Wirtschaft
Raum: 103 · Telefon: 50-1991
E-Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de

N.N
Verwaltung
Raum 5 · Telefon: 50-2002

Elke Meyer
Schließdienst
Raum: 1 · Telefon: 50-2000

Otto Sanders
Technische Dienste
Raum: 1 · Telefon: 50-2000

Aus dem Archiv:
Anmeldeschlange Herbstsemester 1986

VHS-Information

Wünschen Sie weitergehende Beratung? Dann sprechen Sie am besten direkt mit den Studienleitungen oder verabreden Sie einen Termin. Anregungen zum Programm, Verbesserungsvorschläge oder Kritik nehmen wir gern entgegen. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen
Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen
Telefon: 0 23 61/50-2000
Telefax: 0 23 61/50-9-1991
E-Mail: vhs@recklinghausen.de
www.vhs-recklinghausen.de
www.facebook.com/vhsrecklinghausen

Die VHS Recklinghausen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. und im Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV)

vhs
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Anmeldung

ab dem 08. Januar 2018

persönlich: in unserer Geschäftsstelle

telefonisch: unter 02361/50 2000 und in den Studienbereichen

im Internet: www.vhs-recklinghausen.de

schriftlich: mit den beiliegenden Anmeldekarten

Termine

Semesterbeginn
Montag, 05. Februar 2018

Unterrichtsfreie Tage
12. Februar 2018, Rosenmontag
26. März bis 06. April 2018, Osterferien
01. Mai 2018, Tag der Arbeit
10. Mai 2018, Christi Himmelfahrt
21. Mai bis 25. Mai, Pfingstferien – Kurse finden nur in Absprache statt
31. Mai, Fronleichnam

Geschäftszeiten

montags bis mittwochs
8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags
8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
freitags
8.00 – 13.00 Uhr

In den Ferien ist die Geschäftsstelle zu folgenden Zeiten geschlossen:
- Osterferien: 26. März bis 06. April 2018
- Pfingstferien: 21. bis 25. Mai 2018

Entgeltabbuchung

Falls Sie uns ein SEPA-Mandat erteilt haben, wird an einem der folgenden Termine, nach Kursbeginn, die Kursgebühr abgebucht:
15. März 2018
16. April 2018
15. Mai 2018
15. Juni 2018
13. Juli 2018

Barrierefreiheit

Die meisten Veranstaltungsorte sind barrierefrei. Fragen Sie bitte im Einzelfall in der Geschäftsstelle nach (Telefon: 50-2000).

Qualitätsentwicklung

Leitbild
Die Volkshochschule Recklinghausen ermöglicht auf gesetzlicher Grundlage im öffentlichen Auftrag Weiterbildung für Menschen jeden Alters im Sinne des lebensbegleitenden Lernens. Sie ist ein kommunaler Treffpunkt und ein Forum der Diskussion gesellschaftlicher und bildungspolitischer Fragen. Toleranz und Chancengleichheit, Bildungsgerechtigkeit und demokratische Mitgestaltung sind grundlegende Ziele im Lernprozess und im Umgang miteinander.

Gelungenes Lernen bedeutet für uns, dass die Teilnehmenden ihre Lernziele erreichen, sich im Lernprozess aktiv und motiviert einbringen und diesen als erfolgreich erkennen. Professionelle Organisation und Beratung, ein angenehmes Lernklima und ein gut strukturiertes und moderiertes Lernangebot tragen zum erfolgreichen Lernen bei.

Das komplette Leitbild finden Sie unter www.vhs-recklinghausen.de

Impressum

Herausgeber
Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Bildrechte
Soweit nicht anders angegeben liegen die Bildrechte bei der VHS der Stadt Recklinghausen.

Satz und Druck
Westmünsterland Druck, Ahaus
van-Delden-Straße 6-8
48683 Ahaus

Anzeigen
VeSt Medien
Bernd Stegemann
Esseler Straße 142
45665 Recklinghausen
Telefon: 02361/9061145
Telefax: 02361/5824190
Mobil: 0177/6756369
www.vest-medien.com

Titelfotos:
groß - ©VHS Recklinghausen
klein - ©Petra Bork pixelio.de

Geschäftsbedingungen

Teilnahmebedingungen
Die Volkshochschule dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Zielgruppen können hinzukommen, diese stehen im Ankündigungstext.

Beratung
Die Studienleiter beraten Sie gerne bei Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Eingangsvoraussetzungen.
Wenn Sie an einer Veranstaltung im Bereich „Deutsch als Zweitsprache" oder an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, nehmen wir Ihre Anmeldung nur persönlich nach einer individuellen Beratung an.

Anmeldung
Wenn Sie in der Geschäftsstelle zu den bekannten Öffnungszeiten vorbeikommen, können Sie sich **persönlich** anmelden. Hier haben Sie auch die Möglichkeit **bar** zu bezahlen.
Sie können sich zu den Veranstaltungen der VHS auch **schriftlich** anmelden. Dazu füllen Sie einfach eine der beiliegenden Anmeldekarten aus, trennen den Merkzettel. Um von Ihrem Konto abbuchen zu können, benötigen wir eine Originalunterschrift auf einem SEPA-Mandat. Bitte füllen Sie auch dieses Formular aus. Dann schicken Sie beides an unsere Geschäftsstelle oder geben diese bei uns ab.
Die **telefonische Anmeldung** ist unter der Nummer 02361-50-2000 und in den Studienbereichen möglich, oder Sie nutzen die Anmeldung **per Internet** unter www.vhs-recklinghausen.de
Sie erhalten auch dann ein SEPA-Formular, das Sie bitte unterschreiben und an uns zurückgeben.

Zu Einzelveranstaltungen brauchen Sie sich nicht anzumelden. Sie können Karten bereits im Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle erwerben oder an der Abendkasse zahlen. Bei Einzelveranstaltungen mit Voranmeldung reicht eine telefonische Anmeldung aus, auch wenn sie entgeltfrei sind.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht. Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu einem anderen Zeitpunkt stattfindet, informieren wir Sie!

Gutscheine
Sie möchten etwas Besonderes verschenken? In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben.

Entgelt
Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.
Das Teilnehmerentgelt wird nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht möglich.
Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet den Kurs durchzuführen. Es kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden, so dass eine Durchführung möglich ist.
Mit der Anmeldung erkennen Sie die Entgeltregelung der Volkshochschule Recklinghausen an. Diese ist vollständig in der Geschäftsstelle und online auf der Homepage der VHS einsehbar.

Ermäßigung und Befreiung
Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.
Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag
- Auszubildenden
- Schülern/Schülerinnen
- Vollzeit-Studierenden bis 27 Jahren
- Freiwilligendienst-Leistenden
- Inhabern und Inhaberinnen eines Recklinghausen-Passes
- Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen
- Inhabern der Jugendleitercard

gewährt werden. Fügen Sie bitte bei der Anmeldung direkt den entsprechenden Nachweis bei. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich, es wird dann das volle Entgelt fällig. Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,- € sind immer zu zahlen.
Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.
Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem AwbG und Sonderveranstaltungen, die kostendeckend angeboten werden, kann keine Ermäßigung oder Befreiung gewährt werden.

Abmeldung/Rücktritt/Kursausfall
Sie können sich bis zu **zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung schriftlich** bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden. Bei Tagesfahrten jedoch spätestens am Tag des Anmeldeschlusses. Verwaltungskosten in Höhe von 5,- € werden bei der Abmeldung einbehalten.
Eine Abmeldung bei der Kursleitung können wir leider nicht anerkennen.
Bei nicht fristgerechter Abmeldung können wir Ihnen das Entgelt nicht erstatten bzw. müssen wir Ihr Konto dennoch belasten.
Wird eine Veranstaltung durch die VHS abgesagt, besteht selbstverständlich keine Zahlungspflicht und Sie bekommen bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung machen wir in diesem Falle keinen Gebrauch.
Sollten in einem laufenden Kurs Termine ausfallen, z.B. auf Grund einer Erkrankung des Dozenten, werden sie benachrichtigt und der Unterricht wird in der Regel nachgeholt.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Widerrufsrecht
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, FAX, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Der Widerruf ist zu richten an:
VHS Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
FAX: 02361-50-9-1991
vhs@recklinghausen.de

Datenschutz
Wir halten uns an die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes. Für statistische Zwecke erfolgt eine anonyme Datenauswertung.

Haftung
Die VHS übernimmt gegenüber Teilnehmenden keine Haftung bei Beschädigungen oder Verlusten. Versicherungsschutz im Rahmen der Schülerunfallversicherung der GVV-Kommunalversicherung für Teilnehmende und Lehrende der VHS Recklinghausen besteht für die namentlich bei der Geschäftsstelle angemeldeten Personen.

Bildung auf Bestellung

Flexibel und nach Ihren Wünschen: Wir organisieren Ihre Weiterbildung
EDV und Neue Medien, Moderation und Kommunikation, Sprachtraining, Interkulturelle und soziale Kompetenzen, Gesundheit – Sie bestimmen Termin und Thema. Wir beraten Sie im Hinblick auf Kursinhalte, Gestaltung, Durchführung und Dauer des Angebots und konzipieren ein maßgeschneidertes Kurs-und Qualifizierungsangebot. Die VHS stellt qualifizierte und erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie auf die Gruppe zugeschnittenes Lernmaterial. Sie zahlen ein vereinbartes Entgelt für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung.
Gerne führen wir die Angebote bei Ihnen vor Ort oder in den Räumen der VHS durch.

Wir bieten Ihnen unsere langjährige pädagogische Erfahrung und unsere vielseitigen Kontakte.
Haben Sie Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und machen Ihnen gern ein Angebot.

Leonie Grage
Tel. 02361/50-1997
leonie.grage@recklinghausen.de

Geschäftsstelle
Tel. 02361/50-2000
vhs@recklinghausen.de

Bildungsurlaub bei der VHS Recklinghausen

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)
Die VHS Recklinghausen ist ein anerkannter Träger zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Arbeitsnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in NRW haben (bis auf wenige Ausnahmen) einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub. Der Anspruch entsteht nach sechs Monaten im Betrieb und gilt für Betriebe mit mehr als zehn Beschäftigten.
Bildungsurlaub bedeutet bezahlte Freistellung nach dem AWbG, für maximal fünf Tage zu Weiterbildungszwecken. Die Ansprüche aus zwei Jahren können zusammengefasst werden. Das AWbG erkennt Seminare der politischen und beruflichen Bildung, die bestimmten Kriterien erfüllen, als Bildungsurlaub an. Die berufliche Bildung muss dabei keinen unmittelbaren Bezug zum aktuellen Arbeitsplatz haben.
Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmerinnen und Arbeitsnehmern zum lebenslangen Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung).

Themen und Terminüberblick
5230 EDV-Praxis für den Büroalltag
Montag – Freitag, 12. – 16. März 2018,
09.00 – 15.15 Uhr

5712 Gestern Teammitglied - heute Leitung
Montag – Freitag, 16. – 20. April 2018
08.30 - 15.30 / bzw. 13.45 Uhr

5266 Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation
Montag – Donnerstag, 14. – 17. Mai 2018,
09.00 – 16.00 Uhr

5235 MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen
Montag – Freitag, 25. – 29. Juni 2018,
09.00 – 16.00 Uhr

4320 Bildungsurlaub Spanisch
Montag – Freitag, 02. – 06. Juli 2018,
09.00 – 15.30 Uhr

Unsere Tipps
- Lassen Sie sich von uns beraten – so finden Sie das passende Angebot
- Klären Sie den Termin für den Bildungsurlaub vorab im Betrieb. Der Arbeitgeber kann aus betrieblichen Gründen den Bildungsurlaub ablehnen.
- Melden Sie sich an. Sie erhalten von uns die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an den Arbeitgeber.
- Planen Sie möglichst langfristig: Der offizielle Antrag für Bildungsurlaub muss sechs Wochen vor dem Kurstermin beim Arbeitgeber gestellt werden.

Weitere Informationen und die gesetzlichen Regelungen für NRW finden Sie unter www.bildungsurlaub.de

Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung

Bildungsscheck Nordrhein-Westfalen
Mit dem Bildungsscheck unterstützt Sie das Land NRW bei Ihrer beruflichen Weiterbildung. Die anfallenden Kursgebühren für Ihre beruflichen Qualifizierungsmaßnahmen (Teilnahmegebühren und Prüfungskosten) werden bis zur Hälfte (maximal 500,- €) vom Land NRW übernommen. Die finanziellen Mittel hierzu stellt der Europäische Sozialfonds zur Verfügung.

Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein:
- Sie sind berufstätig oder in Elternzeit und arbeiten in einem Unternehmen mit weniger als 250 Mitarbeiter oder Sie sind Berufsrückkehrende und bereiten Ihren beruflichen Wiedereinstieg vor.
- Es handelt sich um eine berufliche Weiterbildung, die Fachwissen und fachübergreifende Kompetenzen vermittelt, wie z.B. Sprachkenntnisse, EDV-Kenntnisse oder Lern- und Arbeitstechniken. Kurse, die der reinen Erholung dienen werden nicht gefördert.
- Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen übersteigt nicht 30.000 € (bei gemeinsam Veranlagten 60.000 €).

Um einen Bildungsscheck zu erhalten müssen Sie eine Beratung bei einer zertifizierten Beratungsstelle in Anspruch nehmen.
Weitere Informationen und Beratungsstellen finden Sie unter:
www.bildungsscheck.nrw.de
www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsprämie
Mit der Bildungsprämie fördert der Bund individuelle berufsbezogene Weiterbildung. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500,- €. Die geplante Fortbildung darf nicht mehr als 1000,- € kosten.
Außerdem gibt es die Möglichkeit des Weiterbildungssparens.

Einen Prämiengutschein erhalten Sie, wenn:
- Sie erwerbstätig sind und mindestens 15 Stunden die Woche arbeiten
- Sie mindestens 25 Jahre alt sind
- Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000,- € (oder 40.000,- € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Einen Prämiengutschein können Beschäftigte, Selbstständige, Frauen während der Mutterschutzfrist, Eltern in Elternzeit oder Personen in Pflegezeit erhalten.

Um einen Bildungsprämiengutschein zu erhalten müssen Sie eine Beratung bei einer zertifizierten Beratungsstelle in Anspruch nehmen.
Weitere Informationen und Beratungsstellen finden Sie unter:
www.bildungsscheck.nrw.de
www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsberatung im Kommunalen Bildungsbüro der Stadt Recklinghausen
Die Bildungsberatung im Kommunalen Bildungsbüro ist eine zentrale Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern für Fragen rund um Bildungs- und Ausbildungswege in Recklinghausen. In einem persönlichen Beratungsgespräch beantwortet die Bildungsberaterin Ihre Fragen und hilft Ihnen bei Bedarf, den passenden Ansprechpartner für Ihre Bildungsfrage zu finden. Flyer und Broschüren zu Bildungs- und Freizeitangeboten liegen zum Mitnehmen bereit.
Weitere persönliche Informationen zur Bildungsstadt Recklinghausen erhalten Sie im Kommunalen Bildungsbüro der Stadt Recklinghausen.

Begabungsförderung in Recklinghausen
In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Recklinghausen und der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. bietet das Kommunale Bildungsbüro einen Gesprächskreis für Eltern (hoch-)begabter Kinder an. Eine Erstberatung zum Thema Hochbegabung und weitere Informationen bekommen Sie im Kommunalen Bildungsbüro der Stadt Recklinghausen.

Kommunales Bildungsbüro
Friedrich-Ebert-Straße 40
45659 Recklinghausen
Frau Petra Breiholtz
Telefon: 02361/501808
Mail: bildungsberatung@recklinghausen.de
Internet: www.recklinghausen.de/bildung

Info Telefon Weiterbildung
Der Bedarf an Bildungsberatung, die den besonderen Anforderungen des Lernens im Lebenslauf entspricht, steigt: Eine gute Beratung hilft, Umwege zu vermeiden, und wirkt unterstützend auf die Bildungs- und Erwerbsbiographie. Passgenaue und individuelle Beratung hierfür zu erhalten, fällt Ratsuchenden oft schwer. Bei der Orientierung hilft Ihnen beispielsweise das Info-Telefon Berufliche Weiterbildung NRW. Die Hotline erreichen Sie unter 0211 837-1929.
Ein Angebot des Bürger- und Service-Centers „Nordrhein-Westfalen direkt". Montag bis Freitag von 08:00 - 18:00 Uhr. Es fallen die üblichen Telefonkosten an (Festnetz- oder Mobiltelefon).

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)
Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Inhalte der Beratung können sein:
- Berufliche Veränderungswünsche
- Berufliche Weiterbildung
- Berufsrückkehr (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit)
- Kompetenzbilanzierung mittels verschiedener Verfahren
- Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (wenn die Fragestellungen in der BBE Beratung nicht geklärt werden können, wird an eine Fachberatungsstelle verwiesen, siehe unten)

Mit qualifizierten Berater/-innen, die vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW akkreditiert sind, können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten. Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen.
Beratungsstellen finden Sie unter www.weiterbildungsberatung.nrw

Einzelveranstaltungen

Januar 2018

So, 14.01.2018, 18.00 Uhr
1000 „Ihr sollt die Wahrheit erben"
Performance für eine sprechende Cellistin von Hermann Keller
Theater im Atelierhaus, Königstr. 49a

Di, 16.01.2018, 19.00 Uhr
1000A Podiumsdiskussion
„Wirtschaftspolitischer Diskurs- eine andere Wirtschaftspolitik ist notwendig!"
Westfälische Hochschule, Abt. Recklinghausen, August-Schmidt-Ring 10

Mo, 22.01.2018, 15.00 Uhr
5501 VHS-Informationsnachmittag zu den EDV-Kursangeboten für Ältere
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 30.01.2018, 19.30 Uhr
2100 72. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2018
Präsentation des Programms
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Februar 2018

Do, 08.02.2018, 19.30 Uhr
1100A Ausstellungseröffnung
„Am Vorabend des Zweiten Weltkrieges, München 1938/März 1939
Hintergründe, Ereignisse, Folgen"
Ein Beitrag zum Thema Deutsche und Tschechen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 14.02.2018, 19.30 Uhr
1001 „Basiswissen Antisemitismus"
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 15.02.2018, 19.00 Uhr
1102 Aktive Frauen in Recklinghausen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 20.02.2018, 18.00 Uhr
5904 Vortrag Mit dem Einkommen auskommen
Haus der Bildung, Am Neumarkt 19

Mi, 21.02.2018, 19.30 Uhr
1002 Vom Feind zum Freund.
Deutschland und Frankreich zwischen 1949 und 1963
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 27.02.2018 19.00 Uhr
5010 Vortrag Menschenrecht im digitalen Zeitalter Überwachung, Datenschutz, Meinungs- und Informationsfreiheit, Cyberwar
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Weitere Informationen finden Sie unter den entsprechenden Kursnummern.

März 2018

Fr, 02.03.2018, 18.00 Uhr
5020 Vortrag Safety first: Ein Abend zum Thema Computer-Sicherheit
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 06.03.2018.00 18.00 Uhr
5906 Vortrag Stromanbieterwechsel
Lohnt sich das wirklich?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 07.03.2018, 19.00 Uhr
2000 Lesung mit Heinrich Maas
Lebensnah, liebevoll, lebendig
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr, 09.03.2018, 18.00 Uhr
5021 Vortrag Onlinebanking und E-Payment
Sicher bezahlen im Internet
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 13.03.2018, 19.00 Uhr
5011 Vortrag Digitale Öffentlichkeit(en)
Filterbubbles, Verschwörungstheorien, Fake News, (Selbst-)Radikalisierung
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 15.03.2013, 18.30 Uhr
6400 Infoabend Wege zum Abitur
Weiterbildungskollegs in NRW
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 12.03.2018, 19.00 Uhr
1003 Vortrag: „Die sind doch alle…", „Ist ja klar bei denen…", „Wir sind doch kein…"
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 15.03.2018, 19.30 Uhr
1103 Beamervortrag 175 Jahre Eisenbahn in Schlesien
Aufbruch in die Moderne
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 19.03.2018, 19.30 Uhr
1205 Wir sind das Insektensterben
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi. 21.03.2018, 19.30 Uhr
1400 Beamervortrag Gabun:
rechts und links des Äquators
Auf Albert Schweitzers Spuren nach Lambarene
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

April 2018

Mo, 09.04.2018, 18.00 Uhr
5907 Vortrag Hund und Recht
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 10.04.2018, 17.30 Uhr
5900 Vortrag Jeder Monat zählt
Bausteine für meine Rente
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi. 18.04.2018, 18.30 Uhr
4322 EV Spanisch
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi. 18.04., 19.30 Uhr
1401 Nordskandinavien
Von Umea über Lappland zum Nordkap nach Trondheim
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 19.04.2018, 19.30 Uhr
1004 Lesung und Diskussion mit Gerhard Spörl
Gross denken, gross handeln, Wandel, Bruch, Umbruch: Wie das Ruhrgebiet sich neu erfindet.
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 24.04.2018, 17.30 Uhr
5901 Vortrag Frau und Rente
Wie bin ich abgesichert?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 24.04.2018, 10.00 Uhr
5908 Vortrag Rechtsirrtümer im Konsumalltag
Haus der Bildung, Am Neumarkt 19

Mi, 25.04.2018, 19.30 Uhr
1104 Beamervortrag Wandlungen des Lutherbildes im Spielfilm (1911 – 2017)
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mai 2018

Mi, 09.05.2018, 19.30 Uhr
1005 Die „Willkommenskultur" im Herbst 2015
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 16.05.2018, 19.00 Uhr
1402 Steinreich, vogelfrei!
Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr, 18.05.2018, 19.00 Uhr
1302 Beamervortrag
Orchideen – Perlen unserer Flora
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Juni 2018

Di, 05.06.2018, 17.30 Uhr
5902 Vortrag Rente und Steuern
Was muss ich wissen?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Aktuelles Forum

Jürgen Pohl

Planung und Beratung

Raum: 104

Telefon: 50-1990

Telefax: 50-9-1990

E-Mail:
juergen.pohl@recklinghausen.de

Andrea Wallau

Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Aktuelles Forum

Geschichte / Zeitgeschichte

Lokale Agenda 21

Natur und Ökologie

Länderkunde

Philosophie

Podiumsdiskussion „Wirtschaftspolitischer Diskurs – eine andere Wirtschaftspolitik ist notwendig!"

Es diskutieren Prof. Dr. Heinz-J. Bontrup, Wirtschaftswissenschaftler an der Westfälischen Hochschule und Prof. Dr. Johannes Becker, Direktor des Instituts für Finanzwissenschaft an der Universität Münster.

Eine Veranstaltung der Westfälischen Hochschule in Kooperation mit der VHS Recklinghausen und dem iWiPo.

Termin:	Dienstag, 16. Januar
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Westfälische Hochschule, Abt. Recklinghausen August-Schmidt-Ring 10
Entgelt:	frei

Arbeit und Leben
DGB/VHS NW

„IHR SOLLT DIE WAHRHEIT ERBEN" Performance für eine sprechende Cellistin von Hermann Keller nach dem gleichnamigen Buch von Anita Lasker-Wallfisch mit Christiane Conradt (Rezitation/Cello)

Zusammen mit ihrer Schwester überlebte sie das Vernichtungslager und auch die anschließende Deportation nach Bergen-Belsen.
Unter dem Titel „Ihr sollt die Wahrheit erben" veröffentlichte Anita Lasker-Wallfisch 1997 ihre erschütternde Autobiografie. Der Berliner Komponist Hermann Keller hat daraus eine Collage aus Musik- und Textpassagen geschaffen.
In der Cellistin Christiane Conradt, langjähriges Mitglied der Bochumer Symphoniker und Spezialistin für zeitgenössische Cello-Musik, hat das Werk eine kongeniale Interpretin gefunden.

Diese Veranstaltung zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus am 27. Januar ist eine Kooperation von Theater Gegendruck e.V., Volkshochschule Recklinghausen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. und dem Atelierhaus Recklinghausen e.V.

Die Cellistin Anita Lasker-Wallfisch war Mitglied des „Mädchenorchesters von Auschwitz".

1000

Termin:	Sonntag, 14. Januar
Zeit:	18.00 Uhr
Ort:	Theater im Atelierhaus Königstraße 49a, Recklinghausen
Eintritt:	Eintritt: 10,00 €/ 7,00 € (erm.)
Vorverkauf:	Buchhandlungen Attatroll, Bücherforum, Musial, Winkelmann

„Basiswissen Antisemitismus": Kritische Bestandsaufnahme gängiger wissenschaftlicher Erklärungsansätze und Exkurse zu politischen „Dauerstreitthemen"

Der Dozent, Günter Semmler, beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten mit antijüdischen Vorurteilen, dem Antisemitismus. In seinen „Studierstubentexten" und insbesondere in zahlreichen Vorträgen analysierte er seine vielfältigen Erscheinungsformen in Geschichte und Gegenwart; so zum „Holocaustgedenktag", zur „Reichspogromnacht", zum christlich motivierten Antijudaismus des Mittelalters, Luthers zwiespältigem Verhältnis zum Judentum, zum „Antizionismus" der politischen Linken oder den antijüdischen Ressentiments im Islam. Zahlreiche Studien belegen, dass der Antisemitismus hierzulande nach wie vor grassiert und inzwischen ein „gesellschaftliches Problem" bildet. – Ein Problem, dem in Schulen, Verbänden der Jugendarbeit, interkulturellen/antirassistischen Arbeitskreisen und Initiativen und weiteren Institutionen und Organisationen zumeist mit Rat- und Tatlosigkeit begegnet wird. Eine Ursache hierfür liegt erfahrungsgemäß im mangelnden Sachverstand begründet: „das Gute" zu wollen, reicht zur Bekämpfung letztendlich nicht aus. Der Vortrag zielt daher darauf ab, notwendige Grundinformationen („Basiswissen") aus dem reichhaltigen Reservoir der Antisemitismusforschung vorzustellen und kritisch zu erörtern. – Kurzum: was ist eigentlich „Antisemitismus", wo kommt „das" her, wie sehen seine offenen und verdeckten („sekundären") Erscheinungsformen aus? Welcher „Erklärungsansatz" ist „richtig", welcher „falsch"? Der Dozent maßt sich nicht an, die „probatesten Mittel" zur pädagogischen und politischen Lösung des gesellschaftlichen „Antisemitismusproblems" passgenau zu liefern, vielmehr sollte im Anschluss des Vortrags über mögliche Lösungswege diskutiert werden! – Dass dies sicherlich kontrovers geschehen wird, liegt in der moralisch und politisch bestimmten „Natur der Sache".

Der Dozent Dipl.-Soz.-Wiss. Günter Semmler war Lehrbeauftragter an den Universitäten Köln und Duisburg-Essen; in der politischen Erwachsenenbildung ist er seit 30 Jahren bei zahlreichen Trägern der politischen Bildung tätig. Hauptberuflich unterrichtete Günter Semmler als Lehrer am College des TÜV-Nord in Duisburg. Seit August 2015 ist er von der „Theorie" in die „Praxis" übergegangen und arbeitet als Ehrenamtskoordinator in der Flüchtlingshilfe beim DRK in Duisburg.

1001

Referent:	**Günter Semmler**
Termin:	Mittwoch, 14. Februar
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Vortrag mit Diskussion Vom Feind zum Freund: Deutschland und Frankreich zwischen 1949 und 1963

Deutschland und Frankreich spielten in der europäischen Geschichte immer eine besondere Rolle. Obwohl die beiden Länder Jahrhunderte lang tief verfeindet und ihre Beziehungen durch die Verheerungen zweier Weltkriege einen Tiefpunkt erreicht hatten, entwickelte sich nach 1949 in wenigen Jahren eine Freundschaft, die der Elysée-Vertrag von 1963 besiegelte. Wie kam es zu dieser erstaunlichen Entwicklung? Dieser spannenden Frage soll im Vortrag nachgegangen werden. Männer wie Konrad Adenauer, Robert Schuman, Jean Monnet und Charles de Gaulle hatten schon früh erkannt, dass ohne Frankreich und Deutschland keine europäische Einigung möglich war und ist. Die deutsch-französische Freundschaft ist bis heute für Europa unverzichtbar und der Kern jeder dauerhaften Friedenssicherung.

*Dr. Reinhard Schreiner (*1950) studierte Geschichte und Romanistik (Französisch) an den Universitäten Trier, Caen/Normandie und Paris. Von 1981 bis 2015 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter im Archiv für Christlich-Demokratische Politik der Konrad-Adenauer-Stiftung, dort forschte er insbesondere zum Thema Adenauer und die Frühgeschichte der Europäischen Integration, dazu konzipierte er Ausstellungen und hielt zahlreiche Vorträge.*

1002

Referent:	**Dr. Reinhard Schreiner**
Termin:	Mittwoch, 21. Februar
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Eintritt:	frei

„Die sind doch alle..." - „Ist ja klar bei denen..." - „Wir sind doch kein..."

Solche und andere Satzanfänge sorgen häufig für hitzige Diskussionen. Dahinter stehen oft ausgrenzende und rassistische Vorurteile. Was haben die gesellschaftliche Stimmung, der Einzug der AfD in Land- und Bundestag sowie die steigende Gewalt von rechts miteinander zu tun? Wo kommen solche Einstellungen her? Und was können wir dagegen konkret tun?

Diesen Fragen soll der Vortrag mit anschließender Diskussion ganz praktisch nachgehen.

Heiko Klare ist Diplom-Pädagoge und hat die Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus in NRW mit aufgebaut. Seit 2008 berät Klare in einem Team Menschen, die sich im Regierungsbezirk Münster gegen Rechtsextremismus einsetzen wollen oder müssen. Seit 2015 ist er Sprecher des Bundesverbands Mobile Beratung e.V. und beschäftigt sich mit Fragen des Umgangs mit Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus und anderen Ideologien der Ungleichheit. Veröffentlichungen zuletzt zu politischer Bildung in der Migrationsgesellschaft, historischem Lernen und Rechtsextremismusprävention sowie zu fachlichen Fragen Mobiler Beratung.

1003

Referent:	**Heiko Klare**
Termin:	Montag, 12. März
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Lesung und Diskussion mit Gerhard Spörl
Gross denken, gross handeln. Wandel, Bruch, Umbruch: Wie das Ruhrgebiet sich neu erfindet

Rund 5,1 Millionen Menschen leben im Ruhrgebiet, einem enorm großen Ballungsraum, der in Deutschland und Europa seinesgleichen sucht. In der deutschen Geschichte kam dem Ruhrgebiet immer eine hohe Bedeutung zu, denn es war als Industrieraum größer und wichtiger als alle anderen Regionen. Dieses Buch erzählt die Geschichte des Ruhrgebiets seit 1945 als einen faszinierenden Veränderungsprozess, der noch lange andauern wird. Es ist eine Annäherung auf vielen Pfaden. Der Autor hat mit Politikern in Düsseldorf und Berlin gesprochen, mit Sozialdemokraten wie Christdemokraten; mit professionellen Geschichtenerzählern wie dem Regisseur Adolf Winkelmann und dem Schriftsteller Frank Goosen; mit Managern aus Energieunternehmen und normalen Zeitgenossen, die irgendwann ins Ruhrgebiet kamen und hier hängen blieben; mit Professoren, Bürgermeistern, Arbeitsvermittlern, mit dem Geschäftsführer von Borussia Dortmund und mit Werbefachleuten und Parteiberatern.

Gerhard Spörl, geboren 1950, studierte Germanistik in Heidelberg und Mainz. 1980 wurde er politischer Redakteur der «Zeit», von 1990 bis 2015 arbeitete er für den «Spiegel», unter anderem als Ressortleiter Deutsche Politik, USA-Korrespondent, Ressortleiter Ausland und Leiter der Abteilung «Meinung». Auch verantwortete er die vielgelobte Serie «Die Gegenwart der Vergangenheit», womit Hitlers langer Schatten gemeint war. 2004 gab er sie zusammen mit Stefan Aust als Buch heraus, 2008 erschien «Die wiedervereinigten Staaten von Amerika» (mit Marc Hujer).

1004

Termin:	Donnerstag, 19. April
Zeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Die „Willkommenskultur" im Herbst 2015
Ein sozialwissenschaftlicher Versuch zur „Enträtselung" eines unerwarteten gesellschaftspolitischen „Großereignisses"

Im Herbst 2015 stand das große, offenbar von Mitgefühl und Mitverantwortung ausgelöste Engagement, bei oberflächlicher Betrachtung, im krassen Gegensatz zu den meisten sozialwissenschaftlichen Befunden über den Zustand unserer Gesellschaft. So war der „analytische Grundtenor" zutiefst pessimistisch gestimmt: Egoismus, Gewinnsucht, Konsumorientierung und soziale Verantwortungslosigkeit – lauteten die Schlagworte dieses „Negativkatalogs"; er schien jedoch auf einmal von der Realität ad absurdum geführt zu werden. - Was verbarg sich nun hinter diesen (unterwarteten) „Ausbrüchen" von massenhafter Solidarität und Hilfsbereitschaft, wo kam „dies" so plötzlich her?

Banale Fragen, die zu beantworten jedoch viel Arbeit aufwarfen. Die Sichtung und Auswertung des Materials aus den Tagen der „Willkommenskultur" ist nun abgeschlossen; herausgekommen ist dabei ein Vortrag, in dem der Versuch unternommen wird, die Ereignisse jener Tage zu rekonstruieren, zu analysieren und - mehr oder weniger - „zu erklären". Die „Willkommenskultur" ist mittlerweile verebbt, nur wenige blieben noch auf ihren „ehrenamtlichen Posten" und der Rechtspopulismus fährt an den Bruchkanten einer gespaltenen Gesellschaft spektakuläre Wahlergebnisse ein. -Trotzdem bleibt das inzwischen „historisch" gewordene Großereignis der „Willkommenskultur", das positiv stimmt: offenbar schlummert „im Volke" viel - nennen wir es - „solidarische Energie", die sich basisdemokratisch „selbst aktivierte" - eine Grundvoraussetzung demokratischer politischer Kultur.

Der Dozent Dipl.-Soz.-Wiss. Günter Semmler war Lehrbeauftragter an den Universitäten Köln und Duisburg-Essen; in der politischen Erwachsenenbildung ist er seit 30 Jahren bei zahlreichen Trägern der politischen Bildung tätig.

1005

Referent:	**Günter Semmler**
Termin:	Mittwoch, 9. Mai
Zeit:	19.30 – 22.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Tagesfahrt nach Münster „Frieden. Von der Antike bis heute"

In der Ausstellung „Frieden. Von der Antike bis heute" (28. April – 2. September 2018) beleuchten das LWL-Museum für Kunst und Kultur, das Kunstmuseum Pablo Picasso Münster, das Archäologische Museum der Universität Münster, das Bistum Münster sowie das Stadtmuseum Münster das Ringen um Frieden in seinen vielfältigen Ausprägungen. Mit hochrangigen Exponaten aus internationalen Sammlungen wird das Thema aus kunst- und kulturhistorischer sowie stadtgeschichtlicher und christlicher Perspektive präsentiert. Anlass für die interdisziplinäre Ausstellung an fünf Orten sind zwei historische Daten: die Schließung des Westfälischen Friedens vor 370 Jahren in Münster und Osnabrück sowie das Ende des Ersten Weltkrieges vor 100 Jahren. Wir besuchen zunächst gemeinsam mit einer Führung das LWL-Museum mit der Gastausstellung des Bistums Münster. Hier werden namhafte Künstler wie Rubens, Goya, Picasso, Dix, Kollwitz, die sehr unterschiedlich zum Thema Frieden gearbeitet haben, präsentiert. Ebenso werden bedeutsame Friedensschlüsse wie der Friede von Venedig (1177), der Westfälische Friede (1648) oder der Friedensvertrag von Versailles (1919) gezeigt, aber auch Friedensbilder der jüngeren Zeitgeschichte (z. B. Camp David, 1978). Die Ausstellung des Bistums zeigt über 100 Objekte aus Kunst- und Kulturgeschichte, die den Wandel und die Wirkung christlicher Ideen des Friedens von der Spätantike bis heute beleuchten. Die Präsentation gibt überraschende Einblicke in das schmerzhaft aktuelle Thema. Wo und wie können religiöse Vorstellungen zur Wahrung des Friedens heute beitragen?

Mit dem Kombi-Ticket können auch die anderen Museumsstationen, das **Archäologische Museum, das Kunstmuseum Pablo Picasso und das Stadtmuseum Münster** besucht werden.

Eine Veranstaltung in Kooperation von Volkshochschule und Verein für Orts- und Heimatkunde

1006

Leitung:	**Jürgen Pohl und Georg Möllers**
Termin:	Samstag, 2. Juni
Abfahrt:	9.30 Uhr, Buswarteplatz Wickingplatz
Rückkehr:	ca. 18.00 Uhr
Entgelt:	45,-€ (mit Eintritt und Führung), max. 40 Teiln.
An-/Abmelde-Schluss:	4.Mai

Veranstaltungen der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Recklinghausen

Studienfahrt
„Weit in der Champagne ..."
1918 - 2018
100 Jahre Ende des Ersten Weltkriegs
10. bis 12. Februar 2018
Reims - Verdun - Metz
Kosten: 299,00 €

Die Bus-Fahrt führt nach Reims, dem Zentrum der Herrschaft der Fränkischen Könige mit Besichtigung der Kathedrale „Notre Dame" und der „Abbaye Saint-Remi" (Weltkulturerbe), nach Verdun, dem Schauplatz einer der blutigsten Schlachten des Ersten Weltkriegs und nach Metz mit Besuch der Kathedrale (u.a. mit Glasfenstern von Marc Chagall). Auch ein Besuch in einer Champagnerkellerei ist vorgesehen.
Reiseprogrammanforderung:
gerda.koch-gcjz@t-online.de

Studienreise
Osteuropa - auf den Spuren der ehemaligen k.u.k. Monarchie
Geschichte - Literatur - Kaffeehauskultur - Judentum
15. bis 27. Juli 2018
Voraussichtliche Kosten ca. 1.650 €
Wir erinnern mit dieser Busrundreise an den Zerfall der k.u.k. Monarchie mit dem Ende des Ersten Weltkriegs und der Bildung neuer Staaten bzw. der Wiederherstellung der Eigenstaatlichkeit.
Wir besuchen Tschechien (Pilsen, Trebic, Brünn), die Slowakei (Bratislawa), Ungarn (Budapest), die Ukraine (Lemberg) und Polen (Krakau).
Reiseprogrammanforderung:
gerda.koch-gcjz@t-online.de

Ankündigung
Studienreise in den Herbstferien 2018
Israel erleben
Vor 70 Jahren wurde der heutige Staat Israel gegründet. Die Geschichte des Landes in Vergangenheit und Gegenwart ist das Leitmotiv der Reise neben dem Besuch wichtiger religiöser Stätten. Außerdem stehen verschiedene besondere Begegnungen auf dem Programm, das nach Tel Aviv, an den See Genezareth, auf den Golan, nach Tefen und Akko (1978 wurde die Städtepartnerschaft Recklinghausen - Akko gegründet), nach Jerusalem und ans Tote Meer führt.
Reiseprogrammanforderung:
gerda.koch-gcjz@t-online.de

Hinweis

Im März 2018 wird die bundesweit zentrale Eröffnung der Woche der Brüderlichkeit in Recklinghausen stattfinden, gefördert von Stadt und Kreis. Aus diesem Anlass kommt ein besonderes, ganzjähriges Rahmenprogramm mit zahlreichen Veranstaltungen heraus. Darin finden Sie weitere Kooperationsangebote mit der VHS und der Gesellschaft für Cristlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. Die Programme liegen in der VHS aus. Sie können das Programm auch direkt bei der Gesellschaft anfordern: cjz-re@gmx.de

Ausstellung „Am Vorabend des Zweiten Weltkrieges, München 1938/März 1939 Hintergründe, Ereignisse, Folgen" Ein Beitrag zum Thema Deutsche und Tschechen

Die Ausstellung ist Ludwig Czech (1870-1942) und Emil Strauß (1889-1942) gewidmet, zwei hervorragenden Persönlichkeiten der internationalen Arbeiterbewegung, die als „unbeugsame Demokraten" und Vorkämpfer für Völkerverständigung dem NS-Terror zum Opfer fielen, deren Werk aber bis heute kaum angemessene Würdigung gefunden hat.
Die Ausstellung bietet einen Überblick über die Zeit von 1918 bis hin in die jüngste Vergangenheit. Behandelt werden u.a. die „Rolle der böhmischen Hakenkreuzler" und der „böhmischen Deutschnationalen", die sich bereits während der 1920er Jahre zur reichsdeutschen „Bruderpartei", der NSDAP, bekannten; ebenso wie der verhängnisvolle Weg der „Sudetendeutschen Partei". Gewürdigt wird die Rolle der CRS als „Rettungsinsel deutscher Flüchtlinge". Näher erörtert werden schließlich Hintergründe, Verlauf und unmittelbare Folgen des Abkommens von München sowie das „Protektorat Böhmen und Mähren". Der letzte Zyklus hat Aspekte aus Politik und Publizistik nach dem Zweiten Weltkrieg zum Thema.
Zur Ausstellung samt dem dazu erschienenen Begleitbuch wurde wiederholt von Besuchern und Lesern geäußert: „Eine Schatztruhe für jeden, der an der Erläuterung von weitgehend verdrängten Ereignissen und Entwicklungen interessiert ist."

Eine Kooperationsveranstaltung von VHS und Gesellschaft für Christlich-jüdische Zusammenarbeit.

Dauer der Ausstellung: 8. Februar bis 9. März

1101 **Ausstellungseröffnung**
Eröffnung: Donnerstag, 8. Februar
Referent: **Dr. Ulrich Grochtmann**
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Aktive Frauen in Recklinghausen

In der Geschichte der Stadt Recklinghausen und der Region gab es immer wieder Frauen, die an den unterschiedlichsten Stellen und in den unterschiedlichsten Funktionen ihren Beitrag für die Menschen in Recklinghausen und für die Entwicklung der Stadt geleistet haben. An diesem Abend sollen einige von ihnen vorgestellt werden, Frauen, deren Wirken nicht in Vergessenheit geraten sollte.
Diese engagierten Frauen haben vor allem in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nicht nur in Recklinghausen Aktivitäten entfaltet. Sie waren als Pädagogin, Politikerin, Krankenschwester, Gewerkschafterin, Gleichstellungsbeauftragte vielfältig engagiert. Ihr berufliches oder ehrenamtliches, gesellschaftspolitisches und frauenpolitisches Engagement entsprang aus christlichen und/oder politischen Motiven. Sie haben Spuren hinterlassen, an die erinnert werden soll. Diese Frauen können für nachfolgende Generationen Vorbilder sein und ihnen Mut machen.

Eine Kooperationsveranstaltung von Volkshochschule und Frauenberatung

1102
Referentin: **Dr. Karin Derichs-Kunstmann**
Termin: Donnerstag, 15. Februar
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Beamervortrag 175 Jahre Eisenbahn in Schlesien Aufbruch in die Moderne

„Die Eisenbahn trennt die Zeit in ein Einst und Jetzt": Eine Epoche individueller Mobilität, des Massengutverkehres und der Stadtentwicklung setzte auch in Schlesien vor 175 Jahren ein. Die erste Gesellschaft, die Oberschlesische Eisenbahn-Gesellschaft, wollte privat finanziert vom Personen- und Warenverkehr der Industrialisierung profitieren. 1842 nahm sie von Breslau ihren Betrieb auf. 2018 ist das 175jährige Jubiläum der zweiten großen Gesellschaft, der Breslau-Schweidnitz-Freiburger Eisenbahn. Dagegen erhielt Recklingshausens Partnerstadt erst 1868, somit vor 150 Jahren, den Bahnanschluss.
Bauwerke, Strecken und Fahrzeuge haben sich seither gewandelt. Der Vortrag stellt generelle Faktoren der Verkehrsentwicklung vor. Die Betrachtung reicht bis hin zu heutigen Strukturen des Eisenbahnwesens in Schlesien sowie industriekulturellen Nutzungsperspektiven. Das polnische Bahnnetz soll attraktive Verbindungen bei höheren Geschwindigkeiten bieten. Nach EU-Vorgaben wird der Bahnbetrieb entflochten und auf verschiedene Gesellschaften übertragen. Die Eisenbahn in Schlesien erhält neue Chancen als Regionalverkehrsträger.

Der Referent ist Direktor des Oberschlesischen Landesmuseums in Ratingen. Dort ist bis 28.5.2018 eine große Sonderausstellung den Bahnjubiläen gewidmet.

1103
Referent: **Dr. Stephan Kaiser**
Termin: Donnerstag, 15. März
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

VHS online
Unser Veranstaltungsprogramm und viele Neuigkeiten rund um die VHS finden Sie im Internet:
www.vhs-recklinghausen.de

Beamervortrag Wandlungen des Lutherbildes im Spielfilm (1911 – 2017)

Seit dem ersten Lutherspielfilm im Jahre 1911 sind ca. 20 Spielfilme produziert worden bis hin zu der letzten Fassung des Stoffes unter dem Titel „Katharina Luther". Das war im Jahre 2017. Der Vortrag vergleicht exemplarische Filmausschnitte, die zentrale Stationen der Biographie Luthers zeigen: Thesenanschlag, Reichstag zu Worms, Bauernkrieg. Es wird deutlich, dass der Lutherfilm ebenso wie das Lutherbildnis Träger nicht nur eines theologischen, sondern auch eines politischen und weltanschaulichen Programms ist. So gibt es bedeutende Unterschiede zwischen dem Lutherfilm damals und heute und zwischen dem Lutherfilm in der ehemaligen BRD und der damaligen DDR.
Die Veranstaltung ist nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam, weil Film und Vortrag einander abwechseln. Manch einer dürfte sich auch an den Lutherfilm erinnert fühlen, den er selbst in seiner Jugend gesehen hat. Die Besucher sind herzlich eingeladen, evtl. Programmhefte oder Bildmaterial und Besprechungen von Filmen, die sie selbst besucht oder von denen sie gehört haben, mitzubringen.

1104

Referent:	**Prof. Dr. Albrecht Geck**
Termin:	Mittwoch, 25. April
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Eintritt:	frei

Erkundung des Nordfriedhofs in Recklinghausen. Krieg und Frieden

Die beiden Weltkriege des letzten Jahrhunderts prägen wie kaum andere Ereignisse bis heute das Bild unserer Friedhöfe: Lange Reihen von Soldatengräbern, Gräber von Kriegsgefangenen und Zwangsarbeitern, Mahnmale, Gedenksteine und Kunstwerke. Auch unser Nordfriedhof hütet für uns eine über hundertjährige Geschichte vom Krieg und vom Frieden. Wir werden den Friedhof sprechen lassen.

1105

Leitung:	**Jürgen Pohl, Dr. Jürgen Schwark**
Termin:	Donnerstag, 17. Mai
Zeit:	16.00 Uhr
Dauer:	ca. 1,5 Std.
Ort:	Haupteingang Nordfriedhof, Franz-Bracht-Straße
Entgelt:	frei (Anmeldung unter Tel. 50-2000)

Erzählcafé

Das Erzählcafé dient einmal monatlich dem lockeren Beieinandersein und Austausch. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee stehen das Gestern und das Heute im Mittelpunkt unserer Gespräche: Geschichten von einst und die Sorgen im Stadtteil von heute werden uns beschäftigen. Wir tauschen uns aus über alltägliche und außergewöhnliche Begebenheiten.

Einzelheiten und weitere Themen erfahren Sie bei der VHS oder in der Tagespresse.

Wir freuen uns weiterhin auf alteingesessene wie zugezogene Süderinnen und Süder, auf neue und bekannte Gesichter.

1120

Leitung:	**Willi Westhues**
Termin:	Montag, 05. Februar Montag, 05. März Montag, 02. April Montag, 07. Mai Montag, 04. Juni Montag, 02. Juli
Zeit:	15.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	Haus der Bildung, Am Neumarkt 19
Entgelt:	frei

Treffpunkt Lebensgeschichte

Süder Seniorinnen und Senioren haben hier die Gelegenheit, sich in zwangloser Runde über Erlebnisse des Alltags, des Lebens und der Welt auszutauschen: Ob bewegende Erlebnisse aus der Vergangenheit, erheiternde Begebenheiten, Probleme des heutigen Alltags oder Vorstellungen und Aussichten für die Zukunft – der „Treffpunkt Lebensgeschichte" ist offen für alle Senioren, die Spaß haben an Diskussionen und Interesse mitbringen für die Dinge, die andere Menschen - und damit eigentlich jeden - bewegen.
Es werden interessante Bücher vorgestellt, aber auch Berichte aus der Tagespresse erörtert. Gesprächsstoff bieten zudem aktuelle Fragen aus Politik und Gesellschaft, ganz gleich ob sie unseren Stadtteil, das Land oder die Welt betreffen: Hier kann jede/r mitreden.

„Neue Gesichter" sind herzlich willkommen!

1121

Leitung:	**Erika Derksen**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	10.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Haus Reginalda, Weißenburgstraße
Entgelt:	5,00 €

Agenda Forum

Hier treffen sich alle Agenda 21-Engagierten im Plenum. Das Forum bildet die Grundlage für die Agenda-Arbeit in Recklinghausen. Hier fließen die Ergebnisse der Fachforen zusammen und hier wird die konkrete Agenda-Arbeit vor Ort diskutiert und umgesetzt.

1200

Leitung:	**Ewald Zmarsly**
Termin:	Dienstag, 13. März Dienstag, 12. Juni
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	2 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Fachforum Konsum

Wir wollen Mittel und Wege aufzeigen, um zukunftsfähige Lebensstile und Konsummuster in dieser Stadt zu realisieren. Wir werden die unterschiedlichen Inhalte gemeinsam bearbeiten. Zu einzelnen Schwerpunkten können sich spezielle Arbeitsgruppen innerhalb des Forums bilden.

1201

Termine:	nach Vereinbarung unter Tel. 50-2536 oder 491194
Entgelt:	frei

Fachforum Runder Frauentisch

Was bedeutet mehr Lebensqualität für Frauen in Recklinghausen konkret und wie lässt sich das verwirklichen?

1202

Termine:	nach Vereinbarung unter Tel. 491194
Entgelt:	frei

Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

Was Urbanität und Wohnqualität bedeuten, wie autogerecht oder fahrradfreundlich die hiesige Verkehrsplanung sein sollte, welchen Stellenwert Freiflächenschutz und Naherholung noch behalten können angesichts zunehmender Siedlungsverdichtung und Neuausweisung von Gewerbegebieten, das sind unter anderem die Themen, die zur Diskussion und zu lokalem Handeln anregen sollen.

Infos unter Tel. 50-2536

1203

Leitung:	**Ewald Zmarsly**
Termin:	Montag, 08. Januar Montag, 05. Februar Montag, 12. März Montag, 09. April Montag, 14. Mai Montag, 11. Juni Montag, 09. Juli
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Agenda 21 vor Ort: Der Paschgraben mit seinen Flächen - ein Sekundärbiotop

Im Jahre 1992 wurde auf der in Rio de Janeiro tagenden UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung die Agenda 21 als Leitfaden für die nachhaltige Entwicklung für das 21. Jahrhundert auf den Gebieten Ökonomie, Ökologie und Soziales beschlossen. In den Kommunen sollen die Einwohner gemeinsam mit Politik und Verwaltung daran arbeiten. Seit 1997 ist dies in Recklinghausen der Fall. Die erfolgreiche Umsetzung zeigen die Träger des seit 2002 verliehenen Recklinghäuser Agendapreises. In der Reihe „Agenda vor Ort" werden jeweils zwei Agendapreisträger im VHS-Semester besucht.
Am 4. Juli 1988 wurde der Förderkreis Feuchtbiotop Paschgraben Recklinghausen e. V. gegründet, um den Paschgraben, der damals ein betonierter Entwässerungskanal – im südlichen Bereich des Quellbergs zwischen der Helgolandstraße und Castroper Straße – war, in ein naturnahes Fließgewässer umzuwandeln. Mittlerweile ist hieraus ein Feuchtbiotop mit typischer Flora und Fauna auf dem Gelände geworden. Der sich schlängelnde Paschgraben ist an den Bärenbach angebunden. Auf dem Areal befindet sich ein naturnah gestaltetes Regenrückhaltebecken. Zudem wurden Hecken gepflanzt sowie eine Streuobstwiese und ein Insektenhotel angelegt. Im Laufe der Zeit entstand so ein Sekundärbiotop für Pflanzen und Tiere. Ferner dient die Fläche zur naturnahen Naherholung und wegen der Infotafeln zur Umweltbildung vor Ort.

Treffpunkt: Eingang zum Fußweg Paschgraben an der Nordseestraße gegenüber dem Parkplatz der Bezirkssportanlage Hillen

Anmeldungen bei der VHS unter Tel. 02361 50-2000 sind erforderlich.

1204

Leitung:	**Ewald Zmarsly**
Termin:	Samstag, 9. Juni
Zeit:	11.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	2 UE
Ort:	Treffpunkt: Eingang Paschgraben, Nordseestraße
Entgelt:	frei

Wir sind das Insektensterben

Insekten sterben lautlos. Kein Schreien, Klagen, Jammern. Die „Verschmutzung" der Windschutzscheiben unserer Autos bei Nacht-Fahrten ist Vergangenheit. Kein Tanzen oder Gaukeln mehr um nächtliches Licht oder auf Blumenwiesen? - Wo sind sie? An den Ackerrändern, auf den städtischen Freiflächen oder in den Gärten? Und dann die Vögel? - Und wir? Mögliche Antworten zum Insektensterben und die Alternativen will diese Veranstaltung aufzeigen.

Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit der Lokalen Agenda 21 und dem BUND

1205

Referent:	**Volker Hardt**
Termin:	Montag, 19. März
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Workshop: Grundlagen der Gartengestaltung - Ihr persönlicher Traumgarten

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse, Garten ja, aber wenig Arbeit? Zusammen mit einer erfahrenen Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z.B. was alles Platz finden soll, welcher "Gartentyp" Sie sind, und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.

Bitte wenn möglich mitbringen: einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien.

1300

Referentin:	**Corina Meyer**
Termin:	Samstag, 5. Mai
Zeit:	10.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	7 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 6 Teiln.

Die schönsten Wanderungen in Recklinghausen Teil 1: Die Brandheide

Die Wanderung durch die Brandheide ist der Auftakt zu einer Reihe von Wanderungen in und um Recklinghausen. Die im Süden von Suderwich gelegene Brandheide ist das größte Waldgebiet in Recklinghausen. Die Wanderung wird viele der naturkundlichen Besonderheiten zeigen, aber auch die Brandheide als Schauplatz von Kunst und eines Ruhrgebietskrimis präsentieren. Auch Geschichte spielt eine Rolle: Archäologen fanden hier vorgeschichtliche Siedlungs- und Begräbnisplätze.

1301

Leitung:	**Arno Straßmann**
Termin:	Samstag, 28. April
Zeit:	14.30 – 16.30 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	Parkplatz Kunibertibrücke (Ecke Dortmunder Straße/ Ossenbergweg)
Entgelt:	5,00 €, max. 20 Teiln.

Beamer-Vortrag Orchideen - Perlen unserer Flora

Der Faszination der Orchideen kann sich kaum jemand entziehen. Das Vorurteil, dass die schönste Pflanzenfamilie nur in den Tropen gedeiht, möchte der Vortrag widerlegen und zeigen, dass in der einheimischen Flora Orchideen gedeihen, die es an Ästhetik und Anmut mit ihren Verwandten in den Regenwäldern durchaus aufnehmen können. Orchideen, die das Aussehen von Insekten nachahmen, um ihre Bestäubung zu sichern und sogar Sexualduftstoffe ausströmen können, um Insekten zu bezirzen - die einheimische Pflanzenwelt hat solche Geheimnisse zu bieten. Einige Bilder aus dem Mittelmeerraum, in dem die Vielfalt unerschöpflich ist, runden den Vortrag ab.

1302

Referent:	**Ulrich Nickel**
Termin:	Freitag, 18. Mai
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?
Der QR-Code führt sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich unter dem Menüpunkt SUCHEN UND BUCHEN anmelden.

Exkursion
Orchideen in der Eifel

Auf einer Exkursion in die Eifel wollen wir die Geheimnisse der Orchideenwelt gemeinsam entdecken. Wer die unglaublichen Eigenschaften der Orchideen einmal entdeckt hat, wird sich dem Reiz dieser Perlen kaum noch entziehen können. Das Besondere: Die Orchideen sind Teil unserer reichhaltigen Flora. Man muss sie nur entdecken.

Es sollen Fahrgemeinschaften gebildet werden. Die Fahrtkosten sollen im Innenverhältnis auf die Teilnehmer umgelegt werden. Festes Schuhwerk empfehlenswert, Selbstverpflegung.

1303

Referent:	**Ulrich Nickel**
Termin:	Sontag, 20. Mai
Treffpunkt:	9.00 Uhr, Saalbau-Parkplatz, Dorstener Str.
Rückkehr:	ca. 16.00 Uhr
Entgelt:	5,00 €

Beamervortrag
Gabun: rechts und links des Äquators. Auf Albert Schweitzers Spuren nach Lambarene

Vor wenigen Jahren wurde es 100 Jahre alt, das bekannte Urwaldhospital in Lambarene, welches der nicht minder berühmte Theologe, Bach-Interpret und Friedensnobelpreisträger Albert Schweitzer im damaligen Französisch-Äquatorialafrika gründete und welches bis heute die Menschen dieser Region versorgt. Schweitzer starb auch hier 1965 und wurde am Ufer des Flusses Ogooué begraben. Gut 50 Jahre später machte sich der Romanist Clemens Schmale gemeinsam mit der Internistin Dr. Andrea Schrickel auf den immer noch ungewöhnlichen Weg nach Gabun, um das kleine Land in Zentralafrika zu erleben und um zu sehen, wie sich das Erbe des „grand Docteur Schweitzer" heutzutage präsentiert.
Der Vortrag bewegt sich geografisch entlang des Äquators, den der Referent gleich mehrfach auf dem Land- und Seeweg überquerte. Er skizziert Schweitzers Weg vom elsässischen Kaysersberg nach Afrika und führt durch den seit 1960 erst unabhängigen Staat Gabun, der touristisch – zu Unrecht – kaum eine Rolle spielt, aber gleichwohl zu den reicheren und stabileren Ländern Afrikas zählt. Die Reise führt in die kleine Hauptstadt Libreville und deren Umgebung – nach Cap Estérias, durch den Pongara Nationalpark nach Nyonié -, per Taxi ins Landesinnere nach Lambarene und über längere Strecken per Boot den Ogooué hinab bis Port-Gentil, der isoliert liegenden und zweitgrößten Stadt des Landes am Atlantik.

1400

Referent:	**Clemens Schmale**
Termin:	Mittwoch, 21. März
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

© Clemens Schmale

Nordskandinavien - von Umea über Lappland zum Nordkap nach Trondheim

Drei Großlandschaften lernt der Besucher bei dem Vortrag kennen: das schwedische, waldreiche Bergland, das sanft in die Ostsee eintaucht. Die finnische Waldebene, die nach Norden in Lappland übergeht und die spektakuläre norwegische Fjordküste.
Auf der „Nordfernstrasse" in Schweden, die an der Ostseeküste entlang geht, reihen sich Städte, die sehenswert sind. Umea, Kulturhauptstadt mit Breslau, ist eine aufstrebende Universitätsstadt mit historischer Bedeutung. Lumea ist eine alte Handelsstadt, deren Ursprung zu dem schönsten Kirchenort in Schweden zählt. Sobald man die finnische Grenze überschritten hat, breitet sich das Waldland über hunderte von Kilometern aus. Rovaniemi ist das Tor zu Lappland und mit dem Polarkreis Tor zur Mitternachtssonne. Es ist ein besonderes Reisegefühl die unendliche Ausdehnung dieser nordeuropäischen Waldregion zu erfahren. Abwechslung bieten die vereinzelten Rentiere am Straßenrand. Endlich erreicht der Reisende den Höhepunkt der Nordreise:
Das Nordkap! Wenn man Glück hat, erlebt man das einmalige Naturschauspiel der Mitternachtssonne.
Von nun ab geht es an der norwegischen Fjordküste nach Süden. Alta, die „Nordlichtstadt" mit berühmten 5000-jährigen Felszeichnungen und Tromsö – die „Eismeerstadt".
Zeit sollte man sich nehmen, um eine weitere Besonderheit kennenzulernen. Die Lofoten dürfen nicht fehlen. Eine Inselgruppe, die weit in den Nordatlantik reicht und berühmt ist für ihre Landschaft, die Fischerorte und das besondere Licht.
Schlußpunkt ist die alte, ehrwürdige Domstadt Trondheim. Sie ist das religiöse Zentrum Norwegens mit dem ehemaligen Grab des hl. Olavs.

1401

Referent:	**Christoph Mahler**
Termin:	Mittwoch, 18. April
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Länderkunde

Beamervortrag
Steinreich, vogelfrei!
Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen.

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe, die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von **Starnberg** bis **Bardolino**, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.
Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind – aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen ‚Problemzonen' nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 J. alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

1402

Referentin:	**Gabriele Reiß**
Termin:	Mittwoch, 16. Mai
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Philosophie

Philosophischer Gesprächskreis
Hannah Arendt:
Wahrheit und Politik

Im Jahre 1971 greift Hannah Arendt (1906 - 1975) anlässlich der Publikation der Pentagon-Papiere in der New York Times die Problematik der Wahrheit in der Politik auf. Es handelt sich bei den Papieren um Akten, die im Auftrag des damaligen Verteidigungsministers Robert McNamara zusammengestellt worden sind und anhand derer sich nachvollziehen lässt, dass die US-Regierung die Öffentlichkeit über die wahren Interessen der Administration im Vietnam-Krieg systematisch belogen hat. Das Ende der Ära von Richard Nixon begann mit dieser Enthüllung. Heute, 50 Jahre später, arbeitet Politik mit sog. alternativen Fakten, die nur deshalb gelten sollen, weil sie von der Macht behauptet werden. Im Kurs wollen wir mit Hannah Arendt danach fragen, was unter Wahrheit in der Politik verstanden werden kann und ob Wahrheit heute noch eine Chance hat, gehört zu werden.

Der Kurs eignet sich für philosophische Anfänger/innen.

1501

Leitung:	**Prof. Dr. Martin-W. Schnell**
Termin:	Mittwoch, ab 7. Februar
Zeit:	20.15 – 21.45 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	46,00 €, max. 20 Teiln.

Wochenendseminar
Digitalisierung als Globale Revolution

Als Digitalisierung bezeichnet man den Prozess der Umwandlung aller Vorgänge auf der Welt in Daten, die durch technische Medien erschlossen werden können. Die Digitalisierung erhebt den Anspruch auf eine universelle Welterklärung und Eroberung. Sie befördert die ökonomische Globalisierung und hat Auswirkungen auf alle Systeme einer Gesellschaft. Die Digitalisierung wird die Welt revolutionieren. Wir wollen im Seminar zunächst untersuchen, in welcher Weise sich dadurch unser Leben verändern wird. Einzelthemen sind: Bildung als personalisiertes Lernen, Politik als Garantie von Sicherheit durch Überwachung, Gesundheit als Selbstausmessung. Es ist unklar, wie diese Prozesse zu bewerten sind. Schließlich soll es daher um die Frage gehen, wie eine Ethik digitaler Grundrechte aussehen könnte.

1502

Leitung:	**Prof. Dr. Martin-W. Schnell**
Termin:	Samstag, 03. März Sonntag, 04. März
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	23,00 €, max. 20 Teiln.

© Gabriele Reiß

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!
Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.

Kultur und Gestalten

N.N.

Planung und Beratung

Raum:

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

Andrea Wallau

Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Tagesfahrten

Kunst, Musik, Literatur, Theater

Malen und Zeichnen

Plastisches und textiles Gestalten

Fotografie

Musik und Schauspiel

Kurse für Menschen mit Behinderung

Lesung mit Heinrich Maas
Lebensnah, liebevoll, lebendig

Heinrich Maas, der Grafiker, Maler und Bildhauer, gibt mit seinem Buch „Lebensnah, liebevoll, lebendig" einen erhellenden Einblick in die Gedankenwelt und das Leben eines bildenden Künstlers. Wir erfahren darin viel Niederrheinisches, Geschichtliches und eben auch viel Eigenes. Wir finden Biografisches in Gedichte gegossen, für ihn wichtige Ereignisse aus verschiedenen Lebensaltern, Gedanken über seine Familie, Freunde, Erlebnisse. Die Heimat, die niederrheinische wie die westfälische, trägt und prägt. Dass er seinem vielfältigen künstlerischen Schaffen in Bildform all das poetisch hinzufügt, verschafft uns einerseits ein ästhetisches Vergnügen und gewährt andererseits Einblicke in genau jene Lebensabschnitte, die Heinrich Maas für wichtig hält. Das Buch umfasst 34 Bilder und 31 Texte, die sich vorrangig mit den ersten Lebensjahren auf dem niederrheinischen Land und den letzten fünf Jahren in Recklinghausen befassen.

Wolfgang Liß-Granderath, Musiker aus Gelsenkirchen-Buer, improvisiert dazu auf dem Saxophon.

2000

Moderation:	**Jürgen Pohl, Heinrich Maas**
Termin:	Mittwoch, 07. März
Zeit:	19.00 – 21.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Tagesfahrt
Schlösser und Burgen Wewelsburg und Schloss Arolsen

Die Wewelsburg ist Deutschlands einzige Dreiecksburg. Zwischen 1603 und 1609 im Stil der Weserrenaissance erbaut, diente sie den Paderborner Fürstbischöfen als Nebenresidenz. Heute beherbergt sie ein historisches Museum und die Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg, da dieser Ort im Dritten Reich die Schutzstaffel Wewelsburg beherbergte. Nach einer Pause geht es weiter nach Arolsen. Hier befindet sich eine der schönsten barocken Schlossanlagen in Westfalen. Anlässlich seiner Erhebung in den Reichsfürstenstand, entschied sich 1711 Graf Friedrich Ulrich zu Waldeck für einen prachtvollen Neubau einer standesgemäßen Residenz. Es entstand eine barocke Dreiflügelanlage, die im Inneren schon im Rokokostil ausgeschmückt wurde.

Vor Ort fällt ein Zusatzbeitrag in Höhe von ca. 12,00 € für Eintritt und Führung an.

2010

Leitung:	**Frank Scheidemann**
Termin:	Samstag, 05. Mai
Abfahrt:	09.00 Uhr Buswarteplatz Wickingplatz 09.15 Uhr Bürgerhaus Süd
Rückkehr:	ca. 20.00 Uhr
Entgelt:	40,00 €, max. 40 Teiln.
An-/Abmelde-schluss:	11. April

Tagesfahrt
Schloss Brake und Lemgo mit Haus Junker

Schloss Brake wurde ab 1587 als Residenz der Grafen zur Lippe im Stil der Renaissance erbaut. Es ist ein typisches Wasserschloss aus der Zeit der Weserrenaissance, aber auch noch mit viel alter Bausubstanz um das Schloss herum. Im Inneren befindet sich ein Museum zur Geschichte des Schlosses und der Renaissance. Anschließend geht es weiter ins Stadtzentrum von Lemgo. Nach einer Mittagspause schließt eine Stadtführung die Exkursion ab. Höhepunkt dieser Erkundung wird der Besuch des Junkerhauses sein. Hier verwirklichte sich der Künstler Karl Junker, indem er sein Haus vollständig nach seinen eigenen, sehr extravaganten Vorstellungen ab 1889 errichten ließ.

Vor Ort fällt ein Zusatzbeitrag in Höhe von ca. 15,00 € pro Person für Eintritt und Führung an.

2011

Leitung:	**Frank Scheidemann**
Termin:	Samstag, 02. Juni
Abfahrt:	09.00 Uhr Buswarteplatz Wickingplatz 09.15 Uhr Bürgerhaus Süd
Rückkehr:	ca. 20.00 Uhr
Entgelt:	40,00 €, max. 30 Teiln.
An-/Abmelde-schluss:	9. Mai

72. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2018 Präsentation des Programms

Freuen Sie sich auf spannende deutschsprachige und internationale Produktionen der Spitzenklasse in Recklinghausen bei den 72. Ruhrfestspielen.
Untermalt durch Foto- und Filmaufnahmen gibt der Ruhrfestspiel-Mitarbeiter und Theaterpädagoge Alois Banneyer an diesem Abend erste Einblicke in die neue Spielzeit. Er stellt das gesamte Ruhrfestspiel-Programm vor und weist auf die Besonderheiten einzelner Aufführungen hin.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

2100

Leitung:	**Alois Banneyer**
Termin:	Dienstag, 30. Januar
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

RUHRFESTSPIELE RECKLINGHAUSEN

© MS_pixelio.de

Bitte beachten Sie, dass die Abmeldung bei Tagesfahrten spätestens am Tag des Anmeldeschlusses möglich ist. Der Zusatzbetrag ist jeweils am Veranstaltungstag bar zu entrichten, die Höhe ist abhängig von der tatsächlichen Teilnehmerzahl.

Probenwerkstatt Einführung in ein Symphoniekonzert der Neuen Philhamonie Westfalen

Seit 2010 bieten Neue Philharmonie Westfalen und Volkhochschule die „Probenwerkstatt" an. Nach einer kurzen Einführung in das Konzertprogramm lassen sich Dirigenten und Musiker im Probenalltag über die Schulter schauen.

Die Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Neuen Philharmonie Westfalen wird fortgeführt, bitte beachten Sie die Hinweise in der Tagespresse bzw. auf der Homepage von VHS und NPhW.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter Telefon (02361) 48 86-0.

2101

Leitung:	**Rasmus Baumann**
Ort:	Neue Philharmonie Westfalen, Im Depot
Entgelt:	frei

Theaterclub Kultur kommt

Unter der Leitung von Maria Höning und begleitet vom Institut für Kulturarbeit trifft sich der Theaterclub „Kultur kommt" jeden 1. Mittwoch im Monat im Willy-Brandt-Haus. Zentrales Thema: die Theateraufführungen der jeweiligen Spielzeit.

Leitung:	**Maria Höning**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	10.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	5 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Kunstbetrachtungen am Vormittag Basiswissen Mythologie Helden und Götter im Spiegel der Kunst

Wer kennt sie nicht, Nike, Hermes oder Mars? Doch verbergen sich dahinter weitaus mehr als Turnschuhe, Lieferboten und Schokoladenriegel. Seit jeher lassen sich Dichter, Musiker und Maler von der Muse küssen. Und noch immer kritisieren wir narzisstisches Verhalten, becircen einen Schwarm oder versuchen die Achillesferse eines Gegners auszumachen. Mythen und Götter haben also bis zum heutigen Tage Bestand. Ovids Metamorphosen, Vergils Aeneis und Homers Odyssee berichten von Heldenabenteuern und Ungeheuern, den Streitigkeiten und Affären von Göttern. Einen Großteil ihrer Namen kennen wir, die Geschichten dahinter meist nicht.
Als Ausgangspunkt künstlerischer Auseinandersetzung bieten die römische und griechische Mythologie Malern von der Renaissance bis heute eine unerschöpfliche Fundgrube. Ziel der Veranstaltung ist es, Interessierten einen ersten Einblick in eben dieses Wirrwarr der Bildthemen zu geben. Anhand exemplarischer Bildbeispiele werden die bedeutsamsten antiken Götter und Heroen einer kunsthistorischen Betrachtung unterzogen, um sowohl ihre Funktion als auch ihren kulturhistorischen Hintergrund zu beleuchten.

2120

Leitung:	**Juliane Barisic**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Die Brücke, Willy-Brandt-Park
Entgelt:	49,00 €, max. 15 Teiln.

Literatur-Salon

Schriftsteller sind die Reiseleiter, denen wir uns lesend anvertrauen. Sie kennen das Land, in das sie uns führen.
Der Fremde, die Fremde, das Fremde, in der Fremde, sich fremd fühlen!
„Unbekannt, nicht vertraut" ist die Definition für „fremd". Was oder wer uns fremd ist, das macht uns unsicher, verstört. Aber es lockt auch unsere Neugier es kennenzulernen und eröffnet uns so neue Horizonte.
Die Bücher dieses Frühjahrs bringen uns fremde Welten ein wenig näher. Sie entführen uns in längst vergangene Zeiten, in fremde Länder und Kulturen. Sie erzählen von Vertrautem, das fremd wird und vom dem Fremden in jedem von uns. Wir vertrauen unseren Reiseleitern, denn sie kennen sich in ihren Ländern bestens aus.
Unsere Gespräche über die Themen, die in den Büchern angesprochen werden, werden uns Aufschluss geben, und schließlich wird uns das Fremde bekannt vor kommen.
Es wäre schön, wenn die Teilnehmenden die angegebenen Titel zu den Terminen gelesen haben.
Herzliche Einladung an alle Lesebegeisterten dabei zu sein!

20. Februar 2018
Camus, Albert
Der Fremde

20. März 2018
Murakami, Haruki
Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki

17. April 2018
Shafak, Elif
Der Bastard von Istanbul

15. Mai 2018
Mosebach, Martin
Mogador

19. Juni 2018
Adichie, Chimamanda Ngozi
Blauer Hibiskus

2130

Leitung:	**Silke Holtbrügge**
Termin:	Dienstag, ab 20. Februar
Zeit:	17.15 – 18.45 Uhr
Dauer:	5 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	27,00 €, max. 20 Teiln.

Zeichnen lernen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne zeichnen möchten - sei es als Grundlage für die Malerei oder aus Freude an der Zeichnung selbst.
Der zeichnerische Prozess schult die Wahrnehmung: In zahlreichen Skizzen vermittelt die Künstlerin Mirella Buchholz die vielfältigen grafischen und gestalterischen Möglichkeiten der Zeichnung. Es gilt Objekte intensiver und genauer zur betrachten, sich Zeit für das Hinsehen zu nehmen, das Gesehene auf ein Blatt Papier zu bringen, einen Ausschnitt zu wählen, Flächen zu setzen und zu schraffieren.

Bitte einen Zeichenblock, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B) und Buntstifte mitbringen.

2201

Leitung:	**Mirella Buchholz**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	10.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	110,00 €

Aquarellieren für Fortgeschrittene

In diesem Kurs stehen weniger Fragen der Technik, sondern eher Probleme der Komposition sowie der Auswahl und des Einsatzes der Farbtöne im Mittelpunkt.
Ziel ist es, anhand unterschiedlicher Übungen und Themen die eigenen Gestaltungskräfte zu fördern, um so zu einem eigenen Malstil zu finden.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/innen, Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte Aquarellmaterialien mitbringen.

2205

Leitung:	**Franz-Josef Hinsken**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	18.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	12 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	95,00 €, max. 12 Teiln.

Acrylmalerei
Mehr Farbe im Leben

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Klassische Motive wie z. B. Landschaften oder Stillleben sind genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Es genügt, wenn Sie neugierig und experimentierfreudig sind. In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen malerisch umzusetzen. Das Ergebnis sind einzigartige Bilder, die durch Farbkomposition und Ausdruckskraft bestechen.

Anfänger/innen erlernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und Ideen mit fachlicher Begleitung umzusetzen.

Bitte Acrylblock, Leinwände, Skizzenblock, Bleistifte, Tesakrepp (3 cm), Acrylfarbe, Ölkreide, Malpaletten, (Pappteller), Wasserbehälter, Malpinsel, Lappen, Arbeitskleidung, Fotos und ggfls. Vorlagen mitbringen.

2206

Leitung:	**Mirella Buchholz**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	110,00 €, max. 10 Teiln.

© Mirella Buchholz

Acrylmalerei im Bürgerhaus

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei, wie deckende und lasierende Malweise, Nass-in-Nass-Malerei, Mischen von Farbtönen, Spachteltechnik, Umgang mit Strukturpaste einschließlich Präparieren des Malgrundes. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend soll zur Bildgestaltung weitergeführt werden. Hierbei wird die Entfaltung des persönlichen Stils berücksichtigt.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte Acrylfarben, verschiedene Pinsel (Haar- und Borstenpinsel), Leinwände oder Acrylpapier, Zeichenblock und Bleistifte, Pastellkreiden, Alufolie, alte Lappen und Arbeitskleidung mitbringen.

2207

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Montag, 26. Februar Montag, 12. März Montag, 09. April Montag, 23. April Montag, 07. Mai Montag, 28. Mai Montag, 11. Juni Montag, 25. Juni
Zeit:	16.15 – 18.30 Uhr
Dauer:	8 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	65,00 €, max. 8 Teiln.

2208

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Dienstag, 27. Februar Dienstag, 13. März Dienstag, 10. April Dienstag, 24. April Dienstag, 08. Mai Dienstag, 29. Mai Dienstag, 12. Juni Dienstag, 26. Juni
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Dauer:	8 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	85,00 €, max. 8 Teiln.

2209

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Donnerstag, 15. Februar Donnerstag, 01. März Donnerstag, 22. März Donnerstag, 12. April Donnerstag, 26. April Donnerstag, 17. Mai Donnerstag, 14. Juni Donnerstag, 28. Juni
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	8 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	85,00 €, max. 8 Teiln.

Workshop Acrylmalerei

Es gibt so viele Techniken in der Acrylmalerei, eine davon wird die Kursleiterin Doris Welling an diesem Tag vorstellen und mit Ihnen gemeinsam Schritt für Schritt ein Werk erarbeiten. Mit entsprechenden Vorkenntnissen können Sie auch frei arbeiten und werden dabei fachlich begleitet. Die unproblematische Handhabung der geruchsneutralen und schnell trocknenden Acrylfarben ermöglicht auch Malanfängern gute Ergebnisse. Seien Sie gespannt und werden Sie kreativ!

Bitte soweit vorhanden Acrylfarben, verschiedene Pinsel (Haar- und Borstenpinsel), Leinwände oder Acrylpapier, Zeichenblock und Bleistifte, Pastellkreiden, auf jeden Fall aber Alufolie, alte Lappen, einen Fön und Arbeitskleidung mitbringen. Benötigte Materialien können gegen Umlage erworben werden.

2210

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Samstag, 24. März Sonntag, 25. März
Zeit:	11.00 – 14.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	40,00 €, max. 8 Teiln.

2211

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Samstag, 02. Juni Sonntag, 03. Juni
Zeit:	11.00 – 14.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	40,00 €, max. 8 Teiln.

Malen mit Pastellkreiden

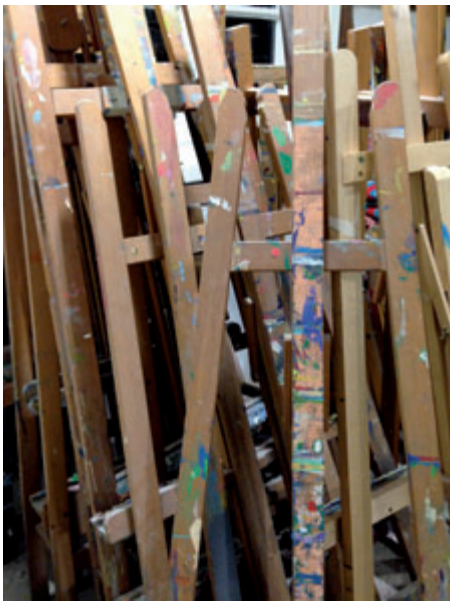
Pastellkreiden haben einen hohen Anteil reiner Farbpigmente und sind daher besonders intensiv und leuchtend. Sie werden trocken auf den Malgrund aufgetragen und mit dem Finger oder Schwamm verwischt, wobei auch Farbmischungen möglich sind. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken der Pastellmalerei und erhalten praktische und theoretische Unterstützung bei der Umsetzung der Bildideen.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Soweit vorhanden bitte Soft-Pastellkreiden, Schwamm und einen Pastellblock mitbringen, eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt in der ersten Kursstunde.

2212

Leitung:	**Doris Welling**
Termin:	Mittwoch, 21. Februar Mittwoch, 28. Februar Mittwoch, 14. März Mittwoch, 11. April Mittwoch, 25. April Mittwoch, 09. Mai Mittwoch, 30. Mai Mittwoch, 13. Juni
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	8 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	65,00 €, max. 8 Teiln.



Skulpturen aus Naturstein (Speckstein)

Mit Raspeln und Schleifpapier oder für die Holzbearbeitung nicht mehr brauchbaren Werkzeugen lässt sich der relativ weiche Stein leicht bearbeiten. Die Farbvielfalt und die vorgegebene Form des Natursteins regen zu Plastiken an, die sowohl figürlich realistisch als auch abstrakt gestaltet werden können. Beispiele aus Geschichte und Kunst laden zum kreativen Arbeiten ein.

Der Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Wir arbeiten mit asbestfreiem Speckstein der Fa. Gerstäcker. Materialkosten werden umgelegt.

2400

Leitung:	**Regine Bergmann**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	12 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	95,00 €, max. 12 Teiln.

Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Aufbaus von Gefäßen vermittelt. Dazu gehören das Formen aus Tonklumpen, Aufbau mit Tonwülsten und Tonplatten, Stauch- und Treibtechniken. Ausgehend von den traditionellen Formen entwickeln wir moderne, individuell gestaltete Gefäße; Oberflächenbehandlung durch Engoben, Sgraffitotechnik, Glasuren, Polieren u. a. gehören dazu. An den ersten sieben Abenden wird getöpfert an den verbleibenden drei Abenden glasiert. Je nach Wunsch können ein Raku-Brand und ein Kapsel-Brand durchgeführt werden.

Der Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte Schürze, Töpferbesteck, Gabel, Esslöffel und Nudelholz mitbringen. Materialkosten werden umgelegt.

2401

Leitung:	**Regine Bergmann**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	12 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	95,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop Raku-Keramik

Der einzigartige, metallisch-perlmutterne Glanz der Glasur, das traditionelle Brennverfahren, die schlichten Formen - all das macht den besonderen Reiz der fernöstlichen Raku-Keramik aus. Die Raku-Technik gibt dem Töpfer die Möglichkeit, seine Kreativität und Spontanität auszuleben. Am ersten Kurstag stellen wir die rohen Keramiken her. Am darauffolgenden Wochenende werden die Keramiken glasiert und nach der traditionellen Herstellungsweise von Raku im Freien gebrannt. Ein Einblick in Kultur und Geschichte des Raku-Töpferns steht ebenfalls auf dem Programm.

Bitte eine Schürze mitbringen. Es fallen Materialkosten an (ca. 11,00 €).

2402

Leitung:	**Regine Bergmann**
Termin:	Samstag, 28. April
Zeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Termin:	Samstag, 12. Mai
Zeit:	13.00 – 18.30 Uhr
Termin:	Sonntag, 13. Mai
Zeit:	10.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	20 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop Schmuckgestaltung und Goldschmieden

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Schmuckgestaltung und -herstellung vermittelt. Wenn Sie schon immer den Wunsch hatten, eigene Ideen zu verwirklichen, sind Sie in diesem Kurs richtig und können hier Ihren Schmuck selbst entwerfen. Auch die Umarbeitung eines Schmuckstücks, das Sie nicht mehr tragen möchten, ist möglich. In der Kleingruppe erhalten Sie von der Kursleiterin eine intensive fachliche Beratung und Unterstützung.

Der Workshop ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das nötige Material kann am Einführungsabend bestellt werden. Die Materialkosten richten sich nach Verbrauch und gewünschten Materialien (Acryl, Gold, Silber,...).

2403

Leitung:	**Karin Burgard**
Termin:	Montag, 05. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Termin:	Samstag, 17. März
Zeit:	10.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	10 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	45,00 €, max. 6 Teiln.

Workshop Schmuck aus Silver Clay

In diesem Workshop erstellen Sie Schmuckstücke aus japanischem Silver Clay. Dieses Material besteht aus kleinen Silbermolekülen, die in Verbindung mit Wasser und einem organischem Binder zu Silberknete werden. Im Gegensatz zur traditionellen Goldschmiede, in der gesägt, gehämmert und gefeilt wird, wird Silver Clay geknetet und strukturiert, ausgerollt, gepinselt oder gespritzt. Individuelle und ausgefallene Schmuckideen lassen sich so einfach und schnell verwirklichen. Nach dem Brennen entsteht ein Schmuckstück aus purem Silber, das sofort getragen werden kann. Auch brennbare Steine, Anhänger und Ohrstecker können mit verarbeitet werden.

Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Silver Clay und Zubehör sind im Kurs erhältlich und werden am Kurstag nach Verbrauch abgerechnet (Minimumverbrauch ab 30,00 €, Kosten für Brand und Werkzeugbenutzung pauschal 7,50 €).

2404

Leitung:	**Martina Eiselein**
Termin:	Samstag, 10. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	37,00 €, max. 10 Teiln.

Workshop Basiswissen Nähmaschine

Dieser Workshop bietet eine grundlegende Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine und damit das Basiswissen zum Nähen. Was muss ich bei der Einstellung meiner Nähmaschine beachten? Was kann ich tun, wenn die Naht sich kräuselt und zusammenzieht? Welche Nadel ist die Richtige, wo sind die Unterschiede? Ergänzt durch viele praktische Übungen erhalten Sie von der Schneiderin und Dipl. Modedesignerin Heike Dzimbowski Antworten auf diese und viele andere Fragen rund ums Nähen.

Bitte eine Nähmaschine sowie Stoffreste, Nähmaschinengarn, eine scharfe Schere und Stecknadeln mitbringen. Wenn Sie keine Nähmaschine haben, wenden Sie sich bitte an die Studienleitung. Wir stellen Ihnen gern eine zur Verfügung.

2410

Leitung:	**Heike Dzimbowski**
Termin:	Samstag, 03. Februar
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 7 Teiln.

Nähen

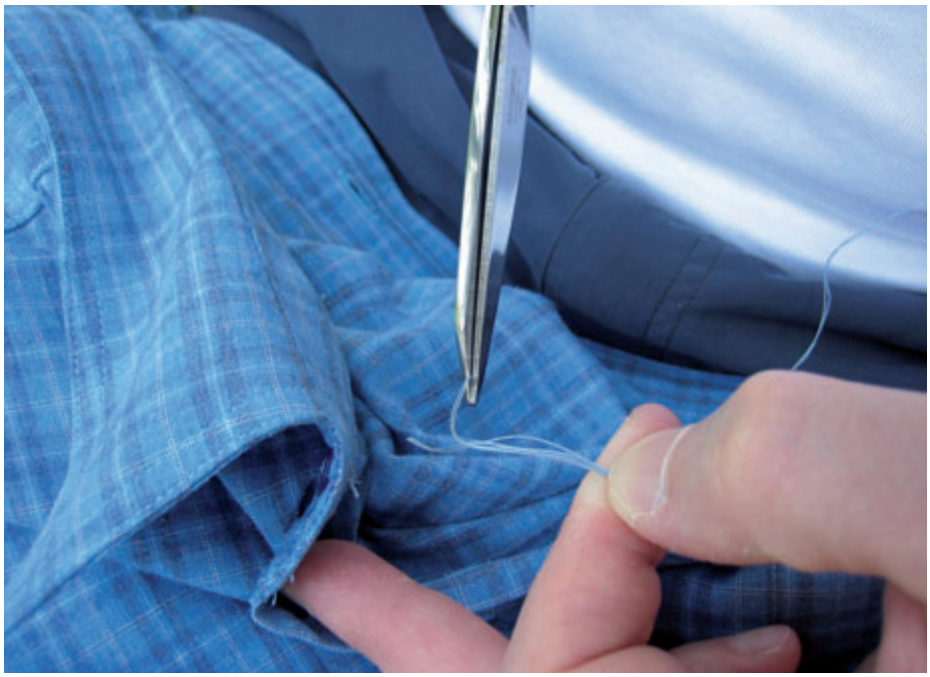
Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie das Zuschneiden und Nähen und die Verarbeitung verschiedener Materialien. Sie werden von der Schneiderin und Dipl. Modedesignerin Heike Dzimbowski bei der Erstellung ihrer Stücke begleitet, erhalten Hilfe bei besonderen Nähtechniken und Antworten auf individuelle Fragen.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet, allerdings sollten Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine vorhanden sein.

Bitte eine Nähmaschine sowie Schnittmuster, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schreibmaterial, Schneiderkreide, Maßband, Seidenpapier, Kopierrädchen, Stoffe, Einlagen und Zutaten mitbringen. Wenn Sie keine Nähmaschine haben, wenden Sie sich bitte an die Studienleitung. Wir stellen Ihnen gern eine zur Verfügung.

2411

Leitung:	**Heike Dzimbowski**
Termin:	Mittwoch, ab 21. Februar
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	155,00 €, max. 7 Teiln.



©Heike Dreisbach pixelio.de

Die Overlock und Ihre Möglichkeiten

Sie haben eine Overlock und möchten mehr über diese erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie den richtigen Umgang mitsamt dem Einfädeln, der Maschinenpflege, vielen Nähtechniken und Tipps und Tricks kennen, damit Sie viel Freude an Ihrer Maschine haben.
Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Bitte eine funktionierende Overlock mit scharfem Messer incl. Bedienungsanleitung, ein DIN A4-Heft, eine Tesa-Film-Rolle, einfarbige Stoffreste (z. B. Baumwolle, Jersey, Taft, Vlies), eine Schloff-Fadenschere, eine Pinzette, Universalnadel 80/12 von guter Qualität, Polystergarn 120 Stärke in 4 Farben mitbringen.

Bitte bei der Anmeldung das Model von der Overlock angeben!

2412

Leitung:	**Ursula Domanski**
Termin:	Samstag, ab 10. März
Zeit:	9.30 – 13.00 Uhr
Dauer:	14 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	75,00 €, max. 7 Teiln.

TOP-TAGESZULASSUNG
NEUWERTIG. GÜNSTIG. SOFORT VERFÜGBAR.

Abb. zeigt Sonderausstattung.

DER FIAT 500X. JETZT FÜR € 14.580,–.*

Der Fiat 500X inkl.
- 6 Airbags
- Geschwindigkeitsregelanlage
- elektr. Parkbremse
- u.v.m.

FIAT

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 8,7; außerorts 5,0; kombiniert 6,4. CO_2-Emission (g/km): kombiniert 147.

* Fiat 500X Pop 1.6. E-torQ mit 81 kW (110 PS), Tageszulassung von Januar/2018.

Ihr Fiat Händler:

KROPPEN
IN SACHEN AUTO.
Automobile Kroppen GmbH
WESTERHOLTER STRASSE 782, 45701 HERTEN
Tel. : 02366-99 99 0
E-mail: info@kroppen.de
www.kroppen.de

Einstieg in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera. Sie erfahren, was sich hinter dem Begriff Schärfentiefe verbirgt, wie Sie die richtige Belichtungszeit und Blende wählen, und wann die unterschiedlichen Objektive zum Einsatz kommen. Sie erhalten Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung und -komposition und besprechen den Umgang mit dem eingebauten oder externen Blitzgerät.
An den ersten vier Abenden wird die Theorie vermittelt und in kleinen Übungen mit der Kamera umgesetzt, an einem weiteren Termin (Samstag) werden die erworbenen Kenntnisse bei einem längeren „Fotoshooting" in die Praxis übertragen. Anschließend findet eine gemeinsame Besprechung zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip und Bedienungsanleitung mitbringen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

Beim Fototermin im Schiffshebewerk fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 4,00 € an. Die Anfahrt erfolgt im eigenen PKW.

Joachim Bachmann ist Diplom Foto-Designer.

2500

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Donnerstag, 01. März Donnerstag, 08. März Donnerstag, 15. März Donnerstag, 22. März
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Termin:	Samstag, 24. März
Zeit:	11.00 – 16.15 Uhr
Dauer:	23 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	62,50 €, max. 12 Teiln.

2501

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Mittwoch, 25. April Mittwoch, 02. Mai Mittwoch, 09. Mai Mittwoch, 16. Mai
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Termin:	Samstag, 19. Mai
Zeit:	11.00 – 16.15 Uhr
Dauer:	23 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	62,50 €, max. 12 Teiln.

Kompaktkurs Einstieg in die Fotografie

Bei diesem Kompaktkurs werden wichtige Grundlagen der Kameraeinstellung gezeigt und in der Praxis getestet. Belichtungskorrektur und Veränderung der Farbeinstellung gehören ebenso dazu wie Grundeinstellung und Funktionsweise der Kamera. Bei einem Rundgang durch den Skulpturenpark am Marler Rathaus werden die Wirkungsweise der verschiedenen Blendeneinstellungen und die Wahl der Brennweite an der Kamera gezeigt und anschließend die Fotoergebnisse besprochen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen bitte großen Schirm mitbringen. Neben der Kamera mit voll geladenem Akku und Speicherkarte bitte die Bedienungsanleitung der Kamera und weitere vorhandene Objektive mitbringen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

Treffpunkt im Marler Stern am Ausgang zum Rathaus.

Joachim Bachmann ist Diplom Foto-Designer.

2502

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Samstag, 05. Mai
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	Treffpunkt: Marler Stern am Ausgang zum Rathaus
Entgelt:	29,00 €, max. 12 Teiln.

2503

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Samstag, 14. Juli
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	Treffpunkt: Marler Stern am Ausgang zum Rathaus
Entgelt:	29,00 €, max. 12 Teiln.

Bildungsurlaub Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist alleine mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architekturfotografie lernen die Teilnehmenden praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung der Daten für den Web und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements.
Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt: Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten?

Zielgruppe: Das Seminar ist für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches und falls vorhanden ein Stativ mit. Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Im Entgelt sind ein auf den Inhalt des Kurses abgestimmtes Video-Tutorial und Skript enthalten. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.

5266

Leitung:	**Thomas Bocian**
Termin:	Montag, 14. Mai Dienstag, 15. Mai Mittwoch, 16. Mai Donnerstag, 17. Mai
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	4 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	163,00 €, max. 10 Teiln.

Fotoarchiv anlegen

Urlaub, Partys, Familienfeier oder einfach ein Abendspaziergang - Sie fotografieren gerne und viel! Allerdings landen viele Bilder unsortiert und unbearbeitet auf dem Computer oder der externen Festplatte. Bereiten Sie Ihrem Bilderchaos auf dem heimischen Computer ein Ende. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Tipps, Tricks und Tools Ordnung in Ihr digitales Foto-Leben bringen und selbst in großen Fotosammlungen den Überblick behalten. Grundlagen zum Bearbeiten und Optimieren von Fotos runden den Kurs ab.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5269

Leitung:	**Roswitha Formella**
Termin:	Montag, 19. März Mittwoch, 21. März Freitag, 23. März
Zeit:	18:00 – 21:15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	47,00 €, max. 10 Teiln.

Fotorundgang über die abendliche Palmkirmes

Auch in diesem Jahr erstrahlt die Palmkirmes nach Einbruch der Dunkelheit in farbigem Licht. Bei einem Fotorundgang gibt der Fotodesigner Joachim Bachmann wichtige Hinweise zum Fotografieren bei Nacht und Tipps zum Festhalten des Lichter- und Farbenspiels.
Bevor wir zum Fotorundgang auf der Palmkirmes aufbrechen, steht am ersten Abend eine Einführung in die Technik und die Möglichkeiten der Nachtaufnahme auf dem Programm. An einem Folgetermin werden die Fotos besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet.

Mitzubringen sind eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Bedienungsanleitung und ein Stativ. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

2504

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Dienstag, 13. März
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Termin:	Freitag, 16. März
Zeit:	20.00 – 23.00 Uhr
Termin:	Samstag, 17. März
Zeit:	11.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	10 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	30,00 €, max. 12 Teiln.

Umgang mit dem Blitzgerät

Es ist für Fotografen ärgerlich, wenn die Personen auf den Bildern rote Augen haben. Oder der Vordergrund viel zu hell ist und der Rest des Bildes im Dunkeln verschwindet. Über die verschiedenen Einstellungen und die Nutzung eines separaten Blitzgeräts informiert dieser Kurs. Nach einem theoretischen Teil mit zahlreichen Übungsmöglichkeiten geht es in die Praxis. Das Strommuseum in Recklinghausen-Süd bietet eine große Auswahl an Situationen, wo man Gegenstände und Räume unter Verwendung eines separaten Blitzgerätes richtig in Szene setzen kann. Beim Abschlussabend gibt es Gelegenheit zum Austausch und Hinweise zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen.

Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip, ein separates Blitzgerät und die jeweiligen Bedienungsanleitungen mitbringen.

Beim Fototermin im Museum Strom & Leben fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 3,00 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

2505

Leitung:	**Joachim Bachmann**
Termin:	Dienstag, 03. Juli
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Termin:	Sonntag, 08. Juli
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Termin:	Dienstag, 10. Juli
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	14 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

© Joachim Bachmann

Fotografie

Kreative Fotografie - vom Knipsen zum Fotografieren

Anhand von Fotografien des Dozenten, eigenen Abzügen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Grafik-Designer und Fotograf Helmut Berndt gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine besondere Art der Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Dieser Kurs eignet sich für jedermann/-frau mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint. Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin drei eigene Bildabzüge auf Papier mit.

Helmut Berndt hat „Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

2506

Leitung:	**Helmut Berndt**
Termin:	Mittwoch, 09. Mai Mittwoch, 16. Mai Mittwoch, 30. Mai Mittwoch, 06. Juni
Zeit:	18.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	4 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 10 Teiln.

Kreative Fotografie Urbane Entdeckungsreise

Das Unscheinbare in den Fokus der Betrachtung rücken und die eigene Kreativität in einer neuen Wahrnehmung ausloten.
Themenbezogen werden die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau den Teilnehmenden theoretisch, durch Aufgaben praktisch sowie durch die anschließenden Besprechungen der Ergebnisse intensiv vermittelt. So kommen die Teilnehmenden am Ende zu außergewöhnlichen Bildgestaltungsmöglichkeiten jenseits des Offensichtlichen.

Eine eigene Kamera oder ein Smartphone und die Kenntnisse ihrer Bedienung sind Voraussetzung für die Teilnahme. Grundkenntnisse in der Bildgestaltung sind von Vorteil.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

Helmut Berndt hat „Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet als Grafik-Designer.

2507

Leitung:	**Helmut Berndt**
Termin:	Montag, 28. Mai
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Termin:	Montag, 04. Juni
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Termin:	Montag, 11. Juni
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Termin:	Montag, 18. Juni
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 10 Teiln.

Lightpainting on Location Halde Hoheward

Im Kurs werden die Teilnehmer die Grundlagen rund um das Malen mit Licht und die optimalen Einstellungen der eigenen Kamera kennenlernen. Auf der Halde Hoheward werden nach Einbruch der Dunkelheit choreografische Lightpaintingaufnahmen erstellt. Hierzu kommen die unterschiedlichsten Lichtquellen, Lichtwerkzeuge und Leuchtmittel zum Einsatz. Gemeinsam mit den beiden Dozenten steigen die Teilnehmer praktisch in das Lightpainting ein und machen erste eigene Aufnahmen dieser besonderen Art der Langzeitbelichtung mit der eigenen Kamera.

Bitte tragen Sie dem Wetter angemessene, warme und dunkle Kleidung (schwarz oder blau) und bringen Sie eine Kamera, die manuelle Einstellungen ermöglicht (Modus M und/oder B(ulb)), einen Fernauslöser für die Kamera (funk- oder kabelgebunden), ein Stativ und etwas zum Abdunkeln des Objektivs (z.B. schwarze Mütze, Stoff) mit.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

2508

Leitung:	**Kamilla Lauter, Jens Ackermann**
Termin:	Samstag, 24. März
Zeit:	18.00 – 21.45 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	Halde Hoheward
Entgelt:	30,00 €, max. 15 Teiln.

© Potami Lux.

Fotografie

Glaskugel- und Miniaturfotografie

Im Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Glaskugel- und Miniaturfotografie. Durch Glaskugeln oder Miniaturmodelle aller Art lassen sich kreative und spannende Fotografien und Szenarien erstellen. Es wird präsentiert, welche Mittel sich hierfür eignen und wie diese eingesetzt werden. Nach einer Vorbesprechung am ersten Abend erkunden wir am Kurstag gemeinsam die Umgebung der VHS in Recklinghausen und setzen hier die Miniaturen und Glaskugeln wirkungsvoll in Szene.

Bitte eine Kamera, Stativ, Glaskugel und Miniaturmodelle mitbringen. Es entstehen Materialkosten.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

2509

Leitung:	**Jens Ackermann**
Termin:	Montag, 12. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Termin:	Samstag, 07. April
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	6 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	23,00 €, max. 12 Teiln.

Fotografie mit dem Smartphone

Das Handy hat heute jeder immer dabei. Da liegt es nahe, die Möglichkeiten der Handy-Fotografie auszuloten. Lernen Sie in diesem Projektkurs kreative Handy-Fotos zu erstellen. Kameraeinstellungen, Video, Panorama und viel mehr. Auch Korrekturen können mit dem Smartphone vorgenommen werden, so dass das Ergebnis perfekt ist.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

Es entstehen Materialkosten.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

2510

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Sonntag, 29. April
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	21,00 €, max. 10 Teiln.

Offenes Fotolabor Schwarz-Weiß-Fotografie

Im Mittelpunkt der offenen Treffen steht die Arbeit in der Dunkelkammer, angefangen von der Herstellung eines einfachen Schwarz-Weiß-Abzuges bis hin zur Anwendung von Finessen wie Abwedeln, Nachbelichten, Filtereinsatz etc.

Neu- und Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, sollten allerdings Vorkenntnisse in der Schwarz-Weiß-Fotografie und Laborarbeit mitbringen. Bitte lassen Sie sich von der Studienleitung beraten.

2511

Leitung:	**Dimitrios Markakidis**
Termin:	Dienstag, 09. Januar Dienstag, 06. Februar Dienstag, 06. März Dienstag, 10. April Dienstag, 08. Mai Dienstag, 05. Juni Dienstag, 03. Juli
Zeit:	18.30 – 21.30 Uhr
Dauer:	7 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei, max. 10 Teiln.

© Harry Hautumm_pixelio.de

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11

Lernen Sie mit professioneller Unterstützung die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung kennen und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Anhand praktischer Übungen und verschiedener Beispiele, führt dieses Seminar in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11 ein.

Inhalte:
- Arbeitsumgebung und Werkzeuge
- Bildimport
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Freistellen von Bildbereichen
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildverwaltung

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt. Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5267

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Freitag, 23. Februar
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 24. Februar
Zeit:	10.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	10 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 10 Teiln.

Fortsetzungskurs Die eigene Singstimme entwickeln

Durch moderne und innovative Gesangs-, Atem- und Lockerungsübungen wird die Stimme weiter gefestigt, zudem werden die sängerischen Fähigkeiten der Teilnehmer/innen ausgebaut und gestärkt.
Schwerpunkte sind das gemeinsame Singen, die Vermittlung von Notenkenntnissen und Grundlagen des Singens nach Noten (Singen vom Blatt). Dabei stehen weiterhin die Freude am Singen sowie das Ausloten und der Aufbau der eigenen gesanglichen Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen, die Studienleitung berät Sie gern.

2600

Leitung:	**Christoph Sielczak**
Termin:	Montag, ab 19. Februar
Zeit:	18.30 – 19.30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Min.
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt:	35,00 €

Workshop Cajón Total - Percussion mit der „Wunderkiste"

Ein Cajón ist mehr als eine Kiste aus Holz. In den Ländern Lateinamerikas dienten die Schlaginstrumente in Form eines Quaders den Sklaven als Ersatz für ihre Trommeln, deren Spiel oft von den Kolonialherren verboten wurde. In Kuba entstand die Rumba auf Cajónes und der peruanische Cajón ist durch seine Einführung in die Flamencomusik sogar nach Europa gelangt. Mittlerweile hat sich der Cajón für Percussionisten und Schlagzeuger zu einem der beliebtesten Instrumente entwickelt.
In diesem Workshop wird kräftig gemischt. Verschiedene Cajón-Arten treffen auf andere Percussion-Instrumente wie Congas, Claves, Glocken etc. Dabei entstehen interessante Sounds und Klangcollagen sowie eine Mixtur aus modernen und traditionellen Grooves.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können beim Kursleiter für 5 Euro pro Teilnehmer/in ausgeliehen werden. Falls Sie Ihre eigene Cajón mitbringen, vermerken Sie dies bitte bei der Anmeldung.

2601

Leitung:	**Jürgen Fischer**
Termin:	Samstag, 21. April
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	Musikschule, Willy-Brandt-Park
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

Sprecherziehung von A bis Z Die Kunst des Sprechens oder „Wie sach‘ ich‘s richtick?

Dieser Kurs widmet sich der Sprecherziehung von A - Z. Anhand von Übungstexten, Gedichten, Geschichten und Zeitungsartikeln gehen wir Buchstabe für Buchstabe der Sprache auf den Grund. Ziel ist es, Aussprache und Artikulation zu verbessern, um so die eigene Kommunikationsfähigkeit auszubauen, die Schönheit der Sprache zu ergründen und sich mühelos in ihr zu bewegen. Grundlagen wie die richtige Körperhaltung und Atmung stehen ebenfalls auf dem Programm. Der kreative Umgang mit der Stimme und Sprache macht Spaß und stärkt das Selbstvertrauen.

Die Inhalte sind:
- Stimmprüfung, Umfang und Resonanz
- Lautlehre
- Sprachliche Behandlung der Vokale und Konsonanten
- Rhythmus, Dynamik und Betonung
- Haltungs-, Atem- und Stimmübungen
- Vortragen und Lesen
- Schnellsprechübungen und „Zungenbrecher“
- Dialogische Improvisation

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die viel mit ihrer Stimme arbeiten und alle, die Freude am Umgang mit Sprache haben und Sicherheit beim freien Sprechen, Vortragen oder Vorlesen gewinnen möchten. Er ist aber auch für Menschen mit Sprachfehlern oder (leichten) -behinderungen geeignet.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchronsprecher.

2610

Leitung:	**Markus Kloster**
Termin:	Dienstag, ab 20. Februar
Zeit:	18.30 – 21.45 Uhr
Dauer:	28 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	103,00 €, max. 12 Teiln.

Sprecherziehung von A bis Z Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon an einem Grundkurs „Sprecherziehung von A bis Z“, teilgenommen haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten.

Am 15.05. findet kein Kurs statt!

2611

Leitung:	**Markus Kloster**
Termin:	Dienstag, ab 24. April
Zeit:	18.30 – 21.45 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	69,00 €, max. 12 Teiln.

Musikschule der Stadt Recklinghausen

Die Musikschule der Stadt Recklinghausen wurde bereits 1955 gegründet und zählt damit zu den ältesten öffentlichen Musikschulen Deutschlands. 44 Lehrkräfte unterrichten regelmäßig ca. 2.750 Schülerinnen und Schüler jeden Alters. Neben Instrumental- und Vokalunterricht, Ensembles, Chor und Orchester, zählen dazu auch Kurs- und Projektangebote, die sich speziell an Erwachsene und Senioren richten.

Ihre Ansprechpartner:
Musikschule der Stadt Recklinghausen
Willy-Brandt-Park 3
45657 Recklinghausen
02361/501951
musikschule@recklinghausen.de

Stefan Prophet
Leiter der Musikschule

Annette Heller-Resch
Allgemeine Verwaltung

Claudia Bicks
Allgemeine Verwaltung,
Unterrichtsorganisation

Sandra Hemesath
Allgemeine Verwaltung, Jeki / JeKits

Öffnungszeiten der Verwaltung

Montag – Mittwoch:	8.30 – 12.00 Uhr
	13.30 – 15.30 Uhr
Donnerstag	8.30 – 12.00 Uhr
	13.30 – 18.00 Uhr
Freitag	8.30 – 12.00 Uhr

Kurse für Erwachsene und Senioren
- Musikerlebnis Veeh-Harfe
- Notenlesen leicht verständlich
- Musikgeschichte im Überblick
- Notensatz mit Freeware
- Anfängerkurs Ukulele
- Music Production
- Yogaworkshop Lampenfieber
- Afrikanisches Trommeln
- Djembé und Basstrommeln

Laufende Kursangebote für Erwachsene und Senioren

Zehnerticket

Wiedereinsteigerkurse

Auf die Bühne, fertig, los! Schauspieltraining

Mutig sein, ausprobieren und drauf los spielen - mit Freude und Spaß!
Von Grund auf werden in diesem Kurs die Techniken der Schauspielerei vermittelt. Auf humorvolle Weise widmen wir uns der Schauspiel-Improvisation, entwickeln Figuren, erarbeiten kurze Spielszenen und lernen unseren Körper neu kennen. Atem- und Stimmtraining gehören ebenso zum Programm wie das Kennenlernen von Mitteln und das gekonnte Einsetzen von Emotionen. Wie nähere ich mich einer Rolle und fülle sie mit Leben?
Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, entdecken und entwickeln Sie Ihre Phantasie, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit. Lampenfieber kann so schön sein!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit ab 2018 in eine Theatergruppe einzusteigen und ein eigenes Stück zu entwickeln und auf die Bühne zu bringen.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchronsprecher.

2612

Leitung:	**Markus Kloster**
Termin:	Samstag, 21. April Sonntag, 22. April
Zeit:	9.30 – 16.30 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	69,00 €, max. 12 Teiln.

Vorhang auf! Theater spielen

Aus den Bereichen Improvisationstheater, Theatersport und Performance soll ein bunter Mix entstehen, der die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer/innen aufgreift und auf die Bühne stellt. Übungsschwerpunkte sind Bühnenpräsenz, Selbstvertrauen, Authentizität, Rollentausch, Stimme und Gestik. Im Vordergrund stehen Spielfreude und die persönliche Entwicklung der Teilnehmer/innen. Eigene Spielideen sind willkommen, die Vorbereitung und anschließende Aufführung eines Bühnenstückes ist geplant.

2614

Leitung:	**Joachim Polnauer**
Termin:	Dienstag, ab 13. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Altstadtschmiede, Kellerstraße 10
Entgelt:	45,00 €, max. 12 Teiln.

Clownsworkshop für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Es ist nie zu spät, „in die Figur des Clowns zu springen" die eigene Spontaneität und Komik zu entdecken.
Sie sind herzlich eingeladen, den eigenen Clown oder Clownin zum Leben zu erwecken. Das Clownsspiel ist keine überlegte oder geplante Aktion. Sich dem Impuls des Augenblicks hinzugeben, das ist eines der Ziele der Clownerie. Ein wenig kopflos werden und geschehen lassen, was da kommen mag, das ist der Fundus, aus dem wir das Clowneske schöpfen.
Die eigene Spielfreude steht beim „Clownsein" im Vordergrund. Entdecken und Ausprobieren sind gefragt.
Dieser Workshop eignet sich für alle, die die Figur des Clowns neu kennen lernen wollen oder ihre Erfahrungen vertiefen möchten.
Sind Sie neugierig geworden? Haben Sie Lust auf das Clownsspiel bekommen?
Bitte denken Sie an bequeme Kleindung und Schuhe. Es wäre schön, wenn Sie einen Hut oder eine andere Kopfbedeckung mitbringen würden.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe sowie einen Hut oder eine andere Kopfbedeckung mitbringen. Die „rote Nase" bekommen Sie vom Kursleiter.

Michael Haberland ist Clown, Pantomime und langjähriger Referent für theaterpädagogische Fortbildungen.

2615

Leitung:	**Michael Haberland**
Termin:	Samstag, 03. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

© Clownerie Haberland

Malkurs für Menschen mit Behinderung (Warteliste)

Kunst kennt keine Grenzen - und vielleicht entdecken auch Sie in der Malerei eine neue und kreative Ausdrucksweise. In freier Gestaltung oder nach Motivvorgaben lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Maltechniken und Materialien kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

Eine Kooperation von VHS und Recklinghäuser Werkstätten der Diakonie.

2800

Leitung:	**Gerhard Bühning, Sarah Danelzick**
Termin:	Montag, ab 08. Januar
Zeit:	15.15 – 17.00 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	Recklinghäuser Werkstätten, Alte Grenzstr. 90
Entgelt:	47,00 €

Vorankündigung Kreative Freizeitgestaltung für Menschen mit geistiger Behinderung

In diesen Kursen lernen Menschen mit geistiger Behinderung unter pädagogischer Anleitung gemeinsam bestimmte Situationen des Alltags kennen und bewältigen. Im kreativen Arbeiten entdecken sie ihre eigenen Fähigkeiten. Ziel ist es, die Eigenverantwortung bei der Gestaltung der eigenen Freizeit zu stärken.

Ein Busdienst wird eingerichtet. Das Entgelt beinhaltet eine Verwaltungsgebühr von 5,00 € sowie die Kosten für den Fahrdienst in Höhe von 31,00 €. Zudem fallen Materialkosten in Höhe von 10,00 € an.

Leitung:	**Annika Schloß**
Termin:	Dienstag bzw. Mittwoch, ab September
Ort:	verschiedene
Entgelt:	36,00 €

N.N.

Planung und Beratung

Raum:

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

Andrea Wallau

Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Gesundheitsforum

Entspannung, Körpererfahrung, Prävention

Gymnastik und Fitness

Ernährung und Heilfasten

Gesundheitsbildung für Ältere

Selbstfürsorge mit Therapeutic Touch und Energietraining

Das ‚Energietraining', eine Kombination aus gezielten Energiekörperübungen, Achtsamkeitssequenzen, Meditation und Atemtechniken fördert die Wahrnehmung für uns selbst und lässt uns Kraft tanken. Durch leicht zu erlernende Übungen und Techniken können wir eine wirksame Methode einsetzen, die die eigene Gesundheit schützt und die Lebensqualität steigert. Wir können lernen, unsere eigene ‚Energietankstelle' bei Bedarf und dauerhaft zu nutzen.

Bei den Energieübungen ist das Wechselspiel von Körperwahrnehmung und Lebensgefühl für jede/n direkt erfahrbar. Je mehr Energie wir haben und je ausgeglichener sie verteilt ist, desto gesünder fühlen wir uns. Umgekehrt sind Energiemangel und eine disharmonische Verteilung der Gesundheit abträglich. Die spürbaren Folgen können kurzfristig zum Beispiel Müdigkeit, Gereiztheit, Schmerzen sein und längerfristig zu Krankheiten oder Erschöpfungssyndromen wie Burnout führen. Dies zu vermeiden und im Gegenteil energiegeladen durch den Tag zu gehen, ist das große Ziel des Energietrainings.

Spüren Sie selbst, wie viel Spaß es macht, energiegeladen zu sein und Übungen für den Alltag mitzunehmen - für sich selbst, für die „eigene Hausapotheke", und auch für den Einsatz am Arbeitsplatz.

Rita Rose ist gelernte Kinderkrankenschwester, Dozentin am Deutschen Institut für Therapeutic Touch und Energietraining und Gesundheitscoach der European Coaching Association.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken und bringen Sie etwas zu Trinken mit.

3000

Leitung:	**Rita Rose**
Termin:	Mittwoch, 21. März
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	10,00 €, max. 16 Teiln.

vhs gemeinsam Gesundheit erleben

Heilsame Berührungen „Ihre Hände tun so gut, die können Sie mir dalassen."

Berühren und berührt werden sind Grundbedürfnis und Quelle des Wohlbefindens für alle Lebewesen. Warum Berührung so bedeutsam und hilfreich ist, vermittelt dieser Fortbildungsabend anhand der ‚Heilsamen Berührung'.

Berührung kann einen Zugang zum Menschen schaffen. Wenn jemand über die Sprache zu wenig oder nicht erreichbar ist, kann es wichtig und sogar unverzichtbar sein, das bewusste Berühren und Sich-Spüren wieder zu entdecken. Die ‚Heilsame Berührung' zeigt uns ganz praktisch einen Weg, Berührung neu zu erfahren und verschiedene Berührungsqualitäten zu erproben, um sie in der Familie, mit Freunden oder auch für uns selbst einzusetzen. Auch bei erkrankten, unruhigen, desorientierten Menschen helfen diese Berührungstechniken, die an die Pflegemethode ‚Therapeutic Touch' angelehnt sind. Berührung schafft Kontakt und Nähe, gibt Halt und Sicherheit, erreicht den Menschen in seiner Ganzheit. Tiefe Entspannung, eine verbesserte Befindlichkeit und höhere Lebensqualität, auch für die Anwender, sind nur einige der nachweislichen Wirkungen. Grundvoraussetzung dabei ist eine innere Haltung von Achtsamkeit, Einfühlung, Wertschätzung und Respekt.

Rita Rose ist gelernte Kinderkrankenschwester, Dozentin am Deutschen Institut für Therapeutic Touch und Energietraining und Gesundheitscoach der European Coaching Association.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken und bringen Sie etwas zu Trinken mit.

Anmeldung erforderlich bis zum 4. April.

3001

Leitung:	**Rita Rose**
Termin:	Donnerstag, 12. April
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	10,00 €, max. 16 Teiln.

Das Ziel ist im Weg?! Autogenes Training für alle Tage

Als Entspannungstechnik ist das Autogene Training seit Jahrzehnten bekannt und bewährt. Ursprünglich wurde es als Methode zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der bewussten Steuerung eigenen Verhaltens entwickelt.
Autogenes Training kann helfen Kraft und Gedanken zu konzentrieren. Dies erleichtert das Finden und Erreichen selbstgewählter Ziele. Günstigeres Verhalten kann unerwünschte Angewohnheiten ersetzen. Sie können lernen, Ihre Aufmerksamkeit auf Wesentliches zu richten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sinnvolle eigene Ziele herausfinden und durch Autogenes Training in Ihrem Unterbewusstsein verankern können.

Der Kurs ist für Einsteiger ins Autogene Training ebenso geeignet wie für Menschen mit Vorkenntnissen.

Bequeme Alltagskleidung ist zur Teilnahme ausreichend, bitte bringen Sie ein kleines Kissen und evtl. eine leichte Decke mit.

3100

Leitung:	**Bernd Neumann**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	18.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	7 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	57,50 €, max. 12 Teiln.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Geistig-seelische Anspannung führt zu körperlicher Anspannung. Zugleich führt der Abbau körperlicher Anspannung zum Abbau geistig-seelischer Anspannung. Dieses verblüffend einfache Prinzip liegt der Progressiven Muskelentspannung zugrunde. Durch gezieltes Aktivieren und Lockern einzelner Muskelgruppen wird eine umfassende körperliche und damit geistig-seelische Entspannung herbeigeführt.
Von Beginn an lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie zu ganzheitlicher Entspannung kommen. Bereits nach kurzer Zeit sind die Übungen im (Berufs-)Alltag anwendbar.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme (Alltags-) Kleidung tragen, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mitbringen.

3101

Leitung:	**Bernd Neumann**
Termin:	Dienstag, ab 29. Mai
Zeit:	18.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	5 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	42,50 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar
Prüfungsangst ade

Leiden Sie unter Prüfungsangst? Fühlen Sie sich gestresst und überfordert? Fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren? Oder haben Sie überhaupt keine Lust zu lernen? Dagegen kann man etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie, sich zu entspannen, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Prüfungsängste abzubauen und bessere Noten zu erzielen.
Inhalte: Entstehung von Prüfungsangst, Motivationstechniken, Zeitmanagement, Lerntechniken, Entspannungstechniken (progressive Muskelrelaxation, Entspannungsübungen für die Augen und für den Rücken, Atemübungen), Ernährungstipps, Einschlaftipps, Blackout und dazugehörige „Feuerwehrstrategien" und Simulation von mündlichen Prüfungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, einen Snack und etwas zu Trinken mitbringen.

3102

Leitung:	**Melanie Müller**
Termin:	Samstag, 10. März
Zeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	25,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar
Entspannung mit Klangschalen
Klangschalenmassage

In diesem Workshop erleben Sie Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemübungen) eingebettet in Klangschalenreisen sowie die Klangmassage. Die verschiedenen Techniken helfen Ihnen dabei, Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sie entspannen den Geist, trainieren die Vorstellungskraft und wirken harmonisierend auf den Körper und die Psyche.
Eingehüllt in Klänge und sanft massiert von den Schwingungen der Schale erleben Sie zudem Elemente aus der Klangmassage. Die entstehenden Schallwellen bringen Körperzellen zum Schwingen und erreichen auch das Gehirn: So stellt sich bei vielen ein Zustand von Ruhe und Zufriedenheit ein.
Erleben Sie ein paar Stunden voller Entspannung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, locker anliegende Wohlfühlkleidung tragen und eine Decke als Unterlage, ein Kissen für den Kopf, eine Zudecke und ggf. warme Socken mitbringen. Denken Sie an Getränke und einen kleinen Snack für die Pause.

3103

Leitung:	**Hilke Aust**
Termin:	Samstag, 17. Februar
Zeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	30,00 €, max. 10 Teiln.

Tagesseminar
KreaTürlich - Ein Tag für mich
Mit allen Sinnen Resilienz erleben

Das Leben und der Alltag verlangen manchmal viel von uns!
Unter dem Begriff Resilienz verstehen wir die allgemeine psychische Widerstandskraft mit der wir in der Lage sind, Herausforderungen in unserem Leben zu meistern, Rückschläge zu überwinden und Situationen anzunehmen und gestärkt aus ihnen hervor zu gehen. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Resilienzfähigkeit im Laufe eines Lebens ab- und zu nimmt, dass es aber viele Möglichkeiten gibt, wie man sie stärken und aufbauen kann, um somit das Leben selbstbestimmt zu gestalten.
An diesem Tag erleben Sie auf spielerische Weise, wie der grundlegende Baustein von Resilienz entdeckt und vertieft werden kann. Resilienzförderung beginnt im Allgemeinen mit einer wertschätzenden Haltung gegenüber dem bereits Vorhandenen. Der Tag bietet die Möglichkeit, durch den Einsatz von verschiedenen kreativen Übungen und Mitteln aus dem Bereich Bewegung, Schauspiel, Gestaltung und Entspannung, sich auf die Reise zu sich selbst und seinem „inneren Kind" zu begeben. Ressourcen können erkannt und (wieder)entdeckt werden, um dadurch positiv und eigenverantwortlich dem Leben zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung tragen , etwas zu Trinken und einen Snack für die Pause sowie auf Wunsch einen persönlichen Gegenstand mitbringen, mit dem Sie viel verbinden.

3104

Leitung:	**Simone Görtz**
Termin:	Samstag, 10. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

© Dörthe Huth pixelio.de

Workshop
Mit Resilienz den Arbeitsalltag gut gestalten

Unser Arbeitsalltag ist mehr denn je durch Unterbrechungen geprägt. Sie konzentrieren sich auf eine Aufgabe, doch da klingelt schon das Telefon, die nächste E-Mail blinkt auf, Termine und Fristen stehen an und die Chefin kommt ins Büro und fordert den aktuellen Bericht ein. Sie wollen alles auf einmal erledigen. Das ist anstrengend und erzeugt Stress. Irgendwann lässt die Konzentration nach, Sie sind in Gedanken nicht ganz bei der Sache, weil Sie daran denken, was als nächstes zu tun ist. Fehler schleichen sich ein. Passiert jetzt noch etwas Unvorhersehbares, bricht alles zusammen!

Der Schlüssel zu einem guten Umgang mit all diesen Herausforderungen ist Resilienz. Resilienz hilft uns auf zukünftige schwierige Situationen vorbereitet zu sein und aktiviert unser Potential für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Resilienz ist eine Kernkompetenz der Lebensbewältigung, die jeder in unterschiedlicher Ausprägung in sich trägt. Resilienz setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, die gelernt und trainiert werden können.

Ziel dieses Trainings ist es, die Resilienzfaktoren kennenzulernen und zu entdecken, was sie stärkt oder schwächt. Lernen Sie ihre innere Kraft und Stärke zu erkennen und kontinuierlich auszubauen. Praxiserprobte Übungen ermöglichen ihnen alternative Lösungswege zu finden und neue Perspektiven einzunehmen. Hierdurch behalten Sie in Krisen, bei Veränderungen und bei beruflichen Zielsetzungen die eigene Handlungskompetenz.

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die ihre eigenen Ressourcen pflegen und stärken wollen und ihre Veränderungen positiv gestalten möchten.

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5713

Leitung:	**Britta Hülder**
Termin:	Freitag, 18. Mai
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 19. Mai
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	12 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar
Buddhistische Meditation
Eine Einführung in den inneren Raum

In der Meditation gelangen wir zu einer vertieften Erfahrung unserer selbst. Wir finden den „inneren Raum", wo wir wirklich in unserer Mitte sind. Dieses Erleben führt zu Glück, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit völlig unabhängig von äußeren Gegebenheiten. Den „inneren Raum" entdeckt zu haben ermöglicht uns, den täglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und auch unseren Alltag bewusster wahrzunehmen und besser auf uns zu achten.
Wir üben eine Atemmeditation, eine Meditation über positive Emotionen für uns selbst und andere und Meditieren im Gehen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir förderliche Bedingungen für die Meditation herstellen, die Übung in den Alltag integrieren und uns selbst gegenüber in der Meditation eine Haltung entwickeln können, die sowohl achtsam und bewusst als auch liebevoll und geduldig ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und mehrere feste Kissen mitbringen.

3105

Leitung:	**Olaf Nitschke**
Termin:	Samstag, 10. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar
Buddhismus - lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

Der Buddhismus bietet aus seiner 2500 jährigen Tradition eine Vielzahl von Methoden und Erkenntnissen, die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden, die völlig unabhängig von äußeren Bedingungen sind.
Wir betrachten grundlegende Erkenntnisse des Buddhismus und ihre Bedeutung für unser Alltagsleben, wie sie uns helfen können, wirkliche Unabhängigkeit und Unbeschwertheit zu finden, wie der Buddhismus also zur praktizierten Lebenskunst werden kann. Wir beschäftigen uns auch mit den wichtigsten Methoden, die im Buddhismus geübt werden, dazu gehört die Entwicklung positiver Emotionen für sich selbst und andere. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei darauf zu lernen, sich selbst rückhaltlos zu akzeptieren, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und sein eigener bester Freund zu werden, denn es ist von größter Bedeutung für unser Glück, mit uns selbst in Frieden leben zu können.
Wenn wir wirklich unser Freund sind, wenn uns unser eigenes Wohlergehen am Herzen liegt, werden wir gut für uns sorgen und auf uns achten. Achtsamkeit, das heißt bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine weitere grundlegende buddhistische Übung, es geht dabei vor allem um Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Die achtsame Wahrnehmung bringt uns unmittelbar mit uns selbst in Berührung, bewahrt uns davor, uns selbst Schaden zuzufügen und hilft uns, uns wirklich kennenzulernen. Darüber hinaus bietet der aufmerksame, liebevolle Blick der Achtsamkeit verschiedene Möglichkeiten, mit schwierigen Emotionen umgehen zu können, sie zunächst zu akzeptieren und dann langsam zu überwinden.
Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den verschiedenen Richtungen buddhistischer Meditation, die einerseits zu tiefen Einsichten führen kann und es uns andererseits möglich macht, wirklich bei uns zu sein, unseren inneren Raum zu erfahren und ein Zuhause für unseren Geist zu finden. Meditation führt zu mehr und mehr Unabhängigkeit von äußereren Bedingungen, macht es uns leichter, gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Gesundheit aus.
Um auch einen persönlichen Eindruck davon zu bekommen, werden wir einige kurze angeleitete Meditationen üben.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

3106

Leitung:	**Olaf Nitschke**
Termin:	Samstag, 21. April
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar Powernapping leicht gemacht!

Sind Sie nachmittags oft müde und merken, wie Ihre Leistungsfähigkeit absinkt? Sind dann Ihre Augenlider bleischwer und sehnen Sie sich nach Entspannung von Ihrem stressigen und lauten Alltag? Erlernen Sie eine einfache und schnelle Entspannungsmethode, die im Alltag nur max. 20 Minuten Zeit kostet, mit der Sie aber ganz schnell wieder Kraft tanken können!
Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Powernapping in Ihrem Alltag praktisch umsetzen können. Mit Elementen aus der Progressiven Muskel Relaxation (PMR), der Klangmeditation und der Traum- und Phantasiereise lernen Sie an diesem Seminartag eine Methode kennen, die Sie sofort für sich selbst umsetzen können - ob am Arbeitsplatz, unterwegs oder daheim.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, einen Snack und etwas zu Trinken mitbringen.

3107

Leitung:	**Melanie Müller**
Termin:	Samstag, 21. April
Zeit:	9.30 – 13.30 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	25,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga am Mittag: Hatha-Yoga

Yoga bedeutet, dass jede Asana - Körperhaltung fest und bequem spürbar für den Yogi werden soll. Dieser Yogastil ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet mit den Techniken: Meditation, Pranayama - Atemtechniken, Asanas - Körperhaltungen, Entspannung und Ernährung. Den Geist zur Ruhe bringen und als Ziel haben, einen ruhigen Geist im Hier und Jetzt zu erlangen. Dieser Yogastil wird in den westlichen Ländern vor allem in einer sanften und relaxten Form ausgeübt, um Energieblockaden aufzulösen, damit die Lebensenergie frei fließen kann.
Hatha Yogis stellen daher Energiearbeit mit dem eigenen Körper in den Vordergrund ihrer Yoga-Praxis. Die ruhenden Körperhaltungen werden vergleichsweise lange gehalten; Atemübungen und Mediationstechniken sind ein sehr wichtiger Teil des Hatha Yoga zur Achtsamkeitsbereicherung. Die sanften Positionen wirken sich beruhigend auf Herz und Kreislauf aus. Laut Studien reduziert das regelmäßige Praktizieren von Hatha Yoga Stresshormone im Körper. Die Yogis sind ausgeglichener, flexibler, motivierter, fröhlicher, gesünder und erlangen einen besseren Schlaf.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3111

Leitung:	**Anja Lennartz**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	13.00 – 14.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	75,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga und Rückenschule am Morgen

Yoga wirkt inneren und äußeren Überspannungen entgegen und bietet in einer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ein ganzheitliches Konzept der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Durch Yoga erreichen wir einen Einklang und ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.
In diesen Kursen werden bewusstes Atmen, Lenkung der Energien, Freude an der Bewegung, Klang-Meditation und Stille einbezogen in eine ganzheitlich persönlichkeitsbildende Methode, die an kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsames Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) wird der eigene Körper bewusst erlebt, Atem- und Meditationsübungen kommen ergänzend hinzu.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3112

Leitung:	**Irmtraud Rehpenning**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar Außer am 15.5. und 5.6.!
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	80,00 €, max. 12 Teiln.

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!
Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.

Yoga am Vormittag

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches System aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Die Gesundheit wird umfassend gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert. Die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Hatha-Yoga beeinflussen den gesamten Stoffwechselhaushalt in positiver Weise und verhelfen zu mehr Kraft, Vitalität und umfassender Entspannung.

Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3113

Leitung:	**Anika Matthiessen**
Termin:	Donnerstag, ab 01. März
Zeit:	9.00 – 10.00 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	47,00 €, max. 12 Teiln.

Wohl fühlen und entspannen mit Hatha-Yoga

Über eine Auswahl leichter Yoga-Übungen zu mehr innerer Ruhe, aber auch Energie und Spannkraft zu finden, ist Ziel dieses Kurses. Entspannungs- und Lösungsübungen aus der Eutonie und Atempädagogik verbinden die Körperhaltungen (Asanas) mit unserem europäischen Denken und fördern das Prinzip der Mühelosigkeit in den Yoga-Stellungen. Meditative Übungen erleichtern das Loslassen und helfen den Blick auf das Wesentliche zu lenken.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3114

Leitung:	**Lieselotte Würch-Bentfeld**
Termin:	Freitag, ab 16. Februar
Zeit:	10.45 – 12.15 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	75,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga und Entspannung am Nachmittag

Genießen Sie Yoga am Nachmittag mit Körper- und Atemübungen, Entspannung mit der Achtsamkeit und Konzentration auf sich selbst.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3115

Leitung:	**Sabine Scholl**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	16.25 – 17.25 Uhr
Dauer:	16 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

3116

Leitung:	**Sabine Scholl**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Dauer:	16 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	85,00 €

Hatha-Yoga am Abend für Anfänger/innen

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches System aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Die Gesundheit wird umfassend gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert. Die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Hatha-Yoga beeinflussen den gesamten Stoffwechselhaushalt in positiver Weise und verhelfen zu mehr Vitalität, Spannkraft und umfassender Entspannung.

Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3117

Leitung:	**Dagmar Mekas-Friedrich**
Termin:	Montag, ab 19. Februar
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Dauer:	10 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

© ele-joe, pixelio.de

Hatha-Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches System aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Die Gesundheit wird umfassend gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert. Die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Hatha-Yoga beeinflussen den gesamten Stoffwechselhaushalt in positiver Weise und verhelfen zu mehr Vitalität, Spannkraft und umfassender Entspannung.

Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3118

Leitung:	**Dagmar Mekas-Friedrich**
Termin:	Montag, ab 19. Februar
Zeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches System aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Die Gesundheit wird umfassend gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert. Die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Hatha-Yoga beeinflussen den gesamten Stoffwechselhaushalt in positiver Weise und verhelfen zu mehr Vitalität, Spannkraft und umfassender Entspannung.

Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3119

Leitung:	**Lieselotte Würch-Bentfeld**
Termin:	Dienstag, ab 20. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	12 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

3120

Leitung:	**Lieselotte Würch-Bentfeld**
Termin:	Dienstag, ab 20. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	12 x 2 UE
Ort:	VHS,Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

3121

Leitung:	**Marion Slota**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	66,60 €, max. 12 Teiln.

3122

Leitung:	**Marion Slota**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.45 – 21.15 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	66,60 €, max. 12 Teiln.

3123

Leitung:	**Petra Volley**
Termin:	Donnerstag, ab 15. Februar
Zeit:	17.45 – 19.15 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	75,00 €, max. 12 Teiln.

3124

Leitung:	**Petra Volley**
Termin:	Donnerstag, ab 15. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	75,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga und Rückenschule am Abend

Yoga wirkt inneren und äußeren Überspannungen entgegen und bietet in einer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ein ganzheitliches Konzept der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Durch Yoga erreichen wir einen Einklang und ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.
In diesen Kursen werden bewusstes Atmen, Lenkung der Energien, Freude an der Bewegung, Klang-Meditation und Stille einbezogen in eine ganzheitlich persönlichkeitsbildende Methode, die an kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsames Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) wird der eigene Körper bewusst erlebt, Atem- und Meditationsübungen kommen ergänzend hinzu.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3125

Leitung:	**Irmtraud Rehpenning**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar Außer am 17.5.!
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	80,00 €, max. 12 Teiln.

Entspannung, Körpererfahrung, Prävention

Workshop Faszien-Yoga

Die Faszien sind ein „faszinierendes" Bindegewebe, das unseren gesamten Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk aufrecht hält, schützt und stützt und versorgt. Mit Selbstmassage, Übungen (Asanas), Dehnungen, Atmung (Pranayama) und Entspannung lernen Sie in diesem Workshop Ihren Körper auf eine andere Art und Weise wieder kennen.

Bitte bringen Sie etwas zu Trinken, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. ein Kissen und eine Decke mit.

3126

Leitung:	**Sabine Scholl**
Termin:	Samstag, 17. März
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	21,00 €, max. 12 Teiln.

3127

Leitung:	**Sabine Scholl**
Termin:	Samstag, 09. Juni
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	21,00 €, max. 12 Teiln.

Tai-Ji-Quan Aufbaukurs II

Tai Ji Quan ist eine viele Jahrhunderte alte Kunst, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als „sanfte" Kampfkunst in China gerühmt, dienen diese heute langsam und oft vereinfacht ausgeführten Bewegungsformen dem schonenden Training von Gelenk- und Stützapparat, der Steigerung des Körpergefühls und der Verbesserung der Koordination.
In diesem Kurs wird die bereits in vergangenen Kursen vermittelte Grundform des Tai Ji Quan wiederholt und durch die Einführung der klassischen langen Form des Yang-Stils vertieft und ausgebaut.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus dem Grundkurs. Bitte bequeme Kleidung und flache Turnschuhe mitbringen.

3130

Leitung:	**Dr. Minhua Jiang**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	20.10 – 21.40 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt:	75,00 €, max. 15 Teiln.

Tai-Ji-Quan Aufbaukurs III

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und setzt die Teilnahme an einem Grund-, Aufbau- und Tai Ji-Schwertkurs voraus.

Bitte bequeme Kleidung und flache Turnschuhe mitbringen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Studienleitung.

3131

Leitung:	**Dr. Minhua Jiang**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	18.45 – 20.00 Uhr
Dauer:	10 x 75 Min.
Ort:	Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt:	55,00 €, max. 15 Teiln.

Workshop: Daoistisches Yoga und Achtsamkeit

In diesem Workshop geht es darum, zu lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun! Die Übungen aus dem Daoistischen Yoga lösen Verspannungen und verklebte Faszien, machen die Energieleitbahnen wieder durchlässig und harmonisieren das vegetative Nervensystem. Damit fördern sie besonders die Regenerationsfähigkeit und die Selbstheilungskräfte unseres Organismus.
Das Kultivieren einer ruhigen Achtsamkeit spielt dabei eine große Rolle, denn unsere sinnvolle Auszeit gewinnt dadurch an Tiefe und Kraft, die wir schließlich mit uns in den Alltag nehmen können.
Gezielte Dehnpositionen und ausgleichende Stabilisierungsübungen, Atemmeditation und Selbstmassage lassen diesen Workshop zu einer wohltuenden Erfahrung werden. Dabei sind keine besonderen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse vonnöten.

Bitte mindestens 2 Decken und 2 Kissen mitbringen!

3132

Leitung:	**Diana Richter**
Termin:	Freitag, 23. Februar
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	17,00 €, max. 10 Teiln.

Workshop: Frauen Qi Gong Eine Quelle zur Weiblichen Kraft

Wie der Name bereits andeutet, richtet sich dieses Qi Gong speziell an Frauen. Die Übungen umfassen Bewegungen und Selbstmassagen, die entspannt,natürlich, schön und weich ausgeführt werden. Das Zusammenspiel von Körperhaltung, Qi-Fluss und Vorstellungskraft spielt dabei eine wichtige Rolle.
Das Frauen-Qigong hilft, die Funktion des weiblichen Organismus zu harmonisieren und die Weiblichkeit zu unterstützen.Frauen-Qigong hat sowohl bei der Vorbeugung und Heilung von spezifischen Frauenkrankheiten als auch bei der allgemeinen Vorsorge und Gesunderhaltung einen sehr hohen praktischen Wert.

3133

Leitung:	**Diana Richter**
Termin:	Freitag, 27. April
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	17,00 €, max. 10 Teiln.

Tagesseminar Eine Auszeit zu zweit Entspannungsmassage

Eine Massage lockert die Muskulatur, baut Stress ab und fördert die Gesundheit. In diesem Tagesseminar erlernen Sie einfache Handgriffe und klassische Massageübungen, mit denen Sie Verhärtungen und Verspannungen im ganzen Körper aufspüren und lösen können. Spezielle Techniken für den Schulter- und Nackenbereich, eine Hand- und Fußmassage sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und einen Mittagsimbiss mitbringen. Bitte melden Sie sich zu zweit an.

3140

Leitung:	**Dagmar Haag**
Termin:	Samstag, 14. April
Zeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Dauer:	6 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	29,00 €, max. 12 Teiln.

Bereiten Sie eine doppelte Freude!
Verschenken Sie einen Kursbesuch für zwei. In der VHS können Sie einen **Gutschein** erwerben!

Rückentraining
sanft und effektiv

Diese Kurse bieten ein ebenso sanftes wie effektives Fitnessprogramm zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen. Mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen wird ganzkörperlich die Muskulatur trainiert. Übungen zur Stärkung der Körpermitte und Stabilisierung der tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur stellen die natürliche Muskelbalance wieder her, Verspannungen werden reduziert. Neben der Schulung der rückengerechten Haltung und dem Einüben ökonomischer Bewegungsabläufe runden Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannungsphasen das ganzheitliche Kurskonzept ab.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

3200

Leitung:	**Ursula Schroer-Turinsky**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Dauer:	14 x 60 Min.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	68,00 €, max. 12 Teiln.

3201

Leitung:	**Ursula Schroer-Turinsky**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.05 – 20.05 Uhr
Dauer:	14 x 60 Min.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	68,00 €, max. 12 Teiln.

Rücken aktiv
Bewegen statt Schonen

Durch ein ganzheitliches Training der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird in diesem Kurs ein gesundes und kontrolliertes Haltung- und Körperbewusstsein aufgebaut. Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, die Schulung der Körperwahrnehmung, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken helfen Beschwerden vorzubeugen. So wird Bewegungsmangel entgegen gewirkt, Freude an der Bewegung vermittelt und ein aktiver und gesunder Lebensstil gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

3202

Leitung:	**Ursula Schroer-Turinsky**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	17.40 – 18.40 Uhr
Dauer:	14 x 60 Min.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	68,00 €, max. 12 Teiln.

3203

Leitung:	**Ursula Schroer-Turinsky**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	18.45 – 19.45 Uhr
Dauer:	14 x 60 Min.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	68,00 €, max. 12 Teiln.

Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannungseinheiten lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit kennen. Dabei werden Übungen auf der Matte mit einem gesundheitsorientierten Gerätetraining kombiniert. Informationen rund um die Rückengesundheit und praxisnahe Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

3204

Leitung:	**Andreas Volmer**
Termin:	Mittwoch, ab 11. April
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt:	95,00 €

„Fisch schwimmt.
Vogel fliegt.
Mensch läuft."
Emil Zatopek

Wir haben die passenden Laufschuhe.

LAUFLUST recklinghausen
Das Laufsportfachgeschäft im Vest!

Oerweg 16 - 45657 Recklinghausen - Fon 02361 5821551
www.facebook.de/lauflust.recklinghausen

BodyBalancePilates®

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Übungsmethode des Gründers Joseph Pilates; ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und somit „normale" Bewegungen wieder herstellt. Anders ausgedrückt: Pilates ist die Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten und fließenden Bewegungen.
Das Training der inneren Muskulatur ist schwierig in der Umsetzung, wird aber bei regelmäßigem Üben mit guter Haltung und einem kräftigen, flexiblen und ausdauernden Körper belohnt. Man konzentriert sich auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisiert dadurch den Rumpf. Die Bewegungen werden fließend kontrolliert und dabei mit entsprechender Atmung kombiniert. So wird das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt: schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.

3205

Leitung:	**Anika Matthiessen**
Termin:	Dienstag, ab 06. März
Zeit:	15.20 – 16.20 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

3206

Leitung:	**Anika Matthiessen**
Termin:	Dienstag, ab 06. März
Zeit:	16.25 – 17.25 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

3207

Leitung:	**Anika Matthiessen**
Termin:	Donnerstag, ab 01. März
Zeit:	10.10 – 11.10 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

3208

Leitung:	**Anika Matthiessen**
Termin:	Donnerstag, ab 01. März
Zeit:	11.15 – 12.15 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

Smovey®

Smovey® ist ein Trainingsgerät zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Körpers. Es besteht aus zwei mit Stahlkugeln gefüllten Ringen, die beim Training in Schwingung gebracht werden. Durch die Schwingung werden die Körperzellen aktiviert und die Tiefenmuskulatur wird trainiert.
Übungen mit Smovey® formen und straffen den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po), steigern die Ausdauer und fördern die Koordination. Verspannungen in Nacken, Schulter und Rücken können gelöst, die Knochenstruktur und der Fluss der Lymphe gestärkt werden.

Das Entgelt beinhaltet die Leihgebühr für die Smovey®-Ringe und die Schutzbrille. Wenn Sie Ihre eigenen Geräte nutzen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit. Bitte Trainingskleidung, Hallensportschuhe, Handtuch und Matte mitbringen.

3209

Leitung:	**Denise Iwanek**
Termin:	Dienstag, ab 20. Februar Außer am, 13.3., 29.4. und 5.6.!
Zeit:	17.00 – 18.00 Uhr
Dauer:	12 x 1 ZStd.
Ort:	Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186
Entgelt:	71,00 €, max. 12 Teiln.

bodyART® strength

bodyART® ist ein ganzheitliches funktionelles Trainingskonzept mit dem eigenen Körpergewicht, das auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin basiert und den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele sieht. Die Übungen trainieren Kraft, Flexibilität sowie Balance und bewirken eine Verbesserung der Körperhaltung, ein gesteigertes Wohlbefinden sowie den Abbau von Stress.

Trainiert wird barfuß auf der Matte ohne Hilfsmittel.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

3210

Leitung:	**Inga Wohlfarth**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	9.30 – 10.30 Uhr
Dauer:	16 x 60 Min.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	77,00 €

© Nachlik Photography

Fit werden und beweglich bleiben Körpertraining 60+

Dieser Kurs bietet ein spezielles Programm aus sanfter Fitness und Gymnastik für Männer und Frauen ab 60. Beweglichkeit, Muskelkraft und Körperkoordination werden altersgerecht und ohne den Druck zu sportlichen Höchstleistungen geschult. Hier stehen die Freude am Tun und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Nachdem ein moderates Herz Kreislauf Training den Körper erwärmt hat, bilden abwechslungsreiche Übungen auf der Gymnastikmatte den Schwerpunkt des Programms. Erholung für Körper und Geist bieten abschließende Atem und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie leichte Turnschuhe, ein Handtuch, ein kleines Kissen und evtl. eine kleine Decke mit.

3211

Leitung:	**Doris Naumann**
Termin:	Mittwoch, ab 11. April
Zeit:	10.45 – 12.15 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 12 Teiln.

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm. Es verbindet Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung und Ausdauer zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Alle können bei der Zumba® Fitness Party sofort einsteigen!

Außer am 16. Mai!

3212

Leitung:	**Nicole Selke**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	18.00 – 18.50 Uhr
Dauer:	16 x 50 Min.
Ort:	Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt:	77,00 €

Zumba® Gold

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm. Es verbindet Elemente aus Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung und Ausdauer zu erreichen. Zumba® Gold ist die leichteste Form von Zumba und wurde speziell entwickelt für aktive ältere Menschen und für all jene, die ihre Koordination und Kondition aufbauen möchten.

3213

Leitung:	**Inga Wohlfarth**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	16.30 – 17.20 Uhr
Dauer:	16 x 50 Min.
Ort:	Sporthalle im Theodor-Heuss-Gymnasium, Theodor-Körner-Str. 25
Entgelt:	77,00 €

3214

Leitung:	**Nicole Selke**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.00 – 19.50 Uhr
Dauer:	16 x 50 Min.
Ort:	Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt:	77,00 €

Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstr. 10
45661 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 601 - 0
www.ekonline.de
info@ekonline.de

WIR KÜMMERN UNS
UM IHRE GESUNDHEIT

- Allgemein-, Viszeralchirurgie
- Anästhesie
- Gefäßchirurgie
- Geriatrie/Neurologie
- Palliativmedizin
- Innere/Gastroenterologie
- Kardiologie
- Radiologie
- Unfallambulanz
- Unfallchirurgie
- HNO
- Plastische Chirurgie
- Orthopädisch-Neurochirurgisches Zentrum (ONZ)
- Chirurgische Praxis
- salvea TheraNet
- Kurzzeit- u. Tagespflege
- Service Wohnen
- Caritashaus Reginalda

AlterstraumaZentrum DGU®
Tumorzentrum
HGZ RE HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM RECKLINGHAUSEN
zeigen
ELISABETH KRANKENHAUS RECKLINGHAUSEN

Gymnastik und Fitness

Gesundes Muskeltraining an Geräten

Durch sanftes Kraftausdauertraining, Muskelaufbautraining und durch die Schulung der Koordination verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Sport, Freizeit und Alltag und beugen sinnvoll Haltungsschäden vor. Unter Anleitung und Korrektur eines Physiotherapeuten trainieren Sie selbständig und schonend an wechselnden Kraftgeräten.

Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe und bringen Sie ein Handtuch mit.

3215
Leitung: **Christopher Gramsch**
Termin: Mittwoch, ab 10. Januar
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 8 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 57,00 €, max. 12 Teiln.

3216
Leitung: **Christopher Gramsch**
Termin: Mittwoch, ab 21. März
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 13 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 89,50 €, max. 12 Teiln.

3217
Leitung: **Christopher Gramsch**
Termin: Mittwoch, ab 10. Januar
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 8 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 57,00 €, max. 12 Teiln.

3218
Leitung: **Christopher Gramsch**
Termin: Mittwoch, ab 21. März
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 13 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 89,50 €, max. 12 Teiln.

3219
Leitung: **Michael Kulwitzki**
Termin: Donnerstag, ab 18. Januar
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

3220
Leitung: **Michael Kulwitzki**
Termin: Donnerstag, ab 12. April
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

3221
Leitung: **Michael Kulwitzki**
Termin: Donnerstag, ab 18. Januar
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

3222
Leitung: **Michael Kulwitzki**
Termin: Donnerstag, ab 12. April
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

AquaVital im Hallenbad

Gymnastik im Wasser verbessert die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Diese Kurse beinhalten ein aufbauendes Aquatraining mit Musik zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Förderung des Gleichgewichts und der allgemeinen Beweglichkeit. Das Kursprogramm wurde auf der Basis aktueller sport- und trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, um gesundheitlichen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Stress und Übergewicht entgegenzuwirken.

Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3250
Leitung: **Tanja Krämer**
Termin: Dienstag, ab 16. Januar
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

Gymnastik und Fitness

Aquafitness im Hallenbad

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Übungen aus der Aquafitness und traditionellen Wassergymnastik zur Gelenkmobilisation, Muskelkräftigung und zum Herz-Kreislauf-Training. Der Widerstand und die Antriebskräfte des Wassers sind dabei eine optimale Übungshilfe. Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun möchten. Anschließend kann das Sportbecken zum „Ausschwimmen" genutzt werden.

Mittwoch ist Warmbadetag! Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3251

Leitung:	**Anke Surmann**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar Außer 14. und 21. März!
Zeit:	8.00 – 8.45 Uhr
Dauer:	10 x 1 UE
Ort:	Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt:	80,00 €, max. 10 Teiln.

Ernährung und Heilfasten

Heilfasten für Gesunde

Eine Woche ohne Nahrung - um das Gewicht zu reduzieren, den Körper zu entschlacken und neue Erfahrungen zu sammeln. Fasten kann eine Möglichkeit sein, sich eine Erholung für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Es verringert die im Körper angesammelten Giftstoffe und aktiviert die inneren Organe. Das Nachdenken über die persönliche Lebensführung, Entspannungs- und Massageübungen sowie der Austausch über die eigenen Erfahrungen beim Fasten stehen im Mittelpunkt der Treffen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken und eine Decke mit.

Die Teilnahme am Info-Abend ist für neue Teilnehmer/innen notwendig!

3410

Leitung:	**Dagmar Haag**
Termin:	Dienstag, 27. Februar
Zeit:	18.00 – 18.45 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt Haus, Herzogswall 17
Termin:	Montag, 05. März Dienstag, 06. März Mittwoch, 07. März Donnerstag, 08. März
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	13 UE
Ort:	Praxis Dagmar Haag, Senghorst 7
Entgelt:	50,50 €, max. 10 Teiln.

Gesundheitsbildung für Ältere

Gedächtnistraining - Kognitives Training nach Dr. Stengel

Die Grundlage eines selbstbestimmten Lebens ist ein gut funktionierendes Gedächtnis.
Dieser Kurs richtet sich an (ältere) Menschen, die Ihre Gehirnleistung und Ihr Gedächtnis verbessern und erhalten möchten sowie diejenigen, die lernen möchten, mit vorhandenen Gedächtnisstörungen umzugehen. Das ganzheitliche Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. Franziska Stengel steht dabei im Mittelpunkt: Es steigert die geistige Fitness ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Freude und hilft Ihnen, etwas gegen zunehmende Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnde Konzentration zu tun. Sie werden angeregt, Ihre Umgebung bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und in der Kommunikation mit anderen neue Erfahrungen zu sammeln.

3800

Leitung:	**Gabriele Gonschorek**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	16.30 – 17.30 Uhr
Dauer:	8 x 60 Min
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 12 Teiln.

Bäder in Recklinghausen

Hallenbad Herner Straße
Herner Straße 160,
RE-Hillerheide
Tel. 0 23 61 / 5 82 04 80

Mo, Do 8.00 - 15.00 Uhr
Di, Mi, Fr 7.00 - 15.00 Uhr
Sa 7.00 - 12.00 Uhr

- Mo, Mi = Warmbadetage

Südbad (Hallenbadbereich)
Pappelallee 50,
RE-Süd
Tel. 0 23 61 / 37 58 90

*Mo, Mi, Fr 7.00 - 8.00 Uhr **
Mo, Mi, Do, Fr 15.00 - 21.00 Uhr
Sa 7.00 - 18.00 Uhr
So 7.30 - 14.00 Uhr

- Mo = Warmbadetag
- Do ab 19.45 Uhr und So ab 12.30 Uhr Frauenschwimmen
- Mo + Fr = Wassergymnastik von 19.00 Uhr - 19.30 Uhr
- * nur mit Jahreskarte

Freibäder Mollbeck und Süd
Nesselrodestraße 8,
RE-Nord
Tel. 0 23 61 / 92 38 30

Mo - Sa 7.00 - 20.00 Uhr
So + Feiertage 7.30 - 20.00 Uhr

Naturfreibad Suderwich
Freibad 20,
RE-Suderwich
Tel. 0 23 61 / 8 10 00

Mo - So 9.00 - 20.00 Uhr

- außer bei Regen oder Lufttemperaturen unter 20 Grad

Während der Freibadsaison gibt es abweichende Öffnungszeiten in den Hallenbädern.
Weitere Informationen unter www.recklinghausen.de/baeder

Eintrittspreise

		Hallenbad Herner Str./Südbad/ Freibad Mollbeck	Natur-Freibad Suderwich
Einzelkarten:	Erwachsene	*3,50 €*	*3,20 €*
	Kinder/Jugendliche	*2,00 €*	*1,80 €*
Zehnerkarten:	Erwachsene	*29,00 €*	*25,00 €*
	Kinder/Jugendliche	*15,00 €*	*13,50 €*

Informationen über weitere Karten siehe Aushang in den Bädern oder telefonisch während der Öffnungszeiten der einzelnen Bäder.

KOLPING Akademie NRW

KOLPING
Zukunft
durch
Kompetenz

Berufsbegleitende Weiterbildung

- Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen IHK
- Fachwirt/-in im Erziehungswesen (KA)
- Fachkraft U3 - frühkindliche Bildung und Erziehung (KA)
  (weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage)

Lehrgangsorte:
Bochum-Wattenscheid, Lüdenscheid, Mülheim/Ruhr und Duisburg

Weitere Informationen: **Frau Schulz**
Kolping-Bildungswerk DV Essen GmbH
Marienstraße 5
45307 Essen
Tel. 02 01.50 22 3-41
www.kolping-bildung-essen.de

AUGENOPTIK
ZUM SEHEN UND AUSSEHEN A.HAUPTMANN

BrillenKultur
kommt
von uns!

www.augenoptik-hauptmann.de
info@augenoptik-hauptmann.de

Erd-, Feuer- & See-
Bestattungen
KROLAK e.K.
Inhaber: Peter Specka

auf allen Friedhöfen
auch überregional

Trost zu spenden ist für uns nicht eine Sache der Worte, sondern ein Anliegen des Herzens.

Dortmunder Straße 84
Westfalenstraße 141
02361 / 3 58 39
in Recklinghausen

Tag und Nacht für Sie dienstbereit

www.rvr.ruhr

SEGWAY TOUREN
PEDELEC VERLEIH
HALDENFAHRTEN
FÜHRUNGEN
AUSSTELLUNG

Foto: RVR / H. Adler

Erfahren und erleben Sie unser vielfältiges Freizeitangebot!
www.landschaftspark-hoheward.de

HOHEWARD

metropoleruhr
Regionalverband Ruhr

DRÜBBELKEN
Kneipe • Restaurant • Galerie

Münsterstraße 5
45657 Recklinghausen
Telefon 0 23 61 / 2 34 93

www.drueb.de

Wir. Für die Menschen in der Region.

Bildungszentrum des Handels e.V.

Seminare zur beruflichen Bildung
Deutsch für Migrant/innen
Ausbildung der Ausbilder/innen
Prüfungsvorbereitung für Auszubildende
Bildungsscheckberatung
Bildungsprämienberatung
Beratung zur beruflichen Entwicklung
... und vieles mehr!

Bildungszentrum des Handels e.V.
Wickingplatz 2-4 | Fon 02361 4806-0 | info@bzdh.de
45657 Recklinghausen | Fax 02361 4806-999 | www.bzdh.de
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 - Trägerzulassung nach AZAV

KONERT
BESTATTUNGEN

das Familienunternehmen

Seit 1896

Hertener Straße 6
45657 Recklinghausen
Tel. 02361/29061

Scherlebecker Str. 271
45701 Herten-Scherlebeck
Tel. 02366/5010616

www.konert-bestattungen.de

Über 110 Jahre

Buchhandlung Winkelmann

45657 Recklinghausen
Steinstraße 2 - 4
Tel.: 02361/91970
Fax: 02361/919735

www.winkelmann-buch.de
info@winkelmann-buch.de

www.abbasi-gruppe.de
info@abbasi-gruppe.de

WASCHSALON

6,5 kg SB waschen ab	12 kg Wäsche
3,- €	9,- €

TEXTILREINIGUNG

10 Hemden waschen/bügeln	3 Hosen reinigen/bügeln
15,- €	11,- €

Heißmangel / Gardinen / Bettwäsche / Leder

Tel.: 0 23 61 - 90 66 240

TEPPICH-WÄSCHEREI

Teppichreinigung
nach traditioneller persischer Art

9,- € pro m²

- Fransenerneuerung
- Kantenerneuerung
- Kleinreparaturen
  Großreparaturen
- Teppiche verkleinern
- Wasserschäden beseitigen

Lieferservice ab 4 m² frei Haus
Ankauf von alten Teppichen!

Steinstraße 12 (Am Steintor)
45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61 - 58 23 493

Gesundheitsbildung für Ältere

Gedächtnistraining - Kognitives Training nach Dr. Stengel für Fortgeschrittene

Die Grundlage eines selbstbestimmten Lebens ist ein gut funktionierendes Gedächtnis.
Dieser Kurs richtet sich an (ältere) Menschen, die Ihre Gehirnleistung und Ihr Gedächtnis verbessern und erhalten möchten sowie diejenigen, die lernen möchten, mit vorhandenen Gedächtnisstörungen umzugehen. Das ganzheitliche Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. Franziska Stengel steht dabei im Mittelpunkt: Es steigert die geistige Fitness ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Freude und hilft Ihnen, etwas gegen zunehmende Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnde Konzentration zu tun. Sie werden angeregt, Ihre Umgebung bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und in der Kommunikation mit anderen neue Erfahrungen zu sammeln.

3801

Leitung:	**Gabriele Gonschorek**
Termin:	Donnerstag, ab 01. Februar
Zeit:	16.30 – 17.30 Uhr
Dauer:	8 x 60 Min
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	37,00 €, max. 14 Teiln.

Yoga kennt kein Alter

Dieser Kurs wendet sich an ältere Menschen, die ihre körperliche und geistige Flexibilität erhalten und fördern möchten. Gelenkübungen, Dehn- und Stärkungsübungen verbunden mit dem bewussten Einsatz des Atems erhöhen die Beweglichkeit. Sie helfen Steifheit und Verspannungen abzubauen, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern und Vitalität und Stärke zu erlangen. Die Körperstellungen (Asanas) werden stufenweise - zum Teil auch im Sitzen auf einem Stuhl - eingeübt, wobei auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen eingegangen wird.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.

Achtung: Der Kursraum ist nur über eine Treppe erreichbar.

3802

Leitung:	**Anne Herrmann**
Termin:	Montag, ab 19. Februar
Zeit:	15.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	12 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Tanz mit - bleib fit

Neben der Lebensfreude fördert Tanzen die Koordination, Konzentration und Beweglichkeit und ist damit ein Gedächtnistraining, das Spaß macht. Zum Tanzprogramm gehören Tänze aus aller Welt (Kreis-, Block-, Gassentänze, Gesellschaftstänze in geselliger Form, etc.). Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität durch Tanz!

3803

Leitung:	**Martha Gerdes**
Termin:	Dienstag, ab 23. Januar Am 20. und 27. Februar fällt der Kurs aus!
Zeit:	14.30 – 16.00 Uhr
Dauer:	17 x 2 UE
Ort:	Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	79,80 €

VONOVIA

Wohnen heißt Vonovia.

Wir geben Menschen ein Zuhause.

Ob Single, Familie oder Wohngeneinschaft – bei uns finden Sie Ihre Traumwohnung.
Mehr Infos erhalten Sie auf unserer Homepage oder rufen Sie uns an unter Tel.: **0234 / 414 70 00 00**

www.vonovia.de

Sprachenbildung

Ulrich Gogolin

Planung und Beratung

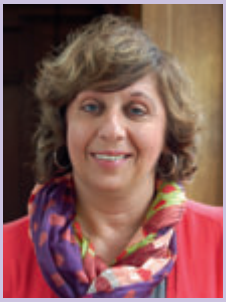
Raum: 3

Telefon: 50-1996

Telefax: 50-9-1996

E-Mail:
ulrich.gogolin@recklinghausen.de

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Portugiesisch

Polnisch

Russisch

telc LANGUAGE TESTS

Was lernen Sie?

- Verständigung im Alltag, im Beruf, auf Reisen
- Gehörtes verstehen und selbst sprechen
- Geschriebenes lesen und selbst schreiben
- Verstehen anderer Menschen und Kulturen

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht
- partnerschaftlich
- in entspannter Atmospäre
- kommunikativ in Gruppen
- teilnehmerorientiert
- zielgerichtet
- praxisorientiert
- mit aktuellem Lehrwerk und/oder Kursmaterial und modernen Medien

Wer unterrichtet?

Engagierte Lehrkräfte
- aus dem In- und Ausland
- mit entsprechender sprachlicher Kompetenz
- mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch regelmäßige Fortbildungen
- mit Kompetenz in modernen und kreativen Lehrmethoden

Veranstaltungsformen

- Standardkurse einmal pro Woche
- Kurse vormittags oder abends
- Kurse für Interessent/innen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten
- Intensivkurse und Kompaktkurse
- Studienreisen
- besondere Angebote für bestimmte Zielgruppen
- landeskundliche und kulturelle Einzelveranstaltungen
- Filmvorführungen

Unser Service

- persönlich und telefonisch
- begleitende und weiterführende Beratung
- Möglichkeit des Kurswechselns nach Rücksprache
- nach Absprache nachträglicher Kurseinstieg
- Vorbereitung und Durchführung von Sprachprüfungen

Europäischer Referenzrahmen

Im Titel der Sprachkurse finden Sie neben den Einleitungen in Grundstufe, Mittelstufe usw. die Bezeichnungen des Sprachniveaus des Kurses entsprechend dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), der auf eine Empfehlung des Europarates beruht. Mit dieser Skala von sechs Kompetenzstufen (A1-C2) soll eine Vergleichbarkeit für die Beurteilung von sprachlichen Fähigkeiten erreicht werden. Beispiel: Ein Sprachkurs, der unter „A2" aufgeführt ist, vermittelt im Kurs Lerninhalte, die zur europäischen Niveaustufe „A2" hinführen.

Am Ende dieser Stufe können Sie:

A1 Grundstufe 1	einfache Fragen zur Person stellen und entsprechende Antworten geben, die sich auf ein begrenztes, eingeübtes Repertoire stützen. Einfache Verständigung ist möglich, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht.
A2 Grundstufe 2	häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, kurze Kontaktgespräche führen oder Verabredungen treffen; sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Austausch von Informationen über vertraute Themen geht.
B1 Mittelstufe 1	die Hauptpunkte eines Gespräches verstehen, wenn klare Standartsprache verwendet wird; die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
B2 Mittelstufe 2	die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist.
C1 Aufbaustufe 2	ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen; sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen; die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen.
C2 Aufbaustufe 2	praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen; Informationen zusammenfassen und in zusammenhängenden Darstellungen wiedergeben; sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken, feine Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachverbund Emscher-Lippe-Region

Falls Sie ein bestimmtes Sprachangebot bei uns nicht finden, entdecken Sie es vielleicht bei einer Nachbar-VHS. Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region wollen ihre Zusammenarbeit gerade bei den außereuropäischen Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten verstärken. Ihre Ansprechpartner/innen im Kooperationsverbund sind:

VHS Bottrop
Dr. Katja Hesmer,
Fon: 02041/703845

VHS Castrop-Rauxel
Helma Aschenbach,
Fon: 02305/106-2646

VHS Datteln
Annette Willsch,
Fon: 02363/107-356

VHS Dorsten
Petra Duda,
Fon: 02362/66-4183

VHS Gladbeck
Karin Hornig-Bilo,
Fon: 02043/99-2455

VHS Herne
Monika Remlinger,
Fon: 02323/16-3467
Dr. Sybille Rößler-Lelickens,
Fon: 02323/16-3051

VHS Herten
Christina Zyprian,
Fon: 02366/303519

VHS Marl
Marina Chatziioannidou,
Fon: 02365/994240

VHS Oer-Erkenschwick
Willi Alfs,
Fon: 02368/987-114

VHS Waltrop
Clemens Schmale,
Fon: 02309/9626-14

Stufe A 1, Englisch 5

4102
Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Lektion 6
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Englisch 2

4103
Lehrbuch: Easy English A 2.1, ab Lektion 7
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 91,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch Stufe A 2

4104
Lehrbuch: Refresher Now A 2, ab Lektion 5
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Dienstag, ab 06. Februar
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 91,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe A 2 / B 1

4105
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Mittwoch, ab 31. Januar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 19 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 89,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe B 2

4106
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Dienstag, ab 30. Januar
Zeit: 9.15 – 11.15 Uhr
Dauer: 18 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 111,50 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe C 1

4107
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Freitag, ab 02. Februar
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 19 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 117,50 €, max. 16 Teiln.

Stufe A 1, Englisch 2

4111
Lehrbuch: Key A 1, ab Lektion 1
Leitung: **Gisa Lempe**
Termin: Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit: 18.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 x 3 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 102,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Englisch 3

4112
Lehrbuch: Key A 1, ab Lektion 4
Leitung: **Gisa Lempe**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 18.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 x 3 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 102,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Englisch

4113
Lehrbuch: Key A 2, ab Lektion 11
Leitung: **Dr. Susanne Wendker**
Termin: Dienstag, ab 06. Februar
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
Dauer: 17 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 80,00 €, max. 20 Teiln.

Englisch Auffrischung A2 / 1

4120
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Jennifer Christ**
Termin: Dienstag, ab 20. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 91,00 €, max. 9 Teiln.

Englisch Auffrischung, Stufe A 2 / 3

4121
Lehrbuch: Refresher Now A 2, ab Lektion 7
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 91,00 €, max. 20 Teiln.

Englisch am Morgen

Stufe B 1, Conversation

4130

Leitung:	**Christina Brand**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	15 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	102,00 €, max. 17 Teiln.

Stufe B 2, Conversation

Let's read and discuss 'short stories' by various authors.

Material will be handed out

4131

Leitung:	**Evelyn Höner**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	9.30 – 11.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	91,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 2, Conversation

Topic of our main interest this term are aspects of life in the USA

4132

Leitung:	**Claudia Huhn**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	10.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	71,00 €, max. 15 Teiln.

Stufe C 1, Advanced Conversation

Let us practice English by talking about various topics of general interest

4133

Leitung:	**Claudia Huhn**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	9.00 – 10.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	71,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch am Abend

Stufe A 2, Conversation

Let us talk about topics of your interest. If necessary some grammar will be reviewed.

4134

Leitung:	**Christina Brand**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd,
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	91,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 1, Englisch Conversation

In this course we will discuss everyday topics, we will also repeat aspects of useful grammar

4135

Lehrbuch:	A New Start Refresher B 1/ Cornelsen
Leitung:	**Susanne Kruppe**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	18.45 – 20.15 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Stufe B 1, Conversation

4136

Leitung:	**Gisa Lempe**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	71,00 €, max. 17 Teiln.

Stufe B 1, Conversation

Let us practice easy conversation in everyday situations. In addition, we will revise some useful grammar.

4137

Leitung:	**Claudia Huhn**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	71,00 €, max. 18 Teiln.

Stufe B 1, Conversation

4138

Leitung:	**Michaela Piel**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	71,00 €, max. 18 Teiln.

Bewerbungsgespräche auf Englisch

Heute kommt es immer häufiger vor, dass Bewerbungsgespräche auf Englisch gehalten werden. Penible Vorbereitung ist der Schlüssel für ein erfolgreiches Interview und es ist wichtig, dass man sich deutlich ausdrückt. An diesem Wochenende konzentrieren wir uns auf die Sprache, die Sie brauchen, um über Ihren Bildungsweg, Ihre beruflichen Erfahrungen und Fertigkeiten sprechen zu können. Wir üben, auf häufig gestellte Fragen zu antworten und setzen uns auch mit typischen schwierigen Interviewfragen auseinander. Ziel des Seminars ist es, Ihnen mehr Sicherheit in der Interviewsituation auf Englisch zu geben. Teilnehmende haben die Gelegenheit alle ihre Fragen zu stellen.

Vorkenntnisse: Niveau B 1, Material wird im Unterricht gestellt.
Keine Ermäßigung möglich!

4140

Leitung:	**Andreas Büsing**
Termin:	Samstag, 30. Juni
Zeit:	9.30 – 16.15 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 8 Teiln.

Englisch am Abend

WES Meeting People

Gerade in internationalen Geschäftsverbindungen, bei denen die Verständigungssprache Englisch ist, ist es wichtig, auch außerhalb des unmittelbaren Geschäftsgespräches verbindende und verbindliche Redewendungen sicher zu beherrschen, die in der Muttersprache keine Probleme bereiten. Sich und andere vorstellen, begrüßen, Gespräche beginnen und beenden, Einladungen aussprechen, akzeptieren oder ablehnen, sich bedanken oder Dank beantworten, Hilfe erbitten oder anbieten usw. gehören zu den Alltagssituationen im Geschäftsleben.

Arbeitsmaterial im Seminar erhältlich.

4141

Leitung:	**Dr. Susanne Wendker**
1. Termin:	Fr, 8. Juni, 18.30 - 21.45 Uhr
2. Termin:	Sa, 9. Juni, 10.00 - 13.00 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

Wochenendseminar Telephoning

This seminar aims at giving you assistance in reacting by phone according to the situations such as: Asking for someone, taking or leaving a message, inquiring, apologizing etc. Material will be handed out by the teacher.

4142

Leitung:	**Dr. Susanne Wendker**
1. Termin:	Fr, 29. Juni, 18.30 - 21.45 Uhr
2. Termin:	Sa, 30. Juni, 10.00 - 13.00 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

Sie möchten etwas Besonderes verschenken?
In der VHS können Sie einen **Gutschein** für einen Kursbesuch erwerben!

Französisch am Morgen

Französisch leichte Konversation

Angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Interessen beinhaltet dieser Kurs - in lockerer Atmosphäre - neben Alltagskonversation über Aktuelles die Lektüre und Besprechung von Zeitungsartikeln, Easy-Reader-Texten bzw. leichter Literatur sowie die Wiederholung und Erweiterung von grammatischen Strukturen.

4200

Leitung:	**Ute Hörstensmeyer**
Termin:	Dienstag, ab 30. Januar
Zeit:	930 – 11.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	71,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 1, Französisch Konversation

Parlons ensemble.Ohne Hemmung sich auszudrücken ist das Ziel in diesem Französischkurs. Themen des Alltags, des Zeitgeschehens oder von kulturellen Ereignissen werden miteinander frei diskutiert. Im Vordergrund stehen die Ideen und die Vertrautheit im Gespräch innerhalb der Gruppe.
Die zur Verfügung stehende Zeit gibt uns auch die Möglichkeit, grammatische Übungen durchzuführen sowie Wortschatz und neue Redewendungen an Hand verschiedener Texte zu erlernen und zu vertiefen.

4201

Leitung:	**Blandine Blömker**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	15 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	102,00 €, max. 16 Teiln.

Französisch am Abend

Französisch leichte Konversation

Angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Interessen beinhaltet dieser Kurs - in lockerer Atmosphäre - neben Alltagskonversation über Aktuelles die Lektüre und Besprechung von Zeitungsartikeln, Easy-Reader-Texten bzw. leichter Literatur sowie die Wiederholung und Erweiterung von grammatischen Strukturen.

4210

Lehrbuch:	Voyages neu A 2, ab Lektion 1
Leitung:	**Ute Hörstensmeyer**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	18.45 – 20.15 Uhr
Dauer:	12 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	58,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Französisch 5

4211

Lehrbuch :	Facettes aktuell 2, ab Lektion 10
Leitung:	**Ute Hörstensmeyer**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2 / B 1 leichte Konversation

Angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Interessen beinhaltet dieser Kurs - in lockerer Atmosphäre - neben Alltagskonversation über Aktuelles die Lektüre und Besprechung von Zeitungsartikeln, Easy-Reader-Texten bzw. leichter Literatur sowie die Wiederholung und Erweiterung von grammatischen Strukturen.

4215

Leitung:	**Ute Hörstensmeyer**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	91,00 €, max. 20 Teiln.

Französisch am Abend

Stufe A 2/ B 1 Konversation

Anhand von zeitgenössischen Texten (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, Hörtexte) wird die mündliche Kommunikation erweitert. Grammatikalische Elemente werden vertieft.

4216

Leitung:	**Doris Nisch**
Termin:	Montag, ab 19. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	67,00 €, max. 14 Teiln.

Französisch Konversation, Stufe B 2

Ce cours s'adresse aux personnes ayant une bonne connaissance de la langue et qui désirent découvrir différents aspects de la France actuelle. Le but de ce cours est de permettre le perfectionnement de l'expression orale et de la compréhension auditive à partir d'extraits de journaux, de chansons, de courts textes littéraires et de pièces radiophoniques.

4217

Leitung:	**Philippe Sureaux**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	91,00 €, max. 16 Teiln.

Spanisch am Morgen

Stufe A 1, Spanisch 2

4300

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Dienstag, ab 23. Januar
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	9 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	64,50 €, max. 16 Teiln.

Stufe A 1, Spanisch 2

4306

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Dienstag, ab 10. April
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	11 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	78,00 €, max. 16 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 3

4301

Lehrbuch:	Con gusto A 2, ab Lektion 5
Leitung:	**Andre Ruiz Flores**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	15 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	102,00 €, max. 12 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 4

4302

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Freitag, ab 09. Februar
Zeit:	9.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	20 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	135,00 €, max. 13 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4303

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Montag, ab 29. Januar
Zeit:	9.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	15 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	137,00 €, max. 16 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4304

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Mittwoch, ab 31. Januar
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	9 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	45,00 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4307

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Mittwoch, ab 18. April
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	9 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	45,00 €, max. 12 Teiln.

Espanol Para refrescar y no olvidar Stufe B 1

Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die mit Interesse und Spaß ihre vorhandenen Sprachkenntnisse vom Vokabular bis zur Grammatik erweitern möchten. Dies wird durch Lektüre und Konversation erleichtert.

4305

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	18 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	124,00 €, max. 12 Teiln.

© FotoHiero pixelio.de

Spanisch am Abend

Stufe A 1, Spanisch für Anfänger/innen

4310
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Corinna Güther**
ermin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 18.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Spanisch 3

4311
Lehrbuch: Ene A 1, ab Lektion 6
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 1

4312
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 1

4313
Lehrbuch: Ene A 2, ab Lektion 1
Leitung: **Andrea Ruiz Flores**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 1

4314
Lehrbuch: Ene A 2, ab Lektion 1
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch 1

4315
Lehrbuch: Ene B 1.1, ab Lektion 3
Leitung: **Erika Isadora Torres-Langer**
Termin: Dienstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4316
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 05. Februar
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 15 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 18 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4317
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 17. Januar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 7 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 36,00 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4321
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 18. April
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 11 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 53,50 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4318
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 20 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 93,00 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 2, Konversation

4319
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 30. Januar
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 64,50 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 2, Konversation

4323
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 17. April
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 11 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 78,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch

WES Spanisch für Anfänger/innen

4309

Leitung:	**Maria Victoria Lautsch**
Termine:	Samstag, 14. und 21. April jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr Sonntag, 15. und 22. April jeweils von 10.00 – 13.15 Uhr
Dauer:	2x6 UE und 2 x 4UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	65,00 €, max. 20 Teiln.

BU Spanisch

4320

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Montag, 02. – Freitag, 06. Juli
Zeit:	täglich von 9.00 – 15.30 Uhr
Dauer:	5 x 7 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	128,00 €, max. 12 Teiln.

EV Spanisch

Cataluña no es sólo Barcelona y la Costa Brava. Descubrimos la historia en la Tarragona romana, en la Gerona medieval y en las iglesias románicas y los monasterios del Císter. En los Pirineos disfrutamos de la naturaleza y del vino y el cava en bodegas de las muchas zonas vinícolas.

4322

Leitung:	**Elisa Catalá**
Termin:	Mittwoch, 18. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Spanisch für den Urlaub

4325

Leitung:	**Conchita Wolff**
Termin:	Montag, 02. – Freitag, 06. Juli
Zeit:	täglich von 17.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	5 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	65,00 €, max. 16 Teiln.

Italienisch am Morgen

Stufe A 1, Italienisch 2

4401

Lehrbuch:	Espresso 1, ab Lektion 3
Leitung:	**Ute Hörstensmeyer**
Termin:	Freitag, ab 09. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	15 x 3 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	102,00 €, max. 20 Teiln.

Italienisch am Abend

Stufe A 1, Italienisch 1 für Anfänger/innen

4402

Lehrbuch:	wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung:	**Paola Alongi**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	18 x 2 ZStd.
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	111,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Italienisch 1

4403

Lehrbuch:	Espresso Band 2 Neu, ab Lektion 1
Leitung:	**Mattia Bella de Iovita**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Italienisch 1

4404

Leitung:	**Mattia Bella de Iovita**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	91,00 €, max. 20 Teiln.

Italienisch Stufe A 2 / B 1

4405

Leitung:	**Mattia Bella de Iovita**
Termin:	Mittwoch, ab 07. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Niederländisch

Stufe A 1, Niederländisch 1 für Anfänger/innen

4500

Lehrbuch:	wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung:	**Bernhard Hinsken**
Termin:	Dienstag, ab 06. März
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	49,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Niederländisch 1 für Anfänger/innen

4504

Lehrbuch:	wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung:	**Christel Grüder**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	18 x 2 ZStd,
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	111,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Niederländisch 3

4501

Lehrbuch:	Taal Vitaal, ab Lektion 10
Leitung:	**Christel Grüder**
Termin:	Dienstag, ab 06. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15x 2 ZStd.
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	91,00 €

Stufe A 1, Niederländisch 5

4502

Lehrbuch:	Taal Vitaal, ab Lektion 17
Leitung:	**Christel Grüder**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	18.45 – 20.15 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Niederländisch Konversation

4503

Leitung:	**Bernhard Hinsken**
Termin:	Dienstag, ab 06. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	49,00 €, max. 20 Teiln.

Portugiesisch / Polnisch

Stufe A 1, Portugiesisch 3

4510

Lehrbuch:	Olá Portugal, ab Lektion 8
Leitung:	**Ina Riesel**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	18.45 – 20.45 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	91,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Portugiesisch 6

4511

Lehrbuch:	Aprender portuges Band 3, ab Lektion 1
Leitung:	**Ina Riesel**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	19.45 – 21.15 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Polnisch 3

4520

Lehrbuch:	Witam, ab Lektion 5
Leitung:	**Violetta Groner**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	19.35 – 21.05 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Polnisch

4521

Leitung:	**Violetta Groner**
Termin:	Montag, ab 05. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

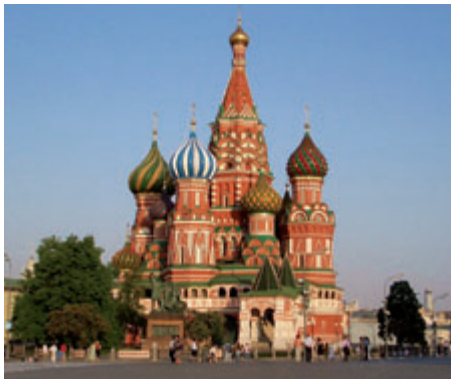
Russisch

Stufe B 1, Russisch

4530

Leitung:	**Gisa Lempe**
Termin:	Donnerstag, ab 08. Februar
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	71,00 €, max. 20 Teiln.

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?
Der QR-Code führt sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich unter dem Menüpunkt SUCHEN UND BUCHEN anmelden.



© Cornerstone pixelio.de

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

Deutsch als Zweitsprache

Ulrich Gogolin

Planung und Beratung

Raum: 3

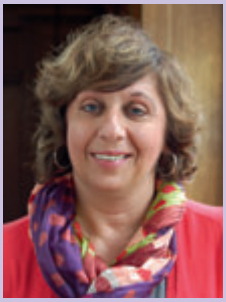
Telefon: 50-1996

Telefax: 50-9-1996

E-Mail:
ulrich.gogolin@recklinghausen.de

Sprechzeit: donnerstags 16-18 Uhr

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Susanne Schloimann

Planung und Beratung

Raum: 8

Telefon: 50-1947

Telefax: 50-9-1947

E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse

Deutsch für Alltag, Beruf und Studium

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

Wir bieten Ihnen Deutschkurse auf fast allen Niveaustufen, vom absoluten Anfänger bis zu sehr guten Deutschkenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, oder einfach so, weil Deutschlernen Spaß macht. Unsere Kurse sind, wenn möglich, international zusammengesetzt, die Kurssprache ist von Anfang an Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in der neuen Sprache.
Wir erleichtern Ihnen den Einstieg durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang.
Die Inhalte unserer Kurse orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für das Lernen von Fremdsprachen. Wir verwenden aktuelle Lehr-und Lernmaterialien, die diesem international anerkannten Standard entsprechen.
Wenn Sie Einzelunterricht bevorzugen oder Unterricht für eine Kleingruppe in Ihrem Unternehmen buchen möchten, machen wir Ihnen gern ein Angebot.

Wir bieten im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes **Integrationskurse** für Teilnehmende mit Migrationshintergrund an. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs von 600 bis 900 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs, in dem Informationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt werden. Ziel des Integrationskurses ist es, den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, Niveau A2-B1) erfolgreich abzulegen.
Allen, die Anspruch auf einen Integrationskurs haben, bieten wir während des ganzen Jahres verschiedene Kurse an:

- Kurse am Vor- oder am Nachmittag mit 20 bis 25 Unterrichtsstunden wöchentlich
- Kurse am Abend mit 12 Unterrichtsstunden wöchentlich
- Kurse mit Alphabetisierung
- Orientierungskurse
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Kursgebühr für die Integrationskurse ganz oder teilweise (Eigenanteil von 1,95€ pro Unterrichtsstunde).
Wir informieren Sie gerne ausführlich und beraten Sie zu allen Fragen der Integrationskurse.

Die Unterrichtsorte sind:

- VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
- LFS, Schulgebäude Liebfrauenstraße 6
- MCG, Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
- BHS, Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Integrationskurse

Modul	Kurs	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
1 Alpha	4621	26.02.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
2 Alpha	4622	09.04.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
3	4653	07.03.2018	Di/Mi/Do	18.00 – 21.15	MCG
3 Alpha	4623	14.05.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
4	4674	08.01.2018	täglich	09.00 – 12.15	VHS
4 Alpha	4664	12.01.2018	Mo/Mi/Do/Fr	09.00 – 13.15	BHS
4	4634	23.01.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
4	4654	30.05.2018	Di/Mi/Do	18.00 – 21.15	MCG
4 Alpha	4624	18.06.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
5	4675	13.02.2018	täglich	09.00 – 12.15	VHS
5 Alpha	4665	19.02.2018	Mo/Mi/Do/Fr	09.00 – 13.15	BHS
5	4635	26.02.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
6 Alpha	4696	02.02.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
6	4676	20.03.2018	täglich	09.00 – 12.15	VHS
6	4636	09.04.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
6 Alpha	4666	09.04.2018	Mo/Mi/Do/Fr	09.00 – 13.15	BHS
7 Alpha	4697	02.03.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
7 Alpha	4667	28.05.2018	Mo/Mi/Do/Fr	09.00 – 13.15	BHS
8 Alpha	4698	09.04.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS
8 Alpha	4668	02.07.2018	Mo/Mi/Do/Fr	09.00 – 13.15	BHS
9 Alpha	4699	07.05.2018	täglich	09.00 – 13.15	LFS

© Nola Bunke

Berufsbezogener Deutschkurs Basismodul B2

Die VHS Recklinghausen führt B2-Kurse durch. Die Kurse beinhalten 300 Unterrichtseinheiten berufsbezogenen Deutschunterrichts und enden mit einer telc B2-Prüfung. Sie sind für die Teilnehmenden in der Regel kostenlos.

Zielgruppe: arbeitsuchende Migranten und Migrantinnen mit guten B1-Sprachkenntnissen

Dauer: 3 – 4 Monate
Zeiten: vormittags oder nachmittags, 4 oder 5 Tage pro Woche
Kursbeginn: auf Anfrage
Inhalte: Berufsbezogener Deutschunterricht abschließende B2-Prüfung

Zugangsvoraussetzung:
Berechtigung zur Teilnahme gemäß DeufövV, ausgestellt durch Jobcenter/ Agentur für Arbeit
Kosten: Teilnahme i.d. Regel kostenlos

Einbürgerungstest

Nach geltendem Recht wird zur Voraussetzung für den Einbürgerungsanspruch u.a. der Nachweis von Kenntnissen der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verlangt. Dieser Einbürgerungstest besteht aus 33 Fragen, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen. Die Fragen werden aus einem Katalog von 310 Fragen ausgewählt. Bei jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Der Test kann beliebig oft wiederholt werden und kostet jeweils 25,- €.

7001
Termin: Donnerstag, 15. März
Anmeldung bis zum 9.2. möglich
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: VHS-Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

7002
Termin: Donnerstag, 28. Juni
Anmeldung bis zum 18.05. möglich
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: VHS-Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

Ankommen in Recklinghausen, Einstiegskurse für Flüchtlinge

In einem fremden Land anzukommen bedeutet, dass alles neu (kennen) gelernt werden muss. Die bisher gewohnten Sprachen, Kulturen, Strukturen, AnsprechpartnerInnen, Orte, Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Regeln gibt es nun nicht mehr. Wichtig ist also für die meisten Geflüchteten schnellst möglich Hilfe dabei zu erhalten, sich in Deutschland und vor allem in Recklinghausen zu Recht zu finden. Dazu braucht man Grundkenntnisse in der neuen Sprache. In unseren unterschiedlichen Einstiegskursen werden diese Grundkenntnisse vermittelt, auch für Teilnehmer, die (noch) keine Möglichkeit zur Teilnahme an einem Integrationskurs haben.
Die Kurse ersetzen keinen Integrationskurs, vermitteln aber erste Grundkenntnisse. Der Lernstand in den Kursen ist sehr unterschiedlich, da die Teilnehmer unterschiedliche Kenntnisse mitbringen und unterschiedliche Bildungsgrade haben.

Termin: auf Nachfrage
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!
Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.

© Nola Bunke

Sprachcafé

Volkshochschule und Stadtbücherei der Stadt Recklinghausen laden gemeinsam ins Sprachcafé ein. Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden, Muttersprachler Neues über andere Länder und Kulturen erfahren. Menschen aus unterschiedlichen Kulturen tauschen sich über Sprache, Literatur, Filme, … aus. Es gibt jeweils einen kurzen „Input" und anschließend Gespräche.
Herzliche Einladung an alle Interessierten, die sich in einem offenen Rahmen austauschen möchten.

Termin:	donnerstags (nicht in den Schulferien)
Zeit:	16.00 - 18.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Arbeitskreis Sprachförderung für Flüchtlinge in Recklinghausen

In der Volkshochschule Recklinghausen trifft sich regelmäßig der Arbeitskreis Sprachförderung für Flüchtlinge der Stadt Recklinghausen, ein Zusammenschluss mehrerer Anbieter von Integrations- und Basissprachkursen für Flüchtlinge und anderer Institutionen. Ziel ist es u.a. Fragen der Sprachförderung zu klären und das Angebot an Kursen transparent zu machen.

Informationen:
Susanne Schloimann
Tel. 50-1947
E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

im Willy-Brandt-Haus / Herzogswall 17
Volkshochschule und Stadtbücherei der Stadt Recklinghausen

Stadtbücherei Recklinghausen
www.recklinghausen.de/Stadtbuecherei
vhs
www.vhs-recklinghausen.de
Ruhrfestspielstadt RECKLINGHAUSEN

DONNERSTAG / THURSDAY
16-18 Uhr

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?
Der QR-Code führt sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich unter dem Menüpunkt SUCHEN UND BUCHEN anmelden.

EDV und Medien

Leonie Grage

Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau

Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

EDV Forum

EDV Grundkurse

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

MS Office – Kombinationskurse

Tastschreiben am PC

Alltagshelfer

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Smartphone und Tablet

EDV für Ältere

EDV für Kids

Machen Sie sich fit für Beruf, Alltag und Freizeit. Mit unseren Vorträgen, Kursen und Workshops lernen Sie Neues und bauen Ihre Kompetenzen systematisch und zielgerichtet aus.

An der VHS Recklinghausen finden Sie ein vielfältiges Angebot an IT-Kursen. Neben einführenden Computer- und Internetkursen, bieten wir Grundlagen- und Aufbaukurse sowie Intensivkurse für klassische Büroanwendungen und zur Bildbearbeitung an. Unsere Smartphone und Tablet-Kurse runden das Angebot ab: Hier lernen Sie an Ihrem eigenen Gerät. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Zusätzlich zu den mehrwöchigen Kursen und Intensivkursen bieten wir Vorträge am Abend und Kompaktkurse am Wochenende an.

Kennen Sie schon unsere Bildungsurlaube nach dem AwbG? In diesen Kompaktveranstaltungen wird intensiv gelernt und umfassendes Wissen vermittelt. Diese Kurse sind für jeden Interessenten offen. Weitere Informationen finden Sie in den allgemeinen Informationen in diesem Programmheft (s. S. 5).

Kleine Lerngruppen
In allen EDV-Kursen steht pro Person ein eigener Computer-Arbeitsplatz zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit maximal zehn Teilnehmenden. So stellen wir sicher, dass Sie ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung erhalten. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Kurse, in denen Sie mit Ihrem eigenen Gerät lernen.

Schulungsmaterialien
In den meisten Kursen setzen wir professionelle Schulungsunterlagen ein. Diese Unterlagen sind entweder von der Kursleitung passgenau für das Seminar entwickelt worden oder wir verwenden Schulungsmaterialien aus dem Herdt-Verlag (www.herdt.de). Sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an weiteren Schulungsunterlagen haben.

Teilnahmebescheinigungen
In allen EDV-Kursen erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese dient der Dokumentation Ihrer Fort- und Weiterbildungsaktivitäten und kann als Nachweis über absetzbarere Kosten gegenüber dem Finanzamt eingereicht werden.

Bildungsfinanzierung
Nähere Informationen finden Sie in den allgemeinen Informationen in diesem Programmheft.

Spezielle Angebote für ältere Menschen
Bei uns haben Sie die Wahl. Die Angebote der VHS sind für jeden und für jede Altersgruppe offen. Sie selbst wählen das Lernumfeld aus, das Ihnen im speziellen Fall am liebsten ist oder am sinnvollsten erscheint. In unseren Kursen für Ältere haben Sie die Möglichkeit, die neuen Technologien stressfrei kennen und bedienen zu lernen. Und es bleibt auch genügend Zeit für individuelle Fragen. Zusätzlich bieten wir Kleingruppenseminare am eigenen Laptop und Smartphone/Tablet an.

Diese Kurse finden Sie ab Seite 78.

VHS-Informationsnachmittag zu den EDV-Kursangeboten für Ältere

5501

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 22. Januar
Zeit:	15.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	1 Zstd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Vortrag
Menschenrechte im digitalen Zeitalter: Überwachung, Datenschutz, Meinungs- und Informationsfreiheit, Cyberwar

Die Digitalisierung erfasst alle Funktionssysteme und Lebensbereiche. Neben Herausforderungen für die Privatsphäre sind auch alle anderen Menschenrechte betroffen. Welche Chancen und Risiken bietet die Digitalisierung für die Menschenrechte? Mehr Transparenz kann helfen beim Schutz für Menschenrechtsaktivisten, kann aber gleichzeitig eine Gefahr für die Privatsphäre sein. Durch das Internet gibt es eher Aufmerksamkeit für Missstände, kann aber auch die Menschenwürde gefährdet werden. Wie kann der Schutz der Menschenrechte im digitalen Zeitalter zukünftig gesichert werden? Es geht um ‚digitale' Herausforderungen und Chancen für den Schutz der Menschenrechte vor dem Hintergrund der aktuellen politischen Diskussionen und Entwicklungen.

Mike Karst hat Politik, Philosophie und Ökonomik mit dem Schwerpunkt des Digitalen Wandels an der Universität Witten/Herdecke studiert. Er ist Gründungsmitglied der Themenkoordinationsgruppe „Menschenrechte im digitalen Zeitalter" und war Mitarbeiter am Lehrstuhl für Kulturtheorie und Management.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5010

Leitung:	**Mike Karst**
Termin:	Dienstag, 27. Februar
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Vortrag
Digitale Öffentlichkeit(en) Filterbubbles, Verschwörungstheorien, Fake News, (Selbst-) Radikalisierung

Nicht erst seit dem Wahlsieg von US-Präsident Trump können wir beobachten, wie sich verschiedene Weltbilder verbreiten, die ihre eigenen Erklärungen für geschichtliche und politische Ereignisse anbieten. Wie kommt es zu solchen Behauptungen von einer ‚Lügenpresse', und warum ist der Ausruf des ‚postfaktischen Zeitalters' die falsche Reaktion? Durch die Digitalisierung sind neue Formen der Öffentlichkeit entstanden. Einerseits erlaubt beispielsweise Social Media tatsächlich die schnellere Überprüfung von Angaben in Medienberichten und somit im Zweifel eine sinnvolle Korrektur. Andererseits kann der einzelne Internetnutzer mit völlig unterschiedlichen Erfahrungen und Weltbildern konfrontiert sein. Beides beeinflusst sich gegenseitig und erschüttert das Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen wie die Massenmedien, die Politik oder die Wissenschaft. Wir können nicht nur gerade unter Jugendlichen beobachten, wie sich zahlreiche Suböffentlichkeiten mit abgeschlossenen Weltbildern und Verschwörungstheorien bilden, sondern sich diese vielfach derart radikalisieren, dass der gesellschaftliche Minimalkonsens bedroht scheint. Welche Muster lassen sich hier erkennen, und was sind sinnvolle Antwortstrategien?

Mike Karst hat Politik, Philosophie und Ökonomik mit dem Schwerpunkt des Digitalen Wandels an der Universität Witten/Herdecke studiert. Er ist Gründungsmitglied der Themenkoordinationsgruppe „Menschenrechte im digitalen Zeitalter" und war Mitarbeiter am Lehrstuhl für Kulturtheorie und Management.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5011

Leitung:	**Mike Karst**
Termin:	Dienstag, 13. März
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	VHS,Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Vortrag
Safety first: Ein Abend zum Thema Computer-Sicherheit

Wer im Internet surft, lebt gefährlich. Heimtückische Online-Attacken sind mittlerweile an der Tagesordnung. In diesem Vortrag lernen Sie Angriffspunkte und Schwachstellen an Ihrem Computer kennen und erfahren, wie Sie Ihren Computer und Ihre Daten schützen. Wissenswertes über Viren, Würmer und Trojaner und der Umgang mit sicheren Passwörtern rundet den Vortrag ab.

Inhalte (inklusiver praktischer Demonstrationen):
- Angriffspunkte und Schwachstellen
- Wissenswertes über Viren, Würmer und Trojaner
- Sicherheitsrisiken im Internet
- Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser
- Einsatz von Security Software (Beispiele)
- WLANs absichern
- Arbeiten hinter Firewalls
- Datensicherheit in der Cloud
- Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte
- Passwörter managen: Was macht ein gutes Passwort aus? Wie behält man den Überblick? Beispiele für kostenfreie und kostenpflichtige Software zum Verwalten von Passwörtern

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5020

Leitung:	**Jörg Kuhlemann**
Termin:	Freitag, 02. März
Zeit:	18.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Vortrag
Onlinebanking und E-Payment: Sicher Bezahlen im Internet

Geschenke, Kleidung, Multi-Media und vieles mehr online shoppen? Viele Einkäufe erledigen wir heute schnell und einfach im Internet. Dieser Vortrag macht Sie fit und informiert über die unterschiedlichen Bezahldienste im Internet. Was steckt dahinter und welche sind wirklich sinnvoll und sicher? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über NFC, Apple Pay, PayPal, GiroPay, ClickandBuy, Sofort Überweisung, Gütesiegel bei Online Shops.

Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet sind von Vorteil.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5021

Leitung:	**Jörg Kuhlemann**
Termin:	Freitag, 09. März
Zeit:	18.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Workshop
Ab in die Cloud - Virtuelle Datenspeicher iCloud, Dropbox, OneDrive & Co

Datenzugriff von überall: Cloudspeicher wie Dropbox, Google Drive oder Microsoft OneDrive machen es möglich. In den teilweise kostenlosen Onlinespeichern legen Sie Fotos, Musik und Dokumente online passwortgeschützt ab, sichern sie gegen den Zugriff Dritter und teilen sie mit Freunden und Bekannten. Doch wie funktionieren Cloud-Dienste? Die Veranstaltung wirft einen Blick auf die aktuellen Anbieter und deren Angebote, zeigt beispielhaft Einsatzmöglichkeiten auf und benennt mögliche Risiken. Die Teilnehmenden können ein eigenes Konto bei einem Anbieter ihrer Wahl erstellen und anhand von praktischen Übungen die Onlinespeicher kennenlernen.

Inhalte:
- Das Cloud-Prinzip
- Anbieterüberblick (Auswahl)
- Speicherkapazität, Kosten, Erreichbarkeit
- Datenschutz
- Beispiele für Funktionen (mobiles Fotoalbum, Tauschen und Teilen, Datensicherung in der Cloud, Teamarbeit in der Cloud)
- Praktischer Teil: Registrierung und Anmeldeprozess, Ordner anlegen, Dateien ablegen, bearbeiten und löschen, Freigabe für Dritte

Falls vorhanden, können Sie Ihr eigenes Windows-Laptop, Smartphone oder Tablet gerne mitbringen. Ladekabel nicht vergessen! Sollten Sie kein eigenes Gerät mitbringen, steht Ihnen ein Computer-Arbeitsplatz zur Verfügung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Sichere Computer- und Internetgrundkenntnisse sind Voraussetzung.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

5030

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Sonntag, 15. April
Zeit:	10.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	6 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	26,00 €, max. 10 Teiln.

EDV Grundkurse

Computergrundkurs mit dem eigenen Laptop

Dieser Grundkurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 besitzen und dieses stressfrei im Alltag nutzen möchten. Sie erhalten einen Einstieg in die Arbeit mit Ihrem Laptop und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

Inhalte:
- Umgang mit Tastatur und Maus
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten
- Starten und Schließen von Programmen
- Programme finden und installieren
- Dateiverwaltung: speichern, Ordner anlegen, Dateien suchen
- Erste Schritte in Textverarbeitung
- Internet: Suchen und Finden, Sicherheit, Kennenlernen interessanter Webseiten

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitgebrachten Geräte.

5100

Leitung:	**Roswitha Formella**
Termin:	Montag, 09. April Mittwoch, 11. April Montag, 16. April Mittwoch, 18. April
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Grundlagenwissen am Computer

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne oder mit geringen Kenntnissen einen praxisbezogenen Einstieg in die Arbeit mit dem Computer.

Inhalte:
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Betriebssystem Windows 7
- Arbeitstechniken am Computer
- Starten und Schließen von Programmen
- Dateiverwaltung: speichern, Ordner anlegen, Dateien suchen
- Erste Schritte in Textverarbeitung: Texte schreiben, bearbeiten, speichern, ausdrucken
- Suchen und Finden im Internet
- Erstellen und Verwalten von E-Mails

Es bleibt auch Zeit, eigene Fragen in den Kurs einzubringen.

Für den Besuch des Kurses sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

5101

Leitung:	**Algeth Rehpenning**
Termin:	Montag, 07. Mai Mittwoch, 09. Mai Montag, 14. Mai Mittwoch, 16. Mai
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	79,00 €, max. 10 Teiln.

Grundkurs Windows 10

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Anwendungen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der neuen Benutzeroberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können. Der neue Browser „Microsoft Edge" wird ebenfalls vorgestellt.

Inhalte:
- Erste Schritte mit Windows 10
- Die neue Benutzeroberfläche kennen lernen und nutzen
- Fenster bedienen
- Arbeiten mit Apps
- Nützliche Apps und Funktionen
- Dateien und Ordner verwalten
- Elemente und Informationen suchen
- Windows 10 individuell anpassen
- Systemeinstellungen vornehmen
- Datenschutz und Sicherheit
- Einblick in die Arbeit mit dem Windows Explorer und den Webbrowsern Internet Explorer und Microsoft Edge

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

5103

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Dienstag, 19. Juni Donnerstag, 21. Juni Dienstag, 26. Juni Donnerstag, 28. Juni
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Grundkurs Das Internet souverän und sicher nutzen

Heute ist das Internet im Beruf und auch im Alltag nicht mehr wegzudenken. Es ergeben sich eine Fülle von Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten. Dieser Kurs behandelt zentrale Themen zum einfachen und schnellen Einstieg in das Internet. Sie lernen, wie Sie sicher und kompetent im Internet surfen und gezielt nach Informationen suchen. Eine Vielzahl von praktischen Tipps zeigt Ihnen, in welcher Weise uns das Internet im Alltag unterstützen kann. Sie haben eine ganz spezielle Frage zum Internet? Gerne können wir auch diese im Kurs behandeln.

Inhalte:
- Einstieg ins Internet
- Umgang mit Browser und Suchmaschinen
- Einrichten einer kostenlosen E-Mail-Adresse
- Datenanhänge und Fotos verschicken
- Welche Downloads sind legal?
- Dateien herunterladen, speichern und ausdrucken
- Newsletter und Newsfeed
- Datenschutz und Sicherheit

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung.

5104

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Montag, 02. Juli Mittwoch, 04. Juli
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	33,00 €, max. 10 Teiln.

Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Computergrundkenntnisse besitzen und nun das Arbeiten mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel erlernen möchten. In diesem Kurs werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Darstellung von ausgewählten Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt.

Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Windows-Kenntnisse
Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

5210

Leitung:	**Dr. Karl-Heinz Koop**
Termin:	Montag, 05. März Mittwoch, 07. März Montag, 12. März Mittwoch, 14. März
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	78,00 €, max. 10 Teiln.

Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit Excel

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Excel verfügen und diese sinnvoll vertiefen möchten.

Inhalte:
- Vertiefung der Möglichkeiten der Gestaltung eines Tabellenblattes
- Relative und absolute Zellbezüge zweckmäßig einsetzen
- Gruppieren von Daten in einem Tabellenblatt
- Der Einsatz bestimmter Funktionen, z.B. Zeitfunktionen
- Makros aufzeichnen und einbinden, ggf. abändern
- Schutzmaßnahmen für Arbeitsmappen, Tabellen und Zellen
- Erstellen von Pivot-Tabellen

Grundlegende Computer-, Windows- und Excel-Kenntnisse sind Voraussetzung.

5211

Leitung:	**Dr. Karl-Heinz Koop**
Termin:	Montag, 04. Juni Mittwoch, 06. Juni Montag, 11. Juni Mittwoch, 13. Juni
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Facebook!
Verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr und werden Sie Fan der VHS Recklinghausen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Grundkurs
Wochenendseminar
Word und Excel kompakt

Diese kompakte Einführung in die beiden Office-Module Word und Excel wendet sich an Interessierte, die schnell und effektiv die wesentlichen Möglichkeiten dieser Programme nutzen möchten.

Inhalte Word:
- Textgestaltung mit Text-, Absatz- und Seitenformaten
- Formatvorlagen
- Einbindung von Bildern und Grafiken

Inhalte Excel:
- Überblick über die verschiedenen Bearbeitungsebenen
- Formeln und Funktionen
- Zellformate
- Erstellung von Diagrammen
- Datenimport und -export
- Filter
- Verknüpfung von Tabellen mit Serienbriefen

Voraussetzung:
Grundkenntnisse in Windows.
Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

5220

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Samstag, 10. März Sonntag, 11. März
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	79,00 €, max. 10 Teiln.

Aufbaukurs
Wochenendseminar
Word und Excel kompakt

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Word und Excel und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann ist dieses Seminar richtig für Sie.
An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

Word: Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Arbeiten mit Tabstops, Dokumentenvorlagen erstellen

Excel: Arbeiten mit Standardfunktionen, z.B. Mittelwert, WENN-Funktionen, S-Verweis, Standard-Diagramme erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

5221

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Samstag, 28. April Sonntag, 29. April
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Bildungsurlaub
EDV-Praxis für den Büroalltag

Holen Sie sich in diesem Bildungsurlaub das notwendige Wissen für den Büroalltag. Der Kurs vermittelt in kompakter Form praxisnahe und unmittelbar beruflich verwertbare Fertigkeiten im Umgang mit Office 2010. Vertiefendes Wissen in Word, Excel sowie einführende Kenntnisse in Powerpoint und Outlook sind Inhalte des Kurses. Ziel ist, Problemstellungen des Büroalltages systematisch umsetzen zu können.

Grundlegende Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt.
Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5230

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Montag, 12. März Dienstag, 13. März Mittwoch, 14. März Donnerstag, 15. März Freitag, 16. März
Zeit:	9.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	5 x 7 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	145,00 €, max. 10 Teiln.

Grundkurs
Fit für Büro und Alltag: Word, Excel und PowerPoint kompakt

Sie haben Grundkenntnisse in Word, Excel und vielleicht auch in PowerPoint und möchten diese auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung dieser Programme. Sie lernen anhand von praxisorientieren Beispielen Ihr Grundlagenwissen auszubauen und zu festigen. Sie gewinnen Sicherheit im professionellen Umgang mit diesen Programmen und werden fit gemacht für Schule, Studium und Beruf.
Im Mittelpunkt stehen unter Anderem: Erstellung von (Geschäfts)Briefen, Protokollen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen und Präsentationen. Der Bereich Datenverwaltung rundet das Thema ab.

Dieser Kompaktkurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die einen kompakten Einstieg in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint suchen.

Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung.

Für fortgeschrittene Nutzerinnen und Nutzer empfehlen wir die Office-Kurse 5230 „EDV-Praxis für den Büroalltag" und 5235 „MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen".

5231

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 25. April Freitag, 27. April Mittwoch, 02. Mai Freitag, 04. Mai
Zeit:	8.30 – 11.45 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln

Bildungsurlaub
MS Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen

Sie erhalten einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praxisorientierter Beispiele und Arbeitsaufgaben erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Nach der Vorstellung von Techniken für die effiziente Arbeit mit den Office-Programmen werden sie in Übungen am Computer trainiert und gefestigt. Die Teilnehmenden können individuelle Fragen in den Kurs einbringen.

Im Mittelpunkt stehen unter Anderem:
- Tipps und Übungen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook
- Word: Textgestaltung, Arbeiten mit Formatvorlagen, Briefvorlage, Serienbriefe und Seriendruck
- Excel: Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Berechnungen
- PowerPoint: Präsentation erstellen und vorführen, Seitenformatierung, Folienlayout und Foliendesigns
- Outlook: Terminverwaltung und elektronische Korrespondenz, Posteingang organisieren, Regeln festlegen

Zielgruppe: Das Seminar wendet sich Interessierte, die einen schnellen Einstieg in die Komponenten des Büropakets MS-Office suchen und das Zusammenspiel der verschiedenen Programme optimal nutzen wollen.

Grundkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.
Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.
Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5235

Leitung:	Dr. Karl-Heinz Koop
Termin:	Montag, 25. Juni Dienstag, 26. Juni Mittwoch, 27. Juni Donnerstag, 28. Juni Freitag, 29. Juni
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	5 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	165,00 €, max. 10 Teiln.

Wochenendkurs
Tastschreibkurs: Sicher und einfach mit 10 Fingern schreiben

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am Computer. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit zehn Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit zehn Fingern und zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

Der Kurs eignet sich, wenn Sie:
- das Zehnfingerschreiben am Computer systematisch und sicher erlernen möchten,
- Ihre vorhandenen Kenntnisse anhand praktischer Übungen vertiefen und erweitern möchten,
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem Computer angewiesen sind,
- sich als Schüler/-innen und Berufseinsteiger/-innen sowie als Studenten/-innen auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten,
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

Hinweis: Der Kurs kann mit einer Prüfung am Montag, 23. April, 18:00 Uhr abgeschlossen werden. Das Entgelt für die Prüfung beträgt 20,00 €.

5240

Leitung:	**Algeth Rehpenning**
Termin:	Samstag, 03. März Sonntag, 04. März
Zeit:	9.00 – 14.15 Uhr
Termin:	Montag, 23. April
Zeit:	18.00 – 18.45 Uhr
Dauer:	2 x 6 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	62,50 €, max. 10 Teiln.

VHS online
Unser Veranstaltungsprogramm und viele Neuigkeiten rund um die VHS finden Sie im Internet:
www.vhs-recklinghausen.de

Behalten Sie den Überblick Digital aufräumen und ausmisten

Wer kennt das nicht: Schnell sammeln sich auf dem eigenen Computer Unmengen von Dateien, Dokumenten und Fotos. Spätestens mit einem neuen Computer taucht die Frage auf: Wohin mit den gespeicherten Texten und Tabellen? Wie lässt sich der ganze Datenberg endlich einmal ordnen?

Aufräumen ohne Planung funktioniert nicht. Mit dem entsprechenden Know-how lässt sich alles in den Griff bekommen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten effektiv organisieren können und dabei den Überblick behalten. Damit Sie Ihre Dokumente, Dateien und Fotos nicht mehr nur suchen, sondern auch finden.

Inhalte:
- Wie lege ich Ordner sinnvoll an?
- Wie verwalte ich Dateien und greife schnell darauf zu?
- Wie archiviere ich Fotos mit überschaubarem Aufwand?
- Wie nutze ich effektiv unterschiedliche Speichermedien ohne den Überblick zu verlieren?
- Wie schütze ich mich vor Datenverlust (defekte Festplatten, zerbrochene USB-Sticks, erblindete CDs und DVDs)?

Grundlegende Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5250

Leitung:	**Peter Bublinski**
Termin:	Montag, 19. Februar Mittwoch, 21. Februar
Zeit:	8.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 10 Teiln.

5251

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 11. April Freitag, 13. April
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 10 Teiln.

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11

Lernen Sie mit professioneller Unterstützung die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung kennen und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Anhand praktischer Übungen und verschiedener Bespiele, führt dieses Seminar in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11 ein.

Inhalte:
- Arbeitsumgebung und Werkzeuge
- Bildimport
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Freistellen von Bildbereichen
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildverwaltung

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt. Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5267

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Freitag, 23. Februar
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 24. Februar
Zeit:	10.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	10 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 10 Teiln.

Fotobücher professionell und individuell gestalten Ihre Bilder kreativ in Szene gesetzt

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das Fotoalbum nicht ausgedient. Fotobücher bieten eine komfortable Möglichkeit, digitale Bilder in eine gedruckte Form zu bringen. In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder einer Familienfeier oder eines Urlaubs noch einmal doppelt so gut. Besonders zu Weihnachten sind Fotobücher ein schönes Geschenk für Familie und Freunde.

In diesem Kurs erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen Gestaltungs-Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzten können. Schritt für Schritt legen Sie Ihr Fotobuch an.

Mit einem Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE können Sie Ihr erstes Fotobuch anschließend kostenfrei bestellen.

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

5268

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 07. März Freitag, 09. März
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	33,00 €, max. 10 Teiln.

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?
Der QR-Code führt sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich unter dem Menüpunkt SUCHEN UND BUCHEN anmelden.

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Fotoarchiv anlegen

Urlaub, Partys, Familienfeier oder einfach ein Abendspaziergang - Sie fotografieren gerne und viel! Allerdings landen viele Bilder unsortiert und unbearbeitet auf dem Computer oder der externen Festplatte. Bereiten Sie Ihrem Bilderchaos auf dem heimischen Computer ein Ende. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Tipps, Tricks und Tools Ordnung in Ihr digitales Foto-Leben bringen und selbst in großen Fotosammlungen den Überblick behalten. Grundlagen zum Bearbeiten und Optimieren von Fotos runden den Kurs ab.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5269

Leitung:	**Roswitha Formella**
Termin:	Montag, 19. März Mittwoch, 21. März Freitag, 23. März
Zeit:	18:00 – 21:15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	47,00 €, max. 10 Teiln.

Fotografie mit dem Smartphone

Das Handy hat heute jeder immer dabei. Da liegt es nahe, die Möglichkeiten der Handy-Fotografie auszuloten. Lernen Sie in diesem Projektkurs kreative Handy-Fotos zu erstellen. Kameraeinstellungen, Video, Panorama und viel mehr. Auch Korrekturen können mit dem Smartphone vorgenommen werden, so dass das Ergebnis perfekt ist.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

Es entstehen Materialkosten.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

2510

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Sonntag, 29. April
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	21,00 €, max. 10 Teiln.

Bildungsurlaub Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation -

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist alleine mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architekturfotografie lernen die Teilnehmenden praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung der Daten für den Web und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements.
Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt: Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten?

Zielgruppe: Das Seminar ist für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches und falls vorhanden ein Stativ mit. Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Im Entgelt sind ein auf den Inhalt des Kurses abgestimmtes Video-Tutorial und Skript enthalten. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitsnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.

5266

Leitung:	**Thomas Bocian**
Termin:	Montag, 14. Mai Dienstag, 15. Mai Mittwoch, 16. Mai Donnerstag, 17. Mai
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	4 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	163,00 €, max. 10 Teiln.

Smartphone und Tablet – Android

Grundkurs Smartphone und Tablet (Android)

Dieser Grundkurs bietet eine praktische Einführung in die Funktionen und Möglichkeiten von Android-Smartphones oder Android-Tablets.

Inhalte:
- Einstellungsmenü kennenlernen und bedienen
- Anpassen der Benutzeroberfläche
- Telefonieren und Nachrichten schreiben
- Telefonbuch, Kontakte und Kalender verwalten
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet und surfen im Internet
- E-Mail-Konto einrichten, E-Mails verschicken, Kontakte verwalten
- Installation von Apps aus dem Google Play Store
- Apps nutzen und verwalten

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Computer- und Internetgrundkenntnisse sind wünschenswert aber nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5270

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 14. Februar Freitag, 16. Februar
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

5271

Leitung:	**Dr. Christian Matthias Peter**
Termin:	Mittwoch, 14. März Freitag, 16. März
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Aufbaukurs Smartphone und Tablet (Android)

Sie haben im Einsteigerkurs Interesse an Ihrem Android-Gerät gefunden oder bringen die entsprechenden Grundkenntnisse mit und möchten mehr? Dann ist dieser Android-Aufbaukurs richtig für Sie.

Inhalte:
- Kennenlernen nützlicher Apps (QR-Codes nutzen, Verbindungen im ÖPNV planen etc.)
- Suchen und Finden im Internet, Recherchetechniken anwenden
- E-Mail-Konto einrichten, E-Mails verschicken, Kontakte verwalten
- Konten bei Anbietern und Internet diensten einrichten und nutzen
- Daten sichern, synchronisieren und austauschen
- Multimedia: Bilder, Musik und Videos
- Tablet und Smartphone als Fernseher
- Telefonieren über Skype oder WhatsApp

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes und eingerichtetes Android-Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und für das Gerät sowie Benutzernamen und Passwort für das Google-Konto nicht vergessen! Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Einsteigerinnen und Einsteigern empfehlen wir die Android-Grundkurse Nr. 5270 und 5271 oder das Nr. 5274 und 5275.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5273

Leitung:	**Dr. Christian Matthias Peter**
Termin:	Mittwoch, 18. April Freitag, 20. April
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Einzelcoaching Smartphone & Tablet (Android) So klappt´s mit dem neuen Gerät

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Frage und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter.

Buchen Sie eine Einzelberatung über 45 Minuten (35,00 €) bei unseren Fachleuten und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr Android-Gerät.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen!
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Nur telefonische Anmeldung und Terminvergabe unter
02361/50-1991 und 02361/50-1997
Uhrzeiten der Einzelberatung:
17:00 / 17:50 / 18:40 / 19:30
Dauer/Entgelt: 45 Minuten / 35,00 €

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5274

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Dienstag, 17. April
Zeit:	17.00 – 20.15 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 4 Teiln.

5275

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 16. Mai
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €, max. 4 Teiln.

Apple: iPhone und iPad

Grundkurs iPhone & iPad (Apple)

In diesem Grundkurs lernen Einsteigerinnen und Einsteiger alle wichtigen Funktionen Ihres iPhones oder iPads von Grund auf kennen. Sie richten die Grundfunktionen ein, lernen die Bedienung der Benutzeroberfläche kennen und erfahren, wie Sie das Kontrollzentrum nutzen.

Inhalte:
- Einrichtung
- Erstellen einer Apple-ID
- Onlineverbindung
- Verwaltung von Kontakten
- Telefonieren, Nachrichten schreiben (SMS, MMS und iMessage), FaceTime
- Nutzung im Ausland
- Einrichten eines E-Mail-Kontos
- Kamera: Fotos aufnehmen, verwalten und versenden
- Siri (Sprachassistentin von Apple)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und für das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon eine Apple-ID haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5277

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Montag, 26. Februar Dienstag, 27. Februar
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Aufbaukurs iPhone & iPad (Apple)

Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut? Es gibt aber noch viel mehr auf Ihrem Gerät und im App-Store zu entdecken. Als fortgeschrittene Benutzer lernen Sie in diesem Kurs interessante Apps für Ihr Gerät kennen. Sie erlernen u. a. den Datenabgleich mit der iCloud, die Einrichtung und Konfiguration von E-Mail-Konten direkt im Gerät und andere Funktionalitäten.

Inhalte:
- Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients
- Kennen lernen der Standard Apple-Apps
- Arbeiten mit Notizen, Erinnerungen und Kalendereinträgen, Funktionen der Uhr kennen und nutzen
- Safari: Surfen im Internet, Inhalte ab rufen und Seiten merken
- App-Store: suchen, herunterladen und löschen von Apps
- Nutzung des iTunes-Stores
- Arbeiten mit der iCloud (Synchronisierung und Datensicherung)
- Sicherung Ihrer Daten (Fotos, Nachrichten, Einstellungen)
- Tipps und Tricks rund um iPhone und iPad

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes und eingerichtetes Gerät sowie Ihre Apple-ID und das Passwort mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Dieser Kurs ist nicht für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Grundlegende Kenntnisse sollten vorhanden sein; vergleichbar Grundkurs Nr. 5277.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5278

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Mittwoch, 07. März Donnerstag, 08. März
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Aufbaukurs Mobiles Büro mit dem iPhone und iPad (Apple)

IPhone und iPad werden immer häufiger auch für berufliche und private Büroanwendungen genutzt, sind mobile Ergänzung oder sogar Ersatz zum Computer. Dieser Praxisworkshop richtet sich an Besitzerinnen und Besitzer eines iPhones oder iPads, die über einschlägige Grundkenntnisse verfügen und ihr Gerät als mobiles Büro nutzen möchten.

Inhalte:
- Termin- und Adressverwaltung
- Office-Apps (Pages, Word, Tabellenkalkulation, Präsentation)
- Tipps zur Texteingabe (Tastaturen, Korrektur, Diktieren)
- Worddokumente bearbeiten
- Dateiverwaltung, Zeichnen, Drucken, Scannen, Unterschreiben
- Kompatibilität und Austausch von Dokumenten
- Synchronisation und Sicherheit (iCloud)

Es bleibt auch noch Zeit für individuelle Fragen.

Voraussetzung: Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und Ihre Apple-ID und das Passwort mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Dieser Kurs ist nicht für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Diesen empfehlen wir den iPhone/iPad-Grundkurs Nr. 5277 sowie den Aufbaukurs Nr. 5278.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5279

Leitung:	**Kamilla Lauter**
Termin:	Sonntag, 18. März
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	8 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

VHS-Informationsnachmittag zu den EDV-Kursangeboten für Ältere

Auch in diesem Semester möchten wir Ihnen das neue EDV-Programm persönlich vorstellen und Sie zu einem Informationsnachmittag in die VHS einladen. Stöbern Sie gemeinsam mit uns durch das Programmheft und holen Sie sich Anregungen für Ihre Seminare und Kurse. Wir freuen uns auf Sie!

5501

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 22. Januar
Zeit:	15.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	1 Zstd.
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Grundkurs Erste Schritte am eigenen Laptop

Sie haben sich ein neues Laptop gekauft und haben das Betriebssystem Windows 10 mit erworben? Vielleicht haben Sie aber noch ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8.1? Und Sie haben mit Ihrem Gerät bisher wenig Erfahrung sammeln können? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie!

An Ihrem eigenen Laptop, das Sie zum Unterricht mitbringen, werden Sie fit gemacht für die digitale Welt. Sie erwerben die Basiskenntnissen, um Ihr eigenes Laptop im Alltag stressfrei nutzen zu können. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Es bleibt auch genügend Zeit für eigene Fragen der Teilnehmenden.

Inhalte:
- Umgang mit Tastatur und Maus
- Starten und schließen von Programmen
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Umgang mit Ordnern
- Fenstertechnik
- Erste Schritte in Textverarbeitung (WordPad): schreiben, korrigieren, speichern, löschen
- Internet: Umgang mit dem Internet, Nutzen von E-Mails, Kennenlernen interessanter Webseiten

Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop (Versionen: Windows 10, Windows 7 und/oder Windows 8.1) mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5508

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 19. Februar Montag, 26. Februar Montag, 05. März Montag, 12. März
Zeit:	14.00 – 17.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	77,00 €, max. 6 Teiln.

Aufbaukurs mit dem eigenen Laptop Windows 10: Neue Oberfläche - neue Funktionen: Apps, Kacheln und mehr.

Dieser Aufbaukurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 besitzen und bereits Grundkenntnisse mit dem eigenen Laptop und dem Betriebssystem Windows erworben haben.

Sie erhalten einen Einstieg in den erweiterten Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 und lernen die wichtigsten Funktionen kennen: Bedieneroberfläche, Datenspeicherung, Kommunikation, erweiterte Einstellungen und nützliche Apps.

Inhalte:
- Die Windows 10-Oberfläche anpassen und individuell einrichten
- Im Startmenü mit Kacheln und Kachelgruppen arbeiten
- Apps, Ordner, Dateien suchen, Sprachassistent Cortana nutzen
- Alles zur Datenspeicherung vom Datei-Explorer bis zu Windows OneDrive
- Einige interessant Apps kennenlernen
- Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden
- Internet: Mit Microsoft Edge im Internet surfen

Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Grundlegende Erfahrungen im Umgang mit Windows 7 und/oder Windows 8.1. sind Voraussetzung. Anfängerinnen und Anfängern empfehlen wir den Grundkurs 5508 „Erste Schritte am eigenen Laptop".

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5510

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 16. April Montag, 23. April
Zeit:	14.00 – 17.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Internet, Foto, Alltag und Co. für Ältere

Computer-Lerntreff mit dem eigenen Laptop

Sie haben bereits Vorkenntnisse aus einem unserer Computergrundkurse und möchten gerne Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier haben Sie die Möglichkeit, aufkommende Fragen rund um die Nutzung Ihres Windows-Laptops und des Internets zu stellen und gemeinsam mit dem Dozenten in der Gruppe zu lösen. Auf Wunsch können in der Gruppe auch Themen festgelegt werden, die dann gemeinsam bearbeitet werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop zum Unterricht mit. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5512

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 19. März
Zeit:	14.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	20,00 €, max. 6 Teiln.

5513

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 18. Juni
Zeit:	14.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	3 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	20,00 €, max. 6 Teiln.

Internet und Computer im Alltag nutzen

Sie arbeiten bereits mit dem Computer und haben grundlegende Erfahrungen gesammelt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihnen das Internet und der Computer im Alltag nützlich sein können und Ihnen die Arbeit erleichtern. Lernen Sie, wie Sie kleinere Projekte (z.B. Einladungen, Grußkarten, Haushaltsbuch, Adressbuch) mit technischer Unterstützung kreativ, stressfrei und mit Spaß umsetzen können.

Inhalte:
- Gestaltung und Layout mit Word: Texte, Fotos, Grafiken
- Excel nutzen: Tabellen, Berechnungen, Adressverwaltung
- Tipps und Tricks zur Internetrecherche
- Bildrecherche, Datenschutz und Download im Internet: wo finde ich was und was ist erlaubt?
- Interessante Websites kennenlernen

Computer- und Internetgrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5511

Leitung:	**Roswitha Formella**
Termin:	Dienstag, 05. Juni Freitag, 08. Juni Dienstag, 12. Juni Freitag, 15. Juni
Zeit:	14.00 – 17.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Workshop Reiseplanung im Internet

Die Reiseplanung über das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten. Flug-, Bus- und Fährverbindungen, Routenplaner, Mietwagen, Hotelangebote und Freizeitaktivitäten - (fast) alles ist mittlerweile online und über das Internet zu planen. Teilweise können Sie sich sogar live per Webcam über den Ort informieren. Im Kurs werden wir einige Reiseportale besuchen, uns das Online-Buchen anschauen, Routen planen und Verbindungen suchen sowie uns über Einreisebestimmungen informieren.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5520

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Mittwoch, 21. Februar
Zeit:	9.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	22,50 €, max. 10 Teiln.

Internet - Tor zur Außenwelt? Ein Einblick in die vielfältigen Angebote des Internets

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die erste Erfahrungen im Umgang mit Computer oder Laptop und Internet gesammelt haben und weitere interessante Nutzungsmöglichkeiten des Internets kennen lernen wollen.

Gemeinsam unternehmen wir einen Streifzug durch die Themen:
- Wie kann ich Informationen gezielt suchen und finden?
- Wie sieht es aus mit Kontakten knüpfen und auch pflegen?
- Wie wäre es mal mit einer Reise online planen und buchen?
- Was kann ich zu meinem Hobby, zur Unterhaltung oder allgemein zu meinen Freizeitwünschen im Netz finden?
- Lohnt es, Produkte zu vergleichen und zu kaufen im Internet?
- Sind Bankgeschäfte online eigentlich sicher genug?
- Ist die Nutzung moderner Kommunikationstechnik wie WhatsApp, Skype, Facebook für meine Kontakte mit Freunden, Verwandten sinnvoll?

Computer- und Internetgrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5521

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 16. April Donnerstag, 19. April Montag, 23. April
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	47,00 €, max. 10 Teiln.

Internet, Foto, Alltag und Co. für Ältere

Cloud-Dienste für Fotos und Videos kennenlernen und nutzen

Sie fotografieren und filmen gerne mit Smartphone, Tablet, digitalem Fotoapparat oder digitaler Videokamera? Sie möchten Ihren Verwandten, Freunden, Kindern und Enkelkindern diese Fotos und Filme zugänglich machen und wissen aber nicht wie?

Dann verschicken Sie Ihre Fotos und Videos doch einfach über einen Link an Ihre Familie und Freunde und greifen Sie von überall und jederzeit auf Ihre Daten zu!

In diesem Kleingruppenseminar lernen Sie die sogenannte Cloud kennen, einen virtuellen Speicher, in dem sich ganz einfach und sicher Fotos, Filme aber auch Dokumente ablegen lassen und Sie allein entscheiden können, wer diese Daten online passwortgeschützt ansehen darf.

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Cloud-Anbietern im Internet. In diesem Seminar lernen Sie die Cloud-Dienste der deutschen Anbieter Telekom und 1und1 kennen und bedienen. Gemeinsam mit dem Dozenten installieren und richten Sie Ihre Cloud ein.
Zusätzlich erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, Bilder und Videos über die Plattform „WeTransfer" zu versenden.

Computer-, Smartphone oder Tablet-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.
Falls vorhanden, können Sie Ihr eigenes Windows-Laptop, Smartphone oder Tablet gerne mitbringen. Ladekabel nicht vergessen! Sollten Sie kein eigenes Gerät mitbringen, steht Ihnen ein Computer-Arbeitsplatz zur Verfügung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5522

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 19. März Donnerstag, 22. März
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Kleingruppenkurs mit dem eigenen Laptop Skypen mit den Enkeln

Haben Sie Kinder, Enkel, Freunde oder Familienangehörige, die Sie viel zu selten sehen? Mit dem kostenlosen Programm Skype telefonieren Sie über Ihr Notebook kostenlos und weltweit mit anderen Skype-Nutzern: Sie können sich sehen und miteinander sprechen. Wie das geht und was alles gehen, lernen Sie in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Sie Skype einrichten und nutzen und wie Sie Echtzeitnachrichten senden und empfangen. Der Kurs beinhaltet auch viele praktische Übungen, sodass das Gelernte gleich in die Praxis umgesetzt werden kann.

Computergrundkenntnisse sind erforderlich.

Wichtig: Bringen Sie ihr eigenes Windows-Laptop mit, das über eingebaute Kamera und Mikrofon verfügt. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5523

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Mittwoch, 18. April
Zeit:	9.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	5 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	27,50 €, max. 6 Teiln.

Fotos organisieren und bearbeiten - einfach erklärt

Zurück aus dem Urlaub, von der Familienfeier, vom „runden" Geburtstag und die digitale Kamera ist voll mit Bildern. Und jetzt Ordnung in die Bilderflut bringen wäre hilfreich?
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder von der Kamera auf den Laptop übertragen, in Alben und Ordnern abspeichern und so Ordnung und Übersicht in Ihre digitalen Fotos bringen. Außerdem lernen Sie nützliche Techniken zur Bildbearbeitung kennen wie z.B. das Zuschneiden von Bildern oder das Entfernen sog. Blitzlichtaugen. Außerdem erfahren sie, wie man seine Bilder auf dem Laptop als Diashow abspielen kann.

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung.

5524

Leitung:	**Achim Ermert**
Termin:	Montag, 28. Mai Montag, 04. Juni Montag, 11. Juni
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	47,00 €, max. 10 Teiln.

Smartphone und Tablet (Android) für Ältere

Erste Schritte mit Smartphone und Tablet (Android)

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder Android-Tablet und verstehen Ihr Gerät noch nicht richtig? In diesem Seminar lernen Sie in kleinen Schritten Ihr Gerät kennen und bedienen und machen Sie sich langsam mit den Funktionen und Möglichkeiten vertraut.

Inhalte:
- Einstellungsmenü kennen und bedienen lernen
- Anpassen der Benutzeroberfläche
- Telefonieren und Nachrichten schreiben
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet
- Installation von Apps aus dem Google Play Store

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5530

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Montag, 04. Juni Mittwoch, 06. Juni Montag, 11. Juni
Zeit:	14.30 – 17.00 Uhr
Dauer:	3 x 3 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	45,50 €, max. 6 Teiln.

Einzelcoaching Smartphone & Tablet (Android) So klappt´s mit dem neuen Gerät

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Frage und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter.

Buchen Sie eine Einzelberatung über 45 Minuten (35,00 €) bei unseren Fachleuten und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr Android-Gerät.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen!
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Nur telefonische Anmeldung und Terminvergabe unter 02361/50-1991 und 02361/50-1997
Uhrzeiten der Einzelberatung:
17:00 / 17:50 / 18:40 / 19:30
Dauer/Entgelt: 45 Minuten / 35,00 €

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5274

Leitung:	**Ulrich Bauer**
Termin:	Dienstag, 17. April
Zeit:	17.00 – 20.15 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €

5275

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mittwoch, 16. Mai
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	4 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	35,00 €

EDV für Kids

Ferienkurs
Computergrundkurs für Kids ab 10 Jahren

Das Internet, Word und Excel sowie PowerPoint stehen im Mittelpunkt dieser Woche. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise von Computern sollen kleine Projekte erarbeitet werden.
Der Kursleiter wird großen Wert auf die Sicherheitsaspekte im Internet legen. Sicheres Surfen und Chatten und Musik aus dem Internet nutzen gehören dabei zur Grundausstattung. Ihr lernt die Online-Enzyklopädie Wikipedia kennen und was man mit Google außer Suchen noch so alles anstellen kann.

Inhalte:
- Grundlegende Bedienung des Computers
- Erste Schritte in Office 2010
- Informationssuche und Sicherheit am Computer
- Das Internet als Mitmach-Netz

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter 02361/50-0

5601

Leitung:	**Marco Kusik**
Termin:	Dienstag, 03. April Mittwoch, 04. April Donnerstag, 05. April Freitag, 06. April
Zeit:	10.30 – 13.00 Uhr
Dauer:	4 x 3 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	41,00 €, max. 10 Teiln.

Ferienkurs
10-Fingerschreiben am Computer für Kids ab 10 Jahren

Egal ob in der Schule oder Zuhause: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist im Vorteil.
In diesem Kurs lernt ihr „blind" zu schreiben mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise:
Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen" und bringen Spaß beim Üben.
Nach dem Kurs solltet ihr alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste) beherrschen.
Wer dann täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter 02361/50-0

5602

Leitung:	**Marco Kusik**
Termin:	Dienstag, 03. April Mittwoch, 04. April Donnerstag, 05. April Freitag, 06. April
Zeit:	13.30 – 15.00 Uhr
Dauer:	4 x 2 UE
Ort:	EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	44,50 €, max. 10 Teiln.

© Alexandra H. pixelio.de

Kommunikation und Wirtschaft

Leonie Grage

Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau

Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Rhetorik und Kommunikation

Wirtschaft, Recht und Alltag

Sie investieren Zeit und Geld, wenn Sie ein Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Wir beraten und informieren Sie gerne

- bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- zu Kursinhalten und Zielen

Sprechen Sie uns an!

Workshop
Zeit- und Selbstmanagement, die 4. Generation
To Do Listen waren gestern

Zeit ist ein kostbares Gut. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre Zeit zielorientiert nutzen und die Dinge schaffen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen.
Ein effizientes Zeit- und Selbstmanagement erhöht nicht nur die Effektivität ihrer Arbeit, es sichert ihren beruflichen und privaten Erfolg. Lernen Sie ihren persönlichen Stresslevel zu kontrollieren und die eigene Lebensqualität auf einem hohen Niveau zu halten. Die Herausforderung liegt jedoch nicht darin die Zeit zu managen, sondern uns selbst. Der Schlüssel eines effektiven Zeit- und Selbstmanagements liegt nicht darin Prioritäten für das zu setzen, was auf ihrem Terminplan steht, sondern darin, Termine für ihre Prioritäten festzusetzen: das Wichtigste zuerst tun, damit aus ihren Wünschen realistische Ziele werden!

Trainingsschwerpunkte:
- Rollendefinition, eigene Einstellungen und eigenes Verhalten erkennen und beeinflussen
- Zielauswahl in Verbindung mit dem persönlichen Leitbild
- Verschiedene Methoden und Hilfsmittel

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mit ihren persönlichen Zielen und dem damit verbundenen Zeit- und Selbstmanagement auseinandersetzten möchten. Und an Alle, die neugierig sind, eine echte Alternative zu den üblichen To-Do-Listen kennen zu lernen.

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5710

Leitung:	**Britta Hülder**
Termin:	Freitag, 23. Februar
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 24. Februar
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	12UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop
Moderation - Kommunikation - Präsentation

Erfolgreiche Zusammenarbeit und positive Beziehungsgestaltung bedeutet vor allem klare Kommunikation. Sie möchten Ideen, Lösungsvorschläge oder Ergebnisse so wirkungsvoll präsentieren, dass andere Menschen leichter, schneller und gründlicher von ihrem Thema überzeugt sind? Langweilige Meetings ohne Ergebnis - nicht mit Ihnen! Dann reflektieren Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Präsentationen mit Blick auf persönliche Wirkung, Körpersprache, Zuhörerorientierung und Struktur. Finden Sie Ihren Moderationsstil durch üben und reflektieren. Erarbeiten Sie individuelle Lösungen für zukünftige Meetings. Lernen Sie verschiedene Moderationstechniken, um Ihre Meetings sicher, effektiv und zielorientiert zu moderieren.

- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächstechniken
- Authentisch sein - einen persönlichen Stil finden und festigen
- Fragetechniken
- Umgang mit unterschiedlichen Kommunikationstypen
- Eigene Stärken der Kommunikation
- Die Dramaturgie der Präsentation
- Grundlagen der Moderation

Anhand von praktischen Beispielen analysieren Sie ihren eigenen Gesprächsstil und konkrete Gesprächssituationen, erarbeiten Handlungsalternativen und probieren diese in Rollenspielen aus.

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5711

Leitung:	**Britta Hülder**
Termin:	Freitag, 16. März
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 17. März
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	12UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

Bildungsurlaub
Gestern Teammitglied - heute Leitung

Der Rollenwechsel vom Teammitglied zur Leitungsposition ist eine große Herausforderung. In den meisten Fällen erfordert die neue Rolle auch die Veränderung des eigenen Verhaltens. Erkennen Sie die Anforderungen an die neue Rolle und lernen Sie Ihre eigenen Potenziale zu nutzen und einen authentischen Führungsstil zu entwickeln.
Sie lernen Grundlagen des Führens und gewinnen Sicherheit im Führungsalltag: Besprechungen leiten, angemessenes Feedback vermitteln, adressatengerecht informieren und überzeugend argumentieren, sachlich diskutieren, Anweisungen geben, delegieren und Entscheidungen treffen.
Die Schwerpunkte des Kurses richten sich nach konkreten Beispielen der Teilnehmenden. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die wir individuell auswerten. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zum Weiterüben.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitsnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.
Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5712

Leitung:	**Britta Hülder**
Termin:	Montag, 16. April
	Dienstag, 17. April
	Mittwoch, 18. April
Zeit:	8.30 – 15.30 Uhr
Termin:	Donnerstag, 19. April
	Freitag, 20. April
Zeit:	8.30 – 13.45 Uhr
Dauer:	36 UE
Ort:	Haus der Bildung, Am Neumarkt 19
Entgelt:	167,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop
Mit Resilienz den Arbeitsalltag gut gestalten

Unser Arbeitsalltag ist mehr denn je durch Unterbrechungen geprägt. Sie konzentrieren sich auf eine Aufgabe, doch da klingelt schon das Telefon, die nächste E-Mail blinkt auf, Termine und Fristen stehen an und die Chefin kommt ins Büro und fordert den aktuellen Bericht ein. Sie wollen alles auf einmal erledigen. Das ist anstrengend und erzeugt Stress. Irgendwann lässt die Konzentration nach, Sie sind in Gedanken nicht ganz bei der Sache, weil Sie daran denken, was als nächstes zu tun ist. Fehler schleichen sich ein. Passiert jetzt noch etwas Unvorhersehbares, bricht alles zusammen!

Der Schlüssel zu einem guten Umgang mit all diesen Herausforderungen ist Resilienz. Resilienz hilft uns auf zukünftige schwierige Situationen vorbereitet zu sein und aktiviert unser Potential für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Resilienz ist eine Kernkompetenz der Lebensbewältigung die jeder in unterschiedlicher Ausprägung in sich trägt. Resilienz setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, die gelernt und trainiert werden können.

Ziel dieses Trainings ist es, die Resilienz-Faktoren kennenzulernen und zu entdecken was sie stärkt oder schwächt. Lernen Sie ihre innere Kraft und Stärke zu erkennen und kontinuierlich auszubauen. Praxiserprobte Übungen ermöglichen ihnen alternative Lösungswege zu finden und neue Perspektiven einzunehmen. Hierdurch behalten Sie in Krisen, bei Veränderungen und bei beruflichen Zielsetzungen die eigene Handlungskompetenz.

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die ihre eigenen Ressourcen pflegen und stärken wollen und ihre Veränderungen positiv gestalten möchten.

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5713

Leitung:	**Britta Hülder**
Termin:	Freitag, 18. Mai
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Termin:	Samstag, 19. Mai
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	12UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	59,00 €, max. 12 Teiln.

Körpersprache und Stimme
Rhetorik mal anders

Nicht zu kommunizieren funktioniert nicht, aber was macht eine gelungene Kommunikation aus? Die Basis ist neben dem gesprochenen Wort immer auch die eigene Stimme und der persönliche Körperausdruck. Sie schaffen die Beziehung und Verbindung zu unserem Gegenüber. Wie wirken aber meine Körperhaltung und meine Stimme? Wie nehme ich selbst mein Gegenüber wahr? Was passiert bei Lampenfieber, Stress und Unsicherheit? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, arbeiten wir mit praktischen Übungen aus dem Theater- und Stimmtraining. Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre eigene Kreativität und Ihre persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu und erweitern diese.
Lernen Sie, die Stärken der eigenen Stimme zu nutzen und das eigene Sprechverhalten zu verbessern. Lernen sie, Körpersprache richtig zu deuten und zu verstehen sowie diese bewusst und gezielt einzusetzen.

Praktische Übungen und Videoaufzeichnungen sind Bestandteil dieses Seminars.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchronsprecher.

5714

Leitung:	**Markus Kloster**
Termin:	Mittwoch, 06. Juni
	Mittwoch, 13. Juni
Zeit:	18.30 – 21.45 Uhr
Termin:	Samstag, 16. Juni
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Termin:	Mittwoch, 20. Juni
Zeit:	18.30 – 21.45 Uhr
Dauer:	20 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	80,00 €, max. 12 Teiln.

Weitere Angebote zum Thema Resilienz sowie Entspannungskurse finden Sie im Bereich Gesundheitsbildung.

Workshop
Elternzeit, und dann?! Berufliche Neuorientierung nach der Elternzeit

Dieser Workshop ist für alle:
- die noch nicht wissen, wie es für sie beruflich nach der Elternzeit weitergeht oder
- die ihre Elternzeit nutzen möchten, um sich beruflich zu verändern.

Ziel des Workshops ist es, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Situation unter Berücksichtigung der veränderten Lebenssituation als Mutter auseinanderzusetzen und Antworten für sich selbst in Bezug auf die berufliche Neuorientierung zu finden. Am Ende des Workshops hat jede Teilnehmerin eine persönliche Ideensammlung für ihre eigene berufliche Zukunft sowie einen individuellen Umsetzungsfahrplan für sich erarbeitet.

Inhalte des Workshops sind:
- Standortbestimmung: Reflektion der eigenen Position in Bezug auf den beruflichen Wiedereinstieg (Motivation, Rollenverständnis, Kind und Karriere)
- Ausgangssituation: Identifizierung eventueller Hindernisse und notwendiger Rahmenbedingungen (Partner, Arbeitgeber, Kinderbetreuung)
- Potenzialanalyse: Herausarbeiten des individuellen beruflichen Potenzials (Kompetenzen, Stärken, Eigenschaften, Interessen)
- Perspektivplanung: Erstellung einer persönlichen Ideensammlung für die berufliche Zukunft (Tätigkeiten, Branchen, Unternehmen)
- Strategien und Maßnahmen: Erstellung eines persönlichen Fahrplans zur Umsetzung (welche Schritte sind wann zu tun)

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business - Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist seit Anfang 2017 als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

5715

Leitung:	**Verena Dias**
Termin:	Samstag, 03. März
Zeit:	10.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	6 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

Vortrag
Jeder Monat zählt - Bausteine für meine Rente

„Wie werden Zeiten der Ausbildung, Pflege und Arbeitslosigkeit für die Rente berücksichtigt und wie kann ich Fehlzeiten nachweisen?" „Was bringt mir ein Minijob für die Rente?"
Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag von einer Expertin der Deutschen Rentenversicherung beantwortet.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

5900

Leitung:	**Frau Bunge**
Termin:	Dienstag, 10. April
Zeit:	17.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Vortrag
Frau und Rente - Wie bin ich abgesichert?

Eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung informiert zum Thema „Frau und Rente". In diesem Vortrag können sich Frauen über allgemeine Rentenansprüche informieren, aber auch über Auswirkungen von Scheidung oder Tod des Ehepartners, Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege und über entsprechende Ansprüche.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

5901

Leitung:	**Frau Klein**
Termin:	Dienstag, 24. April
Zeit:	17.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

Vortrag
Rente & Steuern
- Was muss ich wissen?

In diesem Vortrag vermittelt ein Experte der Deutschen Rentenversicherung kompakte Informationen zum Thema gesetzliche Rente und Altersvorsorge. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über das Zusammenspiel von gesetzlicher, betrieblicher und privater Altersvorsorge und erfahren, welche Unterstützung der Staat bei „Riester" oder „Rürup" leistet.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

5902

Leitung:	**Herr Pieritz**
Termin:	Dienstag, 12. Juni
Zeit:	17.30 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei

© Uwe Schlick, pixelio.de

Gisbert Bultmann

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht

mit Betreuungsrecht,
Versorgungsvollmacht
und Patientenverfügung
(„Selbstbestimmung am Lebensende"),

www.rechtsanwalt-bultmann.de
e-mail: bultmann@rechtsanwalt-notar.de

Tätig in der Sozietät:

Friedrich Wolff
Gisbert Bultmann
Rainer Wolff
André Aust

Hertener Straße 21
45657 Recklinghausen
Telefon: 0 23 61/9 31 76-0
Telefax: 0 23 61/18 38 18

Vortrag
Mit dem Einkommen auskommen

Im Vordergrund dieses kompakten Vortrags steht die Haushaltsplanung: Wie setzt sich der Haushalt zusammen? Woher kommt mein Geld? Wo bleibt mein Geld? Wie funktioniert Haushaltplanung? Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen? Wo gibt es Einsparpotential? Mehr Erreichen durch weniger Ausgeben ist die Devise. Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt.

Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5904

Leitung:	**Helmut Peters**
Termin:	Dienstag, 20. Februar
Zeit:	18.00 Uhr
Ort:	Haus der Bildung, Am Neumarkt 19
Entgelt:	5,00 €

Workshop
Clever wirtschaften

In Ihrem Alltag treffen sie täglich viele kleine und große Entscheidungen: Was kaufe ich wo und in welcher Menge ein, was esse ich und welche Verträge schließe ich ab. Gleichzeitig werden Sie permanent mit Werbung und Lockangeboten konfrontiert. Kreditangebote und Ratenzahlungen laden zum Geldausgeben ein und sind oftmals der erste Schritt in eine Verschuldung. Das macht die Entscheidungen die Sie treffen müssen, nicht leichter.
In diesem Workshop verschaffen Sie sich einen Überblick über das eigene Geld und den Umgang damit: Was sind regelmäßige Einnahmen, welche Ausgaben lassen sich nicht „wegsparen" und wo kann zurückgelegt werden, ohne dass es weh tut? Im Workshop bekommen Sie Tipps, mit denen Sie Ihre Finanzen im Griff behalten. Sie erhalten kostenlose Haushaltsbücher, Linkempfehlungen für Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung.

Geplante Inhalte:
- Planung mit dem Haushaltbuch
- Ihr Geld: Einnahmen erhöhen, Ausgaben reduzieren
- Persönlicher Bedarf: Was brauche ich wirklich? Achtsam sein gegenüber Werbung
- Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?
- Wie bleibt meine Haushaltkasse im Gleichgewicht?
- Wenn alles zu viel wird: Wo bekomme ich Hilfe?

Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

5905

Leitung:	**Helmut Peters**
Termin:	Dienstag, 06. März Donnerstag, 15. März
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	Haus der Bildung, Am Neumarkt 19
Entgelt:	33,00 €, max. 12 Teiln.

Vortrag
Stromanbieterwechsel
- lohnt sich das wirklich?

Bei Kunden, die ihren Stromtarif noch nie bewusst ausgewählt haben, ist davon auszugehen, dass sie im sogenannten Grundversorgungstarif sind. Dies bedeutet, dass durch einen Tarif- oder Anbieterwechsel viel Geld gespart werden kann. So kann ein Haushalt in Recklinghausen mit einem durchschnittlichen Stromverbrauch von 3600 kWh pro Jahr durch einen Wechsel aus der Grundversorgung ca. 240 € im Jahr einsparen. Aber auch Verbraucher, die schon einmal zu einem günstigen Anbieter gewechselt sind, sollten den laufenden Vertrag auf dessen Preiswürdigkeit und einen möglichen (erneuten) Anbieterwechsel prüfen. Dieser Vortrag zeigt unsicheren bzw. risikoscheuen Verbrauchern Wege für einen sicheren Tarif- oder Anbieterwechsel auf. Folgende Punkte werden besprochen:
- Wie finde ich einen neuen Stromlieferanten?
- Was muss ich bei der Auswahl beachten?
- Welche Vertragskriterien sind sinnvoll?
- Was muss ich bei der Auswahl eines Tarifrechners im Internet wissen bzw. berücksichtigen?

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Recklinghausen statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5906

Leitung:	**Elfriede Menne**
Termin:	Dienstag, 06. März
Zeit:	18.00 Uhr
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	5,00 €

Vortrag
Hund und Recht

Das Halten und der Umgang mit Hunden werden von einer Vielzahl von Rechtsfragen begleitet. Oft gelten in diesem Zusammenhang besondere rechtliche Anforderungen, die in zahlreichen Bestimmungen festgehalten sind. Hier den Überblick über die aktuell geltende Rechtslage zu behalten ist nicht immer einfach. Dieser Vortrag schafft Klarheit über die Bestimmungen nach dem Landeshundegesetz NRW, befasst sich mit den Rechten und Pflichten eines Hundehalters und beleuchtet die Folgen bei Verstößen sowie die Haftung des Hundehalters.
Die Teilnehmenden erhalten ein begleitendes Skript vom Landestierschutzverband Nordrhein-Westfalen e.V..

Peer Fiesel ist Anwalt und auf Tierschutzrecht spezialisiert. Er ist Präsident vom Landestierschutzverband Nordrhein-Westfalen e.V. und Mitglied des Beirates für Natur- und Tierschutz des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes NRW.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5907

Leitung:	**Peer Fiesel**
Termin:	Montag, 09. April
Zeit:	18.00
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	10,00 €

Vortrag
Rechtsirrtümer im Konsumalltag

Unser Konsumalltag ist bestimmt durch Regeln und Gesetze. Wir kaufen in Geschäften, bestellen im Internet oder per Telefon. In der Lebensmittelabteilung nehmen wir Obst oder Salat zum prüfen in die Hand oder probieren schon einmal eine Traube - aber darf man das? Wenn ein gekauftes Produkt einen Defekt hat, nehmen wir unser Gewährleistungsrecht in Anspruch.
Aber wie lange kann ich reklamieren? Im Zeitungsladen blättere ich mit Leidenschaft durch viele Zeitschriften - aber kann mir dies verboten werden? Am Telefon habe ich eine Bestellung gemacht, aber solange ich ja nichts unterschrieben habe, kann ja nichts passieren!? Einen Mantel, den ich gekauft habe gefällt mir zuhause dann doch nicht mehr - kein Problem, ich kann doch innerhalb von 14 Tagen alles umtauschen und mein Geld zurück verlangen - ist dies wirklich so?

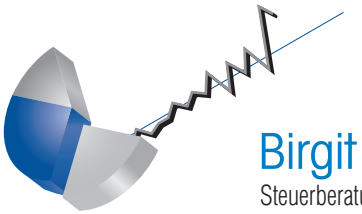
Diese Fragen und Meinungen und noch vieles mehr werden in diesem Vortrag durchleuchtet und beantwortet.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Recklinghausen statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es wird keine Abendkasse eingerichtet.

5908

Leitung:	**Martin Meiser**
Termin:	Dienstag, 24. April
Zeit:	10.00
Ort:	Haus der Bildung, Am Neumarkt 19
Entgelt:	5,00 €



Birgit Lueg
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Ob im privaten oder geschäftlichen Leben,
jeder Tag fordert uns von Neuem heraus.

Besonders wenn es um Ihre Ziele und Wünsche geht oder wichtige Entscheidungen für Sie anstehen, brauchen Sie einen Partner an Ihrer Seite. Jemanden, dem Sie vertrauen können, der Sie mit seinem Fachwissen unterstützt und Sie individuell richtig berät.

Wir geben Ihnen die Sicherheit – wie in guten auch in schwierigen Zeiten. Wir sind für Sie da, um alles, was für Sie wichtig und richtig ist, zu erreichen. So bleibt Ihnen der Freiraum für die schönen Dinge des Tages.

- Steuerberatung
- Unternehmensberatung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse
- Bilanzanalyse
- Existenzgründung
- Unternehmensnachfolgeregelung
- Erbschaftsteuer

Albertstr. 27 · 45739 Oer-Erkenschwick
Tel. 0 23 68 - 8 79 84 40 · Fax 0 23 68 - 8 79 84 41
www.b-lueg.de · info@b-lueg.de

vhs
Online anklicken –
vor Ort teilnehmen
Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der vhsApp
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im App Store
ANDROID APP ON Google play
© Foto: ESB Professional/shutterstock.com

Heizen Sie auch schon komfortabel, behaglich und umweltverantwortlich?

Fernwärme steht für Behaglichkeit, Umweltverantwortung und Komfort. Keine Lagerung von Brennstoffen im Haus, keine Verbrennung vor Ort – eine kleine Drehung am Thermostatventil genügt! Rufen Sie uns an – unsere Mitarbeiter kommen zu Ihnen und beraten Sie individuell.

Uniper Wärme GmbH
Bergmannsglückstraße 40, 45896 Gelsenkirchen
T 02 09-6 01-50 71, F 02 09-6 01-57 61, info@uniper.energy
www.uniper.energy

uniper

Lesen und Schreiben

Anne Becker

Planung und Beratung

Raum: 9

Telefon: 50-2001

Telefax: 50-9-2001

E-Mail:
anne.becker@recklinghausen.de

Sprechzeit: dienstags und
donnerstags,
9.00 – 11.00 Uhr

Sabine Südhofer

Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Lesen und Schreiben

Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben

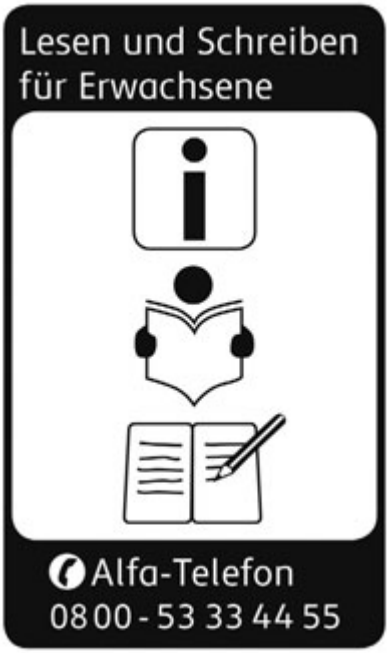
Es gibt in Deutschland etwa 7,5 Millionen Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können. Buchstaben sind überall. Den Fahrplan an der Bushaltestelle zu verstehen oder den Enkelkindern eine Geschichte vorzulesen, ist für viele eine Herausforderung. Die Kurse „Lesen und Schreiben" wenden sich an Menschen jeden Alters, deren Muttersprache Deutsch ist oder die über sehr gute Deutschkenntnisse verfügen.
Aber sie können

- überhaupt nicht lesen und schreiben,
- lesen, aber nicht schreiben,
- nur wenig richtig schreiben.

Im Grundkurs werden Buchstaben geübt und einfache Wörter gelesen und geschrieben. Im Folgekurs geht es darum, einfache Sätze zu lesen und schreiben zu lernen. Vergessenes wird erinnert und geübt. Ziel ist es, das Gelernte auch im Alltag einzusetzen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und orientiert sich an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Die Anmeldung erfolgt nach einer vertraulichen Beratung bei Frau Becker.

Bitte informieren Sie Freunde, Bekannte, Verwandte, die diese Angebote vielleicht nicht selbst lesen können!



Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben (Stufe 1 und 2)

6101

Leitung:	**Gisela Garstka-Reinhard**
Termin:	Montag und Freitag ab 05. Februar
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Dauer:	21 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei, max. 12 Teiln.

Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene (Stufe 3 und 4)

6102

Leitung:	**Gisela Garstka-Reinhard**
Termin:	Montag und Freitag ab 05. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	21 x 2 UE
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt:	frei, max. 12 Teiln.

Schriftkompetenz im Alltag

An diesem Samstag wird das Gelernte mit Erleben verknüpft - das Lesen von Fahrplänen und das Zurechtfinden in einer fremden Umgebung wird in kleinen Gruppen trainiert. Die erarbeiteten Kurzreferate werden „vor Ort" gehalten.

Nur für Teilnehmer/innen aus den Lesen-und-Schreiben-Kursen.

6103

Leitung:	**Gisela Garstka-Reinhard**
Termin:	27. April
Dauer:	1 x 4 UE
Ort:	Treffpunkt VHS
Entgelt:	frei, Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!
Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?
Der QR-Code führt sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich unter dem Menüpunkt SUCHEN UND BUCHEN anmelden.

Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Sie haben die Schule ohne Abschluss verlassen? Oder Ihr Schulabschluss wird in Deutschland nicht anerkannt? Die VHS Recklinghausen bietet die Möglichkeit der Zweiten Chance. Sie können in zwei Semestern den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 erwerben oder nach vier Semestern, mit jeweils 15 Unterrichtswochen den mittleren Bildungsabschluss FOR) erwerben. Der Unterricht wird auf Basis der geltenden Kernlehrpläne des Landes NRW (2012) für die Hauptschulen durchgeführt und schließt mit zentral organisierten Prüfungen ab. Die Schulabschlüsse sind staatlich anerkannt.
Regelmäßige Anwesenheit und eine Selbstlernzeit von vier bis fünf Stunden in der Woche sind dabei Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Einzelfachbelegungen und Quereinstiege sind in diesem Kurssystem möglich.
Bitte bringen Sie Ihre letzten Zeugnisse und einen Lebenslauf mit!

Anmeldetage für die Schulabschlusskurse, die im September 2018 beginnen, sind am 14. und 15. März zwischen 10 und 18 Uhr!
Ein verbindlicher Einstufungstest findet am 18. Mai um 17 Uhr statt.
Wenn Ihre Muttersprache nicht Deutsch ist und Sie nicht in Deutschland in die Schule gegangen sind, machen Sie bitte im Internet einen Deutsch Einstufungstest auf der Niveaustufe B1: http://sprachtest.cornelsen.de/einstufung und bringen das Ergebnis zur Anmeldung mit.

Falls Sie im Ausland eine Schule besucht und dort bereits einen Abschluss erreicht haben, dann können Sie diesen anerkennen lassen.
Weitere Informationen:
www.anerkennung-in-deutschland.de

Lehrgang zum Hauptschulabschluss (2018)/Mittleren Schulabschluss (2019) (2.Semester)

6220

Leitung:	**Fachlehrer**
Termin:	Montag, ab 22. Januar
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Entgelt:	10,00 €

Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss (4. Semester) - Prüfung Juni/Juli

6280

Leitung:	**Fachlehrer**
Fächer:	Montag, ab 22. Januar
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Entgelt:	10,00 €

Bezirksregierung Münster

Fach-/Abitur in Tages- und Abendform

Informationen zum Nachholen des (Fach-)Abiturs in Tages- und Abendform erhalten Sie in der Infoveranstaltung oder Sie wenden sich direkt an eines der Weiterbildungskollegs in Nordrhein-Westfalen – zum Beispiel in

Gelsenkirchen-Resse
Telefon: 0209/811260
www.wbk-el.de

Essen
Telefon: 0201/263640
www.ruhr-kolleg.de

Dortmund
Telefon: 0231/5023103
www.westfalenkolleg-dortmund.de

Infoabend Wege zum Abitur Weiterbildungskollegs in NRW

Es ist nie zu spät für einen höheren Schulabschluss. Unabhängig vom Alter können Sie an einem Weiterbildungskolleg das (Fach-) Abitur nachholen. Damit Sie die Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges der Region kennenlernen, bietet die VHS diesen Abend an. Sie erhalten umfassende Informationen über Eingangsvoraussetzungen und Fördermöglichkeiten, über die unterschiedlichen Kurssysteme und Brückenkurse.

6400

Leitung:	**Beratungslehrer der Kollegs/A.Becker**
Termin:	Donnerstag,15. März
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Zeit:	18.30 Uhr
Entgelt:	frei

Bitte melden Sie sich an!

Ausbildungspaten

Der Verein AusbildungsPaten im Kreis Recklinghausen e.V. vermittelt in allen Städten des Kreises Recklinghausen 1:1-Patenschaften zwischen Jugendlichen und ehrenamtlich tätigen Erwachsenen. Die AusbildungsPaten unterstützen die Jugendlichen ab Klasse 9 bzw. 10 bei Berufsorientierung und Stellensuche sowie bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen. Während der Ausbildung sind sie verlässliche Ansprechpartner und geben bei Schwierigkeiten und Konflikten Unterstützung, damit die Ausbildung erfolgreich durchlaufen wird.
Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung, die junge Menschen bei den ersten Schritten ins Berufsleben als AusbildungsPaten begleiten möchten, melden ihr Interesse telefonisch oder per Email bei den AusbildungsPaten im Kreis Recklinghausen e. V. an.

AusbildungsPaten im Kreis RE e.V.
Telefon 02361-30 60 576
info@ausbildungspaten.de
www.ausbildungspaten.de

Möchten Sie das VHS Programmheft als Werbeträger nutzen?

Ich informiere Sie gerne.

Bernd Stegemann

VeST. MEDIEN STEGEMANN

Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen
Fon 0 23 61 - 90 61 145 · Mobil 0177 - 67 56 369 · Fax 0 23 61 - 58 24 190
stegemann.bernd@unitybox.de · www.vest-medien.com

Stichwortverzeichnis

A
Abitur, 6400
Acrylmalerei, 2206 – 2211, 2800
Agenda, 1200 – 1205
Agenda vor Ort, 1204 - 1205
Aktuelles Forum, 1000 – 1006
Alpenüberquerung, 1402
Alpha – Lesen und Schreiben
6101 - 6103
Android, 5270 – 5275, 5530
Antisemitismus, 1001
Apple iPad, iPhone, 5277, 5278, 5279
Aquafitness, 3251
AquaVital, 3250
Aquarellmalerei, 2205
Aufräumen, digitales/Computer,
5250, 5251
Ausstellungen, 1100
Autogenes Training, 3101

B
Beamer-Vorträge,
1103 – 1104, 1302, 1400, 1402
Beruf, 5715
Bildbearbeitung am PC,
5266 – 5269, 5524
Bildgestaltung, 2506 – 2507
Bildungsurlaub,
4184, 4342, 5230, 5235, 5266, 5712
bodyArt® strengh, 3210
BodyBalance Pilates®, 3205 – 3208
Buddhistische Meditation, 3105
Büro, 5230, 5231, 5235, 5279

C
Cajón, 2601
Clownerie, 2615
Cloud, 5030, 5522
Computereinstieg,
5100, 5101, 5103, 5508, 5512, 5513
Computer für Kids in den Ferien,
5601, 5602

D
Daoistisches Yoga, 4600, 3132, 4989
Deutsch als Zweitsprache,
4600,3132, 4999
Dia-Vorträge, 1401
Digitale Fotografie, 2500 – 2510, 5266
Digitales aufräumen, 5250, 5251

E
EDV am Vormittag, 5230, 5231, 5235
EDV für Ältere, 5501 - 5530
EDV für Schüler/innen, 5601, 5602
Einbürgerungstest, 7001 – 7002
Einkommen,
5900, 5901, 5902, 5904, 5905
Energietraining, 3000
Einzelcoaching (Smartphone/Tablet),
5274, 5275
Eisenbahn, 1103
Elternzeit, 5715
Englisch, 4100 – 4138
Englisch für den Beruf, 4140 - 4142
Entspannung, 3100 – 3140
Entspannungsmassage, 3140
E-Payment/Onlinebanking, 5021
Ernährung, 3410 – 3412
Erzählcafé, 1120
Excel, 5210, 5211, 5220, 5221, 5230,
5231, 5235
Exkursionen,
1006, 1105, 1301, 1303, 2010-2011

F
Fasten, 3410
Faszien-Yoga, 3126 – 3127
Fitness, 3200 – 3251
Fotobuch, 5268
Fotografie,
2500 – 2511, 5267, 5269, 5524
Fotorundgang, 2504
Französisch, 4200 – 4217
Frauen, 1102, 1402, 5901, 5715
Führung/Mitarbeiterführung, 5712

G
Gabun, 1400
Gartengestaltung, 1300
Gedächtnistraining, 3800 – 3801
Geld, 5021, 5900, 5901, 5902, 5904,
5905, 5906
Gerätetraining, 3204, 3215-3218
Gesang, 2600
Geschichte/Zeitgeschichte,
1002, 1100 – 1105
Gesprächskreise, 1120 – 1121
Gesundheitsbildung, 3000 – 3803
Gesundheitsforum, 3000 - 3001
Glaskugel-Fotografie, 2509
Goldschmieden, 2403
Gymnastik und Fitness, 3200 – 3251

H
Hatha-Yoga, 3111 – 3125, 3802
Hauptschulabschluss, 6220
Heilfasten, 3410
Hund/Hunderecht, 5907

I
Insektensterben, 1205
Integrationskurse, 4600 – 4699
Internet, 5020, 5021, 5030, 5104, 5511,
5520, 5521, 5522, 5523
IPhone, iPad, 5277, 5278, 5279
Italienisch, 4400 – 4405
Information/EDV für Ältere, 5501

K
Keramik, 2401 – 2402
Klangschalen, 3103
Kommunikation, 5711
Körpererfahrung, 3100 – 3140
Körpersprache, 5703
Körpertraining 60+, 3211
Kognitives Training nach Stengel,
3800 – 3801
Konflikte, 5712, 5715
Kreative Fotografie, 2506 – 2508
Kreativität, 2201 – 2800
KreaTürlich, 3104
Kultur und Gestalten, 2000 – 2800
Kunst, Musik, Theater, Literatur,
2100 – 2130
Kunstbetrachtungen, 2120
Kurse für Menschen mit Behinderung,
2800

L
Länderkunde, 1400 – 1402
Laptop,
5100, 5508, 5510, 5512, 5513, 5523
Lesen und Schreiben, 6101 – 6103
Lesung, 1004, 2000
Lightpainting, 2508
Literatur-Salon, 2130
Lokale Agenda, 1200 – 1205
Luther, 1104

Stichwortverzeichnis

M
Malen, 2201 – 2212, 2800
Massage, 3140
Meditation, 3105
Menschenrechte, 5010
Miniaturfotografie, 2509
Mitarbeiterführung, 5712
Mittlerer Bildungsabschluss, 6280
Moderation, 5711
Musik, 2600 – 2601
Muskeltraining an Geräten,
3204, 3215 - 3218

N
Nähen, 2410 – 2412
Naturstein, 2400
Neue Philharmonie Westfalen, 2101
Niederländisch, 4500 – 4504
Nordskandinavien, 1401
Notebook,
5100, 5508, 5510, 5512, 5513, 5523

O
Öffentlichkeit, 5011
Office, 5230, 5531, 5235
Onlinebanking, 5021
Orchideen, 1302 - 1303
Overlock, 2412

P
Partnermassage, 3140
Pastellkreiden, 2212
Percussion, 2601
Philosophie, 1501 – 1502
Photoshop Elements, 5266, 5267
Pilates, 3205 – 3208
Plastisches und Textiles Gestalten,
2400 – 2412
Polnisch, 4520 – 4521
Portugiesisch, 4510 – 4511
Powernapping, 3107
PowerPoint, 5231
Präsentation, 5711
Probenwerkstatt, 2101
Progressive Muskelentspannung, 3101
Prüfungsangst, 3102

Q
Qi Gong, 3133

R
Raku-Keramik, 2402
Recht, 5907, 5908
Rente, 5900, 5901, 5902
Resilienz, 5713
Rhetorik, 5714
Rückentraining, 3200 – 3204
Rückenschule, 3111, 3123, 3204
Ruhrfestspiele, 2100
Russisch, 4530

S
Schauspiel, 2612 – 2615
Schmuckgestaltung, 2403 – 2406
Schreiben Computer, 5240, 5602
Schulabschlüsse, 6200 – 6280
Schwarz-Weiß-Fotografie, 2511
Selbstmanagement, 5710
Seniorentanz, 3803
Sicherheit Computer, 5020
Silver Clay, 2404
Singen, 2600
Smartphone, 2510, 5270 – 5279, 5530
Smovey®, 3209
Spanisch, 4300 – 4325
Speckstein, 2400
Spiegelreflexkamera, 2500 – 2505
Sprachenbildung, 4000 – 4800
Sprecherziehung, 2610 – 2611
Steuern, 5900, 5901, 5902
Stimme, 2600, 2610 – 2611, 5714
Stressbewältigung, 3100 – 3140, 5713

T
Tabellenkalkulation, 5210, 5211, 5220,
5221, 5230, 5231, 5235
Tablet, 5270 – 5279, 5530
Tagesfahrten, 2010 – 2011
Tai Ji Quan, 3130 – 3131
Tanz, 3803
Tastschreiben, 5240, 5602
Textiles Gestalten, 2410 – 2414
Textverarbeitung,
5220, 5221, 5230, 5231, 5235
Theater spielen, 2610 – 2615
Therapeutic Touch, 3001
Tonarbeiten, 2401 – 2402
Treffpunkt Lebensgeschichte, 1121
Trommeln, 2601

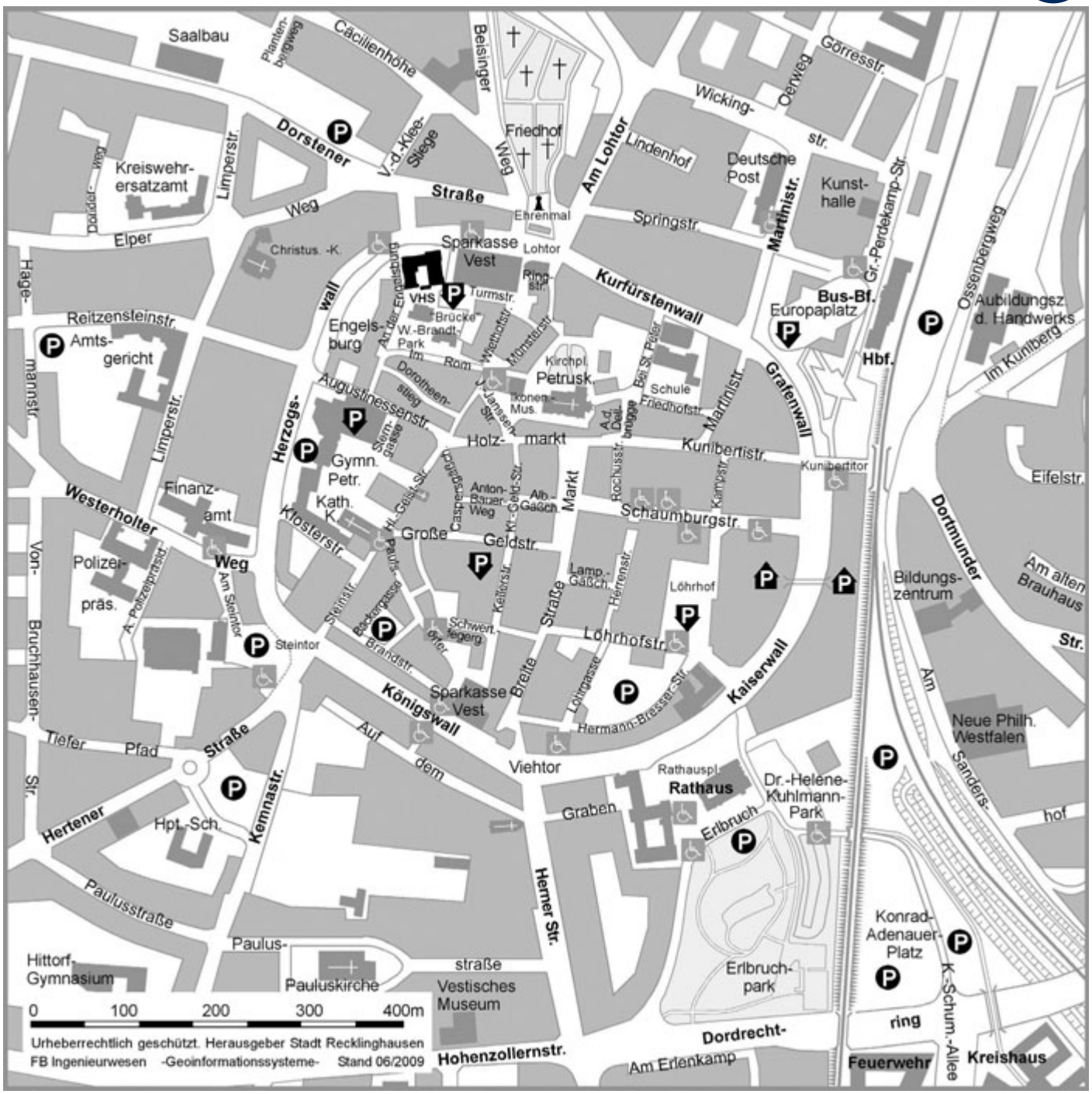
V
Verbraucherbildung, 5906, 5908
Vorstellungsgespräche, 4168
Vortrag, 1001 – 1002, 1005, 1102, 2000,
5010, 5011, 5020, 5021, 5900, 5901,
5902, 5904, 5906, 5907, 5908

W
Wiedereinstieg/Beruf, 5715
Willkommenskultur, 1005
Windows, 5103, 5508, 5509, 5510
Wirbelsäulengymnastik, 3200 – 3204
Wirtschaft(en),
5900, 5901, 5902, 5904, 5905, 5906

Y
Yoga, 3110 – 3127, 3132
Yoga für Ältere, 3802

Z
Zeichnen, 2201
Zeitmanagement, 5710
Zumba® Fitness, 3212
Zumba® Gold, 3213 - 3214
Zweiter Bildungsweg, 6200

Innenstadtplan



Angelika Schröder - Eising
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Sabine Gumbert - Drafz
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

weitere Tätigkeitsgebiete:

Mediation

ALG II, Sozialhilfe,
Patientenverfügung

Martinistraße 5, 45657 Recklinghausen
Telefon 0 23 61 / 18 14 14 • Fax 0 23 61 / 10 89 69
www.rechtsanwältinnen-recklinghausen.de

JETZT! PROBEFAHRT
bei Ihrem
FACHHÄNDLER
vor Ort vereinbaren.
KIA
Das Warten hat ein Ende...
Wir öffnen Tür und Tor für die
aktuellen Modelle!
KIA
The Power to Surprise
KFZ KURT!
www.kia-kurt-recklinghausen.de

AKADEMIE GESUNDES VEST

Das neue Programm ist da!

Möglichst lange gesund und fit bleiben – das ist der Anspruch nach dem das Prosper-Hospital in Recklinghausen und das St. Elisabeth-Hospital in Herten handeln. In der Akademie Gesundes Vest präsentieren beide Häuser und zahlreiche Partner jedes Halbjahr rund 120 Veranstaltungen, Kurse und Vorträge – für Ihre Gesundheit!

Einige unserer Schwerpunkte:

Pflegeberatung für urologische und kolo-proktologische Patienten
Infos über Versorgungsmöglichkeiten bei Blasenschwäche, Stomaversorgung, Inkontinenz u. ä.
Ärztehaus am Prosper-Hospital Recklinghausen

Brustselbstuntersuchung nach der Mamma-Care-Methode zur Brustkrebsvorsorge

Yoga und Entspannung
Bewegungsübungen zur Aktivierung der eigenen Energiereserven und zur Herabsetzung der Stressempfänglichkeit

Mehr Informationen und Kurse im aktuellen Programmheft – erhältlich in beiden Krankenhäusern und zahlreichen Ausgabestellen im Stadtgebiet. Mehr auch telefonisch unter 0 23 61/54-30 33 oder im Internet.

www.akademie-gesundes-vest.de

PROSPER HOSPITAL
Das Gesundheits-Zentrum

St.Elisabeth-Hospital
Herten