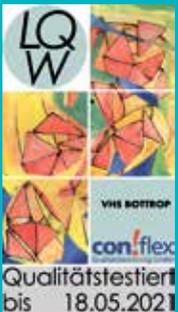


# VHS

# Programm

*1. Halbjahr 2018*

*Anmeldungen ab 29. Januar 2018*



# bottrop.

Der schnellste Weg zur Anmeldung:  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



## KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2017 INHALTSÜBERSICHT

### A POLITIK · GESCHICHTE GESELLSCHAFT · RECHT

AA	Gesellschaft und Geschichte	Seite 6
AB	Der politische Film	Seite 6
AD	VHS-Reihe „Recht“	Seite 7
AE	Arbeit und Leben	Seite 7

### B KULTUR KOMMUNIKATION

BA	Literatur	Seite 9
BB	Kommunikation	Seite 9
BE	Fotografie	Seite 10
BF	Filmforum	Seite 10

### C KREATIVITÄT GESTALTUNG · MUSIK

CA	Malen / Zeichnen	Seite 12
CB	Plastisches Gestalten	Seite 13
CD	Gitarre	Seite 15

### D ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

DB	Erziehung/ Persönlichkeit / Alltag	Seite 16
DC	Hauswirtschaft und Ernährungslehre	Seite 16
DE	Hairstyling	Seite 16

### E WIRTSCHAFT KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

EA	Organisation und Management	Seite 17
EB	Rechnungswesen: Buchführung	Seite 17
EC	Schreibtechnik	Seite 17
ED	EDV im Büro	Seite 18

### F MATHEMATIK · TECHNIK NATURWISSENSCHAFTEN COMPUTERPRAXIS · EDV

FA	Mathematik	Seite 18
FB	Naturwissenschaften	Seite 18
FC	Astronomie	Seite 19
FD	Computerpraxis / EDV	Seite 19
FD	Smartphone, Tablets, iPad, Notebook	Seite 20
FD	Internet und Spezialthemen	Seite 21
FD	Digitale Fotografie	Seite 21
FD	Junge VHS - Fit für Schule und Beruf am PC	Seite 22
FD	VHS geht zur Hochschule	Seite 22

### G DEUTSCH KOMMUNIKATION

GA	Deutsch Elementarbildung	Seite 23
GC	Gebärdensprache	Seite 23
GD	Deutsch als Zweitsprache	Seite 23
GE	Integrationskurse	Seite 24
GF	Berufsbezogene Deutsch- sprachförderung	Seite 27
GG	Einbürgerungstest, Sprachprüfungen	Seite 27
GH	Interkulturelle Bildung	Seite 28

### H FREMDSPRACHEN

	GER- Gemeinsamer euro- päischer Referenzrahmen	Seite 29
HA	Englisch Standardkurse	Seite 31
HA	Englisch Schnellkurse/ Bildungsurlaube	Seite 34
HB	Englisch mit Muße	Seite 35
HB	Englisch für Kids	Seite 35
HC	Französisch	Seite 36
HD	Italienisch	Seite 36
HE	Spanisch	Seite 37
HF	Portugiesisch	Seite 40
HG	Russisch	Seite 40
HI	Arabisch	Seite 40
HK	Griechisch	Seite 40
HL	Polnisch	Seite 41
HN	Schwedisch	Seite 41

HO	Niederländisch	Seite 41
HT	Japanisch	Seite 42
HX	Chinesisch	Seite 42

### I LANDESKUNDE, KULTUR, KOCHEN

IA	Landeskunde, Kultur	Seite 43
IA	Kochen	Seite 43
IA	Weinabende	Seite 47

### K GESUNDHEIT

KA	Gesundheitsforum (Vorträge und Seminare)	Seite 48
KC	Entspannung und Körpererfahrung	Seite 48
KD	Spezielle Wellnessangebote	Seite 52
KE	Body Workout und Fitness	Seite 54
KF	Rythmisches Ausdauer- training und Körpererfahrung	Seite 55
KG	Funktionelles Training	Seite 57
KK	Wasser & Co.	Seite 57
KL	Junge VHS - Entspannung und Bewegung für Kids	Seite 59
KM	Tanzen	Seite 59

### L SCHULISCHE ABSCHLÜSSE WEITERBILDUNGSBERATUNG

	Hauptschulabschluss Fachoberschulreife Fachhochschulreife Weiterbildungsberatung	ab Seite 60
--	---	-------------

### M WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

MA	Gesundheit für Senioren	Seite 62
MB	Veranstaltungen Stadtmitte	Seite 62
MC	Veranstaltungen Boy / Welheim / Batenbrock	Seite 63
MD	Veranstaltungen Eigen	Seite 63
ME	Veranstaltungen Fuhlenbrock	Seite 63
MK	Veranstaltungen Kirchhellen	Seite 63

## VHS - PLUS WEITERBILDUNG AUF BESTELLUNG (WAB)

### WAS BEDEUTET „VHS - PLUS“?

Kurse, die nach diesem Modell organisiert werden, ermöglichen es der VHS: im Bereich „Kreativität, Gestaltung, Musik und Gesundheit“ ein umfangreiches und differenziertes Kursangebot zu präsentieren, obwohl es für diese Kurse keine Landesförderung nach dem Weiterbildungsgesetz gibt; in anderen Bereichen, z.B. Fremdsprachen, auch Kurse mit einer geringen Teilnehmerzahl in kleinen, lernintensiven Gruppen durchzuführen.

Das Entgelt muss hier aber nach kostenrechnenden Gesichtspunkten festgesetzt werden. Deshalb können sich bei gleicher Anzahl von Unterrichtseinheiten auch unterschiedlich hohe Teilnahmeentgelte ergeben.

*Für diese Kurse besteht auch keine Möglichkeit, Entgeltermäßigungen oder -befreiungen zu gewähren.*

### WAS BEDEUTET „WAB“?

In Ergänzung des bestehenden VHS-Grundprogramms bietet „WAB“ die Möglichkeit, programmweiternde oder „maßgeschneiderte“ Bildungsangebote durchzuführen.

### WIE FUNKTIONIERT „WAB“?

Sie bestellen bei der Fachbereichsleitung z.B. einen Kurs, ein Wochenendseminar, oder einen Informationsabend und wählen das Thema, die Dauer, den Termin und den Ort selbst.

Sie haben ein Mitspracherecht bei der Auswahl des Dozenten/der Dozentin und entscheiden mit, wie viele Personen teilnehmen sollen. Wir beraten bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung Ihres Kurses und besorgen einen geeigneten Raum.

Wir stellen Ihnen qualifizierte und erfahrene Fachkräfte zur Verfügung. Sie zahlen die Entgelte und evtl. Nebenkosten nach Vereinbarung mit der VHS vor Beginn des Kurses.

## ÖFFNUNGSZEITEN

### ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr  
 Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr  
 während der Schulferien von 09.00 bis 12.30 Uhr  
 Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
 in den Sommerferien von 09.00 bis 12.30 Uhr  
 (nachmittags nur nach Vereinbarung)

### BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

**In der Woche vom 26.02.2018 bis 02.03.2018 – 1. Kurswoche**  
 - Montag bis Donnerstag - auch am Mittwochnachmittag -  
 von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
 Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

### ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

montags, mittwochs, freitags	donnerstags
von 08.30 bis 12.30 Uhr	von 14.00 bis 18.00 Uhr

weitere Termine auf Voranfrage / nach Absprache.

### BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

**In der Woche vom 29.01.2018 bis 02.02.2018 – 1. Anmeldewoche**  
 Montag und Dienstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
 Donnerstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
 Mittwoch und Freitag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr



VHS im Kulturzentrum  
 August Everding  
 Böckenhoffstr. 30  
 46236 Bottrop

Volkshochschule der Stadt Bottrop; Mitglied des Landesverbandes  
 der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen

**Kulturdezernent** Willi Loeven

#### Direktor der VHS

**Christian Haarmann**

Telefon 70-33 10 · christian.haarmann@bottrop.de

#### Vorzimmer

**Anette Kuhlmann**

Telefon 70-33 10 · Telefon 70-37 23  
 anette.kuhlmann@bottrop.de

#### Stellv. Direktor der VHS,

#### Qualitätsmanager; Städt. Oberverwaltungsrat im VHS-Dienst

**Uwe Dorow**

Telefon 70-38 44 · uwe.dorow@bottrop.de

#### Fachbereichsleiterin

**Dr. Katja Hesmer**

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

#### Fachbereichsleiterin

**Christiane Dahlkamp**

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

#### Filmforum

**Thomas Pentzek**

Telefon 70-33 35 · thomas.pentzek@bottrop.de

#### Verwaltungsleiter

**Henry Prall**

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

#### Verwaltungsmitarbeiter/innen

**Elke Kaesehagen**

Telefon 70-31 34 · elke.kaesehagen@bottrop.de

**Iris König**

Telefon 70-35 72 · iris.koenig@bottrop.de

**Melanie Mitrenga**

Telefon 70-37 24 · melanie.mitrenga@bottrop.de

**Thomas Pentzek**

Telefon 70-33 35 · thomas.pentzek@bottrop.de

#### Abenddienst in der VHS während des Semesters ab 18.00 Uhr

**N. N.** Telefon 70-37 24

**Maurice Liesner** Telefon 70-37 24

**Philipp Klanten** Telefon 70-37 24

#### Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

**Marcel Strzoda**

Telefon 0 20 45 - 96 29 12 · Telefax 0 20 45 - 96 29 34  
 marcel.strzoda@bottrop.de

**Telefon - Vorwahl für Bottrop 0 20 41**

**Telefax der VHS 0 20 41 / 70 37 78**

**E-Mail: vhs@bottrop.de · Homepage: www.vhs-bottrop.de**

## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

### Die VHS Bottrop ist die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Stadt Bottrop

#### 1. Anmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des Kursentgeltes. Die Zahlungspflicht bleibt auch bestehen, wenn Sie nicht teilnehmen. Teilen Sie der VHS, nicht dem Kursleiter, deshalb rechtzeitig schriftlich mit, wenn Sie zurücktreten wollen (siehe Ziffer 7.).

#### 2. Verfahrensweise

Füllen Sie bitte den Anmeldevordruck (Vor- und Rückseite) vollständig aus. Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einganges. Ihre Anmeldung ist für die VHS verbindlich. Sie erhalten deshalb keine gesonderte Bestätigung. Nur wenn ein Kurs ausgebucht ist, wegen zu geringer Anmeldezahl nicht durchgeführt werden kann oder wenn sich Änderungen ergeben, werden Sie benachrichtigt.

#### 3. Teilnahmeberechtigung

Die VHS ist eine Einrichtung zur freien Erwachsenen- und Jugendbildung, aufgebaut auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Sie steht allen Bürgern offen, die während des laufenden Semesters das 16. Lebensjahr vollenden. In Ausnahmefällen (z.B. Musik, Sport) können auch jüngere Teilnehmer zugelassen werden.

#### 4. Mindestteilnehmerzahl

Kurse und Veranstaltungen werden nur dann durchgeführt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen gegeben ist. Ausnahmen sind möglich, wenn z.B. Kurse kostendeckend durchgeführt werden (vhs-PLUS).

#### 5. Kursentgelte

Das Entgelt beträgt im Bereich der Deutschkurse für Migranten und Migrantinnen mindestens 1,00 € je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 €/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). Bei Wochen-/endseminaren wird ein Entgelt von 1,50 €/UE und im Bereich Datenverarbeitung ein Entgelt von 1,80 €/UE erhoben. Kursentgelte werden auf volle Euro-Beträge aufgerundet und um eine Verwaltungskostenpauschale von 1,00 € je Kurs und Wochen-/endseminar erhöht. Diesen Entgelten werden kursbezogene Sachkosten hinzugerechnet. Für Kurse, Wochen-/endseminare und Einzelveranstaltungen, bei denen ein besonderer finanzieller Aufwand an Sach- oder Personalkosten erforderlich ist, wird im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben. Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsfeld bitte

unbedingt das Kassenzeichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar.

Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Durch die Anmeldung und die Zahlung des Entgeltes entsteht kein Rechtsanspruch auf Durchführung der von der VHS geplanten Veranstaltung oder auf Leitung der Veranstaltung durch bestimmte Kursleiter.

Für Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos beträgt das Entgelt 6,00 €. Das Entgelt für Filme mit Überlänge beträgt 6,50 €. Für Kinder bis einschließlich 13 Jahren wird bei Kinderveranstaltungen am Vor- und Nachmittag für Filmeinzelveranstaltungen ein Entgelt von 3,00 € festgesetzt. Für Schüler, die eine Schülerveranstaltung im Klassen- oder Kursverband besuchen, beträgt das Entgelt 3,00 €. Bei Filmsondveranstaltungen mit besonderem finanziellem Aufwand kann im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben werden.

Kurse zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses sind entgeltfrei. Es ist jedoch mit der Anmeldung eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30,00 € zu entrichten, die bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs erstattet wird.

Für Kurse außerhalb der Förderbestimmungen des Weiterbildungsgesetzes (vhs-PLUS) wird ein nach kostenrechnenden Gesichtspunkten ermitteltes Entgelt erhoben. Eintägige Exkursionen werden ebenfalls kostendeckend kalkuliert. Ermäßigungen sind hier nicht möglich.

#### 6. Entgeltermäßigung

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der Volkshochschule zu verzichten. Schüler, Studenten und in der Ausbildung befindliche Personen sowie Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber der Ehrenamtskarte NRW und Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr erhalten auf die nach Ziffer 5 Abs. 1 erhobenen Entgelte und bei der Teilnahme an Filmveranstaltungen mit Seminarcharakter, in denen organisiertes Lernen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes erfolgt, eine Ermäßigung in Höhe von 50 %, sofern sie ihre Berechtigung für diese Ermäßigung nachgewiesen haben. Inhaber der Jugendleiter/in-Card erhalten bei Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos eine Ermäßigung von 50 % auf die nach § 4, Satz 1 und 2 sowie Satz 5 der Entgeltordnung erhobenen Entgelte. Arbeitslose Jugendliche, Bezieher von Leistungen nach dem SGB II (Hartz IV), Bezieher von Leistungen im Rah-

men der Grundsicherung, Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und Wohngeldbezieher sind bei den nach § 2 der Entgeltordnung erhobenen Entgelten für Kurse und Wochen-/endseminare einmal pro Semester von der Zahlung eines Entgeltes befreit, sofern sie ihren Leistungsbezug nachgewiesen haben. Eine Entgeltbefreiung oder -ermäßigung erfolgt nicht bei den Zusatzkosten gemäß § 2 Satz 5. Die Stadt Bottrop entscheidet auf schriftlich begründeten Antrag über eine Entgeltermäßigung oder -befreiung. Eine Entgeltermäßigung für vhs-Plus Kurse ist nicht möglich.

#### 7. Rückzahlung von Entgelten

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, so wird das bereits gezahlte Entgelt durch die Stadtkasse der Stadt Bottrop erstattet. Bei vorzeitiger Beendigung eines Kurses durch die Volkshochschule richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Beträge unter 5,00 € werden nicht erstattet. Bei einer Abmeldung durch den Kursteilnehmer ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn er sich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der Volkshochschule ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmer anmeldet. Ohne Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Die Rückzahlung nach Satz 3 sowie bei nachträglich vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 6,00 €.

In besonders begründeten Fällen kann die Stadt Bottrop auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht hier aber nicht. Eine Rückzahlung von Entgelten bei Filmveranstaltungen ist nicht möglich.

#### 8. Teilnahmebescheinigung

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch gegen ein Entgelt in Höhe von 3,00 Euro eine Bescheinigung über die Teilnahme ausgestellt werden.

#### 9. Haftung

Die Volkshochschule haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

#### 10. Besondere Hinweise

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen nicht gestattet. Räume und Gegenstände sind so zu behandeln, dass unnötige Kosten vermieden werden und am nächsten Vormittag ein ordnungsgemäßer Unterricht stattfinden kann.

## ANMELDEVERFAHREN

### WIE MELDE ICH MICH AN?

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

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

Wenn Sie von der VHS keine Nachricht erhalten, sind Sie als Teilnehmer/in für den von Ihnen gewünschten Kurs gebucht und können zum ersten Kurstermin, der im VHS-Programm angegeben ist, erscheinen.

Wenn Sie Anspruch auf eine Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung haben, kreuzen Sie bitte an, welche Ermäßigungs- bzw. Befreiungsvoraussetzung bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. **Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.**

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

### WIE BEZAHLE ICH?

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

### ERHALTE ICH EINE NACHRICHT?

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

### WERDEN DIE DATEN GESCHÜTZT?

Die von Ihnen gemachten Angaben werden ausschließlich für Zwecke der VHS genutzt und automatisiert verarbeitet; ihre Verwendung für statistische Auswertungen der VHS erfolgt anonym. Alle Daten sind nach den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes NRW geschützt!

### HINWEISE

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

- Service

- Unterrichtsorte

# „Heimatliebe“

Peter Pawliczek

Vorsitzender Waldpädagogisches Zentrum Bottrop und Mitglied der Vereinten Volksbank

VR-Mitglieder-  
Bonus  
Unser  
persönliches  
Plus!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

[vereinte-volksbank.de](http://vereinte-volksbank.de)

Vereinte Volksbank eG  
Dorsten • Kirchhellen • Bottrop



GESELLSCHAFT  
UND GESCHICHTE

VHS forum

ZAA01B

**Professor Dr. Guido Knopp:  
Meine Geschichte**

Mister History blickt zurück: Guido Knopp verknüpft autobiografische Stationen und persönliche Erlebnisse mit zentralen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen der vergangenen sechs Jahrzehnte. Er erinnert sich an Begegnungen mit bedeutenden historischen Persönlichkeiten genauso wie mit unbekanntem Zeitzeugen. Immer vor dem Hintergrund seines Lebensthemas, der deutschen Geschichte. Ihr verhalf er mit seinen Geschichtssendungen im ZDF zu nie dagewesenen Einschaltquoten, die zugehörigen Begleitbücher wurden zu großen Erfolgen. Für die Mischung aus Filmausschnitten, Fotos, Zeitzeugen- und Experteninterviews sowie Spielsequenzen wurde er gefeiert und kritisiert. Er prägte das neue Geschichtsfenster und wurde damit für Millionen Zuschauer zum wichtigsten Geschichtslehrer.

In seiner anekdotenreichen Autobiografie weiß Guido Knopp Geschichtesträchtiges und Anrührendes, Abenteuerliches und Spannendes, aber auch Absurdes und Skurriles zu erzählen von seinen vielfältigen Begegnungen. Sie illustrieren, dass Geschichte von Menschen gemacht wird. Und auch, dass Menschen manchmal Fehler machen, die den Lauf der Geschichte verändern.



Foto: © C. Bertelsmann

**Zur Person:** Guido Friedrich Knopp (geb. 29. Januar 1948 in Treysa, Hessen) ist Journalist, Historiker, Publizist und Moderator. Vor seiner Laufbahn als Chef-Historiker beim ZDF war Guido Knopp bei verschiedenen Printmedien tätig, bis er 1978 auf Sendung ging und dort seine Berufung fand. Das engagierte Schaffen des promovierten und zum Professor ernannten Autors und Moderators wurde durch zahlreiche Auszeichnungen geehrt, dazu zählen der Bayerische Fernsehpreis (2013), Visionär des Jahres (2010), der International Emmy Award (2009 für Die Wölfe) und die Goldene Kamera für das Lebenswerk. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek durchgeführt.

**Leitung** Uwe Dorow und Eveline Siegert  
**Beginn** Freitag, 23. Februar 2018  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Kulturzentrum August Everding - Kammerkonzertsaal  
**Eingang:** Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 10,- Euro (3 UE)

ZAA02B

**Jens Gnisa: Das Ende der Gerechtigkeit - Ein Richter schlägt Alarm**

Jens Gnisa ist Vorsitzender des Deutschen Richterbundes. Täglich erlebt er, wie der Rechtsstaat durch die Politik ausgehöhlt wird und sich normale Bürger in unserem Land nicht mehr sicher fühlen. Sie misstrauen dem Staat, sehen sich aber in Kleinigkeiten drangsaliert: Falsch parken wird geahndet, Steuerbetrüger lässt man laufen; Haftbefehle werden nicht vollstreckt, das Ausländerrecht zeigt eklatante Schwächen. Gnisa schildert in seinem Buch, wie die Unabhängigkeit des Rechtsstaates, einer der Grundpfeiler unserer Demokratie, massiv beschädigt wird. Und in eindringlichen Worten fordert er, ihn jetzt zu stärken. Ansonsten droht das Ende der Gerechtigkeit.

Mangelnde innere Sicherheit, Rechtsverstöße durch die Politik und populistische Ausweichmanöver, wenn es um die Verantwortung für die Bürger des Landes geht:

Für Jens Gnisa besteht kein Zweifel, dass ein zentraler Eckpfeiler unserer Gesellschaftsordnung in Gefahr ist, der Rechtsstaat. Eine funktionierende Justiz, das zeigt das aktuelle Beispiel der "Trumpschen USA", kann als Einzige als stabilisierender Faktor wirken, wenn politische Systeme drohen, aus dem Ruder zu laufen.

Selbst der mächtige Präsident der Vereinigten Staaten kann sich einer Untersuchung, die ihm unangelegen kommt, nicht entziehen - zumindest nicht auf legalem Weg. Und die Protagonisten des bedrohlichen Rechtsrucks, der sich in vielen Ländern Europas vollzieht, suchen sich als ersten Feind die Justiz - Staatsanwälte und Richter.

Auch in Deutschland bekommen diese heute schon



Todesdrohungen und Hassmails - außerdem viele Zuschriften von Bürgern, welche die Logik des Rechtes nicht mehr verstehen, die sich selbst nicht mehr vertreten fühlen von unseren Gesetzen, die nach mehr Gerechtigkeit verlangen und nach mehr Schutz.

**Zur Person:** Jens Gnisa, Jahrgang 1963, ist seit 2016 Vorsitzender des Deutschen Richterbundes, des größten Berufsverbandes von Richtern und Staatsanwälten.

Der Direktor des Amtsgerichtes Bielefeld setzt sich in der Öffentlichkeit seit Langem für die Unabhängigkeit der Justiz und eine Stärkung des Rechtsstaates ein.

**Leitung** Uwe Dorow  
**Beginn** Dienstag, 15. Mai 2018  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## DER POLITISCHE FILM

ZAB01B

**Pre-Crime**

DE 2017, 88 Min. Regie Monika Hielscher, Matthias Heeder.

Dokumentarfilm, FSK 6

Eine Software, die vorhersagt, wo und wann ein Mörder zuschlägt? Big Data dient dabei als die Quelle, die wir selbst kontinuierlich mit persönlichen Informationen speisen.

Predictive Policing nennt sich die Methode, und nicht nur in den USA wird sie angewandt, sondern in abgeschwächter Form auch in London oder München. In Chicago wird uns ein junger Mann vorgestellt, der sich auf einer sogenannten Heat List befindet. Weil er Bagatelldelikte begangen hat, jedoch im Gefängnis mit Großverbrechern und späteren Opfern in Kontakt gekommen ist, wird er nun als sehr wahrscheinliches baldiges Opfer oder als baldiger Verbrecher gehandelt.

Eine Methode, Verbrechen zu verhindern, bevor sie überhaupt begangen werden, bebilderte Steven Spielberg in seinem Thriller "Minority Report",

Aus Leidenschaft  
für gute BücherHUMBOLDT  
BUCHHANDLUNG

VHS forum

In Zusammenarbeit mit  
der HUMBOLDT Buchhandlung

Kirchhellener Straße 18 · 46236 Bottrop · Telefon 0 20 41 - 76 68 30

Hauptstraße 66 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · Telefon 0 20 45 - 8 39 47

www.humboldt-buchhandlung.de

einer Adaption nach Philip K. Dick. Doch wo der mythische Science-Fiction-Autor eine Dystopie entworfen hatte, knüpfen heutige urbane Systeme zur Verbrechensbekämpfung tatsächlich an. Anhand von Algorithmen werden Bürger als potenzielle Verbrecher bestimmt. Die Polizei arbeitet dabei mit Datenbank-Anbietern zusammen, deren Beweggründe undurchsichtig sind. Wie finanzielle Interessen, Überwachung und Verbrechensbekämpfung eine Allianz eingehen, beleuchtet dieser spannende investigative Dokumentarfilm von Monika Hielscher und Matthias Heeder. Polizeiermittler, Datenanalysten und sogar Betroffene der Pre-Crime-Überwachung kommen zu Wort.

**Beginn** Montag, 19. März 2018  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (2 UE)



**ZAB02B**  
**Pre-Crime**

Filminhalt siehe: AB01B.

**Beginn** Dienstag, 20. März 2018  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (2 UE)

**VHS-REIHE "RECHT"**

**ZAD76K K**

**Unterhaltspflichten gegenüber Eltern - Wenn Verwandtschaft teuer wird (Information)**

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

**Leitung** Thomas Rüller  
**Beginn** Montag, 19. März 2018  
**Zeit** 18.00-20.30 Uhr  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

**ZAD78B**

**Vorsorgevollmachten - Patientenverfügung (Information)**

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen nicht erbracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder ihren Eltern gegenüber unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz rückabgewickelt werden?

Rechtsanwalt und Notar Thomas Rüller erläutert aus der Praxis anhand von Fallbeispielen Grundsätzliches.

**Leitung** Thomas Rüller  
**Beginn** Dienstag, 06. März 2018  
**Zeit** 18.00-20.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

**ARBEIT UND LEBEN**

Die Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben" DGB / VHS Bottrop ist eine Einrichtung der politischen und sozialen Bildung, welche Veranstaltungen zu eben diesen Themen durchführt.

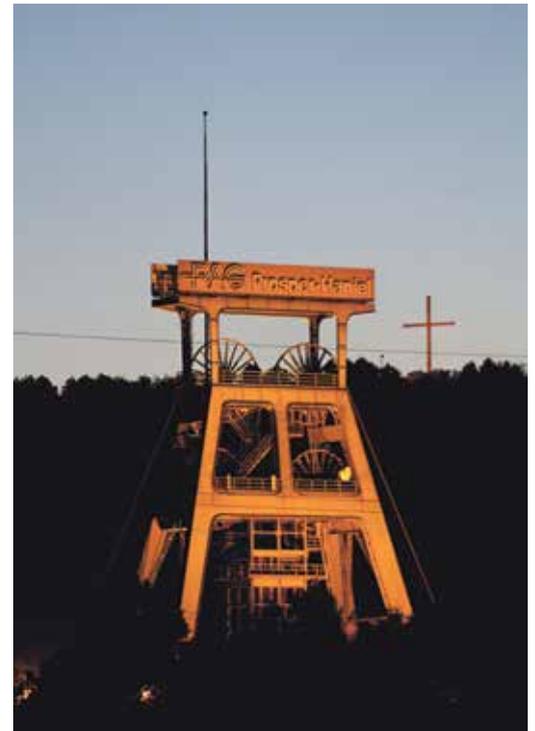
Dabei wendet sie sich vor allem an Arbeitnehmer, insbesondere an Arbeiter/innen, um die aktive Wahrnehmung von Grundrechten in allen Lebensbereichen zu unterstützen und so die Teilnehmer zu Mitverantwortung, Mitbestimmung und Selbstverwaltung zu befähigen. Dies geschieht auf der Basis des Grundsatzprogramms des DGB, der Landesverfassung und des Grundgesetzes. "Arbeit und Leben" DGB / VHS Bottrop führt in Ergänzung und Abgrenzung des Programms der Volkshochschule zudem eigene Bildungsprogramme durch, die sich an den spezifischen Bildungsinteressen der Arbeitnehmer/innen orientieren. Diese Veranstaltungen stehen jedem ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit offen.

VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30,  
 Tel.: (02041) 70-38 44

DGB Region Emscher-Lippe,  
 Kontakt in Recklinghausen:  
 Tel. (0 23 61) 1 06 24-0

IG Bergbau, Chemie, Energie,  
 Osterfelder Str. 6, Tel.: (02041) 69 97-0

Hinweis: Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch einer der u. g. Veranstaltungen unbedingt rechtzeitig unter  
 Tel: (02041) 69 97-0.



**ZAE01B**

**Glückauf Zukunft - Der Auslauf des Steinkohlebergbaus und die Projekte der RAG**

Anmeldung und Information, Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

**Leitung** Alois Thull  
**Beginn** Donnerstag, 18. Januar 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Kleingartenanlage "Am Beckramsborg" e.V.  
 Im Beckram 58 a  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)

**ZAE02B**

**Besteuerung von Renten - Was steht unter'm Strich?**

Anmeldung und Information, Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

**Leitung** Alois Thull  
**Beginn** Dienstag, 20. Februar 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Haus Lindemann  
 Im Fuhlenbrock 170  
 46242 Bottrop  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)



**ZAE03B****Altersarmut in Deutschland**

Anmeldung und Information,  
Marian Krzykawski, Tel.: 02041-687367.

Leitung Marian Krzykawski  
Beginn Mittwoch, 18. April 2018  
Zeit 16.30-18.45 Uhr  
Ort Pfarrsaal St. Antonius  
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

**ZAE04B****Die neue Emscher  
- Ein Untertagefluss?**

Anmeldung und Information,  
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull  
Beginn Montag, 23. April 2018  
Zeit 15.00-18.45 Uhr  
Ort Emschergenossenschaft  
- In der Welheimer Mark 190 - 46238  
Bottrop  
Entgelt - entgeltfrei - (5 UE)

**ZAE05B****Gesundheitspark Bottrop  
(Die grüne Lunge der Stadt)**

Anmeldung und Information,  
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull  
Beginn Mittwoch, 27. Juni 2018  
Zeit 17.00-20.00 Uhr  
Ort Knappschaftskrankenhaus  
Osterfelder Str. 157 - 46236 Bottrop  
Entgelt - entgeltfrei - (4 UE)

**ZAE10B****Besuch der DASA - Arbeitswelt-  
ausstellung in Dortmund**

Information:  
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.  
Anmeldung erforderlich!

Leitung Alois Thull  
Beginn Mittwoch, 21. März 2018  
Zeit 13.00-17.30 Uhr  
Ort Haus Lindemann  
Im Fuhlenbrock 170  
46242 Bottrop  
Entgelt - entgeltfrei - (6 UE)

**ZAE20B****Gewerkschaften im Wandel**

Anmeldung unter Tel.: 0 20 41 - 69 97-12  
(Herr Dieter Bonnemann) unbedingt erforderlich.

Leitung Dieter Bonnemann  
Beginn 16. Februar 2018  
Zeit Freitag, 15.00-20.00 Uhr  
Samstag, 10.00-17.00 Uhr  
Dauer 2-mal  
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg  
Königstr. 78, 47198 Duisburg  
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

**ZAE21B****Handlungsfelder der Gewerkschaften**

Anmeldung unter Tel.: 0 20 41 - 69 97-12  
(Herr Dieter Bonnemann) unbedingt erforderlich.

Leitung Dieter Bonnemann  
Beginn 09. März 2018  
Zeit Freitag, 15.00-20.00 Uhr  
Samstag, 10.00-17.00 Uhr  
Dauer 2-mal  
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg  
Königstr. 78, 47198 Duisburg  
Entgelt entgeltfrei (12 UE)



## LITERATUR

**ZBA10B**

vhs - PLUS

### Kleine Texte, feine Texte:

#### Kurzgeschichten, Miniaturen, Gedichte

Sind Sie offen und neugierig und haben Sie Spaß an kreativen Prozessen? Ich setze vielfältige Formen der Einstimmung aufs Schreiben ein und begleite Sie einfühlsam. Das Spiel mit Worten, das Formulieren und Fabulieren in der Gruppe, eine Rückmeldung, die sich an den Stärken Ihrer Texte orientiert, unterstützt Sie auf Ihrem Weg.

**Leitung** Maria Teske

**Beginn** Samstag, 24. Februar 2018

**Zeit** 14.00-18.00 Uhr

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.17

**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)



**ZBA11B**

vhs - PLUS

### Schreiben über mich selbst

Die besonderen berührenden Momente des Lebens verdienen es, gewürdigt und erzählt zu werden. Aus vielen dieser Geschichten entsteht vielleicht die Geschichte Ihres Lebens oder ein Glückstagebuch, das Ihnen die Kraft gibt, Krisen und Rückschläge zu bewältigen. Ich zeige Ihnen viele verschiedene Möglichkeiten und begleite Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer Stimme und Ihrem persönlichen Schreibstil.

**Leitung** Maria Teske

**Beginn** Samstag, 03. März 2018

**Zeit** 14.00-18.00 Uhr

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.17

**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ZBA12B**

vhs - PLUS

### Das Handwerk des Schreibens

Wie schreibe ich mich frei? Wie überwinde ich Schreibblockaden? Wie schreibe ich Texte, die gern gelesen werden? Ich zeige Ihnen, wie es gelingt, spannende Texte zu schreiben. Zusätzlich bekommen Sie Einblicke, wie sie Erzählperspektiven einsetzen, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in

Szene setzen und wie sie starke Dialoge ausformulieren. All das, um bei Ihnen die Lust am Schreiben und Weiterschreiben zu verstärken.

Als Ort wäre mir der bisherige Raum im August - Everding - Kulturzentrum recht. Das Berufskolleg Bottrop ist für mich auch in Ordnung.

**Leitung** Maria Teske

**Beginn** Samstag, 14. April 2018

**Zeit** 14.00-18.00 Uhr

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.17

**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ZBA20K** **K**

vhs - PLUS

### Literarischer Arbeitskreis:

#### Petra Morsbach:

#### "Justizpalast" (München 2017)

- Ein großer Roman über Gerechtigkeit und jene, die sie schaffen sollen -

Thirza Zorniger stammt aus einer desaströsen Schauspielerehe und will für Gerechtigkeit sorgen. Sie wird Richterin im Münchner Justizpalast, doch auch hier ist die Wirklichkeit anders als die Theorie: Eine hochdifferenzierte Gerechtigkeitsmaschine muss das ganze Spektrum des Lebens verarbeiten, wobei sie sich gelegentlich verschluckt, und auch unter Richtern geht es gelegentlich zu, wie in einer chaotischen Familie. "Justizpalast" ist ein Roman über die Sehnsucht nach Gerechtigkeit, über erregte, zynische, unverschämte, verblendete, verrückte, verwirrte und verzweifelte Rechtssuchende sowie überlastete, mehr oder weniger skrupulöse, kauzige, weise, verknöcherte und leidenschaftliche Richter.

Petra Morsbach, geboren 1956, studierte in München und St. Petersburg. Danach arbeitete sie zehn Jahre als Dramaturgin und Regisseurin. Seit 1993 lebt sie als freie Schriftstellerin in der Nähe von München. Bisher schrieb sie mehrere von der Kritik hochgelobte Romane, u. a. "Opernroman", "Gottesdiener" und "Dichterliebe". Ihr Werk wurde mit zahlreichen Stipendien und Preisen ausgezeichnet, u. a. dem Jean-Paul-Preis. 2017 erhält sie den Roswitha-Literaturpreis der Stadt Gandersheim und den Wilhelm-Raabe-Preis. Für die Arbeit an "Justizpalast" recherchierte die Autorin über neun Jahre.

**Leitung** Günter Landsberger

**Beginn** 19. Februar 2018

**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr

**Dauer** 10-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

## KOMMUNIKATION

**ZBB01B**

vhs - PLUS

### Erfolgreiche Gesprächsführung in Beruf und Alltag

Um Gespräche zu einem guten Ergebnis zu führen, kommt es auf viele Dinge an - längst nicht nur auf die Sachargumente, die wir vorbringen. Schon die Art, mit der wir unsere Worte durch Gesten, Mimik und Stimmlage begleiten, beeinflusst das Ergebnis nachhaltig. Auch die Frage, wie gut wir den Standpunkt unseres Gegenübers im Gespräch berücksichtigen, spielt eine Rolle. Und wenn uns eine besonders sympathische Gesprächseröffnung gelingt, haben wir schon fast gewonnen. Im Seminar werden Techniken, Strategien, Tipps und Tricks für erfolgrei-

che Kommunikation vorgestellt und an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer erprobt und geübt (u. a. Gesprächsziele setzen, Gespräche richtig eröffnen, durch Fragen führen, Ich-Botschaften formulieren, aktiv zuhören, Signale der Körpersprache verstehen und senden, Schwächen zu Stärken machen, Nutzenargumente anführen). Dabei erleben die Teilnehmer, dass es gar nicht schwierig ist, auch anspruchsvolle Gesprächssituationen erfolgreich, souverän und stressfrei zu meistern (z. B. Verhandlungen mit dem Chef, Kritikgespräche mit Kollegen oder Mitarbeitern, Verkaufsgespräche, Bewerbungs- oder Prüfungsgespräche, Vorträge und Präsentationen). Ziel ist es, den Teilnehmern Mut und die Sicherheit zu geben, ihre "kommunikative Kompetenz" in zukünftigen, echten Situationen in ihrem eigenen Alltag zielgerichtet einzusetzen. Gerne dürfen Teilnehmer auch eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen einbringen.

**Leitung** Norbert Vooren

**Beginn** 21. April 2018

**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr

**Dauer** 2-mal

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27

**Entgelt** 77,- Euro (16 UE)

**ZBB02B**

vhs - PLUS

### Erfolgreich argumentieren

Ihr Chef teilt nicht Ihre Meinung?

Ein wichtiges Verkaufsgespräch steht bevor?

Sie sind politisch aktiv und wollen andere überzeugen?

Jeder von uns stößt im Beruf und im Privaten immer wieder auf Herausforderungen wie diese. Wir können sie erfolgreich meistern, wenn wir unsere "kommunikative Kompetenz" gezielt und taktisch geschickt einsetzen. Denn in Diskussionen und Verhandlungen ist oft nicht entscheidend, was wir sagen, sondern vor allem die Art, wie wir etwas sagen und wie wir dabei auch den Standpunkt unserer Gesprächspartner berücksichtigen.

Im Kurs werden sprachliche und nicht-sprachliche Kommunikationstechniken vorgestellt (u.a. durch Fragen steuern, Ich-Botschaften formulieren, aktiv zuhören, Signale der Körpersprache verstehen und senden) und Gesprächsstrategien für verschiedene Situationen erarbeitet (u.a. Gesprächsziele setzen, Gespräche richtig eröffnen, Gespräche aktiv führen, Schwächen zu Stärken machen, Nutzen aufzeigen). Anschließend wird das Erarbeitete an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer erprobt und geübt.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer den Mut und die Sicherheit bekommen, Gelerntes auf "echte" Situationen in ihrem eigenen Alltag anzuwenden. Daher ist es gerne gesehen, wenn Teilnehmer auch eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen mitbringen.

**Leitung** Norbert Vooren

**Beginn** 23. Juni 2018

**Zeit** Samstag / Sonntag / Samstag /  
Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr

**Dauer** 2-mal

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27

**Entgelt** 77,- Euro (16 UE)

## FOTOGRAFIE

ZBE01B

vhs - PLUS

## Fotokurs - Technik und Gestaltung

Was macht eigentlich die Blende?

Wie gelingt mir eine spannende Nachtaufnahme?

Warum werden meine Bilder trotz Autofokus unscharf?

Wann nutze ich am besten welche Kameraautomatik?

Wie lässt sich ein interessantes Porträtfoto gestalten?

Wenn Sie die Antworten auf solche Fragen interessieren und Sie mehr darüber wissen möchten wie man zum Beispiel eine gute Landschaftsaufnahme macht oder ein schönes Tierfoto aufnehmen kann, sind Sie in diesem Kurs richtig! Der Bildjournalist Andreas Bischof führt Sie in fünf Lektionen in die praktischen Grundlagen der aktuellen Fotografie ein und zeigt Ihnen wie sie Ihre fotografischen Ergebnisse verbessern können.

Am ersten Tag werden Sie praxisnah mit den wichtigsten Funktionen und Einstellmöglichkeiten moderner Digitalkameras vertraut gemacht. Am zweiten und vierten Kurstag werden wir gemeinsame Fotoexkursionen unternehmen, bei denen wir die Fototheorie in die Praxis umsetzen werden. Wir erstellen Bilder zu einem abgesprochenen Thema. Am dritten und fünften Kurstag werden wir jeweils bei einer großen Bildbesprechung die Ergebnisse unserer Exkursionen zusammen unter die fotografische Lupe nehmen und erörtern was schon gut ist und was vielleicht beim Fotografieren noch besser gemacht werden kann. Der Kurs richtet sich an interessierte Anfänger und Wiedereinsteiger in die Fotografie die mehr über Kamera- und Gestaltungstechnik wissen möchten ohne dicke Bücher oder langatmige Bedienungsanleitungen lesen zu wollen.

Bitte bringen Sie schon zum ersten Treffen ihre Kamera mit geladenem Akku mit.

Leitung Andreas Bischof  
 Beginn 04. März 2018  
 Zeit Sonntag 10.00-13.00 Uhr  
 Dauer 5-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 61,- Euro (20 UE)

## FILMFORUM

ZBF01B

## The Party

\*\*\* Zum Semesterbeginn:

Bitterböse Gesellschaftsfarce \*\*\*

GB 2017 Regie: Sally Potter

Buch: Sally Potter

Darsteller: Kristin Scott Thomas, Patricia Clarkson, Timothy Spall, Bruno Ganz, Cillian Murphy u.a.

71 Minuten

FSK 12

Um ihre Ernennung zur Gesundheitsministerin im Schattenkabinett zu feiern, lädt die ehrgeizige Politikerin Janet enge Freunde und Mitstreiter in ihr Londoner Stadthaus. Als ihr Ehemann Bill mit einem brisanten Geständnis herausplatzt, nimmt die Party eine überraschende Wendung. Plötzlich offenbaren auch die anderen Gäste lang gehütete Geheimnisse und innerhalb kürzester Zeit kippt die kultivierte Atmosphäre in ein emotionales Chaos aus gegenseitigen Anschuldigungen.

"Den weltweit in Affären und Skandale verstrickten Demokratien und den Krisen ihrer intellektuellen und politischen Eliten hält die britische Regisseurin Sally Potter mit dem nur 71 Minuten langen in Schwarz-Weiß gefilmten Kammerspiel "The Party" einen Spiegel vor. In ebenso geschliffenen wie scharfzüngigen Dialogen sezirt sie gnadenlos die Lebenslügen und Doppelmoral in den links-liberalen Kreisen der britischen Gesellschaft...." (Bernd Jetschin/FE 8/2017)



Zur Semestereröffnung zeigt das Filmforum der VHS eine Gesellschaftssatire, bei der das Lachen im Hals stecken bleibt. Als Kammerspiel, in Schwarz-Weiß gefilmt, mit hervorragenden Schauspielern, bringt Drehbuchautorin und Regisseurin Sally Potter ein Beispiel für herausragendes Kino auf die Leinwand, welches verdient zur Semestereröffnung, als cineastischer Leckerbissen im Programm, an drei Tagen angeboten zu werden. Kino auf hohem Niveau.

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn Montag, 26. Februar 2018  
 Zeit 19.00-20.15 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 6,- Euro (3 UE)

ZBF02B

## The Party

Info siehe Kurs ZBF01B

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn Dienstag, 27. Februar 2018  
 Zeit 19.00-20.15 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 6,- Euro (3 UE)

ZBF03B

## The Party

Info siehe Kurs ZBF01B

Leitung Thomas Pentzek  
 Beginn Mittwoch, 28. Februar 2018  
 Zeit 19.00-20.15 Uhr  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 6,- Euro (3 UE)





# KINO IN BOTTROP



## 25 Jahre Filmforum der VHS Bottrop 25 Jahre Kommunales Kino der Stadt Bottrop

In Bottrop gab es vor der Gründung des Kommunalen Kinos „Filmforum der VHS Bottrop“ am 18.09.1992 zeitweise bis zu 11 Lichtspielhäuser, die alle dem großen Kinosterben zum Opfer fielen. Den damals verantwortlichen Initiatoren, VHS-Direktor Dr. phil. Dieter Nellen, Städtischer Leitender Baudirektor Architekt Dipl.-Ing. Bernhard Küppers, stellv. VHS-Direktor Christian Haarmann, war bewusst, dass die traditionellen Sparten der städtischen Kultur, wie Theater, Museum und Musik, einen deutlich höheren Stellenwert im kommunalen Kulturangebot hatten. Dennoch konnten die verantwortlichen Initiatoren die Verwaltungsspitze und die Mehrheit der Kommunalpolitiker von der Sinnhaftigkeit eines teilsubventionierten Lichtspieltheaters im Kulturzentrum August Everding überzeugen. Das neue „Filmforum der VHS“ sollte mit seinem Programmangebot und seinen räumlichen Möglichkeiten das Weiterbildungsangebot der VHS konzeptionell ergänzen und medial erweitern.

Die ökonomischen Zwänge, denen der Betrieb des Kinos unterliegt, sind in 25 Jahren nicht weniger geworden. Allen Widrigkeiten zum Trotz besteht das Kommunale Kino noch. Im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten wurde die Projektionstechnik des Kinos digitalisiert. Zum Jubiläum ist der, von Architekt Küppers mit künstlerischem Anspruch gestaltete, äußere Eingangsbereich an der Blumenstraße renoviert worden. Inhaltlich wird das Kinoprogramm weiterhin entsprechend der Gründeridee dem „visuellen Analphabetismus“ entgegentreten und mit Vorträgen und Seminaren der VHS den Bürgern\*innen ein Forum bieten. Neuen Formaten wird sich das VHS Filmforum nicht verschließen. So ist angestrebt Konzerte, Theater, Kabarett, Lesungen etc. auch in Kooperationen mit dem Kulturamt wieder häufiger auf die Bühne des Kommunalen Kinos zu bringen.

25 Jahre Filmforum der VHS Bottrop werden wir im 26. Jahr in unregelmäßigen Abständen mit besonderen Angeboten feiern, um zu zeigen, welches durchaus nicht selbstverständliche Kleinod die Stadt Bottrop für die Bottroper Bürger\*innen mit ihrem kleinen, aber feinen Lichtspieltheater geschaffen hat.

Die Besucher der drei Benefizkonzerte der Band 4X4 um Jürgen Pluta konnten sich im Dezember 2017 von der überraschend guten Akustik des Kinosaals, auch bei Rockkonzerten, überzeugen.

Infos zu unseren aktuellen Filmen  
in der „Unser Bottrop“-App

App laden      Unser BOTTROP WER-WO-WAS      Veranstaltungen

[www.unser-bottrop-app.de](http://www.unser-bottrop-app.de)

Monatlich erscheint ein gedrucktes aktuelles Kinoprogramm, welches u.a. im Kulturzentrum, in der VHS, im Filmforum, der Lebendigen Bibliothek und an verschiedenen Orten im Innenstadtbereich ausliegt.

Im Internet geben Sie zur Suche ein:  
**Filmforum Bottrop**

## Informationen & Kartenvorbestellungen

montags bis freitags von 9.00 - 12.30 Uhr unter **Telefon 70 33 35** (VHS)  
Abendkasse Filmforum, Telefon 02041 - 70 37 22

*Vorbestellte Karten bitte bis 30 Minuten vor Aufführungsbeginn an der Abendkasse abholen! Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten*



## MALEN UND ZEICHNEN

ZCA01B

vhs - PLUS

**Zeichnen und Malen für Anfänger - einfache Tipps und Tricks**

Ich möchte gerne zeichnen! Doch wie kann man schnell und einfach zeichnen lernen? Kinder können ganz einfach malen und zeichnen ohne nachzudenken! Warum? Weil Zeichnen und Malen zuerst im Kopf passiert. Viele Anfänger glauben, dass ihre Hand nicht das macht, was sie wollen. Sie können doch Ihre Unterschrift schreiben? Sehen Sie, dann kann Ihre Hand alles, was sie zum Zeichnen braucht. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Zeichnens und Malens beschäftigen wollen. An einfachen, bereitgestellten Gegenständen erlernen Sie die Techniken. Wir üben, ohne Hilfsmittel wie Lineal oder Schablone Formen und Strukturen zeichnerisch zu erfassen. Einfache Techniken im Umgang mit Linie, Schraffur oder auch Perspektive und Licht sind weitere Grundlagen.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3 in weiß, (einfache Qualität) Bleistifte 2B und 4B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Und: bringen Sie viel Interesse am Beobachten mit!

Leitung Dieter Haf  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 45,- Euro (30 UE)

ZCA02B

vhs - PLUS

**Techniken des Zeichnens und Malens für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Zeichnen und Malen kennen und lieben zu lernen. Ziel des Kurses ist das richtige Erfassen von Formen und Figuren sowie die Sicherheit, einen Gegenstand zeichnerisch darstellen zu können und dabei seinen eigenen individuellen Strich zu entdecken. Die Teilnehmer/innen lernen den Umgang mit Bleistift, Kohle, Tusche und Pastellkreiden kennen. Die unterschiedlichsten Arten von Motiven und Vorlagen werden zur Verfügung gestellt. Es sind auch Außentermine vorgesehen.

Mitzubringen am ersten Abend sind: 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B und 3B sowie 1 Kohlestift.

Leitung Dieter Haf  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 18.30-20.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 45,- Euro (30 UE)

ZCA03B

vhs - PLUS

**Aktzeichnen als Basis künstlerischer Arbeit**

Um einen Körper zu erfassen und im Bild perspektivisch richtig zu zeichnen, braucht der Zeichnende Augenmaß und einige Faustregeln der Proportionslehre. Diese notwendigen Techniken können in diesem Kurs unter Anleitung erlernt werden. Erste einfache Skizzen des Körpers werden mit Kreide und Zeichenkohle durch Anlegen von Licht und Schatten plastisch modelliert. Auch farbige Materialien wie Buntstifte, Kreiden und Aquarell werden verwendet. Gemeinsam betrachten wir die entstandenen Zeichnungen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 (einfache Qualität), Bleistift 4B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Modell, i. H. v. ca. 30,00 bis 40,00 Euro.

Leitung Dieter Haf  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.45-21.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18  
 Blumenstraße 12 - 14  
 Entgelt 61,- Euro (30 UE)

ZCA04B

vhs - PLUS

**Freie Malerei**

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Malerei und Lust auf Experimente mit Farben, Formen und Spaß am Spiel mit verschiedenen Materialien haben. Sie werden mit Hilfe Ihrer eigenen Wahrnehmung und den unterschiedlichsten Techniken (Zeichnung, Foliendruck, Frottage, Malerei, Spachteln) lernen, Ihre schöpferischen Gestaltungsmöglichkeiten zu erweitern und diese dann in eine eigene Bildkomposition einzubringen. Ein weiteres Ziel wird es sein, Ihnen zu helfen, den (gestalterischen) Zufall bewusst zu lenken. Unterrichtsthemen werden die gegenständliche, figürliche Zeichnung und Malerei und auch die freie, abstrakte Farbkomposition sein. Vorhandenes Material (Papier, Farben und Pinsel) bitte am ersten Abend mitbringen!

Leitung Renate Kraft-Myśliwicz  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 19.15-21.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)  
 Entgelt 65,- Euro (30 UE)

ZCA06B

vhs - PLUS

**...und am Dienstag: Lust auf Farbe? Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene**

Für alle, die Freude an der Öl- u. Acrylmalerei haben und diese Techniken kennen lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Sie haben bereits Erfahrung in einer der beiden Mal-Techniken oder sind Anfänger/in. In diesem Kurs erhalten Sie sowohl erste Einblicke in die Techniken als auch die Möglich-

**WDR 5**

**RADIO  
MIT TIEFGANG**

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

keit, Ihr Können um neue, besondere Aspekte und Fertigkeiten zu erweitern. Auch wer den Einstieg über die Acryl-Malerei wählen möchte bzw. Kenntnisse in dieser Technik hat, ist hier gut aufgehoben. Bildaufbau, Raumaufteilung, Material-Mix, Komposition, Räumlichkeit durch Licht und Schatten werden ebenso behandelt wie der richtige Umgang mit den Malmaterialien. Wir malen nach mitgebrachten oder im Kurs vorhandenen Bildvorlagen oder nach der Natur, in dem wir selbst Bildvorlagen (Fotos, Skizzen) anfertigen. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Beispiele aus der Kunstgeschichte werden hinzugezogen. Wir werden unsere Arbeiten immer wieder gemeinsam besprechen und so voneinander lernen. Vorhandene Materialien für Öl- oder Acrylmalerei bitte mitbringen. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

**Leitung** Dieter Haf  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 45,- Euro (30 UE)

## ZCA07B vhs - PLUS

...auch am Donnerstag:

### Lust auf Farbe?

#### Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene

Für alle, die Freude an der Öl- u. Acrylmalerei haben und diese Techniken kennen lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Sie haben bereits Erfahrung in einer der beiden Mal-Techniken oder sind Anfänger/in. In diesem Kurs erhalten Sie sowohl erste Einblicke in die Techniken als auch die Möglichkeit, Ihr Können um neue, besondere Aspekte und Fertigkeiten zu erweitern. Auch wer den Einstieg über die Acryl-Malerei wählen möchte bzw. Kenntnisse in dieser Technik hat, ist hier gut aufgehoben. Bildaufbau, Raumaufteilung, Material-Mix, Komposition, Räumlichkeit durch Licht und Schatten werden ebenso behandelt wie der richtige Umgang mit den Malmaterialien. Wir malen nach mitgebrachten oder im Kurs vorhandenen Bildvorlagen oder nach der Natur, in dem wir selbst Bildvorlagen (Fotos, Skizzen) anfertigen. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Beispiele aus der Kunstgeschichte werden hinzugezogen. Wir werden unsere Arbeiten immer wieder gemeinsam besprechen und so voneinander lernen. Vorhandene Materialien für Öl- oder Acrylmalerei bitte mitbringen. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

**Leitung** Dieter Haf  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 45,- Euro (30 UE)

## ZCA10B vhs - PLUS

### Malen mit Acrylfarben für Anfänger

Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich. Ich vermittele dann das, was ich selbst am liebsten mache: verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken auszuprobieren, und miteinander zu kombinieren. In Basisübungen erlernen Sie Farbmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der

gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften, bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch führe ich Sie zu den einzelnen Techniken, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum am Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Werkraum)  
**Entgelt** 57,- Euro (28 UE)

## ZCA13B vhs - PLUS

### Acrylmalerei - Neue Techniken und verblüffende Effekte

Grenzen der Acrylmalerei überschreiten und sich den Zufall zu Nutze machen, darum geht es in diesem Kurs. Kreativität steckt in jedem Menschen und findet ganz unterschiedlich ihren Ausdruck. Untypische Materialien miteinander kombinieren, Spachtelmassen und Schellack einbeziehen, andere Malgründe als nur Leinwände nutzen. Wischen, kleben, lasieren, Farbe spachteln oder einkratzen, viele neue Erfahrungen werden sich Ihnen eröffnen. Unter fachkundiger Anleitung vermittele ich das Zusammenwirken von Intuition und erlerntem handwerklichem Können.

Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialbesprechung am 1. Tag. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 88,- Euro (45 UE)

## ZCA15K K vhs - PLUS

### Workshop Zeichnen: Yes You Can!

Vince Reilly arbeitete die meiste Zeit seines Lebens



als Trickfilmzeichner, Filmemacher und Charakterdesigner. Voraussetzung dafür war eine intensive Ausbildung zum Zeichner.

Dieser zweitägige Workshop wird Ihnen zeigen, daß Sie die Natur als direkte Vorlage für Ihre Zeichnungen verwenden können, indem Sie sich nur auf Ihre Beobachtungen verlassen. Die Direktheit des Zeichnens ist das beste Medium, um Ideen in allen visuellen Medien zu erkunden, sei es Malen, Bildhauerei, Mode, Fotografie oder Webdesign. Mitzubringen sind: 1 Zeichenblock DIN A3 oder A2, Bleistifte 2B und 4B oder Kohlestifte.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 10. März 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 71,- Euro (16 UE)

## PLASTISCHES GESTALTEN

## ZCB03B vhs - PLUS

### Kreatives Gestalten mit Ton

Die Teilnehmer/innen erlernen das Formen von Figuren sowie das Engobieren von keramischen Gegenständen in verschiedenen Maltechniken. Da-



- ◆ Fliesen, Naturstein
- ◆ Baderneuerung
- ◆ Beseitigung von Rohrbruchschäden
- ◆ Versiegelungen aller Art
- ◆ Umbau, Trockenbauarbeiten

---

**Jörg Vengels**  
 Neustr. 89  
 46236 Bottrop

Tel.: 0 20 41 / 16 27 10  
 Fax: 0 20 41 / 16 27 11  
 Mobil: 0162 / 96 78 234  
 E-Mail: vengels@gelsennet.de

## Seite 14

neben können nach eigenen Ideen und Vorlagen Figuren oder Skulpturen modelliert und geformt werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Material Ton sind empfehlenswert.

Die anfallenden Materialkosten werden im Kurs verrechnet. Die Kosten für zusätzliches Brennen außerhalb der Kurszeit sind im Entgelt enthalten.

**Leitung** Monika Simon  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Werkraum)  
**Entgelt** 62,- Euro (30 UE)

### ZCB04K **K** vhs - PLUS Kreatives Gestalten mit Ton in Kirchhellen

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

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

**Leitung** Heike Fontein  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Vestisches Gymnasium - Töpfer-Raum  
 Schulstraße 25, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 63,- Euro (30 UE)

### ZCB06K **K** vhs - PLUS Stricken für Strickstarter oder Refresher

Stricken ist schon lange kein alter Zopf mehr und wird von immer mehr Begeisterten neu entdeckt. Viele von uns haben früher schon einmal gestrickt und brauchen nur eine kleine Auffrischung, andere würden es gerne ausprobieren, wissen aber nicht so recht wie.

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige! Hier wird altes Wissen wieder aufgefrischt und Aha-Effekte erzeugt. Im Workshop lernen oder erinnern Sie sich an die Basis des Strickens. Es werden Maschen aufgenommen, linke und rechte Maschen gestrickt und wieder abgekettet. Trauen Sie sich und entdecken Sie die Möglichkeiten. Seien Sie kreativ und individuell und gleichzeitig entspannt.

Mitzubringendes Material: Ein Knäuel Wolle zum Üben und passende Nadeln. Kann auch vor Ort erworben werden.

**Leitung** Marion Bischof  
**Beginn** Samstag, 10. März 2018  
**Zeit** 13.30-17.15 Uhr  
**Ort** DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)  
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

### ZCB07K **K** vhs - PLUS Workshop Patente Maschen

"VollPatent" ist dieser Workshop, in dem wir uns den Strukturen des Patentmusters widmen. Jeder kennt sie, die ausdrucksstarke Rippenstruktur des Rippenpatents, aber Patentmuster können auch anders. In diesem Workshop stricken Sie sich vom falschen bis zum VollPatent über Netz- und Lochpatente Maschen. Sie können Maschen anschlagen sowie rechte und linke Maschen stricken? Dann bringen Sie doch ein Knäuel Wolle mit passenden Nadeln mit und schon kann es los gehen.

**Leitung** Marion Bischof  
**Beginn** Samstag, 17. März 2018  
**Zeit** 13.30-17.15 Uhr  
**Ort** DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)  
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)



### ZCB08K **K** vhs - PLUS After Work Stricken

Young & Wild meets Rolling Stone. Ganz egal ob Sie Profi oder Halbprofi sind, Wiedereinsteiger, blutiger Anfänger oder mal etwas Neues ausprobieren wollen. In gemütlicher Runde gehen wir einzelne Projekte an. Ein lebhafter Austausch ist erwünscht, hier profitiert jeder von dem anderen. Ideen werden umgesetzt, Probleme gelöst. Lust auf einen kreativ anregenden und dennoch entspannten Feierabend? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie sollten Maschen anschlagen und rechte und linke Maschen stricken können.

Mitzubringen: Das eigene Projekt oder Wolle, Na-



deln, Anleitung, soweit vorhanden. Kann bei Bedarf aber ebenso vor Ort erarbeitet und auch erworben werden.

**Leitung** Marion Bischof  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)  
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 58,- Euro (24 UE)

### ZCB78K vhs - PLUS Goldschmiede-Kompaktkurs

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich. Für Gruppen ab 8 Teilnehmer sind flexible Terminvereinbarungen möglich. Nähere Informationen finden Sie auch unter: [www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de). Eine Werkzeugumlage von 10 Euro sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

**Leitung** Katja Osterhoff-Genz  
**Beginn** Sonntag, 15. April 2018  
**Zeit** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 46,- Euro (5 UE)

## Ihre Anzeige im VHS-Programm

schafft Kontakt zu aufgeschlossenen Menschen, die an Kultur und Wirtschaft interessiert sind und damit zu Ihren potenziellen Kunden.



Wenn auch Sie mit einer Anzeige im VHS Programm erscheinen möchten, wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner für Medienberatung

**Klaus Sewing**  
[klaus.sewing@dorstenerzeitung.de](mailto:klaus.sewing@dorstenerzeitung.de)  
 Telefon: 0 23 62 / 92 77 63

## GITARRE

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

### Gitarrenkurs Stufe 1

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahmevoraussetzung:

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

### Gitarrenkurs Stufe 2

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahmevoraussetzung:

- Notenkenntnisse in Grundzügen

### Gitarrenkurs Stufe 3

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahme-

voraussetzung:

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



### ZCD01B

vhs - PLUS

#### Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 49,- Euro (24 UE)

### ZCD03B

vhs - PLUS

#### Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 49,- Euro (24 UE)

### ZCD05B

vhs - PLUS

#### Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 41,- Euro (20 UE)

### ZCD10B

vhs - PLUS

#### Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 55,- Euro (30 UE)

### ZCD11B

vhs - PLUS

#### Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 55,- Euro (30 UE)

### ZCD12B

vhs - PLUS

#### Kinderlieder-Spielkreis

Der Kinderlieder-Spielkreis richtet sich an alle, die mit einfachsten Akkorden Kinderlieder begleiten wollen, um mit Kindern zu musizieren. Anlässe gibt es ja genug: Geburtstage, Ostern, Weihnachten, St. Martin, oder einfach nur zum Spaß. Gemeinsam zu singen bringt viel Freude und ganz nebenbei schult man Gehör und Konzentration. Also, Eltern, Lehrer und Pädagogen: Anmelden! Bis bald!

Leitung André Dragutin Vivjora  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Marie-Curie-Realschule  
 Entgelt 53,- Euro (20 UE)

## GITARREN-SPIELKREISE

Für Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre besitzen und die Gitarre im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten. Gespielt werden (nach Absprache mit dem Kursleiter) Lieder zu bestimmten Themen oder Anlässen.



ERZIEHUNG /  
PERSÖNLICHKEIT / ALLTAG

## ZDB01B

**Auf den Spuren der Vorfahren...**

Was treibt uns an, wenn wir uns in die Vergangenheit unserer Familie begeben? Was möchten wir wissen von unseren familiären Wurzeln?

Regina Klein, Genealogin aus Gelsenkirchen, hält einen Vortrag über ein inzwischen weit verbreitetes Hobby, die Familienforschung:

Was bedeutet Familienforschung in unserer Zeit? Ist sie überhaupt zeitgemäß?

Themen wie Geschichte, Religion, Kultur, Soziologie sowie Biologie und Technik werden angesprochen. Der Begriff "Geschichte" bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Über die Erforschung der eigenen Familiengeschichte können sich spannende Bezüge zur lokalen Geschichte ergeben. Vieles ist gerade im letzten Jahrhundert verloren gegangen, aber es gibt immer wieder Hinweise und Quellen, die noch nicht erschöpfend erfasst wurden. Forschen heißt nachfragen, nachfragen und dreimal nachfragen, bis ein Ergebnis zu einer Lösung beiträgt. Detektivischer Spürsinn und Geduld ist beim Recherchieren in Archiven und Bibliotheken gefragt, wenn wieder einmal ein Hinweis auf einen Urahn auftaucht. Die Vergangenheit scheint lebendig zu werden, wenn wir unsere Vorfahren in ihrer Zeit sehen.

Familien puzzeln gerne, warum nicht auch die Familienforschung als ein Puzzle sehen:

Familienmitglieder suchen und Familien zusammen stellen; verbindende Teile sind die Geschichten der Familien, wie z. B. die Auswanderungswellen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.

Im Herbst 2018 wird Frau Klein ein vertiefende Wochenendseminar zum Thema anbieten!

**Leitung** Regina Klein  
**Beginn** Dienstag, 13. März 2018  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)



## ZDB02B

**Herbert Sokolowski: Schul-Zeit oder:  
Es könnte gute Schulen geben  
Erinnerungen und Reflexionen eines  
Schulmannes nach beendetem Dienst**

Herbert Sokolowski hat sich einen gründlichen Überblick über das deutsche Schulwesen aus der Schülerperspektive verschafft in einer Zeit, in der allen humanistischen Vordenkern zum Trotz unmenschliche Ideale und völkischer Größenwahn zum unwidersprochenen Lehrstoff wurden, als ambitionierter (Jung-)Lehrer der "skeptischen Generation" Mitte der Fünfzigerjahre; als Austausch-Lehrer in den USA; als bereits "gestandener" Lehrer in einer Phase der Umorientierung, nach 1968 - und schließlich als Schulleiter, der nicht müde wurde, seiner Schule und ihren Schülern neue Wege und Einsichten zu eröffnen.

Dass es gute Schulen geben könnte, wenn von Herbert Sokolowski durchaus benannte "betonierte" Vorgaben endlich aufgebrochen würden, vermag man nach der Lektüre dieses Buches ebenso wenig zu bezweifeln, wie dass es gute Schulen geben müsste, um den Anforderungen gerecht zu werden, denen sich uns nachfolgende Generationen ausgesetzt sehen werden!

Der Autor Herbert Sokolowski, geb. 1928 in Gelsenkirchen, im Ruhrgebiet, als Sohn eines Bergmannes und zweites Kind von sechs Geschwistern. Sein regimekritischer Vater ließ ihn doch Unterführer im Jungvolk der HJ werden. Flakhelfer-Dienst bis kurz vor Kriegsende. Nach dem Abitur 1949 studierte er Germanistik, Geschichte und Philosophie in Mainz, München und Münster.

Praktische Arbeit auf einem westfälischen Bauernhof und in den Semesterferien auf Gelsenkirchener Zechen.

Seit 1954 Gymnasiallehrer, von 1968 bis 1992 Direktor des Heisenberg-Gymnasiums in Gladbeck. Ein Jahr Lehrer an einer High-School in Pennsylvania/USA (1963/1964). Intensive Reiseerfahrungen in den USA und in der Sowjetunion. Herbert Sokolowski ist verheiratet und lebt in Gladbeck, er hat zwei Kinder und sechs Enkel.

**Leitung** Herbert Sokolowski  
**Beginn** Dienstag, 17. April 2018  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

HAUSWIRTSCHAFT UND  
ERNÄHRUNGSLEHRE

## ZDC01B

**Kochen und Backen für Teilnehmer/  
innen mit Handicap**

Die anteiligen Kosten für die Nahrungsmittel in Höhe von 32,00 EUR sind an die Kursleiterin zu zahlen.

**Leitung** Julia Eberlin  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** 50,- Euro (36 UE)

## HAIRSTYLING

## ZDE01B

vhs - PLUS

**Binde- und Hochstecktechniken für  
(mittel-)lange Haare**

In diesem Seminar werden verschiedene Binde- und Hochstecktechniken vorgestellt und unter fachkundiger Anleitung verschiedene Frisuren eingeübt, damit mittellange oder lange Haare immer wieder anders aussehen. Anschließend haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, typgerechte Varianten an sich selbst auszuprobieren. Mitzubringen sind 1 Kamm, 1 Haarbürste, 1 Spiegel, 1 Paket Haarklemmen sowie eigener Haarschmuck.

Materialkosten in Höhe von ca. 3,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

**Leitung** Christiane Eßling  
**Beginn** Samstag, 16. Juni 2018  
**Zeit** 09.00-13.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)



## ORGANISATION UND MANAGEMENT

### ZEA01B vhs - PLUS Kommunikative Kompetenz für erfolgreiche Kommunikation

Im Seminar sollen Techniken und Methoden vorgestellt und in praktischen Übungen erlernt werden, die es den Teilnehmern ermöglichen, mit unterschiedlichen beruflichen Alltagssituationen zielführend und lösungsorientiert umzugehen.

Norbert Vooren absolvierte eine pädagogische Ausbildung und zwar zunächst als Lehrer tätig. Später wechselte er in die freie Wirtschaft. Er war über mehr als 20 Jahre für zwei internationale Konzerne tätig und hatte verschiedene Managementfunktionen inne, u. a. im Marketing, in der Personal- und Organisationsentwicklung und im Vertrieb. Heute arbeitet er als freier Kommunikationstrainer und Coach.

**Leitung** Norbert Vooren  
**Beginn** 14. April 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 77,- Euro (16 UE)

## RECHNUNGSWESEN: BUCHFÜHRUNG

### ZEB01B Kompaktkurs Buchführung

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/innen einen grundlegenden Überblick über folgende Themenbereiche der Buchführung:

Gesetzliche Grundlagen für die Buchführung - Bilanz - Auflösung der Bilanz in Konten - Abschluss von Bestands-, Aufwands- und Ertragskonten - Buchungssätze - Verbuchen vollständiger Geschäftsvorfälle - Privatkonto - Abschreibungen. Verbuchen im Wechselverkehr - Lohn- und Gehaltsabrechnungen einschließlich Verbuchung - Abschreibung und Wertberichtigung - antizipatorische und transitorische Rechnungsabgrenzungen - Rückstellungen und Rücklagen - Bewertungsfragen zum Jahresabschluss.

**Leitung** Hans-Josef Bellen  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule  
(Gebäude D)  
**Entgelt** 70,- Euro (48 UE)

## SCHREIBTECHNIK

### ZEC01B Tastschreiben am PC

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Erarbeitung des Tastenfeldes sowie der Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel des Textverarbeitungsprogramms WinWord 7.0 und eines speziellen Trainingsprogramms.

Daneben werden die Grundtätigkeiten der Textverarbeitung (Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten) vermittelt. Der Kurs eignet sich vor allem für Teilnehmer, die bereits am Computer arbeiten und sich auf das 10-Finger-Tastschreiben umstellen wollen.

Lehrbuch: Henke: Tastschreiben als Grundlage der Textverarbeitung, ISBN-Nr.: 978-3-8045-025-2. Das Buch wird am ersten Kursabend per Sammelbestellung bestellt, bitte NICHT vor Kursbeginn besorgen! An den letzten beiden Tagen können die Teilnehmer/innen auf freiwilliger Basis an einer Abschlussprüfung teilnehmen; sie erhalten dann ein Zertifikat mit Anschlagszahl und Note.

**Leitung** Heike Sikora  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Berufskolleg  
Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li.  
**Entgelt** 52,- Euro (28 UE)



## EDV IM BÜRO

### ZED21B vhs - PLUS Kompaktkurs Windows: Word und Excel im praktischen Büroalltag

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in das Betriebssystem Windows 10
  - Einführung in Textverarbeitung (Word für Windows)
  - Zeichen- und Absatzformatierung
  - Erstellung von Vorlagen
  - Einbindung von Grafiken und Tabellen
  - Einführung in die Tabellenkalkulation (Excel)
  - Erstellung einfacher Listen und Tabellen
  - Anwendung einfacher Funktionen
  - Formatierung von Tabellen
  - Zusammenspiel von Word und Excel (Serienbriefe)
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus, Tastatur und dem Dateimanager.

Geschult werden das Betriebssystem Windows 10 und Officepaket 2013.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Allround-Mitarbeiter in kleineren Büros. Nutzen sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs mit dem Fachbereichsleiter.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 26. März 2018  
**Zeit** Montag bis Donnerstag  
09.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 97,- Euro (32 UE)

## Autohaus Bellendorf GmbH **CB**

SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE



Pelsstr. 35 • 46244 Bottrop-Kirchhellen • Tel: (0 20 45) 4 111 0 -0  
<http://www.bellendorf.de>

## BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der  
anderen kommunalen Einrichtungen

lebendige  
bibliothek

### MATHEMATIK

#### ZFA02B

#### Mathematikwissen für Schüler/innen des 10. Schuljahres

an Haupt- (Typ B), Gesamt- und Realschulen sowie Gymnasien

Im aktuellen Schuljahr finden erneut zentrale Prüfungen in Klasse 10 statt. Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die nach den Osterferien diese Prüfung zu absolvieren haben. Es wird der gesamte Stoff der Sekundarstufe I wiederholt und dabei besonderes Augenmerk auf den Stoff der 9. und 10. Klasse gelegt. Die Themen und Themenschwerpunkte werden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen und unter Berücksichtigung der von der Landesregierung angegebenen Informationen und Probeklausuren festgelegt, werden aber sicherlich folgende Bereiche umfassen: Bruchrechnen, Strahlensätze, Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung, Flächen-, Körper- und Kreisberechnung, Gleichungslehre, Lösen linearer Gleichungssysteme und Funktionen, Satzgruppe des Pythagoras, Lösen von quadratischen Gleichungen, Parabeln, Potenz- und Wurzelgesetze, lineares und exponentielles Wachstum, Zinseszins, Exponentialfunktionen, Logarithmen, trigonometrische Funktionen, Übungen mit dem Taschenrechner.

Ziel des Kurses ist es, den bereits erlernten und in der Schule erarbeiteten Stoff zu vertiefen und anwenden zu lernen, Aufgabenstellungen zu erfassen und mit Hilfe der Mathematik (praktische) Problemstellungen einer geeigneten Lösung zuzuführen. Das Entgelt i. H. v. 20,00 EUR versteht sich bereits als ermäßigtes für Schüler/innen.

**Leitung** Matthias Pöllmann  
**Beginn** 26. März 2018  
**Zeit** Montag, 26.03. bis Mittwoch 28.03.18 und Mittwoch, 04.04. bis Freitag, 06.04.18  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 20,- Euro (30 UE)

#### ZFA04B

vhs - PLUS

#### Mathematik im Alltag

Probleme mit der Mathematik im Alltag? Ziel des Kurses ist die Bewältigung einfacher mathematischer Strukturen in Berufs- und Alltagssituationen. Im Mittelpunkt des Kurses steht nicht nur die Theorie, sondern auch die praktische Anwendung. Folgende Themen werden sicherlich behandelt:

- Bruchrechnen
- Dreisatz
- Prozent- u. Zinsrechnung
- Grundrechenarten
- Umwandeln von Größen und Einheiten sowie
- Flächen- u. Körperberechnungen.

**Leitung** Matthias Pöllmann  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 38,- Euro (20 UE)

### NATURWISSENSCHAFTEN

#### ZFB04B

#### Frühlingserwachen mit Buschwindröschen, Scharbockskraut und Aronstab

Der eigene Garten mit Primeln, Osterglocken, Tulpen und weiteren Frühjahrsblühern steht in voller Farbenpracht. Genauso sieht es nun in unseren naturnahen Wäldern aus.

Gundermann, Aronstab, Buschwindröschen, Waldsauerklee und viele weitere Wildblumen verzaubern den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch erste Heilkräuter zu erkennen. Auf einer Exkursion durch den Köllnischen Wald werden wir eine ganze Menge dieser Pflanzenarten kennen lernen.

Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinnesindrücke werden wir wahrnehmen können und nebenbei den Gesang von Gimpel, Mönchsgrasmücke und Zilpzalp erleben und vielleicht einen Teichmolch oder eine Erdkröte entdecken.

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Mittwoch, 11. April 2018  
**Zeit** 17.30-20.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Oberhausener Straße / Ecke Herzogstraße 46240 Bottrop  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

#### ZFB05B

#### Batmans kleine Geschwister - Eintauchen ins Reich der Fledermäuse

Sie haben etwas unheimliches, sagenumwobenes und doch sind sie nur kleine liebenswerte Insektenfresser der Nacht. Die Rede ist von den Fledermäusen. Ihr Leben spielt sich in Extremen ab. Tagsüber wird geschlafen, die Orientierung erfolgt über Ultraschall und Echolotpeilung und ihr Puls schwangt zwischen 900 und nur 2 Schlägen pro Minute. Aus unserer Kulturlandschaft fast vollständig verdrängt, erleben Fledermäuse seit einigen Jahren ein Comeback. Ihr Bestände haben sich erholt und selbst in der Stadt kann man sie regelmäßig beobachten. Mit Detektor und Lampen ausgerüstet, werden wir bei warmen und windstillem Wetter verschiedene Arten über die Wasseroberfläche und in den Baumwipfeln fliegen und jagen sehen. Die Veranstaltung kann nur bei trockenem Wetter stattfinden; gegebenenfalls wird rechtzeitig vorher oder direkt vor Ort ein Ersatztermin angeboten.

Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich!

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Samstag, 07. Juli 2018  
**Zeit** 21.00-22.45 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Lindhorststraße / Ecke Plaggenbahn, 46242 Bottrop  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

#### ZFB07B

#### Salate, Tees und andere Leckereien aus der Natur

Der Salat kommt von der Wiese, der Heiltee aus dem Wald und schmackhafte Knollen von der Ruderalfläche, regionaler und frischer geht es nicht. Viele einheimische Pflanzenarten sind als Gewürzkraut,

als Salat oder zur Marmeladenherstellung bestens geeignet. Zusätzlich besitzen viele der vorgestellten Arten Inhaltsstoffe, die bei niederschweligen Erkrankungen helfen. All dieses Wissen geht immer mehr verloren. Das Erkennen einiger wichtiger Arten, auch in Unterscheidung zu giftigen ähnlichen Arten wird auf einer Wanderung über die Halde Haniel vermittelt. Ebenso, welche Verbote und Gefahren beim Sammeln einheimischer Pflanzen zu beachten sind. Und zum Abschluss gibt es einige überraschende Rezepte unserer heimischen Leckereien.

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Samstag, 23. Juni 2018  
**Zeit** 10.00-13.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: 46145 Oberhausen, Kirchhellener Str. 309 - am Waldparkplatz  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

#### ZFB09B

#### Workshop Naturfotografie - Praxistag

Warum machen die anderen Fotografen bessere und erfolgreichere Bilder? Wie machen die das? Diese Fragen tauchen immer dann auf, wenn ein Fotograf mit seinen Bildergebnissen plötzlich nicht mehr zufrieden ist. Dabei sind es oft die gleichen Fehler, die (insbesondere Anfängern) Probleme bereiten. Viele Dinge lassen sich am besten in der Praxis erklären. Daher wollen wir uns an diesem Praxistag fernab der grauen Theorie u.a. folgenden Problemstellungen widmen: Wirkung verschiedener Brennweiten, korrekte Belichtung, Kontrastminderung durch Blitz oder Aufhellung, Bildgestaltung, der richtige Bildausschnitt. Die Kursleiter, langjährige Mitglieder der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT), zeigen Tricks und Kniffe, wie man mit einfachen Mitteln zu besseren Ergebnissen kommt. Natürlich werden wir versuchen, auf die Wünsche der Teilnehmer, soweit möglich, einzugehen. Um den Tag effektiv nutzen zu können, sollten die Teilnehmer fotografische Grundkenntnisse haben und ihre Kamera beherrschen. Bitte Fotoausrüstung incl. Stativ(!), wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie Verpflegung mitbringen. Das genaue Fotoziel werden wir am Treffpunkt festlegen. Wahrscheinlich werden wir einen Wildpark besuchen. In diesem Fall ist der Eintritt zusätzlich zum Kursentgelt am Besuchstag zu entrichten. Wer möchte, kann für eine kurze Bildbesprechung gerne ein Tablett mitbringen. Die beiden Workshop-Leiter sind langjährige Mitglieder der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT). Von Markus Botzek erschien das Buch: "Fotoworkshops - Natur & Wildlife" im Galileo Design Verlag.

**Leitung** Markus Botzek  
 Christof Wermter  
**Beginn** Sonntag, 18. März 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Kulturzentrum August Everding - Parkplatz (Innenhof)  
**Entgelt** 15,- Euro (9 UE)

#### ZFB76K

vhs - PLUS

#### Workshop: Bonsai für Einsteiger

Begonnen wird mit einem theoretischen Teil:

- Entstehung und Herkunft von Bonsai
- Erläuterung erster Fragen zur Pflege und Gestaltung

- Auswahl und Vorbereitung des Materials
- Geeignete Arten für Bonsai
- Unterschiedliche Stilarten

Im praktischen Teil werden folgende Techniken an selbst mitgebrachten oder im Kurs zu erwerbenden Pflanzen (Bonsai oder Rohware) durchgeführt:

- Umpflanzen mit Wurzelschnitt
- Erhaltungsschnitt
- Formschnitt
- Drahten

Grundmaterialien wie Substrate, Draht und Schalen sind in den Gebühren enthalten. Eigenes Werkzeug bitte mitbringen, ansonsten steht vor Ort vereinzelt Werkzeug zur Verfügung oder kann erworben werden. Mit diesem Workshop gelingt jedermann ganz einfach der Start ins Thema Bonsai!

**Leitung** Jürgen Marzinek  
**Beginn** 24. März 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 10.00-14.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 71,- Euro (12 UE)

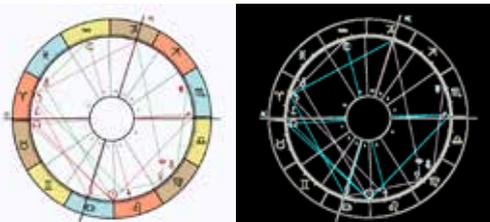
## ZFB77B

### Schimmelpilz - Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Schimmelpilzbelastungen häufen sich. Die Ursachen sind vielfältig. Neben den hygienischen Auswirkungen, kann es auch zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Welche Vorbeugungsmaßnahmen geeignet und erfolgversprechend sind, werden erörtert und diskutiert. Bei einem vorhandenen Schimmelpilzbefall ist für eine nachhaltige Sanierung vor allem die Identifikation der Ursache wichtig. Art und Umfang der Behandlung befallener Flächen kann sehr unterschiedlich sein. Was kann der Heimwerker tun und wann muß der Fachmann ran. An beispielhaften Situationen wird dargestellt und besprochen, welche Vorgehensweisen für die Vermeidung eines neuerlichen Schimmelpilzbefalls geeignet sind.

**Leitung** Detlef Wodtke  
**Beginn** Dienstag, 24. April 2018  
**Zeit** 19.45-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

## ASTRONOMIE



## ZFC01B

### Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

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

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen

der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben? Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen...Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter. Vorerst jedenfalls.

**Leitung** Dr. Tom Fliege  
**Beginn** Dienstag, 10. April 2018  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

## COMPUTERPRAXIS / EDV

### GRUNDLAGEN DER EDV

Ohne PC geht fast gar nichts mehr: Am Arbeitsplatz, im Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, sowie in Wirtschaft und Handel.

Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Anwendung der EDV / Personalcomputer werden im Erwerbsleben verlangt, aber auch im Privatleben.

**Sollten Sie Zweifel bei der Auswahl eines entsprechenden EDV-Kurses haben, lassen Sie sich beraten:**  
**Fachbereichsleiter Uwe Dorow,**  
**Tel.: 02041-703844**

**Der Computerraum der Volkshochschule wurde 2015 mit neuesten Rechnern ausgestattet und wird regelmäßig modernisiert. Geschult wird das Microsoft Office-Paket 2013! Betriebssystem ist Windows 10.**

## ZFD01B

### Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bisher kaum oder keine Kenntnisse im Umgang mit Computern haben, aber in Zukunft einen Rechner für allgemein übliche Aufgaben beruflich oder privat nutzen wollen. Der Computer mit seinen Programmen ist ein hochkomplexes Arbeitsgerät und fordert von einem Anfänger intensive Einarbeitung. Parallel zum Kurs ist es unbedingt notwendig, die im Kurs erlernten Fähigkeiten durch regelmäßigen Umgang mit dem PC zu festigen, sonst wird ein Erfolgserlebnis ausbleiben.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems (Windows 10) und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung des Betriebssystems (z. B. das Starten von Programmen, sogenannte Fenstertechniken)
- Erklärung des Systems der Verwaltung von Dateien auf Speichermedien (speichern von Dateien: Bilder, Texte, etc.).

**Leitung** Maurice Liesner  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 52,- Euro (28 UE)

## ZFD02B

vhs - PLUS

### Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung. Quereinsteiger sind gerne willkommen.

**Leitung** Maurice Liesner  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.20-19.50 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 65,- Euro (28 UE)

## ZFD03B

### Umgang mit Personalcomputern (Windows) für Senioren

Die Inhalte dieses Kurses sind grundsätzlich die gleichen wie im Einführungskurs, richten sich aber speziell an die Nutzergruppe Senioren. Die Lerngeschwindigkeit wird hier an die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer angepasst, trotzdem wird versucht, ein Mindestziel zu erreichen. Es wird empfohlen, den Besuch eines weiterführenden Aufbaukurses einzuplanen.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems (Windows 10) und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung des Betriebssystems (z. B. das Starten von Programmen, sogenannte Fenstertechniken)
- Erklärung des Systems der Verwaltung von Dateien auf Speichermedien (speichern von Dateien: Bilder, Texte, etc.).

**Leitung** Rolf Lenicker  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 47,- Euro (24 UE)

## ZFD04B

vhs - PLUS

### Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet! Quereinsteiger sind gerne willkommen.

**Leitung** Rolf Lenicker  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 10.45-12.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 64,- Euro (24 UE)

**ZFD06B**

vhs - PLUS

**Windows 10**

Dieser Kurs soll Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 ermöglichen.

Thematisch werden die neue Oberfläche und die neuen Bedienungsmöglichkeiten vorgestellt.

Inhalt:

- Desktop und Startmenü
- Apps / Programme
- Daten mit dem Explorer verwalten
- Datenschutz und Sicherheit

Leitung **Marina Brzezina**Beginn **03. Mai 2018**Zeit **Donnerstag 18.30-20.00 Uhr**Dauer **8-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **49,- Euro (16 UE)****ZFD11B**

vhs - PLUS

**Ordnung und System im PC**

Jeder kennt das Problem: Wo habe ich die Datei, wo habe ich das Foto, wo habe ich...? Bauen Sie Ihr persönliches Ordnungsschema für Ihren PC auf. Sichern Sie Ihre Daten richtig und ohne viel Aufwand. Wie gehe ich mit den unterschiedlichen Speichermedien um? Die Festplatte, meine CD- / DVD-Sammlung, meine USB-Sticks, die Speicherkarten des Fotoapparates. Einheitliche und systematische Ordnungssysteme helfen hier weiter! Ein USB-Stick bzw. ein eigener Laptop kann gerne mitgebracht werden.

Leitung **Dipl.-Ing. Reinhold Liesner**Beginn **Sonntag, 22. April 2018**Zeit **14.00-18.00 Uhr**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **25,- Euro (5 UE)****WORD****Die professionelle Textverarbeitung**

Das Textverarbeitungsprogramm Word gehört zu den wichtigsten Programmen im Microsoft Office. Mit Word können Sie einfach anspruchsvolle Texte erstellen und gestalten.

**ZFD32B**

vhs - PLUS

**Word für Windows**

Die Textverarbeitung Microsoft Word 2013 bietet eine Benutzeroberfläche, welche ein umfassendes Angebot an Texterstellungshilfsmitteln in einer übersichtlichen Multifunktionsleiste bereitstellt. Der Einführungskurs vermittelt den Aufbau und die effektive Benutzung der neuen Benutzeroberfläche sowie die Grundkenntnisse die erforderlich sind, um erfolgreich Text zu erstellen und zu gestalten. Häufig unterschätzt ("Ist ja wie mit der Schreibmaschine schreiben...!") muss man die Feinheiten dieses mächtigen Programms kennen, um im beruflichen Einsatz und als privater Anwender erfolgreich und frustfrei damit arbeiten zu können.

Mit Schnellformatvorlagen und Dokumentendesigns für Texte, Tabellen und Grafiken, SmartArt-Diagrammen, neuem Diagrammodul und mit Hilfe von Textbausteinen verleihen Sie Ihren Texten schnell einen beeindruckenden professionell gestalteten Inhalt (z.B. Rechnungen, Einladungen, Speise-

karten usw.) Der zu empfehlende Aufbaukurs vermittelt tiefgehende Kenntnisse die immer noch in den Bereich der "normalen" Textverarbeitung im beruflichen und privaten Bereich gehören, welches die Möglichkeiten eines einfachen Schreibprogrammes weit übertreffen.

Folgende Inhalte werden im Grundlagenkurs behandelt:

- Erfassen und Strukturieren von Text
- Grundlagen der Zeichen- und Absatzformatierung (z.B. Abstände, Einzüge, Aufzählungen)
- Kopf- und Fußzeile
- Tabstopps
- Einfache Tabellen
- Einfügen von Grafiken

Leitung **Thomas Pentzek**Beginn **10. März 2018**Zeit **Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer **2-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **49,- Euro (16 UE)****EXCEL****Organisation und Datenanalyse**

Excel ist bereits seit Jahren das führende Tabellenkalkulationsprogramm. Das Programm beherrscht nicht nur das Rechnen mit Zahlen, sondern vor allem auch die erweiterte optische Datenanalyse mithilfe von Regeln der bedingten Formatierung oder die grafische Darstellung in Form von Diagrammen. Gleichzeitig ist das Programm aber auch ein ganz starkes Instrument für Planung und Organisation jeder Art, eine Eigenschaft die durch die grafischen Werkzeuge des Office-Paketes mit fertigen Elementen noch wesentlich gefördert wird. Excel bietet zudem effektive Instrumente und Funktionen, um Informationen in Tabellen und Listen auszuwerten und zu verwalten.

**ZFD43B**

vhs - PLUS

**Einführung in die Tabellenkalkulation (EXCEL - 2013)**

Inhalt:

- Elemente der Programmsteuerung
- Verwendung von Excel-Arbeitsmappen (Excel-Dateien)
- Aufbau der Arbeitsmappe
- Dateneingabe
- Zellenformatierung / Zahlenformate
- Autoausfüllen
- Berechnungen mit einfachen Formeln / Funktionen
- relative / absolute Zellbezüge
- Funktionsassistenten anwenden
- Wenn-Funktion

Leitung **Thomas Pentzek**Beginn **17. März 2018**Zeit **Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer **2-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **49,- Euro (16 UE)****ZFD45B**

vhs - PLUS

**Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2013)**

Inhalt:

- Wiederholung einfacher Funktionen
- Sverweis
- Vertiefung des Arbeitens mit Funktionen
- als Tabelle formatieren
- Schützen von Inhalten
- Bedingte Formatierung
- Daten rechnerisch zusammenfassen (Konsolidieren)
- Bedingte Formatierung
- einfache Pivot-Tabellen
- Diagramme (Säulen; Kreis; Linien)

Leitung **Thomas Pentzek**Beginn **14. April 2018**Zeit **Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer **2-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **49,- Euro (16 UE)****POWERPOINT****Das Präsentationsprogramm**

Der erste Eindruck zählt. Mit einer ansprechenden Präsentation werden Sie leicht Ihr Publikum erreichen. Das Programm ermöglicht es Ihnen, mehrseitige Präsentationen zu erstellen, die einen Vortrag begleiten, Umsätze belegen oder Prognosen verdeutlichen.

Die „Folien“ werden vom PC per Beamer projiziert oder direkt auf dem Bildschirm präsentiert.

**ZFD50B**

vhs - PLUS

**Präsentieren mit Powerpoint - 2013 - für Anfänger**

Hier werden die Grundlagen vermittelt, um mit PowerPoint einfache oder auch komplexere Präsentationen für private oder berufliche Zwecke zu erstellen.

Leitung **Thomas Pentzek**Beginn **28. April 2018**Zeit **Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer **2-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt **49,- Euro (16 UE)****SMARTPHONE, TABLETS, IPAD, NOTEBOOK****ZFD61B**

vhs - PLUS

**Android Smartphones und Tablets in der Praxis**

Jedes zweite Smartphone läuft inzwischen mit dem Google Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Androiden individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Gerätes

kennen, wie auch den integrierten Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung und setzen den Hosentaschen-PC als Foto-/Videokamera und MP3-Player ein. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von HTC-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone (aufgeladen) zum Unterricht mit.

**Leitung** Sven Stark  
**Beginn** Samstag, 30. Juni 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**ZFD62B** vhs - PLUS  
**IPad - Grundlagen**

Das iPad ist ein Tablet-Computer, der als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher, zur Musik- und Podcast-Wiedergabe und als Internet-Surfstation ideal einsetzbar ist. Aber das iPad kann noch mehr: Videos aufnehmen, schneiden, vertonen, Bilder bearbeiten und präsentieren, und fast alles, was über einen Internetzugang möglich ist.

Kursinhalt: Überblick über Tablet-Geräte; Demonstration u. Anwendung des Gerätes (inkl. Tipps). Sollten Sie bereits ein iPad besitzen, bringen Sie das Gerät bitte aufgeladen und inkl. Ladegerät zum Kurs mit.

**Leitung** Jennifer Gdanietz  
**Beginn** Samstag, 05. Mai 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**INTERNET UND  
SPEZIALTHEMEN**

**ZFD64B** vhs - PLUS  
**Internet für Anfänger**

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer der Einstieg in die Welt des Internets vereinfacht. Die Benutzung der elektronischen Post (E-Mail) und der Diskussionsforen (News) werden erläutert.

Die multimedialen Hypertextseiten des WWW wird vorgestellt und wie dort mit den gängigen Suchmaschinen Informationen zu finden sind. Eine abschließende Übersicht über weitere Dienste, wie z. B. FTP und die Funktionsweise des Internets runden den Kurs ab.

**Leitung** Dipl.-Ing. Reinhold Liesner  
**Beginn** Sonntag, 22. April 2018  
**Zeit** 09.00-13.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ZFD65B** vhs - PLUS  
**Social Network - Facebook und Co.**

Facebook hat sich zur weltweit größten Community entwickelt und ein Ende dieser Erfolgsgeschichte ist nicht absehbar. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Facebook funktioniert, wie Sie Ihr Profil individuell einrichten, Statusmeldungen schreiben, Ihr persönliches Netzwerk ausbauen und die Privatsphäre-Einstellungen optimal anpassen.

Kursinhalt: Registrieren und Profil anlegen; die Startseite im Überblick; Privatsphäre-Einstellungen optimieren; Freunde finden und unerwünschte Kontakte blockieren; Statusmeldungen und Kommentare; öffentliche und private Nachrichten; Links, Bilder und Videos einfügen; Gruppenfunktion, Facebook-Anwendungen; die Chronik, der individuelle Lebenslauf; Facebook-Account löschen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen.

Aufgrund von Richtlinienänderungen seitens Facebook, kann es notwendig sein, eine Handynummer bei der Registrierung (zur Verifizierung des Kontos) angeben zu müssen. Bitte bringen Sie also entsprechend ihr Handy samt Nummer mit zum Kurs.

**Leitung** Jennifer Gdanietz  
**Beginn** Sonntag, 06. Mai 2018  
**Zeit** 09.00-12.45 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ZFD67B** vhs - PLUS  
**Internetnutzung für Einkäufe und Reisen**

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Computer und Internet gemacht? Sie haben von attraktiven und bequemen Angeboten im Internet gehört? Aber Sie sind unsicher, wie zuverlässig Internet-Geschäfte sind? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Produkte suchen und Reisen planen können, wie Sie Angebote und Anbieter beurteilen können, wie Sie verbindlich bestellen und sicher bezahlen können. Themen: Produktinformationen, Test- und Erfahrungsberichte suchen; Preise und Preisentwicklungen vergleichen; Umgang mit Verbraucher- und Reiseportalen; sichere und unsichere Zahlungsmethoden im Internet. Grundkenntnisse der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

**Leitung** Marina Brzezina  
**Beginn** Samstag, 26. Mai 2018  
**Zeit** 09.00-13.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (6 UE)

**DIGITALE FOTOGRAFIE**

**ZFD71B** vhs - PLUS  
**Einsteiger-Workshop: Einführung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)**

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollen diese optimal bedienen? In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang mit den unterschiedlichen Belichtungsprogrammen. Begriffe wie Belichtung, Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Seminar für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Die Erklärung der Zusammenhänge unterschiedlicher Einflussfaktoren auf die Bildentstehung und Bildgestaltung erfolgt in der praxisnahen Anwendung anhand von Innen- und Außenaufnahmen an ver-

schiedenen Objekten. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit! Fortgeschrittenen-Workshop im Angebot (s. FD72B)!

**Leitung** Waldemar Plettau  
**Beginn** Samstag, 09. Juni 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**ZFD72B** vhs - PLUS  
**Fortgeschrittenen-Workshop: Vertiefung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)**

In diesem Workshop werden die Inhalte aus dem Grundkurs (Teil 1) vertieft. Sie lernen den intensiven Umgang mit den Programmen Blendenvorwahl, Zeitvorwahl und Manueller Modus. Fotomotive wie z.B. Landschaft, bewegte Motive, Porträt, Abend- und Nachtfotografie werden anhand von Beispielen vorgestellt. Die praxisnahe Anwendung erfolgt anhand von Innen- und Außenaufnahmen an verschiedenen Objekten. Sie erlernen das Erkennen von typischen Fotofallen und wie man diese vermeidet. Wenn sie eigene Bilder auf einem Speichermedium mitbringen (max. 2 - 3 Fotos) können diese in der Gruppe besprochen werden.

Bitte bringen Sie ihre Kamera inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenem Akku mit!

**Leitung** Waldemar Plettau  
**Beginn** Sonntag, 10. Juni 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**ZFD73B** vhs - PLUS  
**Einführung in die digitale Fotografie (Systemkameras - DSLM)**

DSLM, das war einmal. In den letzten Jahren sind digitale Systemkameras (DSLM) immer mehr auf dem Vormarsch; und das zu gutem Recht.

In diesem Kurs gehen wir natürlich auf grundlegende Dinge der Fotografie ein und übertragen das Ganze direkt auf die DSLM. Des Weiteren behandeln wir die vielen Vorteile und neuen Möglichkeiten, die die neue Technik der spiegellosen Systemkamera bietet! Um dies direkt in der Praxis anzuwenden, werden am 1. Kurstag zwei Termine gemeinsam ausgewählt, an denen wir uns die doppelte Zeit (4 UE) nehmen. Anschließend klären wir in der Gruppe - noch beim Fotografieren - aufgetretene Fragen und besprechen die Ergebnisse.

Der Unterricht hat folgende Kurstage:

- 2 UE = allgemeine Kameratheorie
- 2 UE = Besonderheiten der DSLM
- 4 UE = Praxis mit der DSLM
- 2 UE = weitere Theorie zur DSLM und Fragenklärung
- 4 UE = Praxis mit der DSLM
- 2 UE = Nachbesprechung der Ergebnisse

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 48,- Euro (16 UE)

**ZFD75B****vhs - PLUS****Photoshop I - Einführungskurs**

Am Beispiel einer weltweit verbreiteten Standard-Software "Photoshop Elements" aus dem Hause Adobe, erlernen Sie die Grundlagen der Arbeit am digitalen Bild. Sie werden systematisch mit der Arbeitsoberfläche, der Werkzeugpalette und deren Optionsleiste vertraut gemacht. An vielen praktischen Beispielen lernen Sie die "Basic-Tools" von Photoshop und der digitalen Bildbearbeitung kennen.

Themen:

- Dateitypen und deren Eigenschaften
- Der Dateibrowser: Bilder importieren, verwalten und anzeigen
- Arbeitsoberfläche und grundsätzliche Bedienung
- Palettenfenster und weitere Bedienelemente
- Freistellen und Anpassen
- Bilder optimieren, korrigieren, verbessern (Schnellkorrekturen)
- Einführung in die Ebenen- und Auswahltechnik
- u.v.m.

**Leitung** Nina Golischewski**Beginn** 03. März 2018**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer** 2-mal**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt** 49,- Euro (16 UE)**ZFD76B****vhs - PLUS****Photoshop II - Fortgeschrittene**

Ziel des Kurses ist es, bereits vorhandenes Photoshop-Grundlagenwissen auszubauen und die Problemlösungsfähigkeiten weiter zu verbessern. Der Kurs baut auf dem Grundkurs auf, ist aber auch für externe Fortgeschrittene geeignet. Die Kursziele werden in erster Linie an Hand von praxisnahen Beispielen vermittelt. Gern können die Teilnehmer hierzu eigene Probleme und Dateien im Kurs zur Diskussion stellen.

Themen:

- Der Weg zur optimalen Bildretusche
- Bildpräsentation (Fotogalerie, Video-CD, Diashow etc.)
- Ebenentechniken und ihr professioneller Einsatz
- Künstlerische Aufwertung durch Filter und Effekte
- Weiterführende Farb- und Tonwertkorrektur
- Bilddateiformate und Speichertechniken

**Leitung** Nina Golischewski**Beginn** 24. März 2018**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 09.00-16.30 Uhr**Dauer** 2-mal**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt** 49,- Euro (16 UE)**ZFD77B****vhs - PLUS****Fotobuch erstellen und gestalten**

Erinnerungen an im dig. Bild festgehaltene Gelegenheiten in einem Buch zu betrachten, das ist immer noch anders als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine wunderbare Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Einige Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet,

zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie, wie das funktioniert. Der Kurs ist für alle Digitalfotografen geeignet, die ein Fotobuch gestalten möchten und einen PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs werden die Fotos direkt bearbeitet. Bitte bringen Sie eine Auswahl Ihrer vorgesehenen Fotos auf USB-Stick oder Speicherkarte der dig. Kamera mit. Kenntnisse in der PC-Handhabung mit Windows sollten vorhanden sein. Das Kursentgelt beinhaltet nicht die Produktion in einem Fotolabor.

**Leitung** Nina Golischewski**Beginn** Samstag, 21. April 2018**Zeit** 09.00-16.30 Uhr**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)
**JUNGE VHS - FIT FÜR SCHULE  
UND BERUF AM PC**
**ZFD80B****vhs - PLUS****Bewerbungstraining für Schüler - Der Weg in den Job**

Der Kurs richtet sich an Schüler/Innen, die sich zum ersten mal für einen Beruf bewerben. Dabei werden Ihnen Grundlagen des Bewerbungen Schreibens - Vom Anschreiben bis zum Lebenslauf - vermittelt. In Word werden Lebenslauf und passgenaue Musteranschreiben erstellt, so dass die Bewerber zukünftig ihre Bewerbungen selbst verfassen können. Dabei werden individuell Fragen zum Thema beantwortet.

**Leitung** Marina Brzezina**Beginn** Samstag, 26. Mai 2018**Zeit** 14.00-17.45 Uhr**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)**ZFD81B****vhs - PLUS****PC-fit für die Schule: Word und PowerPoint für Teens**

Du möchtest lernen, wie Du Hausarbeiten, Präsentationen und Referate einfach und schnell mit dem Computer anfertigst? Hier bekommst Du den passenden Input dafür! Wir arbeiten mit Office 2010 und haben uns zwei Spezialisten für die Schule herausgesucht: Word und PowerPoint. Du lernst, wie Du mit Word Hausarbeiten schreibst, wo Du Infos für Dein Referat bekommst und wie Du Deine Lehrer mit coolen PowerPoint Präsentationen beeindruckst, und wie ein ganzes Team an einem Dokument arbeiten kann. Außerdem zeigen wir Dir, wie Du Deinen Lebenslauf erstellst, um Dich für interes-

sante Praktika zu bewerben.

**Leitung** Marina Brzezina**Beginn** Sonntag, 27. Mai 2018**Zeit** 09.00-16.30 Uhr**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)
**DIE VHS GEHT ZUR  
HOCHSCHULE**
**ZFD90B****vhs - PLUS****HRW CoLab (Collaboration Netzwerk) Offener Abend (jeden Mittwoch)****Unterstützung bei der Umsetzung eurer Ideen**

Das hochschulweite Innovationslabor der HRW bietet professionelle Unterstützung für euer Vorhaben. Wir sind ein Netzwerk aus Mitarbeitern, Interessierten und Studierenden verschiedener Hochschulen und treffen uns regelmäßig um kreativ zu werden! Unser internes Team besteht aus Studierenden, Wirtschaftsingenieuren, Maschinenbauern, Elektroingenieuren und Designern.

Was wir anbieten:

- Unterstützung bei der Herstellung / Beschaffung von Prototypen und Material
- Unterstützung / Vermittlung im Bereich Marketing und Vertrieb
- Beratung / Prüfung von Finanzierungsmöglichkeiten und Durchführbarkeit eurer Geschäftsideen
- Schulungen im Bereich moderner Produktionstechnologie (Lasercutter, 3D-Druck usw.).

Unsere Ziele:

- Etablierung einer offenen fachbereichsübergreifenden Kooperationskultur zwischen Studierenden
- Innovative Produktentwicklung
- Kooperation von Lehrenden, aufgrund fachübergreifender studentischer Projekte
- Unternehmensgründung auf Basis studentischer Innovationen
- Einwerben weiterer Mittel für Forschung und Lehre.

Aktuell findet der offene Abend im FabLab jeden Mittwoch in der Zeit von 16:00 - 20:00 Uhr im Raum 04.101 der Hochschule Ruhr West am Campus Bottrop statt.

Besucher unter 18 Jahren bitte einen ausgefüllten Anmeldebogen, von den Eltern unterschrieben, mitbringen (Link: [http://fablab.hochschule-ruhr-west.de/content/e305/index\\_ger.html](http://fablab.hochschule-ruhr-west.de/content/e305/index_ger.html)).

Abweichende Öffnungszeiten werden durch Aushänge und auf der Homepage der HRW bekannt gegeben.

**Leitung** Marcel Kellner**Beginn** 28. Februar 2018**Zeit** Mittwoch 16.00-20.00 Uhr**Dauer** 17-mal**Ort** Hochschule Ruhr West (HRW)  
Campus Bottrop, Raum 04.101**Entgelt** Entgeltfrei! (79 UE)

## DEUTSCH ELEMENTARBILDUNG

Haben Sie Schwierigkeiten, Fahrpläne, Hinweisschilder oder Rechnungen zu lesen? Nicht nur das: Sie fühlen sich unsicher, weil Sie nicht in der Lage sind, in einer vielfältigen, von Medien geprägten Informationsgesellschaft zu kommunizieren, und verzichten damit auf Kontakte zu netten Menschen? Tröstend ist, dass Sie nicht allein sind! Der Bundesverband Alphabetisierung Münster spricht auf der Basis gesicherter Zahlen von 7,5 Mio. Erwachsenen mit schriftspezifischen Defiziten.

Sich darauf jedoch zurückzuziehen, das muss nicht sein! Lernen Sie in kleinem Kreis zusammen mit Menschen, die ähnliche Probleme wie Sie haben, in vertrautem Rahmen das deutsche Schriftsystem oder frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf.

Unsere Kursleiter beraten Sie gerne vorab persönlich. Rufen Sie an und vereinbaren einen Beratungstermin, der es ermöglicht, den passenden Kurs für Sie zu finden. Gerne können Sie sich auch in einem vertraulichen Gespräch an die Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp wenden (02041/703843, VHS Raum 3.27)

### ZGA12B

#### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 2 - Anfänger II)

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

**Leitung** Petra Roer  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

### ZGA13B

#### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 3 - Aufbaukurs)

In diesem Kurs werden die Teilnehmer, denen Lernen Probleme bereitet, einfache Texte lesen und verstehen. Auch die Textproduktion wird zunehmend Bestandteil des Lernens sein.

**Leitung** Petra Roer  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

## GEBÄRDENSPRACHE

### ZGC01B

vhs - PLUS

#### Einführung in die Gebärdensprache

Sie können sich nicht mitteilen und sie verstehen die Botschaften anderer nicht: die Gehörlosen. Gehörlose Menschen haben ihre eigene Sprache: die Gebärdensprache. Auch wieder in diesem Semester haben Hörende die Möglichkeit, sich in einem Kurs an die Gebärdensprache heranzutasten. Ziel des Kurses ist es, die Kommunikation mit gehörlosen Menschen im Alltag und Beruf zu erleichtern und zu verbessern. Neben der Einführung in Gebärdensprache und Fingeralphabet erfahren die Teilnehmer/innen etwas über die besondere Situation der Gehörlosen. Des Weiteren werden die Teilnehmer/innen mit Gestik, Mimik und Körpersprache als persönlichem Ausdrucksmittel vertraut gemacht.

**Leitung** Bernd Lindemann  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 49,- Euro (20 UE)

### ZGC02B

vhs - PLUS

#### Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Der Kurs ist an Interessenten/innen gerichtet, die an einem Anfängerkurs teilgenommen haben und weiter in die Gebärdensprache eintauchen wollen. Natürlich sind auch Neuzugänge, die bereits Vorkenntnisse in der Gebärdensprache erworben haben, herzlich willkommen.

**Leitung** Bernd Lindemann  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 49,- Euro (20 UE)

### ZGA01B

#### Gruppe 1: Alphabetisierung (Grundkurs) für Migranten (Grundkurs)

**Leitung** Regy Bejko  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 15.45-18.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (30 UE)

### ZGA02B

#### Gruppe 2: Alphabetisierung für Migranten

- ohne jegliche Vorkenntnisse

**Leitung** Regy Bejko  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 15.45-18.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (30 UE)

### ZGA11B

#### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 1 - Anfänger I)

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die sehr langsam lernen. Die Teilnehmer werden alphabetisiert und lernen Buchstaben sowie einfache Wörter zu lesen und zu schreiben.

**Leitung** Petra Roer  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

### Allgemeine Informationen

Sie möchten Deutsch lernen oder Ihre sprachlichen Kompetenzen verbessern? Dann besuchen Sie unsere Deutschkurse! Die Kurse sind in verschiedene Sprachstufen gegliedert und entsprechen dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 29).

An den Sprachstufen kann einerseits der eigene Kenntnisstand gemessen, andererseits soll die Einstufung in verschiedene Lerngruppen ermöglicht werden. Was Sie lernen können, wird hier nur beispielhaft genannt.

**A1 Grundstufe: 1-5**

**Zeitungsumfang:** 100 - 150 UStd.

**Ziel:** elementare Deutschkenntnisse, Sprachnachweis beim Ehegattennachzug

**Was Sie lernen können:** erste Kontakte knüpfen, sich vorstellen, eine Wohnung mieten, einkaufen, Freizeit planen, über den Beruf sprechen, Formulare ausfüllen, mit einem Arzt sprechen.

**A2 Aufbaustufe I: 1-5**

**Zeitungsumfang:** 100 - 150 UStd.

**Ziel:** Erweiterung der elementaren Sprachkenntnisse auf dem Weg zur selbstständigen Sprachverwendung.

**Was Sie lernen können:** Telefongespräche führen, einfache Zeitungsartikel lesen und verstehen, Wegbeschreibungen verstehen, ein Gespräch an einem Bankschalter führen, einen Bewerbungsbrief schreiben.

**B1 Aufbaustufe II**

**Zeitungsumfang:** individuell differierend

**Ziel:** Grundkenntnisse der deutschen Sprache, um alle wichtigen Alltagssituationen schriftlich und mündlich zu meistern, Sprachnachweis bei der Einbürgerung (Zertifikat B1, Deutschtest für Zuwanderer).

**Was Sie lernen können:** über Schule sprechen, über Gleichberechtigung diskutieren, sich in der Arbeitswelt mündlich und schriftlich zurechtfinden, ein Gespräch in der Autowerkstatt führen, eine Reise planen, über historische und politische Ereignisse sprechen.

### Lehrbücher:

Der Kauf des Lehrbuches ist vor Semesterbeginn nicht erforderlich.

Die Kursleitenden werden Sie in der ersten Stunde entsprechend informieren.

Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie unser Online-Angebot unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de), Link: Deutsch als Zweitsprache, kostenloser Einstufungstest. **Gerne beraten wir Sie auch**

persönlich in der Volkshochschule,  
Raum 3.27:

Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp  
dienstags 09.00 – 12.00 Uhr und  
donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, gerne  
auch mit vorheriger Terminabsprache  
(02041/703843 oder  
Christiane.Dahlkamp@bottrop.de)

**ZGD01B****A1 Deutsch als Zweitsprache  
Grundstufe 1**

Leitung Sabine Heuser  
Beginn 27. Februar 2018  
Zeit Dienstag / Donnerstag  
16.45-18.15 Uhr  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD02B****A1 Deutsch als Zweitsprache  
Grundstufe 2**

Leitung Sabine Heuser  
Beginn 08. Mai 2018  
Zeit Dienstag 16.45-18.15 Uhr  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD03B****A1 Deutsch als Zweitsprache  
Grundstufe 3**

Leitung Sabine Heuser  
Beginn 27. Februar 2018  
Zeit Dienstag / Donnerstag  
15.00-16.30 Uhr  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD04B****A1 Deutsch als Zweitsprache  
Grundstufe 4**

Leitung Sabine Heuser  
Beginn 08. Mai 2018  
Zeit Dienstag / Donnerstag  
15.00 - 16.30 Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD05B****A1 Deutsch als Zweitsprache  
Grundstufe 5**

Leitung N.N.  
Beginn 26. Februar 2018  
Zeit Montag / Donnerstag  
17.00-18.30 Uhr  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD06B****A2 Deutsch als Zweitsprache  
Aufbaustufe 1**

Leitung N.N.  
Beginn 07. Mai 2018  
Zeit Montag / Donnerstag; 17.00 - 18.30  
Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD07B****A2 Deutsch als Zweitsprache  
Aufbaustufe 2**

Leitung Brita Lau  
Beginn 26. Februar 2018  
Zeit Montag / Donnerstag  
15.30 - 17.00 Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD08B****A2 Deutsch als Zweitsprache  
Aufbaustufe 3**

Leitung Brita Lau  
Beginn 07. Mai 2018  
Zeit Montag / Donnerstag  
15.30 - 17.00 Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD09B****A2 Deutsch als Zweitsprache  
Aufbaustufe 5**

Leitung Brita Lau  
Beginn 26. Februar 2018  
Zeit Montag / Donnerstag  
17.00 - 18.30 Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**ZGD10B****B1 Deutsch als Zweitsprache**

Leitung Brita Lau  
Beginn 07. Mai 2018  
Zeit Montag / Donnerstag  
17.00 - 18.30 Uhr, jeweils  
Dauer 15-mal  
Ort Berufskolleg  
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

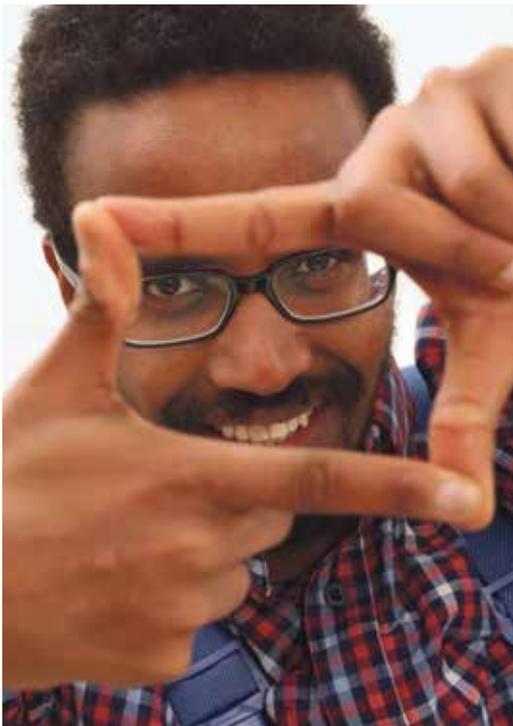
**INTEGRATIONSKURSE**

Zuwanderer, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen, werden vom Bundesamt für Migration u. Flüchtlinge (BAMF) gefördert, um an Integrationskursen teilzunehmen.

Berechtigungsscheine sind bei der Ausländerbehörde, der AfB „Arbeit für Bottrop“ und beim Bundesamt (BAMF) erhältlich.

Integrationskurse bestehen aus Basis- und Aufbausprachkursen und einem Orientierungskurs zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

Die Aufbausprachkurse bereiten auf die abschließende Sprachprüfung – „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens - vor. Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sowie der Einbürgerungstest, alternativ dazu der Test „Leben in Deutschland“ sind verbindlich für die Einbürgerung vorgeschrieben.



## Integrationskurse werden dezentral im Stadtgebiet angeboten.

### Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Prosperstr. 95, Böckenhoffstr. 30,  
Otto-Joschko-Str. 21, Bottroper Str. 322,  
Mühlenstr. 16

### Integrationskurse für Wiederholer und Fortgeschrittene:

Mühlenstr. 16

### Allgemeine Integrationskurse in

*Vollzeit:*

Otto-Joschko-Str. 21, Prosperstr. 95,  
Mühlenstr. 16

*Teilzeit:*

Bottroper Str. 322 (Vonderort),  
Prosperstr. 95, Hans-Böckler-Str. 60

## Welcher Kurs ist der richtige?

Melden Sie sich persönlich in einem Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleiterin Frau Christiane Dahlkamp für den Integrationskurs an:

dienstags 09.00 – 12.30 Uhr und  
donnerstags, 14.00 – 17.00 Uhr, VHS Bottrop,  
Zimmer 3.27, Böckenhoffstr. 30

Termine können vorab telefonisch oder  
online vereinbart werden: 02041/703843  
Christiane.Dahlkamp@bottrop.de

## Wichtige Information – unbedingt beachten!

Sollten Sie einen Berechtigungsschein für den Integrationskurs haben, zahlen Sie **1,95 Euro pro Unterrichtsstunde. Falls Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe erhalten bzw. finanziell bedürftig sind, können Sie von den Kosten befreit werden.**

## KURSTYPEN

In den verschiedenen Kurstypen soll sowohl auf das Alltagsleben als auch möglichst frühzeitig auf die berufliche Integration vorbereitet werden.

### Integrationskurs mit Alphabetisierung für Teilnehmende, die in ihrer Muttersprache nicht alphabetisiert sind

Hier lernen Sie u.a.:

- die Buchstaben des deutschen Alphabets kennen und schreiben (300 Stunden)
- Wörter, Sätze und Texte aus Ihrem Alltag lesen und verstehen wie z. B. Briefe, Rechnungen, Verträge, Bestellungen etc.
- sich in Alltagssituationen zurechtzufinden (Einkauf, Arztbesuch, Elternsprechtag, Bankbesuche)
- Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Anzeigen aufsetzen

## Zweitschriftlernerkurs für Teilnehmende, die in ihrer Muttersprache alphabetisiert sind

Hier lernen Sie u. a. :

- das lateinische Schriftsystem (100 Stunden)
- siehe Inhalte des Allg. Integrationskurses

### Allgemeiner Integrationskurs in Voll- und Teilzeit

Wie auch in den bereits vorgestellten Spezialkursen geht es im allgemeinen Integrationskurs darum, dass Sie sich möglichst ohne Hilfe anderer im alltäglichen Leben in Deutschland zurechtfinden.

Neben dem Wortschatz und der Grammatik lernen Sie u. a. etwas über:

- Ämter und Behörden,
- Dienstleistungen z. B. von Banken und Versicherungen,
- Freizeitmöglichkeiten in Deutschland,
- Moderne Kommunikationsmöglichkeiten und ihre sinnvolle Nutzung,
- Das deutsche Bildungssystem,
- Wohnungssuche,
- Das deutsche Gesundheitssystem.

### Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt sich jeweils an den Sprachkurs an. In ca. 3 Wochen erhalten Sie grundlegendes Wissen über: Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland  
interkulturelle Kompetenzen: Wir lernen miteinander übereinander!  
meine Stadt, in der ich lebe und mich zurechtfinden möchte.

## ÜBERSICHT

Nach einem Test, der einmal monatlich stattfindet, werden Sie in ein zu Ihnen passendes Kursmodul eingestuft. Nach maximal 600 Unterrichtsstunden in einem Allgemeinen Integrationskurs und 1200 USt. in einem Alphabetisierungskurs melden Sie sich für den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) an. Sollten Sie diesen nicht auf B 1-Niveau bestehen, wiederholen Sie im Allgemeinen Integrationskurs und im Frauen/Elternkurs den Aufbaukurs mit 300 Stunden und schließen erneut einen Deutschtest an. Ein Orientierungskurstest beendet den Orientierungskurs. Erst wenn beide Tests (DTZ und Test "Leben in Deutschland") erfolgreich absolviert wurden, erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge das Zertifikat Integration und damit eine Voraussetzung für die Niederlassung bzw. auch Einbürgerung. Auch Interessenten/innen, die nicht am Integrationskurs teilgenommen haben, können sich bis zu 4 Wochen vor Prüfungstermin für den Deutschtest für Zuwanderer und Orientierungskurs/LiD anmelden (siehe Rubrik Sprachprüfungen GF).

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 128	GE 128	8	M. Lisewska	10.04.2018	Mo/Di/Mi/Do	13.15 – 15.45 13.00 – 15.30 08.00 – 10.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 129	GE 129	9	M. Lisewska	25.06.2018	Mo/Di/Mi/Do	13.15 – 15.45 13.00 – 15.30 08.00 – 10.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE144	GE144	4	K. Fischer	18.04.2018	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE145	GE145	5	K. Fischer	19.06.2018	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE158	GE158	8	K. Führlbeck	20.04.2018	Di/Mi/Do/Fr	09.15 – 12.30 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE159	GE159	9	K. Führlbeck	20.06.2018	Di/Mi/Do/Fr	09.15 – 12.30 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE161	GE161	1	K. Fischer	15.01.2018	Mo-Fr	11.00 – 13.30	Albert-Schweitzer- Grundschule

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE162	GE162	2	K. Fischer	02.03.2018	Mo-Fr	11.00 – 13.30	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE163	GE163	3	K. Fischer	04.05.2018	Mo-Fr	11.00 – 13.30	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE164	GE164	4	K. Fischer	03.07.2018	Mo-Fr	11.00 – 13.30	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 175	GE 175	5	M. Lisewska	07.03.2018	Mi/Do/Fr	13.30 – 15.45 08.30 – 12.45 10.30 – 13.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 176	GE 176	6	M. Lisewska	08.06.2018	Mi/Do/Fr	13.30 – 15.45 08.30 – 12.45 10.30 – 13.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 210	GE 210	-	G. Mavruk, S. Mavruk	08.05.2018	Mo-Do	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 211	GE 211	1	G. Mavruk, S. Mavruk	25.06.2018	Mo-Do	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 314	GE 314	4	E. Fedosejew	08.03.2018	Mo/Mi/Do	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 315	GE 315	5	E. Fedosejew	14.05.2018	Mo/Mi/Do	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 316	GE 316	6	E. Fedosejew	05.07.2018	Mo/Mi/Do	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE411	GE411	1	D. Beruda, A. Wagener	19.02.2018	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE412	GE412	2	D. Beruda, A. Wagener	17.04.2018	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 413	GE 413	3	D. Beruda, A. Wagener	12.06.2018	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 424	GE 424	4	M. Lisewska	09.04.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE425	GE425	5	M. Lisewska	04.06.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE426	GE426	6	M. Lisewska	03.09.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE434	GE434	4	A.de Jonghe	15.01.2018	Mo/Do/Fr	15.00 – 19.15	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 435	GE 435	5	A.de Jonghe	05.03.2018	Mo/Do/Fr	15.00 – 19.15	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 436	GE 436	6	A.de Jonghe	04.05.2018	Mo/Do/Fr	15.00 – 19.15	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE510	GE510	-	U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	11.04.2018	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 511	GE 511	1	E. Kleinfeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	12.06.2018	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 512	GE 512	2	E. Kleinfeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	10.07.2018	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 521	GE 521	1	H. Kantel, S. Mavruk	27.02.2018	Di-Fr	16.00 – 20.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 522	GE 522	2	H. Kantel, S. Mavruk	16.04.2018	Di-Fr	16.00 – 20.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 523	GE 523	3	H. Kantel, S. Mavruk	07.06.2018	Di-Fr	16.00 – 20.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 524	GE 524	4	H. Kantel, S. Mavruk	12.07.2018	Di-Fr	16.00 – 20.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 610	GE 610	-	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	05.03.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 611	GE 611	1	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	07.05.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 612	GE 612	2	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	22.06.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 713	GE 713	3	E. Berschauer, A. de Jonghe	12.03.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 714	GE 714	4	E. Berschauer, A. de Jonghe	02.05.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 715	GE 715	5	E. Berschauer, A. de Jonghe	18.06.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 810	GE 810	-	D. Beruda	03.05.2018	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 816	GE 816	6	D. Beruda	07.03.2018	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 913	GE 913	3	G. Bauhofer, E. Fedosejew	20.02.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.00 – 13.30	VHS, 3.08
GE 914	GE 914	4	G. Bauhofer, E. Fedosejew	18.04.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.00 – 13.30	VHS, 3.08
GE 915	GE 915	5	G. Bauhofer, E. Fedosejew	13.06.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.00 – 13.30	VHS, 3.08

## BERUFSBEZOGENE DEUTSCH- SPRACHFÖRDERUNG

Im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) bieten wir Basismodule mit dem Ziel berufsfeldübergreifender Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 an.

Die sprachlichen und weiteren berufsbezogenen Kompetenzen werden anhand von Inhalten vermittelt, die für die Teilnehmenden für ihr weiteres Berufsleben von Relevanz sind. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung sowie rechtliche Rahmenbedingungen.

Das Basismodul umfasst 400 Unterrichtseinheiten und ist inhaltlich allgemeinsprachlich mit berufsbezogenen Inhalten aufgebaut. Das Modul endet mit einer entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit dem Jobcenter Bottrop und der VHS auf (Kontakt: siehe oben).

## EINBÜRGERUNGSTEST, SPRACHPRÜFUNGEN

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

Als akkreditiertes Prüfungszentrum bietet die VHS Bottrop den Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) an, welcher zeigt, ob A2-Niveau oder B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen erreicht wird. Die Teilnahme an der Prüfung ist mit oder ohne Kursbesuch möglich.

Anmeldeschluss ist spätestens 4 Wochen vor der Prüfung.

### Melden Sie sich bitte persönlich an:

**donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, Raum 3.27, vorherige telefonische Terminabsprache möglich (02041/70 38 43)**

**Ansprechpartnerin: Christiane Dahlkamp**



### ZGG01B

#### Einbürgerungstest

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe [www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) zum Einbürgerungstest anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 4 Wochen vor dem Testtermin.

Entgeltermäßigung nicht möglich!

Information und Anmeldung: VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Zimmer 3.27.

**Leitung** Christiane Dahlkamp

**Beginn** Dienstag, 20. März 2018

**Zeit** 17.00-18.00 Uhr

**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27

**Entgelt** 25,- Euro (1 UE)

**ZGG02B****Einbürgerungstest**

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe [www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) zum Einbürgerungstest anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 4 Wochen vor dem Testtermin.

Entgeltermäßigung nicht möglich!

Information und Anmeldung: VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Zimmer 3.27.

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Dienstag, 15. Mai 2018  
**Zeit** 17.00-18.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 25,- Euro (1 UE)

**ZGG03B****Einbürgerungstest**

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe [www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) zum Einbürgerungstest anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 4 Wochen vor dem Testtermin.

Entgeltermäßigung nicht möglich!

Information und Anmeldung: VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Zimmer 3.27.

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Dienstag, 03. Juli 2018  
**Zeit** 17.00-18.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 25,- Euro (1 UE)

**ZGG10B**

vhs - PLUS

**A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer**

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Freitag, 09. März 2018  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

**ZGG11B**

vhs - PLUS

**A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer**

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.



**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Freitag, 23. März 2018  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

**ZGG12B**

vhs - PLUS

**A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer**

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Freitag, 04. Mai 2018  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

**ZGG13B**

vhs - PLUS

**A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer**

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Freitag, 06. Juli 2018  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

**ZGG20B**

vhs - PLUS

**Test: "Leben in Deutschland"**

**Leitung** Nino Dold  
**Beginn** Dienstag, 24. April 2018  
**Zeit** 08.30-9.30 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 Raum 9  
**Entgelt** entgeltfrei (1 UE)

**ZGG21B**

vhs - PLUS

**Test: "Leben in Deutschland"**

**Leitung** Elzbieta Turska-Kempa  
**Beginn** Freitag, 08. Juni 2018  
**Zeit** 12.15-13.15 Uhr  
**Ort** Prosper III (Raum 1) Otto-Joschko-Straße 21  
**Entgelt** entgeltfrei (1 UE)

**ZGG22B**

vhs - PLUS

**Test: "Leben in Deutschland"**

**Leitung** Sahap Mavruk  
**Beginn** Donnerstag, 21. Juni 2018  
**Zeit** 08.00-9.00 Uhr  
**Ort** Albert-Schweitzer-Grundschule Prosperstr. 95  
**Entgelt** entgeltfrei (1 UE)

**ZGG23B**

vhs - PLUS

**Test: "Leben in Deutschland"**

**Leitung** Dorota Beruda  
**Beginn** Donnerstag, 28. Juni 2018  
**Zeit** 08.00-9.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (1 UE)

**INTERKULTURELLE BILDUNG****ZGH01B****Sprich mit! - Kostenlose Gesprächsrunde für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund (entgeltfrei)**

Knüpfen Sie neue Kontakte und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten! Sie lieben den kulturellen Austausch und empfinden den Blick über den nationalen Tellerrand als Bereicherung!

Dann sind Sie bei uns richtig, da Sie sich in kleinem Kreis und angenehmer Atmosphäre über aktuelle Themen aus Kultur, Politik, Literatur, Unterhaltung und Sport unterhalten können! Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie - das Kooperationsprojekt von VHS, Integrationsagentur Ev. Kirchengemeinde und Lebendiger Bibliothek Bottrop!

**Leitung** Bodo Behrend  
 Peter Gauer  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 17-mal  
**Ort** Kulturzentrum, Lebendige Bibliothek Eingang im Hof  
**Entgelt** entgeltfrei (23 UE)

**ZGH02B****Offener Gesprächskreis für Migrantinnen**

Miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig kennen lernen, über kulturelle Grenzen hinweg, Alltagsprobleme und Erfahrungen austauschen - das können Migrantinnen in diesem offenen Gesprächskreis.

**Leitung** Gül Mavruk  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (12 UE)

# GER - gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

## Sprachkompetenz wird messbar und europaweit vergleichbar

SIE SOLLTEN AM ENDE DER JEWEILIGEN STUFEN FOLGENDES GELERNT HABEN:

STUFE A1	STUFE A2	STUFE B1	STUFE B2	STUFE C1	STUFE C2
<p>Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehen ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichten und Reportagen verstehen.</p>	<p>Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin dabei vertraut mit Umgangssprachen sowie anderen Sprachstilen.</p>	<p>Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.</p>
<p>Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten und Speisekarten oder in Prospekten.</p>	<p>Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Fax, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.</p>	<p>Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten oder Krimis.</p>	<p>Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessensgebieten zählen.</p>	<p>Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.</p>
<p>Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.</p>	<p>Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.</p>	<p>Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder mich interessieren.</p>	<p>Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.</p>	<p>Ich kann mich im Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan fließend verständigen.</p>	<p>Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.</p>
<p>Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.</p>	<p>Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.</p>	<p>Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.</p>	<p>Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.</p>	<p>Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.</p>	<p>Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.</p>
<p>Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. bei Reisen, Namen, Adresse und Nationalität usw. eintragen.</p>	<p>Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.</p>	<p>Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressbezogen verändern.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.</p>



## SPRACHEN LERNEN AN DER VHS

## BERATUNG – UNSER SERVICE FÜR SIE

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

- » Ihren Sprachkenntnissen
- » Ihren Interessen
- » Ihren Lernzielvorstellungen

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

Beachten Sie auch unser besonderes Beratungsangebot im Bereich Englisch. (siehe unter Rubrik "Englisch")

## EINSTUFUNGSTEST

Über unsere Homepage ([www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de), unter Service) können Sie online einen Einstufungstest (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) durchführen, der Ihnen eine erste Orientierung hinsichtlich Ihres Sprachniveaus bietet. Der Test ersetzt nicht die Beratung!

## LEHRBUCH

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

## TEILNEHMERZAHL UND KURSENTGELT

Jeder VHS- Kurs (im Fremdsprachenbereich) hat eine vorab festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die auf der Anwesenheits- und der Weitermeldeliste vermerkt ist. Sollte diese zu Kursbeginn nicht erreicht werden, muss der Kurs ausfallen nicht so bei VHS-Plus-Kursen. Bei VHS-Plus-Kursen kann entweder das Kursentgelt bei unveränderter Unterrichtsstundenzahl erhöht oder

die Unterrichtsstundenzahl bei unverändertem Kursentgelt verringert werden.

Es können sich also unterschiedliche Entgelte für die Kurse ergeben. Wenn ein Kurs zu Beginn mit einer geringeren als der geplanten Mindestteilnehmerzahl gestartet ist, müsste er gegebenenfalls teurer kalkuliert werden. Erst nachdem sich alle Teilnehmer im Kurs geeinigt und die neuen Konditionen akzeptiert haben, kann der Kurs weiter stattfinden.

## ERMÄSSIGTE SPRACHKURSE

Nur (die meisten) Anfängerkurse mit mindestens 10 Teilnehmern können aufgrund der Landesförderung nach dem Weiterbildungsgesetz zu vergünstigtem Preis und mit Ermäßigung angeboten werden.

Bei unter 10 Personen kann der Kurs als VHS-PLUS-Kurs weiter bestehen, jedoch bei Wegfall der Landesförderung mit erhöhtem Entgelt. Informationen finden Sie auf Seite 3.

Auch die Folgekurse oder Weiterführungen werden nicht mehr vom Land gefördert und können daher nur als VHS-Plus Kurse angeboten werden. Eine Ermäßigung für Schüler, Azubis, Studierende ist nicht möglich.

## SPRACHVERBUND

## „EMSCHER-LIPPE-REGION“

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

Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region haben ihre Zusammenarbeit gerade bei den „kleinen“ Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten verstärkt. Infos unter: [www.vhs-bottrop.de/Service](http://www.vhs-bottrop.de/Service)

## ORGANISATION DER STANDARD-SPRACHKURSE

SPRACHNIVEAUSTUFEN GEM. GER (ERKLÄRUNG SIEHE S. 29)

C1  
B2

KONVERSATIONSKURSE



OBERSTUFE 4 / KONVERSATION  
OBERSTUFE 3 / KONVERSATION  
OBERSTUFE 2 / KONVERSATION  
OBERSTUFE 1 / KONVERSATION

B1



MITTELSTUFE 4  
MITTELSTUFE 3  
MITTELSTUFE 2  
MITTELSTUFE 1

A2



GRUNDSTUFE 4, 4. SEMESTER  
GRUNDSTUFE 3, 3. SEMESTER  
GRUNDSTUFE 2, 2. SEMESTER  
ANFÄNGERKURS, 1. SEMESTER

A1

## SPRACHBERATUNG ENGLISCH

## Welcher Kurs ist der Richtige?

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

An folgenden Terminen findet eine Beratung statt  
- Anmeldung nicht erforderlich:

Donnerstag, 15.02.2018, Dienstag, 20.02.2018  
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

VHS Raum 2.27 und 2.28

## Einstufungstest Englisch

Sie können einen Einstufungstest online machen.

Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter: Service.



Keine Angst vor Sprachberatung

Bei Fragen wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin Frau Dr. Katja Hesmer.  
Telefon: 02041-70 38 45 | E-Mail: [katja.hesmer@bottrop.de](mailto:katja.hesmer@bottrop.de)



## SCHNUPPER DOCH MAL...

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

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

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

Auskunft erteilt Dr. Katja Hesmer, Tel. 02041 703845.

### ÜBERSICHT KURSANGEBOT ENGLISCH

Nur im Bereich Englisch gibt es aufgrund des großen Angebotes eine differenzierte Unterteilung in folgende Rubriken:

» ENGLISCH Seite 31  
STANDARDKURSE

1. GRUNDSTUFE A1
2. MITTELSTUFE A2
3. OBERSTUFE B1/B2

Hier finden Sie Kurse für jung und alt auf verschiedenen Niveaustufen für Anfänger, Wiedereinsteiger, fortgeschrittene Lerner sowie Konversationskurse. Das Lerntempo wird individuell an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

» ENGLISCH Seite 34  
SCHNELLKURSE /  
BILDUNGSURLAUBE

Hier finden Sie Angebote wie Kompaktkurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube, die sich von der Gestaltung und Zielsetzung her vom 'normalen' Angebot unterscheiden, um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, intensiver und auf neuen, alternativen Wegen der englischen Sprache zu begegnen und zu erleben, auf welcher vielfältigen Weise erfolgreiches Lernen stattfinden kann. Probieren Sie es aus!

» ENGLISCH Seite 35  
MIT MUßE

1. GRUNDSTUFE A1
2. MITTELSTUFE A2
3. OBERSTUFE B1/B2

Egal wie jung oder alt Sie sich fühlen: wenn Sie ein gemäßigtes Lerntempo bevorzugen, dann besuchen Sie doch einen dieser Kurse.

» ENGLISCH Seite 35  
FÜR KIDS

Hier findet Ihr Kurse für Kinder, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.



### ENGLISCH STANDARDKURSE

Hier finden Sie Kurse für Jung und Alt auf verschiedenen Niveaustufen für (blutige) Anfänger, Wiedereinsteiger, fortgeschrittene Lerner sowie Konversationskurse. Das Lerntempo wird individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen angepasst.

Beachten Sie auch weitere Angebote für Lerner jeden Alters unter Englisch mit Muße.

### NEUE KURSE

**ZHA02B** vhs - PLUS

**A1 Englisch für 'halbblutige' Anfänger**

Sie sind kein blutiger Anfänger, haben also schon mal ein wenig Englisch 'aufgeschnappt' und schaffen erste Sätze wie "hello, my name is... I come from... how are you ... have a good day". Jedoch geht es Ihnen nicht leicht von den Lippen und Sie möchten noch einmal ganz von vorn anfangen? Dann sind Sie in dieser kleinen Lerngruppe richtig! Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie werden in gemäßigtem Tempo Schritte für Schritt sprachliche Grundlagen vermittelt. Ziel ist es, insbesondere beim Sprechen, mehr Sicherheit zu gewinnen und die Sprachkenntnisse durch viel Wiederholung zu festigen.

Lehrbuch: A1 Great!

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 11.35-13.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 54,- Euro (20 UE)

**ZHA03B**

**A1 Englisch für gefühlte Anfänger**

Haben Sie in der Schule ein wenig Englisch gelernt, meinen aber, Sie hätten alles vergessen? Hier lernen Sie Englisch noch einmal von Grund auf. Das Lerntempo ist höher als in den Kursen am Vormittag. Sie werden feststellen, dass Sie sich im Laufe des Kurses an Einiges erinnern, auf das zügig aufgebaut werden kann. Lehrbuch: A1 Great!

**Leitung** Arthur Pohl  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 36,- Euro (20 UE)

**ZHA06B** vhs - PLUS

**A1/A2 Survival English für Touristen**

Ich packe meinen Koffer und nehme mit... grundlegende Englischkenntnisse für die Reise! Dieser Kompaktkurs soll Sie an 12 Terminen mit

einem Grundwortschatz und wichtigen Redewendungen für die Reise, für Ihren nächsten Urlaub, ins englischsprachige Ausland fit machen, so dass Sie auf jede Konversation gut vorbereitet sind: z. B. am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, beim Autoverleih und vielen anderen typischen Urlaubssituationen. Was Sie mitbringen sollten: Grundkenntnisse der englischen Sprache (aus der Schule, A1-Niveau) und natürlich Motivation.

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 65,- Euro (24 UE)

**GRUNDSTUFE A1**

**ZHA07B** vhs - PLUS

**A1 Englisch - Grundstufe 2**

Sie haben vor langer Zeit etwas Englisch gelernt, aber vieles scheint vergessen und Sie möchten mit geringen Vorkenntnissen wieder einsteigen? Mit der erfahrenen Kursleiterin Claudia Strack lernen Sie Schritt für Schritt anhand von aufeinander aufbauenden Übungen und regelmäßigen Wiederholungseinheiten.

Lehrbuch: A1 Great, Lektion 3/4.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

### ZHA08B vhs - PLUS A1 Englisch - Grundstufe 2

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

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 3.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

### ZHA12B vhs - PLUS A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Great, Lektion 6 / 7.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

### ZHA20B vhs - PLUS A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 7 / 8.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

### ZHA23B vhs - PLUS A1 Englisch - Grundstufe 4

In diesem Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen werden Sie in einer kleinen Lerngruppe und in langsamen Schritten an die englische Sprache herangeführt. Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das freie Sprechen werden geübt. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Lehrbuch: A1 Great!, Lektion 7.

Leitung Barbara Banner  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 09.00-10.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 73,- Euro (13 UE)

### ZHA25B vhs - PLUS A1/A2 Englisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in unserer kleinen Lerngruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great A1, Lektion 8.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 14.15-15.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 87,- Euro (24 UE)

#### MITTELSTUFE A2

### ZHA46B vhs - PLUS A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Great A2, Lektion 2 / 3.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)



### ZHA47B vhs - PLUS A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Great A2, Lektion 2 / 3.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

### ZHA48B vhs - PLUS A2 Englisch - Mittelstufe 2

In den Mittelstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English A2, Unit 3.

Leitung Vincent Reilly  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 16-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 87,- Euro (32 UE)

### ZHA52B vhs - PLUS A2 Englisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 3.

Leitung Silke Poida  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)



## ZHA53B

vhs - PLUS

### A2 Englisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 5.

**Leitung** Julia Benninghoff  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA54B

vhs - PLUS

### A2 Englisch - Mittelstufe 3

In den Mittelstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English A2, Unit 7.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 87,- Euro (32 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

## ZHA74B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 2

Lehrbuch: B1 Key.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.15-19.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA76B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 3

In den Oberstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English B1, Unit 8.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 87,- Euro (32 UE)

## ZHA78B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 4

Lehrbuch: Great! B1, Lektion 7 / 8.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA79K K

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 4

Mit viel Witz, Humor und Charme streben wir die Niveaustufe B1 an! Quereinsteiger sind in unserer kleinen, gemütlichen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Headway B1, Lektion 8.

**Leitung** Silke Poida  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 08.30-10.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 94,- Euro (20 UE)

## ZHA87B

vhs - PLUS

### B1 English Conversation

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA88B

vhs - PLUS

### B1 English Conversation

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 08.55-10.25 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA89B

vhs - PLUS

### B1 English? - No problem ! (Leichte Konversation)

Der Focus liegt in diesem Kurs zum einen auf "listening and comprehension", dem Verstehen von Geschichten, Songs u. Hörübungen (CD), zum anderen auf der Schulung der kommunikativen Kompetenzen im Bereich Sprechen.

**Leitung** Michael Skodda  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

## ZHA92B

vhs - PLUS

### B1 / B2 Conversation and Grammar

Alle, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen, sind herzlich willkommen. Grammatikstrukturen werden wiederholt und Anregungen für Gespräche gegeben.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA93B

vhs - PLUS

### B1 / B2 English Conversation

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

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## ZHA96B

vhs - PLUS

### B2 Englisch für Wiedereinsteiger

Vorhandene Kenntnisse werden wiederholt und vertieft. Neben der Lehrbandarbeit soll auch die Fähigkeit des freien Sprechens geübt werden. Lehrbuch wird noch angegeben.





**Leitung** Julia Benninghoff  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 09.30-11.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

### ZHA97K **K** vhs - PLUS B2 English in practice

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

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 106,- Euro (32 UE)

### ZHA98B vhs - PLUS B2 English Conversation and Grammar

You feel that you can speak, write, read and understand English fairly well, would like to practice your English but would benefit from a well-structured and constructive course using a variety of media and with a friendly informal class and an Englishman with very English humour.

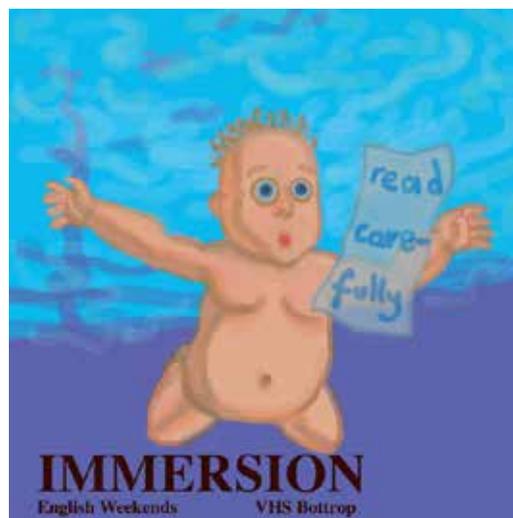
**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 87,- Euro (32 UE)

### ZHA99B vhs - PLUS B2 English Conversation - Oiling the Wheels

This course is designed for those whose English was at some time in the past quite good, but from lack of use may now be rusty and in need of practice. What could be better to do this in an informal and lively group of interesting and interested people with an experienced teacher and native speaker from London?

Those who find this very difficult to read "or" have closed minds would find this course...unsuitable!

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 87,- Euro (32 UE)



### ENGLISCH SCHNELLKURSE / BILDUNGSURLAUBE

#### ZHB50K **K** vhs - PLUS B1 Immersion Weekend - In at the Deep End

Untersuchungen sowie der gesunde Menschenverstand haben ergeben, dass der effektivste Weg des Lernens darin besteht, einfach den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und einmal ganz einzutauchen in die Fremdsprache - bildlich gesprochen. Ein Londoner wird Sie in den zwei Tagen coachen und Ihnen nach der Überprüfung Ihrer sprachlichen Stärken und Schwächen helfen, Ihre kommunikativen Kompetenzen da zu verbessern, wo es nötig ist.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 14. April 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 71,- Euro (16 UE)

#### ZHB53K **K** vhs - PLUS B1 Summer Intensive Course - English Communication

Untersuchungen sowie der gesunde Menschenverstand haben ergeben, dass der effektivste Weg des Lernens darin besteht, einfach den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und einmal ganz einzutauchen in die Fremdsprache - bildlich gesprochen. Ein Londoner wird Sie in den fünf Tagen des Fragens, Antwortens, Zuhörens, Spaßhabens, Verneinens, Diskutierens und Flehens mit Sauerstoff versorgen. Durch den Einsatz verschiedener Lernmethoden; Übungen und Medien sind das Ziel des Kurses, so dass Sie am Ende der Woche auf Englisch denken und träumen werden. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub anerkannt werden.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 16. Juli 2018  
**Zeit** Montag bis Freitag  
 09.00-14.15 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 144,- Euro (30 UE)

## ENGLISCH MIT MUßE

– nicht nur für Golden Girls and Boys

Egal wie jung oder alt Sie sich fühlen, hier finden Sie Kurse, in welchen nicht mit Eile gelernt wird, sondern Ihre Lernbedürfnisse besondere Berücksichtigung finden, z.B. wird so oft wiederholt wie es notwendig ist, und Sie lernen Schritt für Schritt ohne Leistungsdruck. Nutzen Sie die Ressourcen gesammelten Lebenswissens und halten Sie sich geistig fit, indem Sie Englisch lernen, denn aus der Hirnforschung wissen wir: Lernen geht bis ins hohe Alter!

Beachten Sie auch weitere Angebote für Lerner jeden Alters unter Standardkurse Englisch

## MITTELSTUFE A2

**ZHB73K K** vhs - PLUS

### A2 Englisch mit Muße - Mittelstufe 4

Nette Leute treffen, geistig fit bleiben, lachen, scherzen... und nebenbei Englisch lernen! Hier steht der Spaß im Vordergrund. Wir lernen mit viel Witz und Humor und vor allem Schritt für Schritt.

Lehrbuch: A2 Great!, Lektion 5.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 106,- Euro (28 UE)

**ZHB74B** vhs - PLUS

### A2 Englisch mit Muße am Nachmittag - Mittelstufe 4

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 7 Semester), sind reiselustig und haben Spaß an der Kommunikation mit anderen? Sie möchten Ihre Kenntnisse im Urlaub sicher anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Lehrbuch: Great A2, Lektion 8 / 9.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

**ZHB76B** vhs - PLUS

### A2 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 7.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 71,- Euro (26 UE)

**ZHB77B** vhs - PLUS

### A2 English - Talking and Reading

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

**ZHB78B** vhs - PLUS

### A2 Englisch mit Muße

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## OBERSTUFE B1

**ZHB82K K** vhs - PLUS

### B1 Englisch mit Muße

Sie möchten in geselliger Runde Ihre Englischkenntnisse aufpolieren? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses haben in verschiedenen Kursen Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben. Neben leichter Konversation wird das Lehrbuch Grundlage des Kurses sein: Headway B1, Lektion 10.

**Leitung** Silke Poida  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

**ZHB83K K** vhs - PLUS

### B1 Englisch mit Muße

In this course we are dealing with texts of general interest. Short stories can also be part of your English lessons. Above all, you can brush up your grammar and practice your speaking abilities in a small group. Feel free to join us.

Lehrbuch: Headway B1, Part1, unit 8

**Leitung** Ute Kolorz  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 10.45-12.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 74,- Euro (17 UE)

## ENGLISCH FÜR KIDS

Hier findet Ihr Kurse für Kinder, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.

**ZHB91B** vhs - PLUS

### Englisch für Kids der 5. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klasse 5, die hier unter Anleitung der erfahrenen Dozentin in einer kleineren Gruppe Vertrauen in ihr Sprachvermögen in der englischen Sprache auf- und ausbauen können. Erworbene sprachliche Fähigkeiten werden in der Interaktion mit anderen Kindern spielerisch geübt und weiter vertieft. Es werden, auch durch den Einsatz digitaler Medien, unterschiedliche Sprechansätze geschaffen, so dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich unbefangen zu äußern. Nicht der Leistungsgedanke soll dieses Angebot prägen, sondern der Spaß am spielerischen Erfahren der Sprache in der Gemeinschaft mit anderen Kindern.

**Leitung** Yeonhee Son (Lefarth)  
**Beginn** 09. März 2018  
**Zeit** Freitag 14.30-15.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 45,- Euro (16 UE)

**ZHB92B** vhs - PLUS

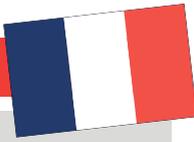
### Englisch für Kids - Grundschulkind ab Klasse 3/4

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 4, die bereits Englischunterricht an der Schule erhalten. Über den Englischunterricht der Grundschule hinaus können die Kinder hier unter Anleitung der erfahrenen Dozentin in einer kleineren Gruppe Vertrauen in ihr Sprachvermögen in der englischen Sprache aufbauen und sprachliche Fähigkeiten weiter entwickeln. Spiele, Lieder und Reime regen zum Sprechen an und geben den Kindern Gelegenheit, sich unbefangen zu äußern. Nicht der Leistungsgedanke soll dieses Angebot prägen, sondern der Spaß am spielerischen Erfahren der Sprache in der Gemeinschaft mit anderen Kindern.

**Leitung** Yeonhee Son (Lefarth)  
**Beginn** 09. März 2018  
**Zeit** Freitag 15.35-16.35 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 45,- Euro (16 UE)



## FRANZÖSISCH



## NEUE ANFÄNGERKURSE

## ZHC04B

vhs - PLUS

## A1 Französisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Pia Anna Daniel  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## GRUNDSTUFE A1

## ZHC18B

vhs - PLUS

## A1 Französisch - Grundstufe 4

Bonjour! Sie haben zwar schon Französisch gelernt, aber es ist schon so lange her, dass Sie das Gefühl haben, nicht mehr viel zu wissen. Kein Problem! Herzlich willkommen in diesem Kurs! Sie brauchen keine Hemmungen zu haben, denn wir üben zusammen in entspannter Lernatmosphäre und mit viel Spaß!

Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 11/12.

Leitung Marie-Christine Franck  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

## ZHC19B

vhs - PLUS

## A1 Französisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger willkommen! Während der nächsten zwei Semester wird in diesem Kurs das Niveau A1 anhand von Texten mit dem Schwerpunkt Urlaub in Frankreich wiederholt.

Leitung Blandine Marie Blömker  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 16.45-18.15 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 139,- Euro (30 UE)

## MITTELSTUFE A2

## YZHC26B

vhs - PLUS

## A2 Französisch - Mittelstufe 4

Sie haben schon ein wenig Französisch gelernt (ca. 6 Semester) und suchen nach einem passenden Kleingruppenkurs, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen? Hier sind Sie richtig. Zur Festigung der Kenntnisse werden wesentliche Grammatikregeln und Vokabular wiederholt sowie kleine Texte gelesen.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2, Lektion 5.

Leitung Blandine Marie Blömker  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 18.35-19.50 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 98,- Euro (17 UE)

## ZHC27B

vhs - PLUS

## A2 Französisch - Mittelstufe 4

Grundlage dieses Kurses bilden das Lehrbuch sowie kleine Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 5.

Leitung Marie-Christine Franck  
 Beginn 02. März 2018  
 Zeit Freitag 09.30-11.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

ZHC42K **K**

vhs - PLUS

## B1 Französisch - Konversation

A l'aide de textes, choisis dans les journaux, de lecture de livres, vous pouvez vous entretenir en français et exprimer vos opinions.

Leitung Odile Meier-Dusol  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 73,- Euro (22 UE)

## ZHC44B

vhs - PLUS

## B1 Französisch am Morgen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Das freie Sprechen wird in einer gemütlichen Atmosphäre trainiert. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: B1 On y va, Lektion 5.

Leitung Arthur Pohl  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

## ITALIENISCH



## A1 SCHNELLKURSE

ZHD01K **K**

vhs - PLUS

## A1 Schnellkurs Italienisch für die Reise

Sie haben keine Vorkenntnisse, wollen nach Italien reisen und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich darauf vorbereiten? In diesem Schnellkurs werden in einer kleinen Lerngruppe die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt, so dass man sich in Italien mit einfachen Worten in ersten Gesprächssituationen verständlich machen kann. Lernunterlagen werden zu Verfügung gestellt.

Leitung Enza Anna Rizzelli  
 Beginn 22. März 2018  
 Zeit Donnerstag bis Samstag  
 09.00-12.00 Uhr  
 Dauer 3-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 55,- Euro (12 UE)

## ZHD03B

vhs - PLUS

## A1 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub

Ein Kompaktkurs mit 15 Terminen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Lerngruppe die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub erlernen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Redewendungen, die ohne Mühe zu reproduzieren sind. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Leitung Giuseppe Alfeo  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 87,- Euro (30 UE)

## NEUE ANFÄNGERKURSE

## ZHD04B

vhs - PLUS

## A1 Italienisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die nach Italien reisen wollen und erste Gehversuche in der italienischen Sprache wagen möchten. Schritt für Schritt werden hier sprachliche Grundkenntnisse vermittelt, ergänzt durch landeskundliches Wissen.





Lehrbuch: Allegro nuovo A1.

**Leitung** Serena Pelonero  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

## ZHD05B vhs - PLUS

### A1 Italienisch für Anfänger

Lehrbuch: Allegro nuovo A1.  
**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

## GRUNDSTUFE A1

## ZHD07B vhs - PLUS

### A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 4.  
**Leitung** Shila Zini  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

## ZHD09B vhs - PLUS

### A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 6.  
**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

## ZHD10B vhs - PLUS

### A1 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub (Kurs 3)

Lehrbuch: Italienisch ganz leicht - Sprachkurs aktuell, Lektion 6.  
**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 139,- Euro (30 UE)

## MITTELSTUFE A2

## ZHD20B vhs - PLUS

### A2 Italienisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lektion 2.  
**Leitung** Shila Zini  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.35-20.05 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

## ZHD27B vhs - PLUS

### A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro, Lektion 9.  
**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 100,- Euro (30 UE)

## SPANISCH



## A1 SCHNELLKURSE

## ZHE01B vhs - PLUS

### A1 Vamos a España - Turbokurs Spanisch

Sie haben momentan wenig Zeit, möchten dennoch ein paar einfache sprachliche Grundkenntnisse erwerben, z.B. für den Urlaub? Aber bitte kurz und knapp? In diesem als Einstieg gedachten Kurs lernen Sie an zwei Tagen nur das Allernötigste und Unkompliziertes, auf das schnell zugegriffen werden kann: einfache Redewendungen, reduzierte Grammatik, kleinster Basiswortschatz, der ausreicht für Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen, Selbstvorstellung, Essen, Trinken, im Hotel. Wer danach Lust bekommen hat, seine Kenntnisse auszubauen, kann quereinsteigen in die Standardkurse. Kein Lehrbuch erforderlich.

**Leitung** Cynthia Jostes  
**Beginn** 09. März 2018  
**Zeit** Freitag, 16.00-20.00 Uhr  
 Samstag, 09.30-13.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 29,- Euro (11 UE)

## NEUE ANFÄNGERKURSE

## ZHE03B vhs - PLUS

### A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!  
**Leitung** Enrique Ballesteros  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 54,- Euro (20 UE)

## ZHE04B

### A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!  
**Leitung** Mercedes Kreuzig  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 36,- Euro (20 UE)

## ZHE05B

### A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!  
**Leitung** Pia Anna Daniel  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 36,- Euro (20 UE)



**ZHE06B**

vhs - PLUS

**A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

**GRUNDSTUFE A1****ZHE07B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 4.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

**ZHE08B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 4.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

**ZHE09K**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 3**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 5.

Leitung Daysi Meißner  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

**ZHE10B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 3**

Infotext: Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 4.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 17.50-19.20 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

**ZHE13B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 12.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 19.05-20.35 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

**ZHE15B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 12.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 104,- Euro (24 UE)

**ZHE16B****A1 Spanisch Grundstufe 4**

Sie haben geringe Vorkenntnisse und wollen bei einer Muttersprachlerin Spanisch lernen? Dann sind Sie in dieser kleinen motivierten Gruppe, die in entspannter Atmosphäre mit dem nötigen Ernst, aber ebenso viel Spaß lernt, genau richtig! ¡Bienvenidos!  
 Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 11.

Leitung Johanna Jochheim  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer 14-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 76,- Euro (28 UE)

**ZHE17B**

vhs - PLUS

**A1 Spanisch - Grundstufe 4**

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (5 Semester) sind in dieser kleinen Lerngruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 15.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 19.20-20.35 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 109,- Euro (20 UE)

## ZHE18K **K** vhs - PLUS

### A1 Buenos dias! Spanisch Grundstufe 4

Sie möchten den taufrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? Wenn Sie einige Vorkenntnisse (4 Semester) haben, sind Sie in dieser kleinen Lerngruppe richtig.  
 Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 10.

Leitung Ruth Schneider-Granda  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 114,- Euro (30 UE)

## ZHE19B vhs - PLUS

### A1 Buenos dias! Spanisch Grundstufe 4

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse (6 Semester) haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.  
 Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 11.

Leitung Ruth Schneider-Granda  
 Beginn 02. März 2018  
 Zeit Freitag 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 93,- Euro (30 UE)

## MITTELSTUFE A1/A2

## ZHE20B vhs - PLUS

### A1/A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 13.

Leitung Johanna Jochheim  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 17.35-19.05 Uhr  
 Dauer 14-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 76,- Euro (28 UE)

## ZHE34K **K** vhs - PLUS

### A2 Buenos dias! Spanisch Mittelstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen herzlich willkommen! Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 7.

Leitung Daysi Meißner  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 99,- Euro (30 UE)

## ZHE35B vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 12.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 01. März 2018

Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## ZHE36B vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 7.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 19.05-20.35 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 130,- Euro (24 UE)

## ZHE37B vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Perspectivas A2 (alte Ausgabe), Lektion 9.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 108,- Euro (30 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

## ZHE44B vhs - PLUS

### B1 Spanisch - Oberstufe 4

Info Spanisch lernen bei einer Muttersprachlerin, mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Lektion 10.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 28. Februar 2018  
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 104,- Euro (24 UE)

## ZHE45B vhs - PLUS

### B1 Spanisch - Leichte Konversation

Lehrbuch: B1 Perspectivas Ya!, Lektion 6.

Leitung Ruth Schneider-Granda  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 11.30-13.00 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 93,- Euro (30 UE)

## ZHE58B

## vhs - PLUS

### B2 Spanisch - Konversationskurs

La meta de este curso es practicar la lengua española. Repasamos capítulos olvidados de la gramática y hablamos/discutimos sobre temas actuales de España y América Latina. También nos ocupamos de la literatura en lengua española y vemos algún que otro video.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

## BILDUNGSURLAUB

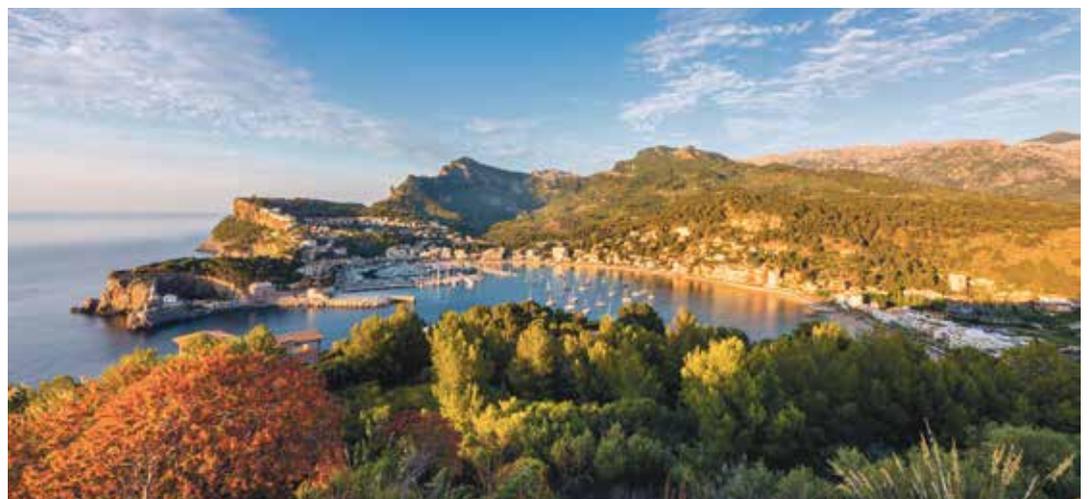
## ZHE62B

## vhs - PLUS

### A1 Spanisch Bildungsurlaub für Anfänger

In diesem Intensivkurs werden Lernende ohne Vorkenntnisse praxisnah und mittels authentischer, kommunikativer Lernmaterialien an die spanische Sprache und Kultur herangeführt. Auf dem Programm steht die Bewältigung erster Alltagssituationen wie Begrüßung und Vorstellung, Aussprache und Intonation, Hotel und Restaurant, in der Stadt, Einkaufen oder Arztbesuch. Der Wortschatz umfasst Länder und Sprachen, Zahlen, Jahreszeiten, Tage, Monate, Uhrzeit, Beruf, Familie, Essen und Trinken. Einen Schwerpunkt stellt auch die Beschäftigung mit interkulturellen Aspekten wie Umgangsformen, Begrüßungsritualen, Mimik, Gestik, Essgewohnheiten, spanischer Musik und bekannten Persönlichkeiten der spanischsprachigen Welt dar. Das freie Sprechen und Verstehen werden von Anfang an geübt, indem vorwiegend in der Fremdsprache unterrichtet wird. Die Grammatik wird auf lebendige Weise anhand von vielfältigen, praxisbezogenen Übungen vermittelt. Darüber hinaus können die Inhalte auf spezifische Wünsche der Lernenden abgestimmt werden.

Leitung Ruth Schneider-Granda  
 Beginn 26. März 2018  
 Zeit Montag bis Donnerstag  
 09.00-16.00 Uhr  
 Dauer 4-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 128,- Euro (32 UE)





## PORTUGIESISCH



## MITTELSTUFE A2

ZHF21K **K** vhs - PLUS

## A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 10.3 und Lektüre.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 65,- Euro (12 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

ZHF41K **K** vhs - PLUS

## B1 Portugiesisch - Oberstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 13.1 und Lektüre.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock  
 Beginn 01. März 2018  
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 75,- Euro (24 UE)

## RUSSISCH



## GRUNDSTUFE A1

ZHGO4B vhs - PLUS

## A1 Russisch - Grundstufe 3

Sie haben schon einmal etwas Russisch gelernt (1 - 2 Semester) und möchten jetzt einen neuen Einstieg wagen? Besuchen Sie diesen Kurs und erweitern Sie in einer kleinen Gruppe Ihre Kenntnisse Schritt für Schritt.

Lehrbuch: Jasno, Lektion 4.

Leitung Irina Majewski  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 77,- Euro (11 UE)

## MITTELSTUFE A2

ZHG24B vhs - PLUS

## A2 Russisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Kljutschki 2, Lektion 6.

Leitung Irina Majewski  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 108,- Euro (20 UE)

## ARABISCH

## NEUE ANFÄNGERKURSE

ZHI05B vhs - PLUS

## A1 Arabisch für Anfänger

In diesem Kurs wird intensiv auf das richtige Lesen und Schreiben eingegangen. Die Dozentin arbeitet dabei zunächst mit selbst zusammengestellten Unterrichtsmaterialien. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteigern.

Leitung Mina Roer-Elhafian  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

## GRUNDSTUFE A1

ZHI07B vhs - PLUS

## A1 Arabisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie einige Grundkenntnisse und möchten gern wieder in einen Kurs einsteigen? In dieser Kleingruppe können Sie Ihre Kenntnisse Schritt für Schritt erweitern. Der Wortschatz wird systematisch aufgebaut, Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen werden mittels praxisnaher Aufgaben trainiert. Dazu gehört das Erlernen des arabischen Alphabets.

Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur. Lehrbuch: A1 / A2 Salam! neu, Lektion 3.

Leitung Mina Roer-Elhafian  
 Beginn 26. Februar 2018  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 108,- Euro (30 UE)

## GRIECHISCH



## NEUE ANFÄNGERKURSE

ZHK01B vhs - PLUS

## A1 Neugriechisch für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die schnell in den wichtigsten Alltags- oder Urlaubssituationen zurecht kommen möchten, z. B. im Cafe, beim Einkauf, auf Reisen. Dazu gehört auch sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zum Beruf, zu persönlichen Interessen und Freizeit. Es ist auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. Lehrbuch: Pame A1.

Leitung Ioanna Kousia  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 18.35-20.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## GRUNDSTUFE A1

ZHK05B vhs - PLUS

## A1 Neugriechisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie haben schon einmal etwas Griechisch gelernt (3 - 4 Semester) und möchten jetzt einen neuen Einstieg wagen? Dann sind Sie in unserer kleinen Lerngruppe willkommen. Lehrbuch: Pame A1, Lektion 7.

Leitung Ioanna Kousia  
 Beginn 27. Februar 2018  
 Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)



## MITTELSTUFE A2

**ZHK25B**

**vhs - PLUS**

### A2 Neugriechisch - Mittelstufe 2

Diese kleine Lerngruppe bietet die Möglichkeit, schon vorhandene Kenntnisse in einer guten Lernatmosphäre und im sprachlichen Austausch mit anderen weiter auszubauen.

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 3.

Leitung **Marlies Steinhaus**

Beginn **01. März 2018**

Zeit **Donnerstag 19.00-20.15 Uhr**

Dauer **10-mal**

Ort **Berufskolleg**

Entgelt **52,- Euro (17 UE)**

## OBERSTUFE B1/B2

**ZHK42B**

**vhs - PLUS**

### B1 / B2 Neugriechisch - Oberstufe

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Leitung **Marlies Steinhaus**

Beginn **28. Februar 2018**

Zeit **Mittwoch 19.00-20.15 Uhr**

Dauer **10-mal**

Ort **Berufskolleg**

Entgelt **52,- Euro (17 UE)**

## POLNISCH

### NEUE ANFÄNGERKURSE

**ZHL01B**

**vhs - PLUS**

### A1 Polnisch für Anfänger

Infotext: Lehrbuch: A1 Witam.

Leitung **Aleksandra Nyga**

Beginn **27. Februar 2018**

Zeit **Dienstag 19.35-21.05 Uhr**

Dauer **10-mal**

Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.17**

Entgelt **62,- Euro (20 UE)**

## SCHWEDISCH



### OBERSTUFE B1/B2

**ZHN40B**

**vhs - PLUS**

### B1 Schwedisch - Oberstufe 1

Diese kleine Lerngruppe bietet die Möglichkeit, schon vorhandene Kenntnisse (ca. 7 Semester) in einer guten Lernatmosphäre im sprachlichen Austausch mit anderen weiter auszubauen.

Lehrbuch: Tala Svenska B1-B2, Lektion 1 und Lektüre.

Leitung **Beate Lenz**

Beginn **26. Februar 2018**

Zeit **Montag 19.30-21.00 Uhr**

Dauer **12-mal**

Ort **Berufskolleg**

Entgelt **80,- Euro (24 UE)**

**ZHN57B**

**vhs - PLUS**

### B2 Schwedisch - Konversation

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 10 und Lektüre.

Leitung **Beate Lenz**

Beginn **26. Februar 2018**

Zeit **Montag 18.30-19.30 Uhr**

Dauer **12-mal**

Ort **Berufskolleg**

Entgelt **115,- Euro (16 UE)**

**ZHN58B**

**vhs - PLUS**

### B2 Schwedisch - Konversation

In einer kleinen Lerngruppe können Sie vorhandene Sprachkenntnisse mit intensiver Begleitung durch die Kursleiterin weiter ausbauen.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 10.

Leitung **Beate Lenz**

Beginn **01. März 2018**

Zeit **Donnerstag 19.35-20.50 Uhr**

Dauer **8-mal**

Ort **Berufskolleg**

Entgelt **105,- Euro (13 UE)**



## NIEDERLÄNDISCH



### NEUE ANFÄNGERKURSE

**ZHO01B**

**vhs - PLUS**

### A1 Niederländisch für Anfänger

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Neben Wortschatz und Grammatik erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die niederländische Landeskunde und Kultur.

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu!

Leitung **Marco Bernatzki**

Beginn **28. Februar 2018**

Zeit **Mittwoch 20.05-21.35 Uhr**

Dauer **12-mal**

Ort **Willy-Brandt-Gesamtschule  
(Gebäude D)**

Entgelt **70,- Euro (24 UE)**





## GRUNDSTUFE A1

**ZHO04B vhs - PLUS****A1 Niederländisch - Grundstufe 2**

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (1 - 2 Semester) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu, Lektion 6.

Leitung Marco Bernatzki

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)

Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## MITTELSTUFE A2

**ZHO26B vhs - PLUS****A2 Niederländisch - Mittelstufe 4**

Niederländisch für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 6 Semester). Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. "Op een toekomstige Kennismaking".

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom, ab Lektion 12.

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr

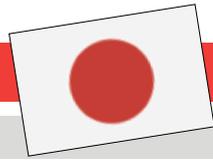
Dauer 12-mal

Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)

EG - links

Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## JAPANISCH



## MITTELSTUFE A2

**ZHT21B vhs - PLUS****A2 Japanisch - Mittelstufe 2**

Lehrbuch: Japanisch Bitte 2, Lektion 19/20.

Leitung Fumiko Wormuth

Beginn 27. Februar 2018

Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 13-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 71,- Euro (26 UE)

**ZHT25B vhs - PLUS****A2 Japanisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: Japanisch bitte! Bd. 2, Lektion 25.

Leitung Fumiko Wormuth

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 17.45-19.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 87,- Euro (24 UE)

**ZHT39B vhs - PLUS****A2 / B1 Japanisch - Mittelstufe 4**

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Minna no nihongo 2, Lektion 33/34.

Leitung Fumiko Wormuth

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 130,- Euro (24 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

**ZHT50B vhs - PLUS****B1 Japanisch - Konversation**

Leitung Elke Hesterkamp

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 50,- Euro (20 UE)

**ZHT53B vhs - PLUS****B2 Japanisch - Oberstufe**

Kommunikationstraining auf höherem Niveau. Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (z. B. JLPT Level N4 oder N3) sind in dieser kleinen, intensiven Lerngruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: ChuuKyuu wo manabu, Lektion 6 (3A Co-operation Verlag).

Leitung Fumiko Wormuth

Beginn 27. Februar 2018

Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 130,- Euro (24 UE)

## CHINESISCH



## GRUNDSTUFE A1

**ZHX04K K vhs - PLUS****A1 Chinesisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: Ni Xing, Lektion 8.

Leitung Yong Kubis

Beginn 28. Februar 2018

Zeit Mittwoch 19.30-20.30 Uhr

Dauer 7-mal

Ort Vestisches Gymnasium

Entgelt 51,- Euro (9 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

**ZHX42K K vhs - PLUS****B1 Chinesisch - Oberstufe**

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Long, Lektion 10.

Leitung Yong Kubis

Beginn 26. Februar 2018

Zeit Montag 18.15-19.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Vestisches Gymnasium

Entgelt 87,- Euro (20 UE)





## LANDESKUNDE, KULTUR

### ZIA01B vhs - PLUS Live-Reiseerzählung Polen - Unbekannter Nachbar

Alte und junge Städte, wilde, unberührte Landschaften und die Weite pommerscher Felder bis hin zur Ostseeküste machen unseren östlichen Nachbarn in Mitteleuropa zu einem überaus faszinierenden und zugleich facettenreichen Reiseland. Diese Bilderreise führt Sie kreuz und quer durch die Polnische Republik. Vom im neuen Glanz erstrahlten Kurbad Swinemünde (Swinoujcie) über die polnische Ostseeküste bis hin zur Marienburg. Ein kleiner Korridor zwischen Kaliningrad und Weißrussland eröffnet uns einen Blick nach Litauen. Anschließend geht es weiter zu einem der letzten Urwälder Europas an der polnisch-weißrussischen Grenze. Aber auch das Kloster von Tschenschow, die besten Pfannkuchen der Welt in Opole und die wunderschöne Altstadt von Krakau wollen wir auf dieser Reise nicht auslassen. Wie in jedem unserer Vorträge werden die Bilder durch persönliche Anekdoten und Zitate aus dem Reisetagebuch ergänzt. Um Anmeldung wird gebeten.

**Leitung** Iris Meyer  
Ingo Schmitmann  
**Beginn** Montag, 16. April 2018  
**Zeit** 19.30-21.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

## KOCHEN

In den Infotexten zu den Kochabenden finden Sie nicht immer Angaben dazu, was konkret zubereitet wird. Das liegt daran, dass unsere Köchinnen bei der Zusammenstellung des Menüplans gern flexibel sind, um spontan auf regionale Angebote und aktuelle Trends reagieren zu können und auf diese Weise Rezeptideen und Zutaten optimal auf das Thema des Abends abstimmen zu können

Vegetarier können bei nicht eindeutiger Angabe im Titel oder Text davon ausgehen, dass die Rezeptauswahl immer ein fleischloses Gericht enthält.

### ZIA35B vhs - PLUS Großer Steak-Abend

An diesem Abend dreht sich alles um die Steakzubereitung. Sie lernen von einem Profikoch, wie man Steaks perfekt grillt, brät oder gart und erhalten wichtige Tipps zu Garzeiten und Temperaturen. Zudem werden die verschiedenen Zuschnitte bei Steaks wie Filet, Rumpsteak, T-Bone ... gezeigt. Auch wie medium, raw oder richtig durch gelingt, erproben Sie bei der gemeinsamen Zubereitung unter fachlicher Anleitung. Beim Einkauf des Fleisches wird auf Top Qualität geachtet. Daher liegt die im Entgelt enthaltene Lebensmittelumlage bei 23 Euro. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 11. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 33,- Euro (5 UE)

### ZIA36B vhs - PLUS Clean Eating und Superfood

Lernen Sie bei einem Profikoch die Superfoods kennen und zuzubereiten. Ziel beim Clean Eating ist es, keine fertigen, vorproduzierten Lebensmittel zu essen, sondern "natürliches Essen" zu sich zu nehmen. Hierbei geht es darum, natürliche Zutaten frisch zu kochen. Superfoods sind nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Enzymen, Aminosäuren und Antioxidantien haben. Hierzu gehören zum Beispiel Goji-Beeren, Acai-Beeren, Ingwer, Cranberries, Matcha-Tee und viele mehr. Beim Einkauf der Lebensmittel wird auf Top Qualität geachtet. Daher liegt die im Entgelt enthaltene Lebensmittelumlage bei 23 Euro. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 21. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 33,- Euro (5 UE)

### ZIA40B vhs - PLUS Vegan Basis-Kochkurs I für Einsteiger und neugierige Menschen

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man schmackhafte Speisen ohne Fleisch, Milchprodukte und anderen tierischen Lebensmitteln zubereitet? In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen des veganen Kochens kennenlernen. Nach einer kurzen Einführung werden wir zusammen einige Dips herstellen, Brot backen, sowie Varianten kreieren, um Bratlinge und einen süßen Abschluss herzustellen. Im Anschluss dürfen die Teilnehmenden ihre Kreationen in geselliger Runde verköstigen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 8,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 02. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 18,- Euro (5 UE)

### ZIA41B vhs - PLUS Vegan Basis-Kochkurs I für Einsteiger und neugierige Menschen

Kursinhalt siehe ZIA40B

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 20. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 18,- Euro (5 UE)





## ZIA42B vhs - PLUS Vegan Basis-Kochkurs II

Im veganen Basis-Kochkurs II kochen Sie keine spezielle Menüfolge, sondern entdecken die Vielfalt der veganen Küche mit Altbekanntem und neuen Zutaten. Sie lernen anhand einiger Oberthemen die wichtigsten Zubereitungsmöglichkeiten und Basisprodukte für eine vegane Ernährung selbst herzustellen und einzusetzen, wie z.B. Bratlinge in verschiedenen Variationen, Ansetzen von Suppen und Saucen, Backen ohne Ei und Gelatine. Im Team kochen Sie unter professioneller Anleitung die veganen Gerichte und lernen dabei das Herstellen von nützlichen Basiszutaten. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 8,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 15. Juni 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 18,- Euro (5 UE)

## ZIA43B vhs - PLUS Vegane Bäckerei Grundlagenseminar

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des veganen Backens kennen. Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man ohne Eier backen kann? Wie es geht, erfahren Sie an diesem Abend. Wir backen Spritzgebäck, Kuchen, Muffins und Brot. Außerdem wird gezeigt, wie man klassische Rezepte vegan "übersetzt".

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 8,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 16. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 18,- Euro (5 UE)

## ZIA44B vhs - PLUS Ausgewogene Schnellgerichte: Vegan für Berufstätige und andere Eilige

Viele von uns kennen das: keine Zeit zum Kochen! Nur für mich alleine - das ist mir zu aufwendig! Ich möchte aber nicht verzichten... In diesem Kurs werden neben schnell zubereitenden Gerichten viele Tipps zum Kochmanagement angeboten. Und Sie werden erfahren, dass eine ausgewogene Ernährung auch mit wenig Zeit möglich ist. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 8,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 27. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 18,- Euro (5 UE)

## ZIA50K K vhs - PLUS Genial leckere Suppen und Eintöpfe

Suppen und Eintöpfe die glücklich machen. Jeder Löffel ein Genuss. Vom Klassiker bis zur exotischen Variante ist alles dabei. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Montag, 26. Februar 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA51K K vhs - PLUS Österreichs Mehlspeisen

Nicht nur im Winter, sondern auch zu allen anderen Jahreszeiten haben süße Mehlspeisen Hochsaison - nicht umsonst heißt es ja: Mehlspeisen machen glücklich. Ich lade zu einem rundum süßen Kochkurs ein und bereite mit Ihnen herrliche Mehlspeisen zu, die Sie alle kennen, die meisten jedoch selten selbst zubereiten - dabei kann das so viel Freude bereiten! Deswegen kochen bzw. backen wir verschiedene

Schmankerl, wie Zwetschgenknödel, Buchteln oder Kaiserschmarrn. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Mittwoch, 28. Februar 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## ZIA52B vhs - PLUS Basics in der Küche Kochen für Anfänger

Dämpfen, kochen, braten, schmoren und backen! Lernen Sie anhand von einfachen Rezepten die verschiedenen Garmethoden kennen und zaubern Sie gemeinsam unter Anleitung schmackhafte Speisen. Die hier erlernten Grundkenntnisse eignen sich sicherlich auch, um die nächsten Gäste zuhause mit einem Menü zu überraschen. Mit dem richtigen Kochgeschirr und dem einen oder anderen Trick gelingen Ihnen die tollsten Gerichte. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 01. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## ZIA53K K vhs - PLUS Familien-Kochabend: Burger selbst gemacht

In diesem Kochkurs für die ganze Familie (Kinder ab 10 J.) geht es um gelebtes Miteinander am Herd. Heute machen wir Lieblings-Fastfood: saftige Hochstapler und würzige Saucen für die ganze Familie. Uns erwarten verschiedenste Variationen vom Mexikanischen Burger bis zum Alpenburger. Um sich und Ihr Kind anzumelden, nutzen Sie bitte die "Mehrfach-Anmeldung". Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 6,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Mittwoch, 07. März 2018  
**Zeit** 17.00-20.45 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

## ZIA54B vhs - PLUS Welcome to New York

Wir probieren Rezepte aus der Weltstadt New York: Brunch, aromatische Pancakes, raffinierte Snacks, Burger, Tacos, Burritos und köstliche Desserts. Ein kulinarischer Schmelztigel. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Donnerstag, 08. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)



## ZIA55K **K** vhs - PLUS Osterbrunch

Den Alltag hinter sich lassen und in Festtagslaune kommen: Mit dem Kochkurs für einen perfekten Feiertagsbrunch entdecken Teilnehmer neue Rezeptideen rund ums erweiterte Frühstück und können so mit Freunden und Familie den perfekten Start in den Tag genießen. Es gibt eine Menge Ideen für leckere Kleinigkeiten und warme Gerichte. Teilnehmer können sich auf ein gemütliches Schlemmen ganz ohne Stress freuen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Mittwoch, 14. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## ZIA56B vhs - PLUS Alles vom Blech

Wenn Gäste kommen, sind Gerichte vom Blech ideal, weil alles leicht vorzubereiten ist und die Gastgeber entspannt die Gäste erwarten und empfangen können. An diesem Abend zaubern wir z.B. Porree-Hack-Kuchen, Gemüsepfannekuchen, Putenrüberfleisch... aufs Blech.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 15. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA57K **K** vhs - PLUS Fiesta Mexicana Kochen mit Freunden

Mexikanische Rezepte eignen sich perfekt für einen entspannten Abend mit Freunden. Abwechslungsreiche Rezepte stillen den Hunger nach Sonne, Urlaub und Esskultur. Wir bereiten Tacos, Tortillas, Chiles, Ensaladas und Salsas sowie wahre Margarita zu. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Donnerstag, 15. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA58K **K** vhs - PLUS Die gute alte Hausmannskost

Unter nahrhafter Hausmannskost verstehen wir traditionelle und üppige Speisen. Gelingt leicht und schmeckt. Und Sie bekommen hungrige Gäste satt! An diesem Abend probieren wir das mit leckeren Rezepten aus, wie z.B. Erdäpfelstrudel, Hackroulade nach Jägerart, Bauernaufwurf mit Bratwurst...

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Mittwoch, 21. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA60K **K** vhs - PLUS Beste Burger

Burgerläden sprießen förmlich aus dem Boden. Mit knackfrischen Zutaten, selbst hergestelltem Hack und fantasievollen Dressings sind Hamburger längst mehr als Ketten-Fast-Food. Hier werden die Luxusbuletten und auch die Burgerbrötchen selbst gemacht.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 12. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)

## ZIA61B vhs - PLUS Genießen wie in Portugal

Die Portugiesische Küche: Einerseits cremig und süß, andererseits feurig und würzig. Schöne traditionelle Rezepte werden an diesem Abend frisch gekocht. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Donnerstag, 12. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA62B vhs - PLUS Nudeln machen glücklich - feine Nudelgerichte

Nudeln sind viel mehr als Spaghetti Bolognese oder Lasagne al forno. Wir zaubern eine Speisenfolge u.a. bestehend aus asiatischem Glasnudelsalat, Tagliatelle mit Linsengemüse, türkischem Nudelgericht... Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 19. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA63K **K** vhs - PLUS 1,2,3 fertig

Hier geht's um schnelle und raffinierte Gerichte. Wir bereiten alltagstaugliche leckere Rezepte von mediterraner Pasta bis zur schnellen asiatischen Köstlichkeit zu.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Mittwoch, 25. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## ZIA64B vhs - PLUS Die Kap-Küche: Gute Laune aus Südafrika

Die Kap-Küche ist der Vorläufer der Fusion-Küche: vielseitig wie das Land selbst. Bei der Gestaltung der Rezepte spürt man indische, malaiische aber auch indonesische und schwarzafrikanische Einflüsse. Obwohl das Land über eine lange Küstenregion verfügt, spielt die Zubereitung von Fisch eine untergeordnete Rolle. Stattdessen kommt bei den Südafrikanern hauptsächlich Fleisch in Form von Rind, Lamm und Wild auf den Teller. Die Speisen werden oft intensiv gewürzt. Koriander, Kardamom, aber auch Curry und Chili finden sich häufig in den Rezepten wieder, genauso wie Erdnüsse, die für Sup-



## Seite 46

pen und Cremes benutzt werden.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast

**Beginn** Donnerstag, 26. April 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)

**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

### ZIA65B

vhs - PLUS

#### Ziegen- und Schafskäse Variationen

Dieser Kurs wird einfach nur köstlich! Gezaubert werden abwechslungsreiche Gerichte mit Ziegen- und Schafskäse. Überbacken, als Auflauf, im Brot oder gegrillt. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst

**Beginn** Donnerstag, 03. Mai 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108

**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

### ZIA66K K

vhs - PLUS

#### Spargelzeit

Spargel - kaum ein anderes Gemüse lässt seine Liebhaber so sehr ins Schwelgen geraten. Wir werden unter anderem zubereiten: Bruschetta mit grünem Spargel, Spargel-Blätterteig-Pastete, Spargel Tonnato... Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde

**Beginn** Mittwoch, 16. Mai 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Hauptschule Kirchhellen

**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

### ZIA68K K

vhs - PLUS

#### So schmeckt der Sommer

Genussvolle Rezepte der schönsten Jahreszeit. Voll würziger Düfte und konzentrierter Aromen. Gemüse, Kräuter und Früchte, so intensiv im Geschmack wie nie.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst

**Beginn** Montag, 28. Mai 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Hauptschule Kirchhellen

**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

### ZIA69K K

vhs - PLUS

#### Internationales Fingerfood und Snacks für die Fußball-WM

Mit diesen köstlichen, internationalen WM-Snacks sind Sie während der Fußball-WM kulinarisch ganz vorne dabei. Die Snacks können Sie vor dem Spiel ohne viel Aufwand ganz fix zubereiten und Ihren Gästen während der Begegnungen im Handumdrehen servieren. Es gibt schnelle Gerichte aus der warmen und kalten Küche, die prima als Fingerfood gereicht werden können.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast

**Beginn** Mittwoch, 30. Mai 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Hauptschule Kirchhellen

**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

### ZIA70B

vhs - PLUS

#### WM in Russland - Russische Küche

Die russische Küche ist für ihre wärmenden Eintöpfe, herzhaften Teigwaren und kräftigen Getränke bekannt. Hier finden Sie russische Rezeptklassiker wie "Hering im Pelzmantel" oder "Filet Stroganoff" und

kochen russische Spezialitäten aus den verschiedenen Regionen, in denen die WM stattfindet.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast

**Beginn** Donnerstag, 07. Juni 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)

**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

### ZIA71B

vhs - PLUS

#### Kochen für Flexitarier

Fleisch ja, aber nur selten und in Bio-Qualität. Statt billig und schnell soll die Ernährung gesund, bewusst und nachhaltig sein. Immer mehr Menschen wollen weniger Fleisch essen, wenn sie es dann tun soll es "gut" sein, aber was heißt "gutes Fleisch". Die anderen ernähren sich hauptsächlich vegetarisch und wollen sich hin und wieder einmal ein "gutes Stück Fleisch" gönnen. Wir zeigen in diesem Kochkurs wie man "gutes Fleisch" und Gemüse in der Region findet und in spannende, kreative Gerichte verwandelt.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 16,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners

**Beginn** Freitag, 08. Juni 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108

**Entgelt** 26,- Euro (5 UE)

### ZIA73B

vhs - PLUS

#### Sommergenüsse

Leckere Salate, Aufläufe, fruchtige Desserts, Ideen für Picknicks oder zum Grillen: z.B. ein leckerer Kartoffelsalat ohne Mayonnaise, Melonensalat und einiges mehr. Der Sommer regt uns zu vielfältigen Ideen und Kombinationsmöglichkeiten an, die es zu entdecken und genießen gilt.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde

**Beginn** Donnerstag, 14. Juni 2018

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)

**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

### ZIA74B

vhs - PLUS

#### Mediterrane Köstlichkeiten

Erleben Sie mehr als nur ein einfaches Essen! Zypern, Spanien, Griechenland, Marokko, Frankreich oder Italien sind nur eine kleine Auswahl der Länder des Mittelmeerraumes. Typisch für Gerichte aus diesen Ländern ist die Verwendung von Olivenöl, Kräutern, Knoblauch, frischem Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten. Mediterrane Speisen sind nicht nur schmackhaft und vielseitig, sondern auch noch ausgesprochen gesund. Stellen Sie sich vor, wie vielfältig die Möglichkeiten in unserem mediterranen Kochkurs sind. Vereinen Sie die Welt des Genusses unterschiedlicher Regionen auf Ihrem Teller und erfreuen sich an den Spezialitäten.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 12,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.



**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 16. Mai 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 22,- Euro (5 UE)

**ZIA75B** vhs - PLUS

## Grüner Dreh

Marktfrische Zutaten und orientalische Gewürze. Wir genießen eine faszinierende Mischung von Aromen aus der Mittelmeerküche, kombiniert mit asiatischen Anklängen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Donnerstag, 21. Juni 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

**ZIA76B** vhs - PLUS

## Nose to Tail - Themenkochabend

Das ganze Tier zu verwerten und nichts wegzuworfen, war einst eine Selbstverständlichkeit. Erst als der Wohlstand bei uns ausbrach, verlegte sich der Fokus auf die Edelstücke. Das kurzgebratene Filet ersetzte z. B. den Schmorbraten. Dass die Zubereitung von vermeintlich "nicht so Edlem" lustvoll sein kann, Spaß macht und fein mundet, zeigt dieser Kochkurs. Rezepte werden erprobt, welche die Zubereitung und den Genuss von verschmähten Fleischstücken zelebrieren. Dabei gilt die Faustregel: restlos alles schmackhaft machen - ohne ein Spitzenkoch sein zu müssen oder stundenlang in der Küche zu stehen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 29. Juni 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)

**ZIA80B** vhs - PLUS

## Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 09. März 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**ZIA81B** vhs - PLUS

## Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer

Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 13. April 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**ZIA82B** vhs - PLUS

## Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 04. Mai 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**ZIA83B** vhs - PLUS

## Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 22. Juni 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**ZIA84B** vhs - PLUS

## Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 06. Juli 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## WEINABENDE

**ZIA92K** K

vhs - PLUS

## Wein genießen

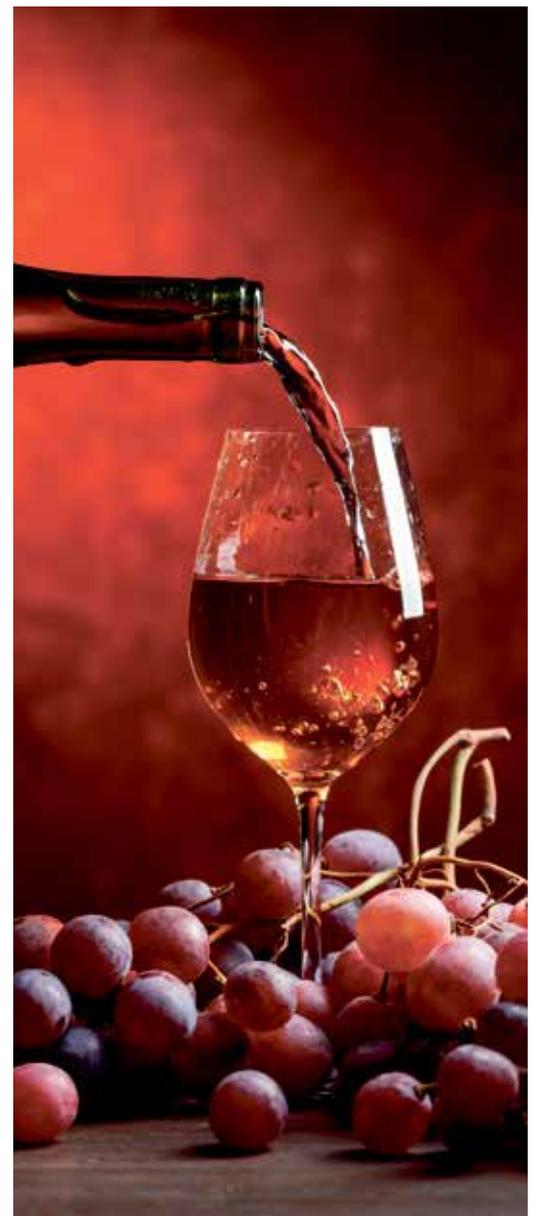
Probiert - verführt! Nach einem Willkommens Secco erleben wir die Genussvielfalt deutscher Weine.

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

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

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

**Leitung** Susanne Schürmann  
**Beginn** Freitag, 15. Juni 2018  
**Zeit** 19.00-22.30 Uhr  
**Ort** Kirchhellener Weinscheune  
 Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 37,- Euro (5 UE)



Alle Angebote werden von den Teilnehmenden in eigener Verantwortung wahrgenommen. Grundsätzlich soll bei Fragen zur eigenen Fitness, bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen vor Kursbesuch ein Arzt konsultiert werden. Eine Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen ist nicht möglich, da es sich bei den nachfolgenden Angeboten nicht um Präventionskurse gem. Sozialgesetzbuch handelt.

## GESUNDHEITSFORUM (VORTRÄGE UND SEMINARE)

Gesund sein und gesund bleiben ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Trotzdem nehmen Zivilisationserkrankungen ständig zu, hervorgerufen durch schädliche Umwelteinflüsse und psychosoziale Belastungen in Beruf und Alltag und durch ungesunde Lebensführung, wie z.B. Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Der Fachbereich Gesundheit möchte Orientierungshilfen geben und Angebote vorstellen, die dazu beitragen, dass trotz der vielfältigen Belastungen leben, arbeiten, genießen und zufrieden sein möglich ist.

### ZKA01B vhs - PLUS

#### Martina Czarnetzki: Die Salze des Lebens - Gesund und Fit durchs ganze Jahr

mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler (Vortrag)

Die Heilpraktikerin stellt in ihrem Vortrag die wirksame und sanfte Heilmethode der Mineralsalze nach Dr. Schüßler vor. Sie informiert über die aktivierenden biochemischen Kuren, die helfen, den Stoffwechsel zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

**Leitung** Martina Czarnetzki  
**Beginn** Dienstag, 13. März 2018  
**Zeit** 18.30-20.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 10,- Euro (2 UE)

### ZKA02B vhs - PLUS

#### Jennifer Claus: Ein Leben mit Diabetes Mellitus Typ 1 oder 2 (Vortrag)

Seit vielen Jahren steigt die Zahl der Diabetiker in Deutschland rapide. Es gibt verschiedene Formen, betroffen sind Erwachsene und Kinder in allen Gesellschaftsschichten. Immer mehr Menschen bekommen die Diagnose und plötzlich ändert sich alles. Damit das gut gelingt, kann die Kursleitung von vielen eigenen Erfahrungen berichten.

Die Besucher des Vortrages sollen verstehen, was Diabetes eigentlich ist und erlangen mehr Zuversicht im Umgang mit der Krankheit. Sie erkennen ihre Chancen und können Erlerntes im Alltag umsetzen. Eltern gewinnen mehr Sicherheit für den Umgang mit der Erkrankung des eigenen Kindes.

Fragen die von Diabetesberatern meistens sehr fachlich erklärt werden, können von der Kursleitung einfach und verständlich näher gebracht werden. Seminarinhalt:

- Grundlagen Diabetes: Einfach und verständlich erklärt, um für jeden Teilnehmenden eine gute Basis zu schaffen
- Bezug für jeden Lebensbereich: Alltag, Sport,

Urlaub für Kinder und Erwachsene

- Ernährung: Was ist wichtig für Diabetiker, worauf muss ich achten?

Notfälle: Wie reagiere ich richtig, was kann ich tun? - Übungen mit der Notfall-Spritze, Blutzuckermessung unter Anleitung der Kursleitung.

Jennifer Claus ist exam. Altenpflegerin u. Heilpraktikerin, betroffene Angehörige eines Diabeteserkrankten und selbst Diabetikerin. Sie konnte Ihr Wissen um die Erkrankung innerhalb von 25 Jahren vertiefen und vergrößern und vermittelt Betroffenen ihren Sachverstand praxisnah und informativ.

**Leitung** Jennifer Claus  
**Beginn** Dienstag, 29. Mai 2018  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 10,- Euro (3 UE)

### ZKA02K vhs - PLUS

#### Sabine Schaar-Sökefeld: Basische Ernährung = Gesundheit u. Wohlbefinden (Vortrag)

Essen bedeutet Lebensqualität und soll Freude bringen. Ein gesunder Ausgleich von Säuren und Basen spielt dabei für dauerhaftes Wohlbefinden eine wichtige Rolle, denn nur im Gleichgewicht kann unser Körper leistungsfähig und gesund bleiben. Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein: Leistungsverlust, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, ideopathische Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Völlegefühl im Bauch oder Sodbrennen. Um das Übel an der Wurzel zu packen, sollten basische Komponenten in den Alltag integriert werden. Wie das am besten geht und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann, stellt Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld vor und gibt wertvolle Tipps für mehr Freude am und Wohlergehen nach dem Essen. Bitte Voranmeldung!

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld  
**Beginn** Donnerstag, 01. März 2018  
**Zeit** 17.00-19.00 Uhr  
**Ort** Naturheilpraxis Schaar-Sökefeld Hauptstraße 1, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 10,- Euro (2 UE)

### ZKA03K vhs - PLUS

#### Sabine Schaar-Sökefeld: Basisch-Vegan (BAVE) - gesund vegan leben

Tierische "Lebensmittel" verdienen heute häufig nicht mehr diesen Ausdruck.

Müde, schlapp, ständig erkältet, chronische Schmerzen mit Verlust von Lebensfreude und Aktivität bis hin zu schwerwiegenden Zell- und Auto-Immun-Erkrankungen sind vielfältige Folgen zu fleischlastiger Ernährung.

Hier kann die Basisch-Vegane Ernährung einen entscheidenden Schritt in die Richtung zu mehr Wohlbefinden liefern. Doch vielen fällt es schwer, diesen ersten Schritt allein zu tun.

So will dieser 6-Wochen-Kurs den Teilnehmer an die Hand nehmen und ihm einen leichten und sicheren Start in eine Ernährungsform geben, die weder Ent-

behrung und Verzicht bedeutet noch die Gesundheit aufs Spiel setzt. Eine vegane Ernährung, die das Säure-Basen-Gleichgewicht im Auge behält und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefert, ist - bei entsprechendem Informationsstand - einfach und für jeden im Alltag durchführbar.

Im Kurs werden Einblicke in folgende Themen gewährt:

- Vegan-Basische Ernährungspyramide
- Welche Nährstoffe sind kritisch und wo bekomme ich sie her?
- Frühstück
- Mittagessen
- Abendmahlzeit
- gesundes Naschen - Snacks für zwischendurch
- Smoothies & Co.
- Sinnvolle Nahrungsergänzungen und "Superfood"
- VEGAN leben (Essen gehen, einkaufen, Bekleidung, Haushalt, Kosmetik...)

10,00 Euro Unkostenbeitrag für Probierprodukte, Tees und Material sind am 1. Kursabend an die Kursleitung persönlich zu entrichten.

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 20.15-21.45 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Naturheilpraxis Schaar-Sökefeld Hauptstraße 1, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 35,- Euro (12 UE)

## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Das Autogene Training (AT) hat sich als eine leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung durchgesetzt. Durch Konzentration und Ruhigstellung des gesamten Körpers wird AT überall dort eingesetzt, wo Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität auftreten. Die Teilnehmer/innen sollen durch das Training lernen, wie sie die Belastungen des Alltags mildern und sich wieder zur inneren Ruhe bringen können. Außerdem soll in den Kursen ein bewussteres Wahrnehmen und Erleben des Körpers erreicht werden.

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben, erfahren und vertiefen die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltung. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, eine Wolldecke und warme Socken mitzubringen; leichte, bequeme Kleidung ist ebenfalls vorteilhaft.

**Tai-Chi** wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai-Chi beruhen auf einer Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei.

Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

**Qigong** (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der "großen" Natur betrachtet. Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Heilgymnastik, deren Ursprünge in das 6. Jahrhundert vor Chr. zurückreichen. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihen ist es, Körper,

Geist und Seele des Menschen gesund zu erhalten bzw. gesunden zu lassen. So unterstützt Qigong die Atem- und Organfunktionen und wirkt positiv auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat.

**ZKC02B vhs - PLUS**  
**Autogenes Training für Anfänger nach Dr. H. J. Schultz (Grundstufe)**

Ein einmal erlerntes Autogenes Training kann eine "Lebenshilfe" sein.

In jeder Stunde erfahren und erspüren Sie eine neue Grundformel und erarbeiten sich Ihre persönliche "Zusatzformel". Nach 10 Stunden haben Sie die komplette Grundstufe des Autogenen Trainings durchlaufen.

Ein Schritt zu einem gelasseneren Lebensalltag ist getan.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, eine Decke und ein kleines Kissen oder Handtuch für den Kopf mitbringen!

**Leitung** Sabine Meister  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 54,- Euro (13 UE)

**ZKC03K K vhs - PLUS**  
**Autogenes Training für Anfänger**

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Leitung** Ursula Löwenthal  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 20.15-21.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 68,- Euro (16 UE)

**ZKC04B vhs - PLUS**  
**LACH-Yoga (Schnupper-Workshop) - Die etwas andere Entspannung**

Laut und fröhlich entspannen!

Lernen Sie eine einzigartige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen.

Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga.

Wer lacht, kann nicht denken!

Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei, wie ein Kind.

Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze.

„Leben, so wie ich es will.“



KWA Club

Jetzt informieren  
 und Vorteile sichern  
**0800 592 2582**  
 (Anruf gebührenfrei)

**Leben Sie selbständig, unabhängig und sicher in der Gemeinschaft unseres Wohnstifts.**

- 104 attraktive Wohnungen.
- Pflegedienst rund um die Uhr.
- Stationärer Pflegebereich und Kurzzeitpflege.
- Abwechslungsreiche Veranstaltungen.
- Gemütliches Cafe und Restaurant.
- Gästezimmer zum Probewohnen.

**Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie uns an unter 02041 696-900.**

**KWA Stift Urbana im Stadtgarten**

Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop  
 Telefon 02041 696-900, [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

**KWA**   
 STIFT URBANA IM STADTGARTEN

## Seite 50

Die Teilnehmer lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode. Denn zum Lachen brauchen Sie keinen Grund.

Lachen kann man lernen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Schuhe, Socken), Decke, Yoga- oder Gymnastikmatte und Getränke.

**Leitung** Daniela Attardo  
**Beginn** Samstag, 03. März 2018  
**Zeit** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

### ZKC04K **K** vhs - PLUS

#### Autogenes Training (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Wiedereinsteiger, die bereits die Grundform des Autogenen Trainings erlernt haben. Die Inhalte des Grundkurses werden wiederholt und ergänzt durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen für Fortgeschrittene mit Hilfe von geführten Fantasierreisen, Meditationen und weiteren Entspannung- und Atemtechniken, die zur Vertiefung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen und es ermöglichen, mehr Abstand zu Alltagsproblemen bzw. Stresssituationen zu entwickeln. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Leitung** Ursula Löwenthal  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 53,- Euro (13 UE)

### ZKC05B vhs - PLUS

#### LACH-Yoga (Schnupper-Workshop) - Die etwas andere Entspannung

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Wiedereinsteiger, die bereits die Grundform des Autogenen Trainings erlernt haben. Die Inhalte des Grundkurses werden wiederholt und ergänzt durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen für Fortgeschrittene mit Hilfe von geführten Fantasierreisen, Meditationen und weiteren Entspannung- und Atemtechniken, die zur Vertiefung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen und es ermöglichen, mehr Abstand zu Alltagsproblemen bzw. Stresssituationen zu entwickeln. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Leitung** Daniela Attardo  
**Beginn** Samstag, 30. Juni 2018  
**Zeit** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

### ZKC06B vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga am Abend

Sanfte ausgleichende Übungen aus dem Yoga sowie Atem-, Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken lassen Sie zu einer gelasseneren inneren Haltung finden, durch die sich der Weg in eine

wohlige Nachtruhe ergibt.

Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 20.30-22.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 65,- Euro (20 UE)

### ZKC07B vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Inge Geldermann  
**Beginn** 29. Januar 2018  
**Zeit** Montag 14.30-16.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Revierpark Vonderort (Saal C)  
**Entgelt** 57,- Euro (20 UE)

### ZKC08B vhs - PLUS

#### Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Sabine Timeus  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 56,- Euro (26 UE)

### ZKC09B vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Brigitte Dethlefsen  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 38,- Euro (18 UE)

### ZKC10K vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga am Morgen

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Inge Geldermann  
**Beginn** 31. Januar 2018  
**Zeit** Mittwoch 10.00-11.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 56,- Euro (20 UE)

### ZKC12B vhs - PLUS

#### Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Sabine Timeus  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 11.00-12.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 56,- Euro (26 UE)

### ZKC12K **K** vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** 06. März 2018  
**Zeit** Dienstag 16.15-18.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 55,- Euro (24 UE)

### ZKC13K **K** vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** 07. März 2018  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 55,- Euro (24 UE)

### ZKC14K **K** vhs - PLUS

#### Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** 07. März 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 55,- Euro (24 UE)

### ZKC15B vhs - PLUS

#### Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Sabine Timeus  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.45-20.15 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 56,- Euro (26 UE)

### ZKC18B vhs - PLUS

#### Entspannt ins Wochenende

Lerne verschiedene Arten der aktiven Entspannung kennen und finde heraus, welche Dir liegt. Während des Semesters bekommt man einen Einblick in: Autogenes Training, Achtsamkeit, Phantasiereisen.

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 02. März 2018  
**Zeit** Freitag 19.45-20.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 39,- Euro (15 UE)

### ZKC19B vhs - PLUS

#### Qigong

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## ZKC20B

vhs - PLUS

### Qigong

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## ZKC21B

vhs - PLUS

### Qigong kompakt

Für Beginner und Neugierige geeignet. Mix von stillem und bewegtem Qigong. Gut erlernbare Einzelübungen einer Gesamtform. Alle Qigongübungen werden im Stehen durchgeführt.

Mitzubringen: lockere, atmungsaktive Kleidung, Hallenschuhe mit dünner Sohle.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 02. März 2018  
**Zeit** Freitag 18.30-19.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 49,- Euro (20 UE)

## ZKC21K

vhs - PLUS

### Traditionelles Qigong mit Meditation

Das hier im Kurs unterrichtete traditionelle Qigong mit Meditation besteht aus Übungen mit hoher Wirkung. Die richtige Ausführung mit der richtigen Atemtechnik zu den Übungen werden unterrichtet und erlernt. Diese Qigong Form ist in den Alltag wunderbar integrierbar und erfüllt damit den Wunsch vieler Menschen, auch im normalen Tagesablauf für Gesundheit und Wohlbefinden Zeit zu finden.

Warum Qigong eigentlich? In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass nachlassende Lebenskraft und viele Erkrankungen durch verbrauchtes oder schlechtes Qi verursacht werden. Körperübungen wie Qigong können mithelfen, körperliche Defizite zu lindern und bestenfalls zu beseitigen. Klassisch gesehen gilt aber immer noch die angenehmere und kostengünstigere Variante: Vorbeugen ist besser als Heilen. Qigong stellt dazu eine hervorragende Möglichkeit dar, weil überall und ohne Hilfsmittel durchführbar - bis ins hohe Alter.

Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

**Leitung** Günther Salomon  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 41,- Euro (16 UE)

## ZKC22B

vhs - PLUS

### Ta-Chi Chuan

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## ZKC23B

vhs - PLUS

### Tai-Chi - Workshop vom Meister

Tai-Chi-Meister Yingxian Wang veranstaltet seit über 10 Jahren Workshops zu dieser traditionellen Kampftechnik und war mit seinen Schülergruppen in zahlreichen internationalen Wettbewerben erfolgreich. Durch sein intensives jahrelanges Training in China, bei chinesischen Großmeistern und seine Erfahrungen als Lehrer, liefert Herr Wang ausgezeichnete Voraussetzungen, um Interessierte in einem Wochenendseminar für "seine" Sportart zu begeistern:

Wo das Herz ist,  
sind die Gedanken,  
wo die Gedanken sind,  
ist die Energie, wo die Energie ist,  
kommen Kraft und Stärke.  
(Tai-Chi-Spruch)  
Bitte mitbringen: Sportmatte, Verpflegung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** 14. April 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 10.00-14.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16  
 (AULA)  
**Entgelt** 26,- Euro (10 UE)

## ZKC24B

vhs - PLUS

### Qi Gong - Acht Brokat - Workshop vom Meister

Ba Duan Jin ist das geheime Übungssystem für Lebenskraft und Langlebigkeit.

Qi ist Lebensenergie, Lebenskraft. Gong bedeutet beharrliche Übung. Qi Gong ist Lenkung dieser Lebensenergie. Qi verläuft in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden und durchziehen den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom und alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgen. Im Laufe der Jahrhunderte bis in die heutige Zeit entwickelten sich verschiedene Ausrichtungen und Arten des Qigongs. Eine dieser Arten ist Ba Duan Jin. Ba Duan Jin, "Acht Brokat", ist eine klassische chinesische Art von Fitness-Übungen mit einer langen Tradition. Wegen der raffinierten Choreographie, einfachen Bewegungen und anmutigen Haltung werden die Übungen mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes gleichgesetzt. Ba Duan Jin wurde bereits im 12. Jahrhundert als Text verfasst. Bitte mitbringen: Sportmatte, Verpflegung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** Sonntag, 29. April 2018  
**Zeit** 10.00-15.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16  
 (AULA)  
**Entgelt** 19,- Euro (6 UE)

## ZKC24K

vhs - PLUS

### Traditionelles Qigong mit Meditation

Das hier im Kurs unterrichtete traditionelle Qigong mit Meditation besteht aus Übungen mit hoher Wirkung. Die richtige Ausführung mit der richtigen Atemtechnik zu den Übungen werden unterrichtet und erlernt. Diese Qigong Form ist in den Alltag wunderbar integrierbar und erfüllt damit den Wunsch vieler Menschen, auch im normalen Tagesablauf für Gesundheit und Wohlbefinden Zeit zu finden. Warum Qigong eigentlich? In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man da-

von aus, dass nachlassende Lebenskraft und viele Erkrankungen durch verbrauchtes oder schlechtes Qi verursacht werden. Körperübungen wie Qigong können mithelfen, körperliche Defizite zu lindern und bestenfalls zu beseitigen. Klassisch gesehen gilt aber immer noch die angenehmere und kostengünstigere Variante: Vorbeugen ist besser als Heilen. Qigong stellt dazu eine hervorragende Möglichkeit dar, weil überall und ohne Hilfsmittel durchführbar - bis ins hohe Alter.

Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

**Leitung** Günther Salomon  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 20.15-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 41,- Euro (16 UE)

## ZKC25B

vhs - PLUS

### Zilgrei (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Der Kurs führt in die leicht erlernbare Haltungs- und Atemtherapie Zilgrei ein. Diese Selbstbehandlungsmethode wurde von A. Zillo und Dr. H. Greissing (Orthopäde, Chiropraktiker) entwickelt und mit Erfolg an den Kliniken Pisa und Bologna erprobt. Eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates können gelindert, häufig sogar völlig beseitigt werden. Zilgrei ist zu empfehlen bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen:

- der Halswirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in den Kopf oder in die Arme
- der Brustwirbel
- der Lendenwirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
- bei Ischias und Migräne

Zilgrei bewährt sich ebenfalls bei Stress sowie berufsbedingten Beschwerden, die durch eine einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden. Sehr auffällig ist zudem bei vielen Teilnehmern schon nach kurzer Zeit des Übens eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens, psychisch wie physisch. Zilgrei ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

**Leitung** Irmgard Linnenborn  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.30-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
**Entgelt** 32,- Euro (13 UE)

## ZKC26B

vhs - PLUS

### Zilgrei (Fortgeschrittene)

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

**Leitung** Irmgard Linnenborn  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.35-20.35 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
**Entgelt** 32,- Euro (13 UE)



### ZKC30B vhs - PLUS "Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, das gegenwärtige Geschehen bewusst und wertfrei wahrzunehmen, mit voller Präsenz in unserer Umgebung und bei dem zu sein, womit wir uns gerade beschäftigen. Dadurch treten wir in Kontakt mit uns selbst und können unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse wahrnehmen.

Mit den praktischen Übungen (Sinnes- und Körperwahrnehmungen, Meditationen, Body-Scan) fördern wir wohlwollende Achtsamkeit, stärken unsere Selbst-Empathie und bewirken bei regelmäßiger Übung eine bessere Wahrnehmung und Stressminderung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Paar dicke Socken, 1 Decke, 1 Kissen und Gymnastikmatte sowie Getränk u. ggf. Imbiss!

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** Samstag, 03. März 2018  
**Zeit** 11.30-16.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 21,- Euro (6 UE)

### ZKC31B vhs - PLUS "Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, das gegenwärtige Geschehen bewusst und wertfrei wahrzunehmen, mit voller Präsenz in unserer Umgebung und bei dem zu sein, womit wir uns gerade beschäftigen. Dadurch treten wir in Kontakt mit uns selbst und können unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse wahrnehmen.

Mit den praktischen Übungen (Sinnes- und Körperwahrnehmungen, Meditationen, Body-Scan) fördern wir wohlwollende Achtsamkeit, stärken unsere Selbst-Empathie und bewirken bei regelmäßiger Übung eine bessere Wahrnehmung und Stressminderung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Paar dicke Socken, 1 Decke, 1 Kissen und Gymnastikmatte sowie Getränk u. ggf. Imbiss!

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** Samstag, 09. Juni 2018  
**Zeit** 11.30-16.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 21,- Euro (6 UE)

### ZKC32B vhs - PLUS Meditative-Klang-Entspannung

Eine Reise in die Welt der meditativen Klänge und inneren Stille!

Viele Kulturen setzten bereits vor ca. 5000 Jahren Klänge und Töne für Meditation, Selbstfindung

und Heilung ein, deren Wirkung damals wie heute unverändert ist. Beruhigende meditative Klänge führen in die Stille, in die innere Mitte. Sie wirken ordnend, entspannend und fördern das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Blockaden, Stress und Anspannung können sich lösen und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Lassen Sie sich von wohltuenden Klängen berühren und erfahren Sie auf sanfte Art und Weise, wie harmonisierend die Töne und Schwingungen der Klangschalen in Körper und Seele hineinwirken  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Paar dicke Socken, Decke, Kissen und Iso- oder Yogamatte!

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** 02. März 2018  
**Zeit** Freitag 18.30-20.45 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 43,- Euro (12 UE)

### ZKC33B vhs - PLUS Achtsamkeit & AtemEntspannung

Atemübungen und einfache Meditationen werden in unterschiedlichen leichten Körperhaltungen auf sanfte Art und Weise ausgeführt. Dabei wird die Achtsamkeit auf Körperhaltung, Atemräume und Atemfluss gelenkt. Mit zunehmender innerer Achtsamkeit kommt das Denken immer mehr zur Ruhe. Körper und Geist werden gestärkt und lernen von Mal zu Mal leichter loszulassen und zu entspannen. Atementspannung & Achtsamkeitsmeditation sind unterstützend einsetzbar:

- zur Stressbewältigung
  - bei Schlafproblemen
  - bei Spannungskopfschmerzen
  - bei Konzentrationsstörungen
  - im Klimakterium
  - im Trauerprozess
- Therapie begleitend bei:
- Ängsten
  - Depressionen
  - Asthma.

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

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** 08. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16  
(AULA)  
**Entgelt** 59,- Euro (16 UE)

### ZKC34B vhs - PLUS Meditationskurs

In der Meditation geht es um das achtsame SEIN in der Gegenwart und um die Stille des Geistes bei gleichzeitiger Wachheit. Durch Lenkung der Aufmerksamkeit z.B. auf den Atem, den Körper, ein Wort, den Klang u.a. Objekten kann diese Stille erreicht werden. Die daraus entstehenden positiven Effekte wurden in der Neurowissenschaft mehrfach erforscht und bestätigt. Regelmäßiges Meditieren fördert:

Aufmerksamkeit, Konzentration, Immunsystem, Schmerztoleranz, Enzymaktivität, Körpergefühl und senkt den Blutdruck. Wir stärken damit unsere Widerstandskraft und fühlen uns nebenbei richtig

wohl.

Beginnend mit leichten körperlichen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining folgen verschiedene Meditationen, zunächst in kürzeren, im weiteren Verlauf in längeren Sequenzen - im Sitzen auf Stühlen - mit einer Entspannung im Liegen zum Abschluss. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** 08. Mai 2018  
**Zeit** Dienstag 11.30-13.00 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16  
(AULA)  
**Entgelt** 52,- Euro (14 UE)

### ZKC41B vhs - PLUS AUSZEIT Frühling: Qigong & Entspannung

- Qigong u. a. speziell f. d. die Lunge (gut geeignet für Allergiker) sowie  
- einzelne Qigongelemente aus: "Frühling kehrt zurück"

- verschiedene Atemtechniken
- leichte Gelenkerwärmungen
- Koordinationsübungen

Als Entspannungstechniken wird im Wechsel angeboten:

- Autogenes Training
- Achtsamkeit Body Scan
- verschiedene Phantasiereisen und
- Farb - Qigong

Ende: Schlussrituale, Energien sammeln, Feedback  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, lockere Kleidung; Pausensnack u. -drink nach eigenem Geschmack!

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 24. März 2018  
**Zeit** 14:30 - 18.00 Uhr  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 10,- Euro (5 UE)

## SPEZIELLE WELLNESS- ANGEBOTE

### ZKD01B vhs - PLUS Eigenmassage mit der Faszienrolle (Black Roll) - WORKSHOP

Faszien sind kollagenes Bindegewebe, das jeden Muskel, alle Sehnen und Organe umgeben und dafür sorgen, dass bei jeder Bewegung alles an "seinem Platz" bleibt.

Doch durch Medikamente, Erkältungen, ungünstige Körperbewegungen und Stress lagern sich Giftstoffe in den Faszien ein, die dadurch verhärten und verkleben.

Dies kann undefinierbare Schmerzen hervorrufen. Es kommt zur Steifigkeit, Myogelosen bis zu chronischen Schulter-Nacken- oder Rückenschmerzen.

Durch die Eigenmassage mit der Rolle wird das Bindegewebe unter Druck massiert, die "Verklebung" aufgelöst und eine Schmerzreduktion erreicht.

Durch einfache Yoga Grundübungen mit oder ohne Black Roll werden Dehn- und Halteübungen praktiziert und aktivieren die Faszien.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte, Sitzkissen, Faszienrolle, bequeme Sportkleidung (bitte bereits anziehen, Umkleidekabine nicht vorhanden)
- Papier und Stifte zum Notieren der Übungen.

**Leitung** Sabine Meister  
**Beginn** Samstag, 10. März 2018  
**Zeit** 13.00-16.45 Uhr  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)

## ZKD02B vhs - PLUS

### Workshop: Access-Consciousness Bars® - Empfangen - Entspannen - Loslassen

Jeder Mensch besitzt in sich die Kraft ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben in einem gesunden Körper zu erschaffen, das von Freude, Fülle und Leichtigkeit gekennzeichnet ist. Wie wir diese Kraft ins Fließen bringen und nutzen, mehr in diesem Workshop. !Hilfe zur Selbsthilfe! Die Bars bestehen aus 32 neuronalen Energiepunkten am Kopf. Hier sind alle Gedanken, Gewohnheiten und Emotionen zu verschiedenen Lebensbereichen gespeichert. Durch sanftes Berühren werden diese Bahnen aktiviert und ermöglichen so den Zugang zu diesen elektromagnetischen Speichern. Spüren und erleben Sie selbst einen Zustand völliger Ruhe und Entspannung mehr Gelassenheit und Klarheit mit den Anforderungen des heutigen Lebens. Das Halten der Bars® erlaubt es dem Gehirn, die elektromagnetischen Ladungen, die für eine Überaktivität des Gehirns verantwortlich sind, einfach zu entladen und alles loszulassen was einen belastet. Die Bars haben bereits tausenden Menschen geholfen, ihr Leben in vielen Aspekten zu verändern (Schlaf, Gesundheit, Gewicht, Beziehungen, Angstzustände, Stress u.v.m.! "Es fühlt sich an, als hätte man die beste Massage seines Lebens gehabt"!

Der amerikanische Hirnforscher, Dr. Jeffrey Fannin, hat mit Gehirnstrommessungen nachgewiesen: Die Access Bars® können wesentlich zur Entspannung und Beruhigung gestresster Gehirnareale beitragen. Für den praktischen Teil bitte kleines Kissen, Decke u. dicke Socken mitbringen.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 17. März 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 12,- Euro (4 UE)

## ZKD03B vhs - PLUS

### FaYo (Faszien-Yoga) - Fortgeschrittene

Das Faszien - Yoga (nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht). "Nutze die enorme Heilkraft des Bindegewebes"!

Fayo eignet sich für alle Menschen die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, genauso wie Yoga Pilates, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten da es zu den engwinkligen Bewegungen, einwinkligen Positionen durch Engpassdehnung den Ausgleich schafft. Bitte Faszien-Rolle mitbringen.

Anmeldevoraussetzung: absolvierter Anfängerkurs.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.45-19.45 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 50,- Euro (17 UE)

## ZKD04B vhs - PLUS

### FaYo (Faszien-Yoga) - Anfänger

Das Faszien - Yoga (nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht). "Nutze die enorme Heilkraft des Bindegewebes"!  
 Die FaYo Bewegungsübungen sind das wichtigste Werkzeug um unseren Körper zur Schmerzfreiheit, vollen Beweglichkeit und zu bestmöglicher Gesundheit zu führen.

Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Die Gelenk- und Wirbelsäulen optimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

- Kräftigen Sie Ihre Muskeln und optimieren Sie die Fettverbrennung.

- Verbessern Sie Ihre Genesungszeit nach Verletzungen.

- Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.

- Positiver Nebeneffekt Detox; straffere Haut, regenerierende Verjüngung, verminderte Cellulite.

Eingeschränkte Bewegungsmuster werden im Gehirn und im Körper verankert. Die Faszien bilden die Bewegungsmuster.

Fayo eignet sich für alle Menschen die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, genauso wie Yoga Pilates, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten, da es zu den engwinkligen Bewegungen und einwinkligen Positionen durch Engpassdehnung den Ausgleich schafft. Bitte Faszien-Rolle mitbringen.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-18.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 50,- Euro (17 UE)

## ZKD05B vhs - PLUS

### Workshop: Access-Consciousness Bars® - Empfangen - Entspannen - Loslassen

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 05. Mai 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 12,- Euro (4 UE)

## ZKD06B vhs - PLUS

### Eigenmassage mit der Faszienrolle (Black Roll) - WORKSHOP

Faszien sind kollagenes Bindegewebe, das jeden Muskel, alle Sehnen und Organe umgeben und dafür sorgen, dass bei jeder Bewegung alles an "seinem Platz" bleibt.

Doch durch Medikamente, Erkältungen, ungünstige Körperbewegungen und Stress lagern sich Giftstoffe in den Faszien ein, die dadurch verhärten und verkleben.

Dies kann undefinierbare Schmerzen hervorrufen. Es kommt zur Steifigkeit, Myogelosen bis zu chronischen Schulter-Nacken- oder Rückenschmerzen.

Durch die Eigenmassage mit der Rolle wird das Bindegewebe unter Druck massiert, die "Verklebung" aufgelöst und eine Schmerzreduktion erreicht.

Durch einfache Yoga Grundübungen mit oder ohne Black Roll werden Dehn- und Halteübungen praktiziert und aktivieren die Faszien.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte, Sitzkissen, Faszienrolle, bequeme Sportkleidung (bitte bereits anziehen, Umkleidekabine nicht vorhanden)

- Papier und Stifte zum Notieren der Übungen.

**Leitung** Sabine Meister  
**Beginn** Samstag, 02. Juni 2018  
**Zeit** 13.00-16.45 Uhr  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)

## ZKD07B vhs - PLUS

### Workshop: Entgiften - Entschlacken - Verjüngen

Befreie deinen Körper und Geist nachhaltig von alltäglichem Ballast.

Das ganzheitliche Detox-Yoga reinigt nachhaltig nicht nur den Körper, es klärt und setzt beim Geist an. Die myofasziale Rollmassage - mit Yoga Übungen - sowie Mantras & Meditation wie die "Herzarmut", lassen physischen & psychischen Stress und Verspannungen ebenso los, wie körperliche Schlacken und ein paar überflüssige Glaubenssätze über das Altern.

"Du bist was du denkst".

Bitte mitbringen: die eigene Gesichtsscreme, eine Matte, Decke und Stopper-Socken.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 28. April 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 15,- Euro (4 UE)

## ZKD08K K vhs - PLUS

### Ein entspannter Rücken mit einer Massage für Zwei (Thai-Yoga-Massage)

Massage löst nicht nur Verspannungen der Muskulatur, sie baut auch gleichzeitig Stress ab. An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken aus der Thai-Yoga-Massage verspannte Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich sowie im Rücken lockern können.

Wir massieren Kopf, Nacken, Schultern und Rücken. Ergänzt wird die Massage mit leicht nachvollziehbaren Dehnübungen aus dem Yoga. Außerdem erlernen Sie eine entspannende Selbstmassage für Gesicht, Nacken und Schultern. Es werden weder Öl noch eine Massageliege gebraucht.

Bequeme, lockere Kleidung und eine weiche Unterlage (für die Yoga-Übungen) sowie ausreichend Getränke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden, das Entgelt versteht sich pro Person.

**Leitung** Ursula Löwenthal  
**Beginn** Samstag, 03. März 2018  
**Zeit** 13.00-17.30 Uhr  
**Ort** Bezirksverwaltungsstelle  
**Entgelt** 20,- Euro (6 UE)

## BODY WORKOUT UND FITNESS

## ZKE01B vhs - PLUS

**Fitnessgymnastik für Frauen  
ab 40 Jahren**

Durch Geschmeidigmachen der Muskulatur, vor allem der Problemzonen wie Schulter, Rücken, Bauch und Gesäß, sollen drei Ziele erreicht werden:

- Straffung der Muskulatur und Figur
  - Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und
  - Korrektur von Haltungsfehlern.
- Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Leitung** Yvonne B. Küffner

**Beginn** 28. Februar 2018

**Zeit** Mittwoch 14.30-15.15 Uhr

**Dauer** 13-mal

**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)

**Entgelt** 31,- Euro (13 UE)

## ZKE02B vhs - PLUS

**Fitnessgymnastik für Frauen  
ab 40 Jahren**

Durch Geschmeidigmachen der Muskulatur, vor allem der Problemzonen wie Schulter, Rücken, Bauch und Gesäß, sollen drei Ziele erreicht werden:

- Straffung der Muskulatur und Figur
  - Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und
  - Korrektur von Haltungsfehlern.
- Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Leitung** Yvonne B. Küffner

**Beginn** 28. Februar 2018

**Zeit** Mittwoch 15.20-16.05 Uhr

**Dauer** 13-mal

**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)

**Entgelt** 31,- Euro (13 UE)

## ZKE03K K vhs - PLUS

**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rückentraining durch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

**Leitung** Marjo Queens

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 08.45-09.30 Uhr

**Dauer** 15-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

## ZKE04K K vhs - PLUS

**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rückentraining durch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

**Leitung** Marjo Queens

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 09.30-10.15 Uhr

**Dauer** 15-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

## ZKE05K K vhs - PLUS

**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rückentraining durch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

**Leitung** Marjo Queens

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 10.30-11.15 Uhr

**Dauer** 15-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

## ZKE06K K vhs - PLUS

**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rückentraining durch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

**Leitung** Marjo Queens

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 11.15-12.00 Uhr

**Dauer** 15-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

## ZKE07K K vhs - PLUS

**Fitness-Gymnastik für Frauen**

Im Schwerpunkt dieses Kurses steht ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit Musik.

Mit gezielten Übungen stärken Sie Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, effektives Training festigt Bauch, Beine, Po. Abschließende Dehnübungen dienen zur Regeneration der Muskulatur.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

**Leitung** Antje von der Gathen

**Beginn** 27. Februar 2018

**Zeit** Dienstag 09.30-10.30 Uhr

**Dauer** 12-mal

**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

## ZKE08K K vhs - PLUS

**Fitness für den Rücken**

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Rücken- und Kreuzschmerzen sind mittlerweile die Zivilisationskrankheit Nummer



Eins. Die Rückenschule ist ein gezieltes Verhaltenstraining, das neben Einstellungs- und Verhaltensänderung auch ein verbessertes Körperbewusstsein anstrebt. Die Teilnehmer/Innen werden gebeten, eine Gymnastikmatte oder Decke und ein kleines Kissen mitzubringen. Haben Sie ein akutes Wirbelsäulenleiden, so ist der Kurs nicht für Sie geeignet!

**Leitung** Monika Spitzer

**Beginn** 28. Februar 2018

**Zeit** Mittwoch 18.45-19.45 Uhr

**Dauer** 12-mal

**Ort** St. Antonius Krankenhaus, Kirchhellen

**Entgelt** 38,- Euro (16 UE)

## ZKE09B vhs - PLUS

**Multifunktionales Fitnessstraining**

Im Vordergrund dieses Kurses steht das Training von Ausdauer und Kraft sowie die Schulung des Herz-Kreislaufsystems. Das Ziel ist es, sich in allen Fitnessbereichen zu verbessern: Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Dabei kommt die Intervallmethode zum Einsatz und führt so zur Fettverbrennung auf höchstem Niveau. Zunächst erfolgt ein leichtes Aufwärmprogramm, um die Muskulatur zu erwärmen. Danach wird an verschiedenen Stationen in Intervallen von jeweils 30 / 45 Sekunden trainiert. Dies erfolgt sowohl mit Geräten als auch ohne Geräte. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat dabei den Vorteil, dass sehr viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Abschließend werden leichte Dehnübungen durchgeführt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

**Leitung** Sonja Endt

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 17.30-18.30 Uhr

**Dauer** 13-mal

**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)

**Entgelt** 39,- Euro (17 UE)

## ZKE10K K vhs - PLUS

**Fitness-Gymnastik**

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, Steigerung der Ausdauer und Koordination als Ausgleich zu Belastungen in Beruf und Alltag. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab.

**Leitung** Monika Spitzer

**Beginn** 26. Februar 2018

**Zeit** Montag 19.30-20.15 Uhr

**Dauer** 12-mal

**Ort** Schule Grafenwald (Turnhalle)

**Entgelt** 28,- Euro (12 UE)

## ZKE12K

vhs - PLUS

### Fitness-Mix-Gymnastik

Wir haben es alle in der Hand, fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Bewegung. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Haltung (Haltung ist Bewegung!), Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Die Funktionsgymnastik soll diese motorischen Grundeigenschaften aktivieren und auf vielfältige Art und Weise verbessern. Auf bewährten und auch unbekanntem Wegen wird eine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit in Schwung gebracht. Entspannungsübungen ergänzen das aktive Programm.

**Leitung** Heike Marzinek  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 57,- Euro (19 UE)

## ZKE13K

vhs - PLUS

### Fitness-Mix-Gymnastik

Wir haben es alle in der Hand, fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Bewegung. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Haltung (Haltung ist Bewegung!), Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Die Funktionsgymnastik soll diese motorischen Grundeigenschaften aktivieren und auf vielfältige Art und Weise verbessern. Auf bewährten und auch unbekanntem Wegen wird eine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit in Schwung gebracht. Entspannungsübungen ergänzen das aktive Programm.

**Leitung** Heike Marzinek  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 20.15-21.15 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 57,- Euro (19 UE)

## ZKE14B

vhs - PLUS

### Pilates - Anfänger

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

Bitte Gymnastikmatte und rutschfeste Stoppersocken mitbringen.

**Leitung** Heike Wienczek  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 16.15-17.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 30,- Euro (13 UE)

## ZKE15B

vhs - PLUS

### Pilates - Fortgeschrittene

Adäquates Training ist Einstiegsvoraussetzung in diesen Fortgeschrittenenkurs.

**Leitung** Heike Wienczek  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (13 UE)

## ZKE15K

vhs - PLUS

### Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiter entwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien oder kämpfen sich stumpfsinnig durch eine Reihe von Wiederholungen. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln,

sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Bitte Gymnastikmatte und rutschfeste Stoppersocken mitbringen.

**Leitung** Rosemarie Kurka  
**Beginn** 02. Februar 2018  
**Zeit** Freitag 09.30-10.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 37,- Euro (19 UE)

## ZKE16K

vhs - PLUS

### Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe ZKE15K

**Leitung** Rosemarie Kurka  
**Beginn** 02. Februar 2018  
**Zeit** Freitag 08.30-09.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 37,- Euro (19 UE)

## RYTHMISCHES AUSDAUER- TRAINING UND KÖRPERERFAHRUNG

## ZKF01B

vhs - PLUS

### Dance Workout

Sie haben Spaß an Bewegung zu aktueller Musik? In einem Cardio-Workout, bestehend aus modernen Schritt- u. Tanzchoreografien, werden intensiv Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält!

Hallenschuhe und Matte mitbringen.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 47,- Euro (22 UE)

## ZKF02B

vhs - PLUS

### Dance Workout

Sie haben Spaß an Bewegung zu aktueller Musik? In einem Cardio-Workout, bestehend aus modernen Schritt- u. Tanzchoreografien, werden intensiv Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält!

Hallenschuhe und Matte mitbringen.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 38,- Euro (22 UE)



## ZKF03B

vhs - PLUS

## Power Workout

Sie wollen etwas tun, um Ihre Figur und Fitness zu verbessern? Das funktioniert nicht ohne Motivation, Schweiß und Anstrengung! In unseren Power Workout - Kursen werden durch gezielte Übungen Muskeln aufgebaut und geformt. In einem abwechslungsreichen Training wird besonders an BOP (Bauch, Beine, Po) gearbeitet, aber auch Rücken- und Schulterpartie werden nicht zu kurz kommen. Der Weg zur "Traumfigur" ist lang, aber wer bestimmt die schon! Es geht doch in erster Linie um das eigene Wohlbefinden! Packen Sie's an!

Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält!

Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 38,- Euro (22 UE)

## ZKF04B

vhs - PLUS

## Power Workout

Sie wollen etwas tun, um Ihre Figur und Fitness zu verbessern? Das funktioniert nicht ohne Motivation, Schweiß und Anstrengung! In unseren Power Workout - Kursen werden durch gezielte Übungen Muskeln aufgebaut und geformt. In einem abwechslungsreichen Training wird besonders an BOP (Bauch, Beine, Po) gearbeitet, aber auch Rücken- und Schulterpartie werden nicht zu kurz kommen. Der Weg zur "Traumfigur" ist lang, aber wer bestimmt die schon! Es geht doch in erster Linie um das eigene Wohlbefinden! Packen Sie's an!

Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält!

Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 20.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-  
 Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 32,- Euro (22 UE)

## ZKF05B

vhs - PLUS

## Bodycross

Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus Latin-dance, Boxing mit Pilates im Stehen und ein Bodyforming mit Musik in 30/45 Sekunden Power und 15 Sek. Pause. Alles mit oder ohne Gewichte, wobei kleine Gewichte oder kettlebells (Kugelhantel) sehr effektiv sind. Am Ende werden auch noch intensiv Übungen für den Bauch am Boden gemacht daher ist es sinnvoll eine Matte mitzubringen. Nach diesem Kurs fühlt man sich sehr wohl und verbrennt noch nebenbei bis zu 400 Kalorien in der Stunde. Bitte Sportmatte mitbringen.

**Leitung** Silvia Kaleske  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 19.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Paulschule - Turnhalle  
 (Eingang über Straße: Wildenhoff)  
**Entgelt** 46,- Euro (20 UE)



## ZKF06B

vhs - PLUS

## Bodycross

Kursinhalt siehe ZKF05B

**Leitung** Silvia Kaleske  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 44,- Euro (20 UE)

## ZKF07B

vhs - PLUS

## Zumba®

Zumba - das spanische Wort für "sich schnell bewegen und Spaß haben" - begeistert die Tanz- und Power-Workout-Begeisterten immer noch. Lassen auch Sie sich von feurigen lateinamerikanischen, asiatischen u. afrikanischen Rhythmen und Tanzschritten animieren. Gute Laune ist garantiert.

**Leitung** Sandra Grömping  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schillerschule - Gymnastikraum  
**Entgelt** 25,- Euro (13 UE)

## ZKF10B

vhs - PLUS

## Zumba®Fitness

Zumba - das spanische Wort für "sich schnell bewegen und Spaß haben" - begeistert die Tanz- und Power-Workout-Begeisterten immer noch. Lassen auch Sie sich von feurigen lateinamerikanischen, asiatischen u. afrikanischen Rhythmen und Tanzschritten animieren. Gute Laune ist garantiert.

**Leitung** Jessica Clevorn  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
 Eingang: Schützenstraße (zw. Hs.-  
 Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 35,- Euro (20 UE)

## ZKF11K

vhs - PLUS

## Joyrobic

Joyrobic ist ein Ausdauertraining, bei dem Spaß an der Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Es wird kombiniert mit Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Beweglichmachen und nimmt dabei Rück-

sicht auf gestresste Wirbelsäulen. Bequeme Sportkleidung und leichte Sportschuhe (helle Sohlen) sind erforderlich.

**Leitung** Antje von der Gathen  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 08.45-09.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

## ZKF12B

vhs - PLUS

## Zumba®Gold

-Tanz- u. Bewegungsspaß

Sie möchten etwas Effektives für Ihre Gesundheit tun und haben Spaß daran, sich mit netten Leuten in der Gruppe zu lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und ermöglicht es auch älteren ('länger junggebliebenen') und untrainierten Menschen durch temporeduzierte Übungen, ihre Koordination zu verbessern und schrittweise Kondition aufzubauen. Zumba kräftigt und lockert die Muskulatur. Auch das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Auch ungeübte Einsteiger sind hier willkommen.

**Leitung** Maria Budde  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Vonderort (Grundschule)  
 Am Quellenbusch 101  
**Entgelt** 35,- Euro (13 UE)

## ZKF12K

vhs - PLUS

## Joyrobic

Joyrobic ist ein Ausdauertraining, bei dem Spaß an der Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Es wird kombiniert mit Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Beweglichmachen und nimmt dabei Rücksicht auf gestresste Wirbelsäulen.

Bequeme Sportkleidung und leichte Sportschuhe (helle Sohlen) sind erforderlich.

**Leitung** Antje von der Gathen  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 09.45-10.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

## ZKF13B vhs - PLUS

### Zumba®Fitness

Zumba - das spanische Wort für "sich schnell bewegen und Spaß haben" - begeistert die Tanz- und Power-Workout-Begeisterten immer noch. Lassen auch Sie sich von feurigen lateinamerikanischen, asiatischen u. afrikanischen Rhythmen und Tanzschritten animieren. Gute Laune ist garantiert.

**Leitung** Melanie Marx  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 32,- Euro (15 UE)

## FUNKTIONELLES TRAINING

## ZKG02K K vhs - PLUS

### Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Der Kurs sieht ein funktionelles Training im Krafraum vor! Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert.

**Leitung** Karl-Heinz Ninck  
**Beginn** 28. Februar 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 17-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
**Entgelt** 64,- Euro (34 UE)

## ZKG03K K vhs - PLUS

### Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe ZKG02K

**Leitung** Christiane Schütz  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
**Entgelt** 57,- Euro (30 UE)

## ZKG04K K vhs - PLUS

### Fitness für Männer - Zielgruppe: Männer über 40 Jahre

Der Kurs sieht ein funktionelles Fußballspiel in einer Turnhalle vor. Hierdurch sollen vor allem Koordination und Muskulatur erhalten und gefördert sowie die Ausdauer verbessert werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl spezieller Spielregeln kann das "Spielen" einerseits effizienter gestaltet und andererseits der Körper für den Alltag gestärkt werden.

**Leitung** Siegfried Silz  
**Beginn** 02. März 2018  
**Zeit** Freitag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)  
**Entgelt** 67,- Euro (30 UE)

## WASSER UND CO.

Die Sportbootführerscheinkurse der Volkshochschule bereiten auf die theoretische Prüfung beim Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes vor.

Beachten Sie bitte, dass neben den Kursgebühren folgende Kosten anfallen: Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrbücher, evtl. ärztliche Bescheinigung, praktische Segelausbildung.

Besonders zu beachten:  
 Der Praxisteil inklusive der anfallenden Kosten erfolgt ausschließlich in Absprache mit dem Kursleiter - ohne jegliche Beteiligung der VHS.

## ZKK01B vhs - PLUS

### Sportbootführerschein Binnen und Segeln

Der Kurs umfasst die Themen: Bootsbaukunde, physikalische Grundlagen der Segeltechnik, Bootsmanöver und Rechtskunde nach der Binnenschiffahrtsordnung. Er schließt mit der theoretischen Prüfung ab. Das praktische Training wird von einer erfahrenen Ausbilder-Crew an 7 Tagen durchgeführt (3 - 4 Schüler und 1 Ausbilder pro Boot) und umfasst ca. 40 - 50 Stunden. Die Prüfung erfolgt auf den Ausbildungsbooten am Ausbildungsort und wird am letzten Schultag vom Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes abgenommen.

**Leitung** Andreas Kreul  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 41,- Euro (20 UE)

## ZKK02B vhs - PLUS

### Sportbootführerschein See und Erweiterung zum Küstenschifferschein SKS (2-semesteriger Kurs) - 1. Semester !!!

Das 1. Semester (12 Kurstage) führte bis zum amtlichen Sportbootführerschein See. Themenschwerpunkte: Rechtskunde, Motoren- und Manöverkunde, Seemannschaft, Navigation und Wetterkunde. Im 2. Semester (11 Kurstage) werden alle Themen vertieft, insbesondere Navigation, Gezeitenkunde, Wetter, Yachtführung und Törnplanung. Die Kursgebühr für den 2-semesterigen Kurs beträgt 80,00 Euro und wird mit Beginn des ersten Semesters erhoben. Der 2-semesterige Kurs schließt mit der theoretischen SKS-Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DSV ab. Den Kursteilnehmern wird in der Segelsaison 2017 Gelegenheit gegeben, die erforderliche Segelpraxis auf einem Schulungsboot zu erwerben und am Ende des Törns die praktische Prüfung abzulegen.

**Leitung** Andreas Kreul  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 80,- Euro (24 UE)

## ZKK03B vhs - PLUS

### Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein "Pflightschein". Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung, auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. Neben dem Grundwissen für die Prüfung orientieren sich die Lehrinhalte an Praxissituationen. Ziel des Kurses ist es, selbst eine Yacht auf einem geschützten Revier zu führen. Die theoretische und praktische Prüfung kann nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abgelegt werden. Die praktische Ausbildung findet an Wochenenden - nach Absprache mit dem Kursleiter - statt. Seemännische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

**Leitung** Willi Müller  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 19.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 65,- Euro (30 UE)

## ZKK04B vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Nichtschwimmerbecken bei einer Wassertemperatur von ca. 30°C statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer.

Der Kurs ist für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 15.15-16.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Hallenbad Boy / Welheim  
**Entgelt** 60,- Euro (11 UE)

## ZKK05B vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 15.00-15.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK06B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 15.45-16.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK07B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 16.30-17.15 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK08B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 17.15-18.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK09B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die



Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Susanne Kruska  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.00-18.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## ZKK10B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Susanne Kruska  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 18.45-19.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## ZKK11B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 15.00-15.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK12B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 15.45-16.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK13B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 16.30-17.15 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK14B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 17.15-18.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

## ZKK15B

vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die

Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Susanne Kruska  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 18.00-18.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## ZKK16B vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

**Leitung** Susanne Kruska  
**Beginn** 07. Mai 2018  
**Zeit** Montag 18.45-19.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## ZKK17B vhs - PLUS

### Aqua-Walking

Aqua-Walking ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehetiefen Wasser mit Bodenkontakt. Es eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen und ist empfehlenswert als Regenerationstraining nach Verletzungen am Stützapparat, als Training für Kräftige und Übergewichtige, Rheumatiker und Arthrosepatienten. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik und werden bei einer Wassertemperatur von 29 Grad Celsius und einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken enthalten.

**Leitung** Linda Rogozinski  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
**Entgelt** 53,- Euro (17 UE)

## ZKK18B vhs - PLUS

### Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine ideale Sportart für regelmäßiges Ausdauertraining, mit den speziellen Vorteilen der Bewegung im Wasser fühlen Sie sich nahezu schwerelos. Auf diese Weise sorgt Aqua-Fitness für eine maximale Entlastung der Gelenke. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher, Kreislauf und Ausdauer verbessert! Wassertiefe 76 -124 cm, Wassertemperatur 29 Grad Celsius.

**Leitung** Linda Rogozinski  
**Beginn** 27. Februar 2018  
**Zeit** Dienstag 16.00-16.45 Uhr

**Dauer** 13-mal  
**Ort** Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
**Entgelt** 44,- Euro (10 UE)

## ZKK25B vhs - PLUS

### Stand up Paddling (iSuP) auf dem Fluss Lippe

Beim Stand up Paddling (SuP) wird im Stehen auf einem aufblasbaren Surfbrett (iSuP Board) auf einem Gewässer (hier: der Fluss Lippe in Dorsten) gepaddelt. SuP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- / Tiefenmuskulatur; auch die Balance wird trainiert. Der Spaß am SuP kommt dabei natürlich nicht zu kurz. SuP ist sehr leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Anfänger stehen nach ca. 10 Min. auf dem Board. TREFFPUNKT ist ein PARKPLATZ gegenüber einer SPORTHALLE an der KURT-SCHUMACHER-STRASSE 28 in 46282 DORSTEN.

Bitte Kleidung / Badesachen und Schuhe mitbringen, die nass werden dürfen. Bei kühleren Temperaturen können Sie Neoprenkleidung (kurze Hose u. Pullis) vor Ort ausleihen, gegen eine Gebühr von 7,00 EUR!

Sie erwartet:  
 - eine kurze Einweisung betr. Gewässer, Technik und Material  
 - Begleitung während der Tour (auf Lippe und Kanal) durch einen Guide  
 - Ausrüstung (Board, Paddel)

#### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter: 16 Jahre (Jüngere nur in Begleitung der Eltern)
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg
- Wetter: Durchführbarkeit abhängig vom Wind: unter 25 km/h.

**Leitung** Thomas Libor  
**Beginn** Sonntag, 10. Juni 2018  
**Zeit** 15.00-17.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Sporthalle, Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten  
**Entgelt** 36,- Euro (3 UE)

## JUNGE VHS - ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

## ZKL01B vhs - PLUS

### Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

In diesem ganzheitlich orientierten Kurs wird mit den Kindern auf vielfältige Art und Weise geübt, Konzentration zu erlangen, eigene Bewegungserfahrungen zu machen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegungsspiele - Laufen, Gleiten, Klettern, Schaukeln - gehören ebenso zum Programm wie Rythmus-, Ruhe- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme, lockere Kleidung und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen!

**Leitung** Christina Mick  
**Beginn** 28. Februar 2018

**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gr. Sporthalle)  
**Entgelt** 31,- Euro (16 UE)

## ZKL02B vhs - PLUS

### Yoga - für Boys and Girls (13 - 16 Jahre)

Hüpfen, boxen, recken, strecken, alle Muskeln anspannen und entspannen, tief durchatmen. Die Impulse der Kinder werden aufgenommen und zu Geschichten geformt. So bietet die Yogastunde Raum für die Kinder, die vielfältigen Alltagsprozesse zu verdauen, um im Moment anzukommen. Die Kinder lernen durch das Prinzip von Anspannen und Entspannen sowie Atem und Bewegung universelle Werkzeuge kennen, um ihre Befindlichkeit selbst zu steuern. Yogaübungen verbessern die Motorik und stärken die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Die Schulung der allgemeinen sinnlichen Wahrnehmung verbessert zusätzlich die Lernfähigkeit. So können die Kinder gestärkt und selbstbewusst dem Leben begegnen. Gönnen Sie Ihren Kindern 60 Minuten zum Auftanken und bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Wasser mit.

Sabine Timeus ist Yoga-Lehrerin mit 10-jähriger Yogaerfahrung und Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

**Leitung** Sabine Timeus  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 16.00-17.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
**Entgelt** 47,- Euro (11 UE)

## TANZEN

## ZKM01B vhs - PLUS

### Tango Argentino - ohne Vorkenntnisse

Lassen Sie sich verführen zu einem besonderen Tanz. Sie erleben in leichter Form Grundaktionen: die Umarmung, führen und ausführen, anbieten und annehmen, die Kontinuität der Bewegung im Raum, die Kunst des Gehens, den musikalischen Rhythmus, die Figuren und ihre möglichen Kombinationen.

Peter Frank - ADTV Maestro de Tango mit vielen Jahren Erfahrung - hilft Ihnen in die wunderbare Welt des argentinischen Tangos einzutauchen, die Innigkeit, Distanz, Improvisation, Kreativität, Gefühl und Leidenschaft zulässt. Bitte melden Sie sich zusammen mit Ihrer Tanzpartnerin / ihrem Tanzpartner an. Zusätzlich, zum Tanzen, gibt es 5 TangoSalons, Termine:

05.03., 09.04. 07.05., 04.06. und 02.07.18.

**Leitung** Peter Frank  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 20.00-20.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** ADTV-Tanzschule Frank  
**Entgelt** 96,- Euro (10 UE)  
 Engelt gilt pro Person

## ZWEITER BILDUNGSWEG IN BOTTROP

### FACHHOCHSCHULABSCHLUSS 6 SEMESTER

### HOCHSCHULE RUHR WEST

### FACHHOCHSCHULREIFE 4 SEMESTER

### Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe Außenstelle Bottrop

### FACHOBERSCHULREIFE 4 SEMESTER

### HAUPTSCHULABSCHLUSS 10 3 SEMESTER

## VHS in Bottrop

### SCHWIERIGE ENTSCHEIDUNG?

Wir können Ihnen weiterhelfen und bieten Ihnen die Zweite Chance!

Sie haben aus verschiedenen Gründen die Schule ohne oder mit einem Sie nicht zufrieden stellenden Schulabschluss verlassen. Das kann sich ändern, wenn Sie Ihren Bildungsweg nun fortsetzen.

#### Folgende Abschlüsse können erworben werden:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Fachoberschulreife (Mittlerer Schulabschluss)
- Fachhochschulreife in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

### VORAUSSETZUNGEN

#### HSA/FOR

- Mindestalter von 17 Jahren
- Erfüllung der Vollzeitschulpflicht

#### FHR

- Mindestalter von 18 Jahren
- zweijährige Berufstätigkeit und die Fachoberschulreife
- FOR an der VHS erworben auch ohne zweijährige Berufstätigkeit

### BERATUNG/ANMELDUNG

#### HSA/FOR

**persönlich immer dienstags von 09.00-12.30 Uhr ganztätig, Aufnahmeschluss für die laufenden Kurse ist 14 Tage nach Unterrichtsbeginn, soweit nach Kursbeginn noch Plätze frei sind**

- VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop, 2. Etage, Raum 3.17

Ansprechpartnerin:

Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp

Telefon: 02043 / 70 38 43

Mail: christiane.dahlkamp@bottrop.de

- **Zur Anmeldung bitte letztes Schulzeugnis, Lebenslauf und Pass/Ausweis mitbringen!**

#### FHR:

- Informationsveranstaltungen im Semester
- nach telefonischer Vereinbarung in der VHS Bottrop

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe,  
Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen  
(Resse), Telefon: 0209/81 12 60

Montag bis Donnerstag 17.15 – 20.00

Montag und Donnerstag 9.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Anja Held

### WAS ERWARTET SIE?

**Teilnahmegebühren:** keine, Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30 Euro, die nach erfolgreichem Abschluss erstattet werden

**Beginn:** HSA 10: 04.02.2019, FOR: 03.09.2018

FHR: 29.08.2018

**Dauer:** HSA 1,5 Jahre

FOR 2 Jahre, bei Einstieg ins 3. Sem., 1 Jahr

FHR 2 Jahre

**Unterrichtszeiten:** HSA/FOR: in der Regel montags bis freitags von 16.45 bis 21.30 Uhr

FHR: montags bis donnerstags 16.45 – 21.30 Uhr

**Fächer:** Unterricht auf der Grundlage der Kernlehrpläne des Landes Nordrhein-Westfalen vom 18.07.2012

**HSA/FOR:** Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde (Ersatzfach für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse: Erdkunde)

**FHR:** Deutsch, Soziologie, Englisch, Mathematik, Biologie, Informatik

**Abschlüsse:** staatlich anerkannt

#### HSA/FOR:

- In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch finden zentral organisierte standardisierte Abschlussprüfungen (ZosP) statt.
- Berufsberatung durch die Arbeitsagentur
- Informationsveranstaltung Fachhochschulreife 1-2x im Semester
- individuelle fachliche Betreuung durch den Beratungslehrer, Unterstützung bei persönlichen Problemen durch die Fachbereichsleitung
- Förderung nach dem Bundesausbildungsgesetz (BAföG) **nicht** möglich!

Kursnr.	Typ	Anmeldung	Semester	Leitung	Beginn	Uhrzeit	Ort
<b>HAUPTSCHULABSCHLUSS/FACHOBERSCHULREIFE</b>							
LA01B	HSA 10 3 Sem. <b>Neu!</b>	ganztätig	1, 2 und 3	J. Kassubek	04.02.2019	Mo. - Fr. 16:45/17:30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 007
LA04B	FOR 4 Sem. <b>Neu!</b>	ganztätig	3 und 4	C. Adams	03.09.2018	Mo. - Fr. 16.45 / 17.30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 005
<b>WEITERBILDUNGSBERATUNG</b>							
LC01B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	16.04.2018	Mo., 19.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30
LC02B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	25.06.2018	Mo., 19.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30



## STUDIUM / WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



### Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur - Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Die Fachleute der FernUniversität informieren nicht nur über die Studiengänge, die Wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des FernUni-Studiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur zu einem Universitätsabschluss zu kommen.

Das Studienkonzept der FernUniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium. Dadurch ist es für alle Studieninteressierten eine interessante Alternative, die durch ihre Berufstätigkeit, familiäre Verpflichtungen, eingeschränkte Mobilität oder aus anderen Gründen keine Präsenzuniversität besuchen können oder wollen.

Studieren kann man an der FernUniversität bei entsprechender beruflicher Qualifikation auch ohne Abitur.

Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden. Studiert wird auf Basis einer speziellen Fernstudiendiktion mit schriftlichen und digitalen Medien. Dabei spielen die Regional- und Studienzentren mit Präsenzangeboten, umfassender Betreuung und Kontaktmöglichkeiten eine bedeutende Rolle.

**Das Studienzentrum Bottrop hat zum 30.09.2016 den Betrieb eingestellt.**

**Betreuungs- und Beratungsangebote für Studierende stehen im Regionalzentrum Hagen sowie in den weiteren Studienzentren der Region zur Verfügung.**

**Aktuelle Informationen und Angebote unter: [www.fernuni-hagen.de](http://www.fernuni-hagen.de)**

*abitur-online.nrw ist ein Angebot im Rahmen des Zweiten Bildungsweges am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe. Als Internet gestützter Lehrgang in Teilpräsenz, richtet er sich an Erwachsene, die neben ihrer Berufs- oder Familientätigkeit auch einen höheren Bildungsabschluss anstreben. Das neue Angebot gibt Studierenden eine höhere zeitliche Flexibilität. Die Hälfte der Unterrichtszeit, in der Regel zehn von zwanzig Unterrichtswochenstunden, wird durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt. Der abitur-online-Lehrgang dauert drei Jahre. Die Fachhochschulreife kann bei entsprechenden Leistungen nach dem vierten Semester zuerkannt werden.*

**Information und Anmeldung:** Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe  
Tel.: 0209 / 81 12 60, E-Mail: [weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de](mailto:weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de)



HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die **Hochschule Ruhr West (HRW)** ist eine international ausgerichtete Fachhochschule mit hohen Qualitätsstandards. Sie hat ihre Standorte in den attraktiven Ruhrgebietsstädten Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Wirtschaft.

#### Wer kann an der HRW studieren?

- » alle, die eine Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife) besitzen
- » die Wert auf engen Kontakt zur Wirtschaft und Praxisbezug legen
- » die einen international anerkannten Abschluss erlangen wollen.

#### Was bietet die Hochschule Ruhr West?

- » individuelles Studium in kleinen Gruppen mit
- » engen Kontakt zu Unternehmen bzw. duale Studiengänge
- » Brückenkurse für technisch-mathematische Fächer
- » internationale Studienabschlüsse
- » familiengerechtes Studium
- » Stipendienprogramme sowie Bafög-berechtigte Studiengänge.

#### KONTAKT: Hochschule Ruhr West/ Studierendenservice

Dümpfener Str. 45, Bauteil I  
45476 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: +49(0)208/882 54 - 222  
[studienberatung@hs-ruhrwest.de](mailto:studienberatung@hs-ruhrwest.de)

## SENIORKURSE

Mit diesem Programm sollen speziell ältere Bürger angesprochen werden. Die Veranstaltungen wurden bei der Festlegung des Themas, der Zeit und des methodischen Vorgehens auf diesen Kreis zugeschnitten. Das bedeutet nicht, dass sich damit das Angebot der Volkshochschule für Senioren erschöpft. Diese sind vielmehr eingeladen, auch weitere Veranstaltungen, die im Programmheft genannt sind, zu besuchen. Eine ganze Reihe von Kursen etwa aus dem sprachlichen bzw. EDV-Bereich wird vormittags durchgeführt, also zu einer Zeit, die erfahrungsgemäß für Senioren günstig liegt. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch – wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** Alle Veranstaltungen in den Seniorenheimen bzw. Altenbegegnungszentren sind für die Senioren- und Altenheimbewohner entgeltfrei. Interessierte Bürger/innen sind herzlich eingeladen.

## GESUNDHEIT FÜR SENIOREN

## ZMA01B

**Hocker-Stuhl-Gymnastik (Frauen)  
Fit u. gesund älter werden**

Mit gezielten und gelenkschonenden Übungen werden Körper u. Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und die Ausdauer gefördert.

Singen und Entspannungsübungen mit Musik runden die Stunde ab und Sie gehen frisch und munter in den Tag.

**Leitung** Johanna Dragon  
**Beginn** 01. März 2018  
**Zeit** Donnerstag 11.30-13.00 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Gymnastikraum - Gesundheitsamt  
**Entgelt** 42,- Euro (28 UE)

## ZMA11B

**Tanzen geht immer (Grundkurs 55 +)**

Nach einigen Jahren Tanzpause haben viele Menschen wieder das Bedürfnis, zu Tanzveranstaltungen zu gehen. Oft stellen sie dann fest, dass ihre Tanzkenntnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand sind. Um dem abzuweichen, aber auch um in einer gemütlichen Atmosphäre ohne überlaute Disco-Musik und atemberaubender Fülle wieder einmal ausgiebig tanzen zu können, wird dieser dem Alter angepasste Tanzkurs angeboten. Gelernt und geübt werden die gebräuchlichsten Formen des Gesellschaftstanzes nach der CreaDance-Methode. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung nur für m/w-Paare möglich ist. Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 30,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.

**Leitung** Peter Frank  
**Beginn** 26. Februar 2018  
**Zeit** Montag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** ADTV-Tanzschule Frank  
**Entgelt** 27,- Euro (20 UE)

## ZMA12B

vhs - PLUS

**Qigong für SeniorInnen (Alter: 55+)**

Qi Gong gehört zu einem weit verbreiteten und sehr bekannten chinesischen Übungssystem, in das philosophische Elemente, Erfahrung und Wissen des Jahrtausende alten chinesischen Kulturkreises eingebunden sind. Qi Gong dient der Regulierung der Lebensenergie (Qi). Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundheit angeregt. Die Übungen beruhen auf einer Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig geübt tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Qi Gong ist äußerst vielseitig. Besondere Effekte sind: Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Meditation in Bewegung, Atemübung, Atemtraining und Heilgymnastik. Bei älteren Menschen kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil die ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Armen, Beinen und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht verbessern. Regelmäßiges Üben hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Weitere po-

sitive Auswirkungen sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln Sehnen und Gelenke und nach einiger Zeit Vertiefung der Atmung und bessere Lungenkapazität. Es ist nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet.

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** 02. März 2018  
**Zeit** Freitag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

## STADTMITTE

## ZMB01B

**Gespräche aus der Heimatstadt  
Bottrop - wie es früher war (Lesung)**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 08. Januar 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ZMB02B

**Kohle, Künstler und ein wenig  
Königsblau (Gespräche)**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 12. Februar 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ZMB03B

**Helau und Alaaf**

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Dienstag, 13. Februar 2018  
**Zeit** 15.30-18.15 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ZMB04B

**Gespräche (als wir noch jung waren)  
-Tanzen bei Strauß und Warmann**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 12. März 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ZMB05B

**Im Märzen der Bauer...**

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Dienstag, 20. März 2018  
**Zeit** 15.30-18.15 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ZMB06B

**Lesen ist wie Reisen**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 09. April 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)



Hans-Sachs-Straße 15 - 46236 Bottrop - 02041 / 21618 - www.tanzschule-frank.de

**ADTV-Tanzschule frank - bewegt!**

## ZMB07B

### Gartengeschichten - Gespräche über Gartenarbeiten und -bepflanzungen

Leitung Rosemarie Jeschke  
Beginn Montag, 14. Mai 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMB08B

### Muttertag

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 15. Mai 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMB09B

### Bei uns gibt es keine Langeweile

Leitung Rosemarie Jeschke  
Beginn Montag, 11. Juni 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMB10B

### Das Leben schreibt die schönsten Geschichten

Leitung Rosemarie Jeschke  
Beginn Montag, 09. Juli 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMB11B

### Senioren schreiben Geschichten

Leitung Rosemarie Jeschke  
Beginn Montag, 13. August 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Käthe Braus, Neustraße  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## BOY/WELHEIM/BATENBROCK

## YZMC01B

### Gute Vorsätze fürs Neue Jahr

Leitung Maria Thon  
Beginn Montag, 15. Januar 2018  
Zeit 09.00-11.45 Uhr  
Ort Seniorenztr. des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC02B

### Winter adé

Leitung Maria Thon  
Beginn Montag, 12. März 2018  
Zeit 09.00-11.45 Uhr  
Ort Seniorenztr. des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC03B

### Der Mai ist gekommen...

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 03. Mai 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC04B

### Muttertag

Leitung Maria Thon  
Beginn Montag, 14. Mai 2018  
Zeit 09.00-12.45 Uhr  
Ort Seniorenztr. des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC05B

### Muttertag

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 17. Mai 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC06B

### Hinaus ins Grüne

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 07. Juni 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMC07B

### Sommerzeit - Urlaubszeit

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 28. Juni 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## EIGEN

## ZMD01B

### Helau und Alaaf

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 07. Februar 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMD02B

### Helau und Alaaf

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 10. Februar 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenztr.-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMD03B

### Im Märzen der Bauer...

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 17. März 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenztr.-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMD04B

### Der Frühling ist da

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 21. März 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr

Ort Seniorenztr. Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMD05B

### Sommerzeit - Urlaubszeit

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 13. Juni 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenztr. Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZMD06B

### Sommerzeit - Urlaubszeit

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 16. Juni 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenztr.-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## FUHLENBROCK

## ZME01B

### Winter adé

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 10. März 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZME02B

### Muttertag

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 12. Mai 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## ZME03B

### Sommerzeit - Urlaubszeit

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 23. Juni 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## KIRCHELLEN

## ZMK76K **K**

vhs - PLUS

### Gymnastik für Senioren

Gymnastik kann jeder mitmachen, egal wie alt bzw. jung man ist. Sie führt zu einer besseren Beweglichkeit des ganzen Körpers. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung, mit und ohne Musik.

Leitung Marjo Queens  
Beginn 01. März 2018  
Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr  
Dauer 13-mal  
Ort Hof Jünger  
Entgelt 40,- Euro (17 UE)

# Hol dir die App der 3.000 Sparvorteile.



Satte Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr! Sie sind ELE Kunde?

Dann können Sie bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten bares Geld sparen! Alles, was Sie dafür brauchen, ist die kostenlose ELE Card oder – noch komfortabler – die ELE Card App. Diese einfach aufs Smartphone laden, darin die digitale ELE Card aktivieren – und schon geht's hinein ins Sparvergnügen.

Alle Infos unter [www.ele.de](http://www.ele.de).



**Die ELE Card App.**  
Jetzt downloaden und lossparen!

Tolle Highlights warten,  
zum Beispiel:



**Movie Park Germany**  
7 € SPAREN p. Pers.<sup>1</sup>

alpincenter.com  
Bottrop



**alpincenter**  
10% SPAREN



**Starlight Express**  
10% SPAREN



**Online-Shopping unter**  
**ele-shoppingwelt.de**  
bis zu 60% SPAREN

<sup>1</sup> Gültig beim Kauf von Online-Tickets.

**ELE**