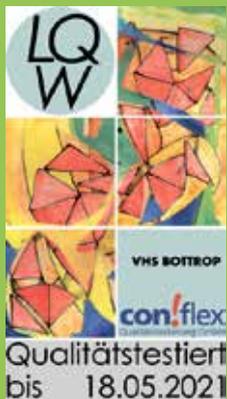


# VHS

# Programm

*2. Halbjahr 2018*

*Anmeldungen ab 03. September 2018*



# bottrop.

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



## KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2018 INHALTSÜBERSICHT

### A POLITIK · GESCHICHTE GESELLSCHAFT · RECHT

AA	Gesellschaft und Geschichte	Seite 6
AA	Besichtigung	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
CA	DIY - Do It Yourself neue Heimwerkerworkshops	Seite 13
CB	Plastisches Gestalten / Handarbeiten	Seite 14
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 21
FD	Digitale Fotografie	Seite 21
FD	Junge VHS - Fit für Schule und Beruf am PC	Seite 22

### G DEUTSCH KOMMUNIKATION

GA	Deutsch Elementarbildung	Seite 23
GC	Gebärdensprache	Seite 23
GD	Deutsch als Zweitsprache	Seite 23
GE	Integrationskurse	Seite 24
GG	Einbürgerungstest, Sprachprüfungen	Seite 27
GH	Interkulturelle Bildung	Seite 28
GP	Berufsbezogene Deutsch- sprachförderung	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 34
HB	Englisch für Kids	Seite 35
HC	Französisch	Seite 36
HD	Italienisch	Seite 37
HE	Spanisch	Seite 38
HF	Portugiesisch	Seite 40
HG	Russisch	Seite 40
HI	Arabisch	Seite 40
HK	Griechisch	Seite 41
HL	Polnisch	Seite 41
HN	Schwedisch	Seite 42
HO	Niederländisch	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 53
KE	Body Workout und Fitness	Seite 55
KF	Rythmisches Ausdauer- training und Körpererfahrung	Seite 56
KG	Funktionelles Training	Seite 58
KK	Wasser & Co.	Seite 58
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 17.09.2018 bis 21.09.2018 – 1. Kurswoche**  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Mittwoch und 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 03.09.2018 bis 07.09.2018 – 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

#### Fachbereichsleiterin

**Maria Reidick-Rominski**

Telefon 70-33 11 · maria.reidick-rominski@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

**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

**Abenddienst**

Telefon 70-31 34

#### 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 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 Überweisungsformular 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 Rahmen 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 die entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. **Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.**

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

### WIE BEZAHLE ICH?

Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. 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!

**Informationen nach Artikel 13 DSGVO siehe unten.**

### 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

## INFORMATIONEN NACH ARTIKEL 13 DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

### Verantwortliche/r

Volkshochschule (43)  
Christian Haarmann (VHS-Direktor)  
Telefon 02041 - 70 33 10  
E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Vertreter/in Volkshochschule (43)

Uwe Dorow  
(Stellv. VHS-Direktor und  
Datenschutzverantwortlicher im Amt)  
Telefon 02041 - 70 38 44  
E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Datenschutzbeauftragter

Telefon (02041) 70 30  
E-Mail: [datenschutz@bottrop.de](mailto:datenschutz@bottrop.de)

### Zweck/e der Datenverarbeitung

Durchführung von Volkshochschulkursen

### Wesentliche Rechtsgrundlage/n

- Weiterbildungsgesetz NW
- Integrationsverordnung (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge -BAMF) – IntV
- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO

### Empfänger und Kategorien von Empfängern der Daten

- Finanzbezogene Daten:  
Fachbereich Finanzen der Stadt Bottrop (20)
- BAMF
- Dozenten

### Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Entsprechend den gesetzlichen Vorgaben

### Rechte der betroffenen Person

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

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung

- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen

### Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen  
Kavalleriestr. 2-4  
40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 38424-0  
Fax 0211 - 38424-10  
E-Mail [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)  
[www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)



## GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE



© Jens Rensing/SPIEGEL ONLINE

### AAA01B

#### Hasnain Kazim: Post von Karlheinz Wütende Mails von richtigen Deutschen und was ich ihnen antworte

Dass Hasnain Kazim als Journalist hasserfüllte Leserpost bekommt, ist nicht überraschend - zumal er über heikle Themen schreibt und einen fremd klingenden Namen trägt. Überraschend ist jedoch seine Reaktion auf diese Zusendungen. Statt die Ergüsse der Wutbürger einfach wegzuklicken, antwortet er den Briefschreibern schlagfertig und witzig, woraus sich immer wieder erhellende Dialoge ergeben. Mit Auszügen aus dieser Korrespondenz, die er unter anderem auf Facebook zum Besten gibt, hat sich Hasnain Kazim eine begeisterte Fangemeinde erschrieben. In seinem ebenso unterhaltsamen wie klugen Buch zeigt er, warum man den Hass und den Schwachsinn, der im eigenen Postfach landet, nicht unkommentiert lassen sollte.

Zur Person: Hasnain Niels Kazim, geb. 19. Oktober 1974 in Oldenburg, ist ein deutscher Journalist, Autor und Marineoffizier a. D.. Er ist Preisträger des CNN Journalist Award 2009 in der Kategorie Online, erhielt 2015 den Medienpreis Goldener Kompass und erreichte bei der Wahl zum Politikjournalisten des Jahres 2016 des Medium Magazin den dritten Platz.

**Leitung** Uwe Dorow  
**Beginn** Dienstag, 30. Oktober 2018  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)

### AAA02B

#### Prof. Dr. Josef Aldenhoff: "Bin ich schon alt oder wird das wieder?"

JOSEF ALDENHOFF, der renommierte Psychotherapeut hält einen Vortrag zu seinem Buch "Bin ich schon alt oder wird das wieder?".

Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so missmutig und ängstlich, gleichwohl verlogen beschönigend geschrieben wie über das, was wir Alter nennen. Josef Aldenhoff, erfahrener Psychiater und die 70 fest im Blick, räumt mit Larmoyanz genauso auf wie mit Schwarzmalerei.

Dieses Buch gewinnt dem Leben ab 60 neue Aspekte ab - zwischen provokantem Realismus und wunderbaren Möglichkeiten. Aldenhoff schaut genau hin auf das, was das Leben 60plus für ihn und all die anderen Alternden bereithält - an Verlusten wie an Chancen. Dabei geht es genauso um Gewicht, Fitness von Körper und Geist wie um Neugier, Liebe und Lust auf Neues. Wer sich im Ruhestand zur Ruhe setzt, baut schnell ab; wer sich neue Unruhe zumutet, lebt auf.



© Bertelsmann

Zur Person: Josef Aldenhoff ist Neurobiologie, Psychiater und Psychotherapeut. Nach verschiedenen Stationen in Deutschland und den USA wurde er 1995 als Professor und Klinikdirektor nach Kiel berufen. Heute arbeitet er als Therapeut, Autor und Berater. Seine Bücher: "Bin ich psycho oder geht das von allein weg?" und "Ich und Du - - warum? - Was Beziehungen schwierig macht und, wie sie gelingen können!" erreichten ein breites Publikum und erhielten hohes Lob in der Presse und sind "Longseller".

**Leitung** Uwe Dorow  
**Beginn** Dienstag, 13. November 2018  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)

## BESICHTIGUNG

### AAA03B

#### Neue Welten entdecken

#### Besichtigung der Hochschule Ruhr West (HRW)

Bottrop ist Hochschulstandort!

Viele von uns kennen das Gebäude nur von außen. Das soll sich an diesem Abend ändern. Wir lernen die Hochschule von innen kennen. Die professionelle Führung übernehmen Mitarbeiter der Hochschule. Wir bekommen einen Einblick in Hörsäle, Seminarräume und besichtigen die Forschungslabore. Wir lernen 3-D-Druck kennen und erfahren, was man damit machen kann. Wir tauchen gemeinsam in die virtuelle Realität ein.

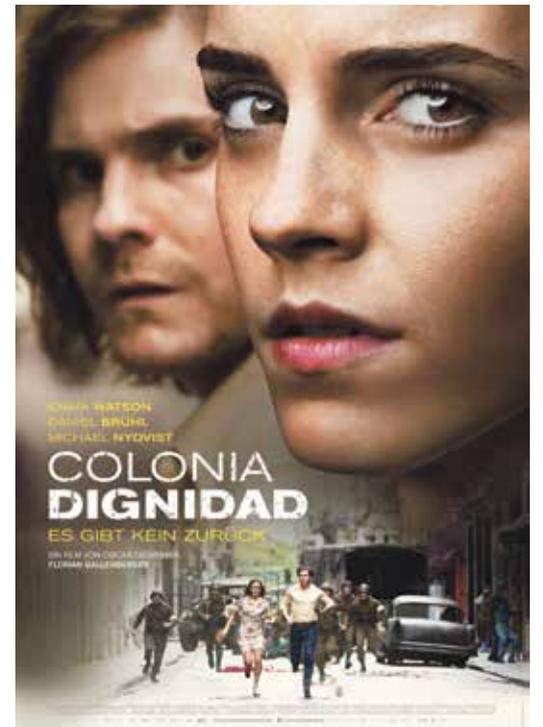
Wir werden neue Welten kennen lernen. Spannung garantiert.

**Leitung** Frederik Sandner  
Marcel Kellner  
Uwe Dorow  
**Beginn** 28. November 2018  
**Zeit** 18.00 Uhr-19.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Hochschule Ruhr West (HRW), Eingang Campus Bottrop - Lützowstraße 5  
**Entgelt** Entgeltfrei! (2 UE)

## DER POLITISCHE FILM

### AAB01B

#### Colonia Dignidad Es gibt kein Zurück



DE/LUX/FR 2015, 110 Min. Regie Simon Brückner.  
Mit Emma Watson, Daniel Brühl, Michael Nyqvist  
FSK 16

Chile, 1973: Lena und Daniel geraten während des Militärputsches in die Fänge der Geheimpolizei. Daniel wird verschleppt und Lena findet heraus, dass er in der hermetisch abgeriegelten Colonia Dignidad im Süden Chiles festgehalten wird. Nach außen ein deutsches Musterdorf unter der Führung des Laienpredigers Paul Schäfer, kollaboriert die Colonia in Wahrheit mit Diktator Pinochet und lässt ihn dort politische Gefangene foltern und töten. Lena beschließt, sich der berüchtigten Sekte anzuschließen, um Daniel zu befreien.

Daniel gehört zu den ersten Staatsfeinden des neuen Regimes, der in die 400 Kilometer südlich von Santiago gelegene Colonia Dignidad (Kolonie der Würde) verschleppt wird. Hier unterhält der ehemalige Pädagoge und rheinländische Laienprediger Paul Schäfer einen faschistoiden Kleinstaat, der seine in bayerische Dirndl und Lederhosen gezwängten Untertanen mit Psychodrogen, Zwangsarbeiten und einem Spitzelsystem an der Kandare hält. Akribische Recherchen in Chile und bei den heute noch in der Kolonie lebenden Bewohnern ergeben einen solide konstruierten Polit- und Psychothriller, der ein skandalträchtiges Stück auch bundesrepublikanischer Geschichte der 70er Jahre illustriert.

**Leitung** N.N.  
**Beginn** Dienstag, 12. März 2019  
**Zeit** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (0 UE)

VHS-REIHE "RECHT"

**AAD76K K**  
**Vorsorgevollmachten**  
**Patientenverfügung**  
(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, 29. Oktober 2018  
**Zeit** 18.00-20.30 Uhr  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

**AAD78B**

**Unterhaltungspflichten gegenüber Eltern**  
Wenn Verwandtschaft teuer wird  
(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, 30. Oktober 2018  
**Zeit** 18.00-20.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

**„Heimatliebe“**  
Peter Pawliczek  
Vorsitzender Waldpädagogisches Zentrum Bottrop und Mitglied der Vereinten Volksbank

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

**VR-Mitglieder-Bonus**  
Unser persönliches **Plus!**

**vereinte-volksbank.de**

**Vereinte Volksbank eG**  
Dorsten · Kirchhellen · Bottrop

## ARBEIT UND LEBEN

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

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

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

IG Bergbau, Chemie, Energie,  
Osterfelder Str. 6, Tel.: (0 20 41) 69 97-0

**Hinweis:** Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch einer der u. g. Veranstaltungen unbedingt rechtzeitig unter  
Tel: (0 20 41) 69 97-0.

## AAE01B

**Das Gesicht der IG BCE - Am Wohnort**

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

**Leitung** Bottrop-Süd IG BCE  
**Beginn** Mittwoch, 12. September 2018  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)

## AAE02B

**Halde Haniel, wie geht es nach dem Bergbau weiter?**

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

**Leitung** Ortsgruppe BOT-West IG BCE  
**Beginn** Freitag, 05. Oktober 2018  
**Zeit** 15.00-18.00 Uhr  
**Ort** Halde Haniel - Zufahrt Fernewaldstraße - 46242 Bottrop  
**Entgelt** - entgeltfrei - (4 UE)

## AAE03B

**Malakowturm, ein spannendes Erlebnis****Geburtsstunde des Bergbaus.**

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

**Leitung** Ortsgruppe BOT-West IG BCE  
**Beginn** Donnerstag, 15. November 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** RAG Prosper II  
Knappenstraße, 46238 Bottrop  
**Entgelt** - entgeltfrei - (4 UE)

## AAE04B

**Wie geht es weiter mit der Energiewende?**

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

**Leitung** Bottrop-Süd IG BCE  
**Beginn** Mittwoch, 28. November 2018  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6  
**Entgelt** - entgeltfrei - (3 UE)

## AAE20B

**Gewerkschaftliche Bildungsarbeit**

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

**Leitung** Dieter Bonnemann  
**Beginn** 14. September 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)

## AAE21B

**Struktur und Aufgaben der Gewerkschaften**

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

**Leitung** Dieter Bonnemann  
**Beginn** 16. November 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)



## 100 Jahre Stadt Bottrop - 100 Jahre Frauenwahlrecht

**Eröffnung der Jubiläums-Ausstellung „100jähriges Frauenwahlrecht“**

Freitag, 18.01.2019 um 15.00 Uhr · Kammerkonzertsaal und VHS im Kulturzentrum August Everding

**Vernissage: Politisches Leben - „Die Mütter des Grundgesetzes“.**

Gleichzeitig werden Steckbriefe der ersten politisch aktiven Frauen in Bottrop vorgestellt.  
Die Eröffnungsansprache hält Herr Oberbürgermeister Bernd Tischler  
*Veranstalterin: Gleichstellungsstelle*

**Filmvorführung zum Internationalen Frauentag**

Freitag, 08.03.2019 · VHS Filmforum

**Der Oscar® prämierte Kinofilm: HIDDEN Figures - Unbekannte Heldinnen- Starke Frauen**

Gleichstellungstrailer „Agentinnen des Wandels“.

**Veranstaltung zum Internationalen Frauentag**

Samstag und Sonntag, 23.03. und 24.03.2019: „Ladies Night“ in Kooperation mit Benjamin Eisenberg

Zwei Veranstaltungen der Kleinkunstreihe „Comedy im Saal“ als „Ladies Night´s im Rahmen des Internationalen Frauentages.“

## LITERATUR

**ABA11B** vhs - PLUS

### Das Handwerk des Schreibens

Was mache ich bei Schreibblockaden? Was regt mich zum Schreiben an? Wie wird aus der Idee im Kopf eine spannende Geschichte? Tipps und Übungen zum Handwerk des Schreibens verstärken die Lust am Formulieren und Fabulieren. Die Arbeit in der Gruppe und eine Rückmeldung, die sich an den Stärken Ihrer Texte orientiert, unterstützt Sie auf Ihrem Weg.

**Leitung** Maria Teske  
**Beginn** Samstag, 10. November 2018  
**Zeit** 14.00-18.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ABA12B** vhs - PLUS

### Ich bin ein Kind meiner Zeit

An diesem Samstag widmen wir uns dem Thema "Zeit". Schreibend suchen wir Antworten auf folgende Fragen: Wie gestalte ich meine Zeit? Welche Ereignisse der Zeitgeschichte haben mein Leben geprägt? Was waren gute Zeiten in meinem Leben? Wie halte ich schreibend fest, was mein Leben ausmacht? Ganz Mutige reisen schreibend in eine andere Zeit.

**Leitung** Maria Teske  
**Beginn** Samstag, 24. November 2018  
**Zeit** 14.00-18.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**ABA20K** **K** vhs - PLUS

### Literarischer Arbeitskreis:

#### Peter Härtling (1933- 2017):

#### "Schubert" und Julian Barnes (geb. 1946), "Der Lärm der Zeit", über Dmitri Schostakowitsch

Peter Härtling schrieb einen sinnlichen und faszinierenden Roman über den Komponisten Franz Schubert: "Franz Schubert, der nur 31 Jahre alt wurde, ist neben Mozart der tragischste Genius der abendländischen Musikgeschichte. In seinem Roman "Schubert" entwirft Peter Härtling, der sich von Anfang an mit dem Leben, der Musik und der Wirkung des großen romantischen Komponisten beschäftigt hat, als erster ein modernes literarisches, sehr bewegendes Bild vom Leben und Werk des begnadeten Musikers. Franz Schubert: das Genie, der leise Rebell, der unglücklich Liebende, der erste bürgerliche Komponist. Er kann von einer Gesellschaft leben, zu der er in seiner Musik auf größte Distanz geht. Auch dies gehört zum Modernen seines Lebens."

"Im neuen Roman von Julian Barnes wird das von Repressionen geprägte Leben von Schostakowitsch in meisterhafter Knappheit dargestellt - ein großartiger Künstlerroman, der die Frage der Integrität stellt und traurige Aktualität genießt: Im Mai 1937 wartet ein Mann jede Nacht neben dem Fahrstuhl seiner Lenin-grader Wohnung darauf, dass Stalins Schergen kommen und ihn abholen. Der Mann ist der Komponist Schostakowitsch, und er wartet am Lift, um seiner Familie den Anblick seiner Verhaftung zu ersparen.

Die Gunst der Mächtigen zu erlangen, hat zwei Seiten: Stalin, der sich plötzlich für seine Musik zu interessieren scheint, verlässt noch in der Pause die Aufführung seiner Oper "Lady Mcbeth von Mzensk". Fortan ist Schostakowitsch ein zum Abschluss freigegebener Mann. Durch Glück entgeht er der Säuberung doch was bedeutet es für einen Künstler, keine Entscheidung frei treffen zu können? In welchem Verhältnis stehen Kunst und Unterdrückung, Diktatur und Kreativität zueinander, und ist es verwerflich, wenn man sich der Macht beugt, um künstlerisch arbeiten zu können?"

**Leitung** Günter Landsberger  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

## KOMMUNIKATION



© fotolia.de

**ABB01B** vhs - PLUS

### "Da bleibe ich doch gelassen"

Wie wir erfolgreich und konfliktfrei Gespräche führen

Ob im Beruf oder im privaten Alltag, immer wieder geraten wir in Situationen, in denen es darauf ankommt, im richtigen Moment die richtigen Worte zu finden. Und oft denken wir im Nachhinein: "Wäre ich doch nur etwas ruhiger geblieben. Dann hätte ich ganz anders reagiert." Das Seminar will dazu beitragen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Gesprächen und Verhandlungen nicht überrumpelt werden, sondern selbst das Heft des Handelns in der Hand halten.

Oft ist es ja gar nicht das schlagende Sachargument, das uns gerade gefehlt hat. Um ein Gespräch erfolgreich verlaufen zu lassen, ist es viel wichtiger, mit welcher Einstellung wir unserem Gegenüber begegnen. Dazu gehört auch, den Standpunkt des anderen zu erfahren und zu respektieren. Im Seminar werden Grundlagen der Kommunikation vorgestellt, und es werden Techniken erklärt und geübt, mit denen wir angemessen, konfliktfrei, wertschätzend und dennoch selbstbehauptend Gespräche führen. Gerne sollen die Seminarteilnehmer eigene Beispiele aus ihrem beruflichen und privaten Umfeld einbringen.

**Leitung** Norbert Vooren  
**Beginn** 12. Januar 2019  
**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)

## FOTOGRAFIE

**ABE01B** 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?

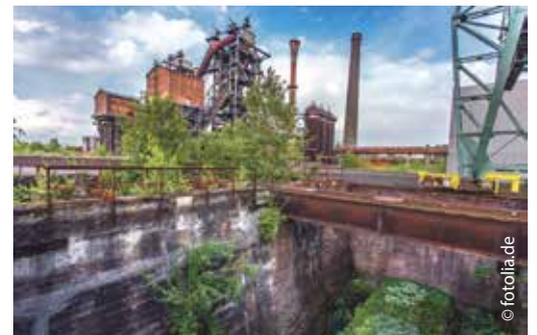
Wie lässt sich ein interessantes Porträtfoto gestalten?

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 Fottheorie 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** 23. September 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)



© fotolia.de

**ABE10B** vhs - PLUS

### Workshop: Industrie- und Industriekultur- Fotografie

Im Ruhrgebiet war und ist die Industrie immer noch ein sehr wichtiger Arbeitgeber. Allerdings arbeiten immer weniger Menschen im industriellen Sektor und so können auf Fotos spannende Eindrücke davon festgehalten werden.

## Seite 10

Das Ruhrgebiet ist geprägt von Kohle und Stahl, vielfach sind diese Anlagen heute verschwunden. Was stehen geblieben ist, wurde zum Teil unter dem Stichwort der "Industriekultur" einer Folgenutzung zugeführt. Die Arbeitsstätten der Vorväter bieten so, auch zum Teil durch die lichttechnische In-Szenesetzung, tolle Fotomotive. Diese gilt es in vier unterschiedlichen Workshops zu erkunden.

Nach einer Einführungsveranstaltung am 07.11., bei der u.a. die Exkursionstermine festgelegt werden, ergänzt eine Nachbesprechung am 16.01.2019 mit einer Präsentation der Bildergebnisse das Programm.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über eine Spiegelreflexkamera oder eine vergleichbare Systemkamera verfügen und die Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera haben. In den Workshops werden Tipps zur richtigen Belichtung und dem Bildaufbau gegeben sowie auf Besonderheiten eingegangen. Objektive vom Weitwinkel bis mittlerem Tele (200 mm) sind wünschenswert, aber kein Muss. Ein Stativ ist allerdings bei den i.d.R. längeren Belichtungszeiten Pflicht. Bildbearbeitung kann in diesem Rahmen nicht stattfinden, auf den Workshops aber angesprochen werden.

Weitere Hinweise und Ausrüstungstipps werden am Tag der Einführungsveranstaltung gegeben. Folgende Exkursionsziele sind angedacht: Gasometer Oberhausen (außen), Zeche Zollern (außen und innen), Landschaftspark Duisburg Nord (außen) und die Kokerei Schwelgern (außen). Das Bilden von Fahrgemeinschaften ist hier sinnvoll.

Die Exkursionen werden im Zeitraum Mitte November bis Mitte Dezember stattfinden. Die konkreten Termine mit den Teilnehmern vereinbart.

**Leitung** Guido Alfes  
**Beginn** 07. November 2018  
**Zeit** 2 interne Kurstage: Mi., 07.11.18 u. 16.01.19, 19.00 - 21.15 Uhr, jeweils sowie 4 externe Fotoworkshopstage: Mitte November '18 bis Mitte Dez. '18 (konkrete Absprache mit Kursbeginn)  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30 2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 64,- Euro (21 UE)

## ABE20B

vhs - PLUS

### Fotoausstellung: Klaus Sach: Impressionen einer Nepalreise

Es fing alles mit einer E-Mail an! Ich fasste eine Anfrage zu einer Reise nach Nepal eines Freundes als lustigen Scherz auf und antwortete lapidar: "na klar!", aber er meinte es ernst. Daraus wurden gleich zwei Reisen: die eine fand im Jahr 2008 und die andere 2011 statt. Eine kaum nachzuerzählende Abenteuerreise begann.

Während der ersten Reise umrundeten wir in ca. 3,5 Wochen das Annapurna - Gebirge (Achttausender) mit atemberaubenden Aussichten (Dhaulagiri). Schon allein die Busfahrt zu dem Startpunkt der Wanderung hatte es in sich. Ein vollgestopfter Bus, mit einem rasenden "Teufelsfahrer", schraubte sich über wanderpistenähnliche Straßen in immer größere Höhen. Die Überquerung des "Thorong La" Passes war schwierig: höhenkrank, dem Sterben nahe, überschritt ich mit äußerster Mühe den 5400 Meter



hohen Pass, um dann etwa 13 km auf Schotter am Berghang, auf der anderen Seite, wieder in Höhen zu wandern, die erträglich waren.

Die zweite Reise in Richtung Nepal bot ebenfalls neue Abenteuer: große Höhen, bei Regen und zusätzlich Temperaturen nahe der Null-Grad-Grenze; mit kaltem Wasser Körperpflege zu betreiben, war echt grenzwertig; die Erinnerung an heimische Saunen wurde schmerzhaft.

Das Erleben in Nepal ist nur ansatzweise zu beschreiben. Bleibend ist eine Fülle von Bildern, die hilft, Erinnerungen wach zu halten.

Die Ausstellung wird am Montag, 17.09.2018 um 18.00 Uhr im Foyer des Kammerkonzertsaaes eröffnet.

Sie kann zu den jeweiligen Öffnungszeiten der VHS, Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 20.00 Uhr, außer Mittwoch- u. Freitagnachmittag besichtigt werden.

**Leitung** Klaus Sach  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und Mo., Di., Do. 14.00 - 20.30 Uhr (Abenddienst), Mi. u. Fr., 9.00 - 12.30 Uhr  
**Dauer** 63-mal  
**Ort** Kulturzentrum August Everding: Eingang Böckenhoffstr. 30, 1. und 2. Etage

## FILMFORUM

## ABF01B

## Manifesto

\*\*\* Zum Semesterbeginn:

Ein begeisternder Kunstgenuss \*\*\*

DE/ 2017 Regie: Julian Rosefeldt

Darsteller: Cate Blanchett

98 Minuten, FSK 0, Original mit deutschen Untertiteln

Wer die begeisternde Videoinstallation in der Kraftzentrale des Landschaftsparks Duisburg-Nord anlässlich der Ruhrtriennale 2016 verpasst hat, kann die 12 unter der Regie des renommierten Film- und Videokünstlers Julian Rosefeldt entstandenen verschiedenen, großartigen Episoden in einem Film zu sehen bekommen, die allesamt diverse zeitlose Manifeste verschiedener Kunstströmungen des 20. Jahrhunderts behandeln.

Die chamäleonhafte zweifache Oscar-Gewinnerin Cate Blanchett brilliert von der Nachrichtensprecherin bis zum Obdachlosen, von der Pop-Art bis hin zu Dogma 95 in einer noch nicht dagewesenen schauspielerischen Tour de Force. In diesem so beeindruckenden wie zeitgemäßen Weckruf verwebt Rosefeldt geschickt die leidenschaftlichsten Statements der Kunstgeschichte.

MANIFESTO greift dabei auf die Texte von Futuristen, Dadaisten, Fluxus-Künstlern, Suprematisten, Situationisten und anderer Künstlergruppen zurück, ebenso wie auf die Überlegungen einzelner Künstler, Architekten, Tänzer und Filmemacher. Rosefeldt hat diese Manifeste bearbeitet, in 12 brillanten Collagen neu zusammengefügt und so die Ideen von Claes Oldenburg, Yvonne Rainer, Kazimir Malevich, André Breton, Sturtevant, Sol LeWitt, Jim Jarmusch und vielen mehr miteinander verwoben.

Pressezeit:

"Das schönste Geschenk, das die Kunst dem Kino seit vielen Jahren gemacht hat". (Frankfurter Allgemeine Zeitung)

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** Montag, 17. September 2018  
**Zeit** 19.00-20.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (0 UE)



## ABF02B

## Manifesto

Info siehe Kurs ABF01B

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** Dienstag, 18. September 2018  
**Zeit** 19.00-20.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (0 UE)

## ABF03B

## Manifesto

Info siehe Kurs ABF01B

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** Mittwoch, 19. September 2018  
**Zeit** 19.00-20.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 6,- Euro (0 UE)



# LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!

KOMMUNALES KINO · SCHULKINO

KINO · KUNST · LESUNGEN · THEATER  
KONZERTE · KURZFILMFESTIVAL

Hier eine Auswahl zukünftiger Veranstaltungen:

## Theaterreihe

KULTURAMT

26. Oktober 2018, 19.30 Uhr

Faust (Theater Essen Süd)

07. Dezember 2018, 19.30 Uhr

Reservoir Dogs (Theater Essen Süd)

## Jazz im Filmforum

MUSIKSCHULE

13. September 2018, 20.00 Uhr

Burkhard „Buck“ Wolters

22. November 2018, 20.00 Uhr

Trio TyCK

## Blumenstraße - Die Theatersoap

KULTURWERKSTATT

28. September 2018

02. November 2018

14. Dezember 2018

jeweils um 19.30 Uhr

## Kulturrucksack 28: Vom Buch zum Film

LEBENDIGE BIBLIOTHEK

11. Oktober 2018, 14.30 Uhr

Filmvorführung Schatzsuche

auf Burg Schreckenstein

## Nachtfrequenz 18 - Nacht der Jugendkultur

KULTURWERKSTATT

29. September 2018

Das Filmfestival - doxs! dokumentarfilme für kinder und jugendliche - kommt erstmals im Rahmen von doxs! ruhr am Donnerstag, 08. November 2018 nach Bottrop in das Filmforum der VHS!

Lokale Gastgeber sind die VHS und das Kulturamt der Stadt Bottrop. doxs! zeigt künstlerische Dokumentarfilme für verschiedene Altersstufen

Das kostenfreie Angebot beinhaltet den Kinobesuch inklusive der anschließenden medienpädagogischen Aufbereitung. Zu diesen Filmgesprächen werden auch die RegisseurInnen eingeladen und ermöglichen dem Publikum damit einen spannenden Austausch über das Gesehene!

Interessierte Einzelpersonen oder Gruppen können sich ab September auf [www.do-xs.de](http://www.do-xs.de) über das genaue Programm informieren. Besuch der Vorstellung nur nach vorheriger Anmeldung per E-Mail an [office@do-xs.de](mailto:office@do-xs.de) oder telefonisch unter 0203-283 4379 (Alissa Larkamp).

Direkt auf doxs! ruhr folgt das dreitägige **1. Internationales Bosnia-Herzegovina Looks Around Festival** im Filmforum der VHS. Veranstalter ist der Verein „Aktion - Leben und Lernen in Bosnien e.V.“ Informationen zum Festival finden Sie im Internet: [www.bih-looksaround-festival.eu/de/start](http://www.bih-looksaround-festival.eu/de/start)

Neben einem breit gefächerten VHS- und Kinoprogramm bieten die Kooperationen mit dem Kulturamt viele spannende Formate: Poetry Slam mit der Kulturwerkstatt, Klangperformance mit dem Jungen Museum, Krimilesung mit der Lebendigen Bibliothek, Theater und Konzerte.

*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.*

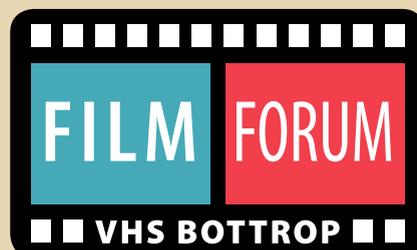
## Karten**vorbestellungen**

filmforum: montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr

unter **Telefon 70 33 35**

Abendkasse: 02041 - 70 37 22 · Blumenstr. 12-14 · 46236 Bottrop

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



Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

## MALEN UND ZEICHNEN

**ACA02B** 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.

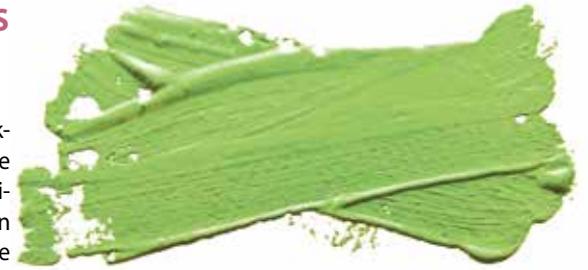
Mitzubringen am ersten Abend sind: 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B und 3B sowie 1 Kohlestift.

<b>Leitung</b>	Dieter Haf
<b>Beginn</b>	17. September 2018
<b>Zeit</b>	Montag 18.30-20.45 Uhr
<b>Dauer</b>	10-mal
<b>Ort</b>	Berufskolleg
<b>Entgelt</b>	45,- Euro (30 UE)

**ACA03B** 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.

<b>Leitung</b>	Dieter Haf
<b>Beginn</b>	18. September 2018
<b>Zeit</b>	Dienstag 18.45-21.15 Uhr
<b>Dauer</b>	10-mal
<b>Ort</b>	Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18 Blumenstraße 12 - 14
<b>Entgelt</b>	61,- Euro (30 UE)



© fotolia.de

**ACA04B** 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!

<b>Leitung</b>	Renate Kraft-Mysliwietz
<b>Beginn</b>	20. September 2018
<b>Zeit</b>	Donnerstag 19.15-21.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10-mal
<b>Ort</b>	Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
<b>Entgelt</b>	52,- Euro (30 UE)

**ACA05B** vhs - PLUS  
**Modell-Portraitzeichnen nach Anleitung**

Um ein menschliches Portrait ähnlich getreu zeichnen zu können, braucht es ein geschultes Augenmaß, Kenntnisse der Regeln über die Proportionen und eine Vorstellung davon, wie die Form des Schädels perspektivisch richtig im Bild umgesetzt werden kann. In diesem Kurs zeichnen Sie nach Anleitung ein Modell. Der Kursleiter unterstützt den Prozess des Zeichnens durch Hinweise, kleine Demonstrationen und individuelles Feedback. Er vermittelt die notwendigen Techniken, z.B. Licht und Schatten, Aufbau und Proportionen zur Konstruktion und Ausarbeitung eines Portraits, und wird mit Ihnen verschiedene zeichnerische Ansätze besprechen, je nach Ihren derzeitigen Fähigkeiten und Vorstellungen.

Der Unterricht soll sich an alle richten, die bereits Erfahrung beim Zeichnen und Entdecken menschlicher Gesichter haben. Gemeinsame Besprechungen runden die Intensität der begonnenen Arbeiten ab. Bitte zu Beginn mitbringen: Zeichenblock A2 oder A3, Bleistifte HB, 2B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für das Modell entstehen zusätzlich Kosten.

<b>Leitung</b>	Dieter Haf
<b>Beginn</b>	20. September 2018
<b>Zeit</b>	Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10-mal
<b>Ort</b>	Berufskolleg
<b>Entgelt</b>	81,- Euro (30 UE)

**WDR 5**

**RADIO  
MIT TIEFGANG**

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

## ACA06B 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 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 45,- Euro (30 UE)

## ACA07B vhs - PLUS

### ...auch am Donnerstag:

#### Lust auf Farbe?

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

Kursinhalt siehe: CA06B.

**Leitung** Dieter Haf  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 45,- Euro (30 UE)

## ACA10B 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 Farbenmischen, 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Werkraum)  
**Entgelt** 41,- Euro (20 UE)

## ACA13B 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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat)  
**Entgelt** 59,- Euro (30 UE)

## ACA15K 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** 24. November 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger Haus 2 Foyer  
**Entgelt** 71,- Euro (16 UE)

## DIY - DO IT YOURSELF NEUE HEIMWERKER WORKSHOPS

Nicht mehr auf den Handwerker warten, sondern selber Hand anlegen in den eigenen vier Wänden, tapezieren, renovieren, bohren, fliesen... als Anfänger ohne Erfahrung? Einfacher und besser als ein Anleitungsvideo ist ein dreistündiger Praxis-Workshop unter Anleitung eines Profis in einer Lernwerkstatt. Selbstmachen macht unabhängig und schafft „Räume“ zur kreativen Gestaltung. Probieren Sie es aus.

Unser Kursleiter Robert Raschke-Kremer ist staatlich geprüfter Bautechniker und Ausbilder. Er verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung.



## ACB01B vhs - PLUS

### DIY Basics für Einsteiger/innen

An diesem Abend lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschauber, Bohrmaschine, Bohrhammer inklusive Schrauben- und Dübelkun-



- ◆ 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

de. Auch die Durchführung kleiner Reparaturen im Haushalt, Kleben von div. Materialien, Reinigen von verstopften Rohren u.v.a. sind Teil des Programms. Keine Grundkenntnisse notwendig, geeignet für blutige Anfänger.

Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in der Bauwerkstatt in Bottrop, Steinmetzstraße, direkt hinter der Kneipe Passmanns, statt.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Dienstag, 25. September 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Bauwerkstatt - Steinmetzstraße / Kirchhellener Straße  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 33,- Euro (3 UE)

### ACB02B vhs - PLUS DIY Basics Einstiegskurs Women only!

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

Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in der Bauwerkstatt in Bottrop, Steinmetzstraße, direkt hinter der Kneipe Passmanns, statt.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Dienstag, 23. Oktober 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Bauwerkstatt - Steinmetzstraße / Kirchhellener Straße  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 33,- Euro (3 UE)

### ACB03B vhs - PLUS DIY Erweiterungskurs

In diesem Workshop beschäftigen wir uns zum einen mit der Holzbearbeitung: Sägen, Schleifen, Verbinden, Lackieren, Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Stichsäge, Handkreissäge, div. Schleifmaschinen. Wir lernen den Zusammenbau und die Gestaltung einfacher Holzelemente, Upcycling von z.B. Palettenbrettern. Weiterer Schwerpunkt ist die Renovierung: Wände glätten, Tapezieren, Anstreichen, Grundübungen zu Verschönerungsarbeiten in der eigenen Wohnung, Umgang mit Kelle und Glätter, Bürste und Tapeziermesser, Pinsel und Rolle. Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in der Bauwerkstatt in Bottrop, Steinmetzstraße, direkt hinter der Kneipe Passmanns, statt.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Dienstag, 13. November 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Bauwerkstatt - Steinmetzstraße / Kirchhellener Straße  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 33,- Euro (3 UE)

### ACB04B vhs - PLUS DIY Anwendungskurs

Freie Werkstattnutzung zur Vertiefung der erlernten Fähigkeiten. Mit Betreuung und Unterstützung durch den Profi. Lernen Sie spezielle Materialien und Techniken kennen. Dekorputze, Lehmputze, Wandtattoos, u.v.a., Fräsen, Polieren, Gravieren. Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in der Bauwerkstatt in Bottrop, Steinmetzstraße, direkt hinter der Kneipe Passmanns, statt.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Dienstag, 04. Dezember 2018  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Bauwerkstatt - Steinmetzstraße / Kirchhellener Straße  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 33,- Euro (3 UE)

## PLASTISCHES GESTALTEN / HANDARBEITEN

### ACB08K 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, Nadeln, Anleitung, soweit vorhanden. Kann bei Bedarf aber ebenso vor Ort erarbeitet und auch erworben werden.

**Leitung** Marion Bischof  
**Beginn** 30. Oktober 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)  
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 51,- Euro (21 UE)

### ACB13B vhs - PLUS Kreatives Gestalten mit Ton

Die Teilnehmer/innen erlernen die Formen von Figuren sowie das Engobieren von keramischen Gegenständen in verschiedenen Maltechniken. Daneben 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Werkraum)  
**Entgelt** 62,- Euro (30 UE)

### ACB14K 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** 19. September 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)



### ACB15K K vhs - PLUS Workshop Buchbinden

Am 2 Tagen erstellen wir 2 kleine Bücher (A4 und A5 Format). Am ersten Tag werden wir kleben und nähen, am zweiten Tag machen wir die Einbände, dazu verwenden wir verschiedene Papiere und Stoffe. Wenn noch Zeit bleibt, wird noch eine Pop-Up Karte gebastelt. Werkzeuge wie Ahlen, Cutter, Schneidmatten werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten i. H. v. 20 Euro sind im Entgelt enthalten. Mitzubringen sind: Nähadeln, Zwirn (weiß), Sche-

re, mittlere Pinsel, dickere Pappe zum Unterlegen, Lappen zum Säubern, für Sonderwünsche für den Einband eigenes Papier (z. B. Geschenkpapier, Schmuckpapier) oder Stoffe.

**Leitung** Renate Kraft-Mysliwicz  
**Beginn** 10. November 2018  
**Zeit** Samstag, 11.00-15.00 Uhr  
 Sonntag, 11.00-17.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger Haus 2 Foyer  
**Entgelt** 72,- Euro (11 UE)

## ACB78K **K** 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 Ohringe. 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, 04. November 2018  
**Zeit** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort** Hof Jünger Haus 2 Foyer  
**Entgelt** 46,- Euro (5 UE)

## 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) Teilnahmevoraussetzung:
- Sichere Anwendung der Akkordgriffweise (1. Lage)
  - Notenkenntnisse



## ACD01B vhs - PLUS **Gitarrenunterricht Stufe 1**

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 49,- Euro (24 UE)

## ACD03B vhs - PLUS **Gitarrenunterricht Stufe 2**

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 49,- Euro (24 UE)

## ACD04B vhs - PLUS **Gitarrenunterricht Stufe 3**

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 49,- Euro (24 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.

## ACD10B vhs - PLUS **Folk-Rock-Spielkreis**

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 49,- Euro (24 UE)

## ACD11B vhs - PLUS **Folk-Rock-Spielkreis**

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.15-20.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 49,- Euro (24 UE)

## ACD12B 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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule  
**Entgelt** 53,- Euro (20 UE)



ERZIEHUNG /  
PERSÖNLICHKEIT / ALLTAG

## ADB01B

**Dr. phil. Klaus Gauger:  
Meine Schizophrenie**

Klaus Gauger erkrankt als junger Mann an paranoider Schizophrenie. Diese schwere psychische Erkrankung ist weit verbreitet, etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet im Laufe des Lebens daran! Aber gleichzeitig ist sie noch stark tabuisiert, die Betroffenen haben mit massiver gesellschaftlicher Ausgrenzung zu kämpfen, und müssen ihre psychische Störung oft verheimlichen. Die Geschichte Klaus Gaugers ist in vielerlei Hinsicht typisch, denn obwohl er früh Hilfe sucht, wird er erst nach vielen Jahren richtig und wirkungsvoll behandelt. In schonungsloser Offenheit und mit klarer Sprache berichtet der Autor in "Meine Schizophrenie" über die Geschichte seines sich steigernden Wahns, der ihn am Ende sogar auf eine wilde Reise um den halben Globus führt - bevor ihn endlich ein fähiger Psychiater in Spanien richtig behandelt.



Ein Plädoyer für eine menschlichere Psychiatrie - und für eine bessere gesetzliche Regelung der Zwangsbehandlung in Deutschland.

Zur Person: Klaus Gauger, geboren 1965, studierte nach dem Abitur Germanistik, Geschichte und Romanistik. Während seines Studiums erkrankte er an paranoider Schizophrenie. Trotz längerer Unterbrechungen aufgrund seiner Erkrankung konnte er schließlich seine Promotion abschließen und später auch noch ein Lehramtsstudium mit dem Staatsexamen beenden. Er lebt und arbeitet in Freiburg. Anmeldungen bitte bis zum 19.09.2018!

**Leitung** Dr. phil. Klaus Gauger  
**Beginn** Montag, 01. Oktober 2018  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

## ADB10B

**Familienforschung  
Wie fang' ich's an?**

Viele Fotos, Familienpapiere, Geschichten und Anekdoten werden oft gesammelt, dann vielleicht vergessen. Aber findet sich einer, der dafür sorgt, dass diese "Familienschätze" aufbewahrt und auch weitergegeben werden? Vieles ist vielleicht schon verloren gegangen, aber dank der modernen Hilfsmittel finden sich immer wieder Hinweise und neue Quellen, die es zu erfassen gilt. Es bleibt oft nicht aus, dass sogar neue Verwandte gefunden werden. Die Fragen sind: Wie sammelt man, wo sammelt man, was sammelt man? Erstellt man nur einen Stammbaum bzw. eine Ahnentafel oder soll vielleicht eine Familienchronik entstehen? Wie kann das Internet helfen?

Wie bei allen Forschungen ist auch bei der Familienforschung ein nachprüfbares Arbeiten unabdingbar und dieser Kurs ermöglicht es, dazu ein Basiswissen zu erlangen.

**Leitung** Regina Klein  
**Beginn** Samstag, 22. September 2018  
**Zeit** 09.30-15.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 32,- Euro (6 UE)

HAUSWIRTSCHAFT UND  
ERNÄHRUNGSLEHRE

## ADC01B

**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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** 50,- Euro (36 UE)

## HAIRSTYLING

## ADE01B

**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 Teilneh-

## vhs - PLUS

merinnen 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, 19. Januar 2019  
**Zeit** 09.00-13.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)



## ADE10B

## vhs - PLUS

**Workshop: Wie ihr Gesicht zeigt, was  
Ihr Körper braucht**

Dass sich unser Gesicht im Laufe des Lebens verändert, ist normal. Doch einige Veränderungen weisen auf einen Vitamin- oder Nährstoffmangel hin. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Haut und Körper beim Zellwachstum unterstützen können, mit bestimmten Vitaminen, die in unserer Nahrung zu finden sind.

Vitamin B9 z. B. (Folsäure) ist in Blattgemüse enthalten und fördert die Regenerationsfähigkeit und schützt vor Feuchtigkeitsverlust. Im Workshop der erfahrenen Dipl.-Kosmetikerin gibt es viele Anregungen für das tägliche gesunde Leben und besondere Schönheitstipps.

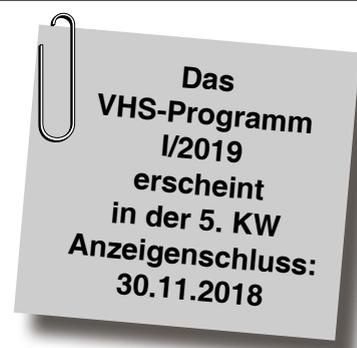
Wir bereiten Gesichtsmasken zu und probieren sie aus. Dabei kommen Produkte zum Einsatz, die jeder im Haushalt haben könnte: Zitrone, Honig, u.v.m.. Bitte ein Handtuch mitbringen!

Die Sachkosten i. H. v. 7,00 Euro / p. Person sind an die Dozentin zu zahlen.

**Leitung** Jamila Schreiner  
**Beginn** Samstag, 10. November 2018  
**Zeit** 10.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 28,- Euro (8 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  
Telefon: 0 23 62 / 92 77 63

## ORGANISATION UND MANAGEMENT



### AEA01B vhs - PLUS So überzeugen Sie im Beruf

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Erfolge in Verkaufs- und Verhandlungssituationen durch eine gelungene Kommunikation verbessern wollen, und es richtet sich an alle, die oft vor Gruppen sprechen und präsentieren müssen und sich dabei oft unsicher fühlen oder die ihr Publikum mit ihrer Präsentation noch mehr begeistern und gewinnen wollen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, interessant, selbstbewusst, souverän und überzeugend zu kommunizieren. Gerne sollen die Seminarteilnehmer eigene Beispiele aus ihrem Berufsalltag einbringen, an denen konkret verschiedene Argumentations- und Präsentationstechniken dargestellt und geübt werden können.

**Leitung** Norbert Vooren  
**Beginn** 03. November 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

### AEB01B 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.

## BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der anderen kommunalen Einrichtungen

lebendige  
bibliothek

**Leitung** Hans-Josef Bellen  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule  
(Gebäude D)  
**Entgelt** 70,- Euro (48 UE)

## SCHREIBTECHNIK

### AEC01B 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** 18. September 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

### AED21B vhs - PLUS Bildungsurlaubseminar: 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
- Erstellung von Formularen
- 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 Dateimanager.

Geschult werden das Betriebssystem Windows 10 und Officepaket 2013.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Allround-Mitarbeiter/innen in kleineren Büros.

Nutzen sie vorab die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs mit dem Fachbereichsleiter!

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 15. Oktober 2018  
**Zeit** Montag bis Freitag 09.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 140,- Euro (40 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>

**MATHEMATIK**
**AFA06B vhs - PLUS**
**Vorbereitung auf das Zentralabitur  
im GRUNDkurs Mathematik**

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung 2019 im Fach Mathematik (differenziert nach Grund- u. Leistungskurs). Er orientiert sich dabei an den neuen Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2019 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie / Lineare Algebra und Stochastik\* (vgl. u.) werden strukturiert und differenziert nach individuellem Leistungsstand wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial auf differenziertem Anforderungsniveau werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Behandelt werden auch Abituraufgaben aus den Vorjahren.

\*Die abiturrelevanten Themen zur Stochastik werden in einem separaten Kurs (Umfang 12 UE) im Februar 2019 angeboten.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 22. Oktober 2018  
**Zeit** Montag bis Freitag  
10.30-14.45 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Berufskolleg BSS B 004  
**Entgelt** 80,- Euro (25 UE)

**AFA07B vhs - PLUS**
**Vorbereitung auf das Zentralabitur  
im LEISTUNGskurs Mathematik**

Inhalt siehe: FA06B.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 22. Oktober 2018  
**Zeit** Dienstag bis Samstag  
10.30-14.45 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 80,- Euro (25 UE)

**AFA08B vhs - PLUS**
**Vorbereitung auf das Zentralabitur  
im GRUNDkurs Mathematik**

Inhalt siehe: FA06B.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 02. Januar 2019  
**Zeit** Mittwoch bis Samstag  
10.00-15.00 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 78,- Euro (24 UE)



© fotolia.de

**AFA09B vhs - PLUS**
**Vorbereitung auf das Zentralabitur  
im LEISTUNGskurs Mathematik**

Inhalt siehe: FA06B.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 02. Januar 2019  
**Zeit** Mittwoch bis Samstag  
10.00-15.00 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 78,- Euro (24 UE)

**AFA10B vhs - PLUS**
**Stochastik**

(Ergänzung z. d. lfd. Mathematikleistungs-  
u. Grundkursen zum ZA)

Die abiturrelevanten Themen zur Stochastik werden behandelt, differenziert nach Grund- u. Leistungskurs.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 19. Januar 2019  
**Zeit** Sa., 19.01. u. 02.02.19,  
10.00 - 15.00 Uhr, jeweils  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 40,- Euro (12 UE)

**AFA11B vhs - PLUS**
**Stochastik**

(Ergänzung z. d. lfd. Mathematikleistungs-  
u. Grundkursen zum ZA)

Inhalt siehe: AFA10B.

**Leitung** OstD a. D. Martin Welling  
Jens Fiedler  
Christian Buers  
**Beginn** 19. Januar 2019  
**Zeit** Sa., 19.01. u. 02.02.19,  
10.00 - 15.00 Uhr, jeweils  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 40,- Euro (12 UE)

**NATURWISSENSCHAFTEN**
**AFB04B**
**Wildes Bachtal voller Artenvielfalt  
und skurriler Fakten**

Einst gab es in Bottrop an jeder Ecke einen Bach, wild mäandrierend, voller Fische, Libellenlarven und Krebsen. Mit tiefen Auswaschungen und sandigen Flachstellen durchflossen diese Bäche erlenbestandene Wälder und sumpfige Hochstaudenfluren. Sie alle wurden im Zuge des Bergbaus zu stinkenden, gradlinigen Kloaken verbaut. Nur ein Bachsystem hat bis in die heutige Zeit ihren wilden Ursprung behalten. Es ist der Rotbach und seine kleinen Zuflüsse. Hier leben Eisvögel und Graureiher, Großlibellen, Neunaugen und verschiedene Amphibienarten. Selbst die seltene Wasserspitzmaus geht hier auf die Jagd. Ebenso artenreich ist die Pflanzenwelt. Schwertlilien, Blutweiderich, Binsen und Schilf finden sich hier. An mehreren Stellen hat der Bach sogar seine Fließrichtung, aufgrund von Bergsenkungen, verändert und es haben sich Seen entwickelt, die an die Urnatur Kanadas erinnern.

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Samstag, 15. September 2018  
**Zeit** 10.00-13.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Waldparkplatz  
Flugplatzstraße / Ecke Kolkweg  
**Entgelt** 5,- Euro (4 UE)

**AFB05B**
**Süßes, Saures und Hochprozentiges**

Kornelkirschen, Schlehen, Hagebutten, Sanddorn und viele andere einheimische Beerenfrüchte bieten ein köstliches Geschmacksfeuerwerk. Süßes steht neben Saurem. Mit ein wenig Geschick lassen sich zudem schnell Marmeladen, Süßspeisen, Säfte oder Nektare selbst herstellen. Und die Liebhaber süffiger Spirituosen werden ihren eigenen Obstler kreieren. Wichtig ist allerdings das Wissen um die Art, ihre Verbreitung und Giftigkeit. Das Erkennen der wichtigsten Arten, sowie die Verwendung und Verarbeitung werden bei dieser Exkursion auf die Bottroper Halde Beckstraße vermittelt, dazu gibt es einige vorbereitete Kostproben und Rezepte unserer heimischen Leckereien.

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Sonntag, 30. September 2018  
**Zeit** 10.00-12.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Beckstraße / Ecke Lange-Kamp-Weg  
46238 Bottrop  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

## AFB06B

### Gäste aus dem hohen Norden

#### Wasservogelparadies Kemnader Stausee

Der Kemnader Stausee ist in den letzten Jahren unter der Wasseroberfläche großflächig mit Unterwasserpflanzen zugewachsen. Was für die Segler und Ruderbootfahrer ein Problem ist, sorgt andererseits für eine Vielzahl von Wasservögeln, die hier ein lebensnotwendiges Überwinterungsquartier gefunden haben. Neben bunten und interessanten Gastvögeln, wie Tafelente, Gänseäger und Weißkopfmöwe lassen sich auch eine Vielzahl von dauerhaft eingewanderten Arten wie Kanada-, Grau- und Nilgans oder Mandarinente beobachten. Und natürlich sind auch die einheimischen Wasservögel gut mit dem Fernglas zu sehen. Dabei kommen am Kemnader Stausee selbst solche Seltenheiten wie Eisvogel, Gebirgsstelze, Hauben- und Zwergtaucher vor. Natürlich gibt es auf dieser Exkursion auch einen kleinen Abstecher in die Welt der heimischen Kleinvögel.

**Leitung** Michael Godau  
**Beginn** Sonntag, 09. Dezember 2018  
**Zeit** 10.00-12.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: 44797 Bochum,  
Hevener Straße /  
Bushaltestelle Hafen Heveney  
**Entgelt** 5,- Euro (3 UE)

## AFB09B

### 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 Deut-

scher Tierfotografen (GDT). Von Markus Botzek erschien das Buch: "Fotoworkshops - Natur & Wildlife" im Galileo Design Verlag.

**Leitung** Markus Botzek  
Christof Wermter  
**Beginn** Sonntag, 11. November 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Kulturzentrum August  
Everding  
- Parkplatz (Innenhof)  
**Entgelt** 15,- Euro (11 UE)

## ASTRONOMIE



## AFB01B

### Vortrag:

#### Apollo 11 - 50 Jahre Mondlandung

Seit jeher träumt die Menschheit davon, fliegen zu können. Auch der scheinbar so nahe Mond ist ein Ziel der Sehnsüchte. Am 20. Juli 1969 war es dann endlich soweit, der erste Mensch betrat den Mond. Der Vortrag beschreibt, wie lang und beschwerlich der Weg dorthin war, angefangen von den Theoretikern und Pionieren in den 1920er Jahren, über die V2 Raketen der Nazis und das Wettrennen zwischen den USA und der UdSSR im Kalten Krieg. Natürlich sehen wir uns den Mondflug genauer an, erfahren, was uns diese und folgende Mondlandungen gebracht haben und welche Projekte folgten. Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

**Leitung** Dr. Tom Fliege  
**Beginn** Dienstag, 08. Januar 2019  
**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 ist mit hochwertigen Rechnern ausgestattet, die regelmäßig technisch den aktuellen Anforderungen angepasst werden. Geschult wird das Microsoft Office-Paket 2013, Betriebssystem ist Windows 10.**

## AFD01B

### 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.20-19.50 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 41,- Euro (22 UE)

## AFD02B

### vhs - PLUS

### Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern

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

**Leitung** Maurice Liesner  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 41,- Euro (22 UE)

## AFD03B

### 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

## Seite 20

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** 25. September 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)

**AFD04B vhs - PLUS**  
**Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet! Quereinsteiger sind gerne willkommen.

**Leitung** Rolf Lenicker  
**Beginn** 25. September 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)

**AFD06B 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 49,- Euro (16 UE)

**AFD11B 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, 25. November 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.

**AFD32B 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, Speisekarten 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** 22. September 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-Pakets mit fertigen Elementen noch wesentlich gefördert wird. Excel bietet zudem effektive Instrumente und Funktionen, um Informationen in Tabellen und Listen auszuwerten und zu verwalten.

**AFD43B 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. November 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)

**AFD45B vhs - PLUS**  
**Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2013)**

**Inhalt:**

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

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 03. November 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.

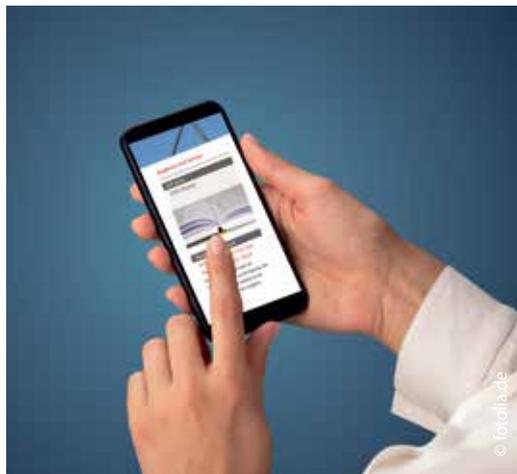
Die „Folien“ werden vom PC per Beamer projiziert oder direkt auf dem Bildschirm präsentiert.

**AFD50B 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** 12. Januar 2019  
**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**



**AFD61B 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** Sonntag, 27. Januar 2019  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**AFD62B 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 Gdaniez  
**Beginn** Samstag, 01. Dezember 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**AFD64B vhs - PLUS**  
**Einfacher Umgang mit dem Internet**

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, 25. November 2018  
**Zeit** 09.00-13.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)

**AFD65B 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 Gdaniez  
**Beginn** Sonntag, 02. Dezember 2018  
**Zeit** 09.00-12.45 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (5 UE)



**AFD67B 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, 29. September 2018  
**Zeit** 09.00-13.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (6 UE)

**DIGITALE FOTOGRAFIE**

**AFD71B 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 verschiedenen Objekten. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit!

## Seite 22

Fortgeschrittenen-Workshop im Angebot (s. FD72B)!

**Leitung** Waldemar Plettau  
**Beginn** Samstag, 16. Februar 2019  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**AFD72B** **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, 17. Februar 2019  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

**AFD73B** **vhs - PLUS**  
**Einführung in die digitale Fotografie**  
 (Systemkameras - DSLM)

DSLR, 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** 19. Januar 2019  
**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)



**AFD75B** **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)
- Bilder für den Druck oder das Web vorbereiten
- Einführung in die Ebenen- und Auswahltechnik
- u.v.m.

**Leitung** Nina Golischewski  
**Beginn** 06. Oktober 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)

**AFD76B** **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
- Stapelverarbeitung und Automatisierungsprozesse
- Bilddateiformate und Speichertechniken

**Leitung** Nina Golischewski  
**Beginn** 10. November 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)

**AFD77B** **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 Ihre vorgesehenen Fotos auf USB-Stick oder Speicherkarte der dig. Kamera mit. Kenntnisse in der PC-Handhabung mit Windows sollten vorhanden sein.

**Leitung** Nina Golischewski  
**Beginn** Samstag, 24. November 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**

**AFD81B** **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 interessante Praktika zu bewerben.

**Leitung** Marina Brzezina  
**Beginn** Sonntag, 30. September 2018  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (8 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)

### AGA01B

#### Gruppe 1:

#### Alphabetisierung für Migranten (Grundkurs)

**Leitung** Regy Bejko  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 15.45-18.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (30 UE)

### AGA02B

#### Gruppe 2:

#### Alphabetisierung für Migranten ohne jegliche Vorkenntnisse

**Leitung** Regy Bejko  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 15.45-18.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (30 UE)

### AGA11B

#### 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

### AGA12B

#### 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

### AGA13B

#### 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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

## GEBÄRDENSPRACHE

### AGC01B

#### 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 49,- Euro (20 UE)

### AGC02B

#### 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 49,- Euro (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

**Zeitumfang:** 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

**Zeitumfang:** 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

**Zeitumfang:** 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)

**AGD01B****A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1**

Leitung Brita Lau  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag / Donnerstag  
 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**AGD02B****A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2**

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

**AGD03B****A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3**

Leitung Sabine Heuser  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag / Donnerstag  
 16.45-18.15 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**AGD04B****A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 4**

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

**AGD05B****A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 4**

Leitung Brita Lau  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag / Donnerstag  
 15.30 - 17.00 Uhr, jeweils  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**AGD06B****A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 5**

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

**AGD07B****B1 Fit für den Deutshtest (DTZ)**

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf den Deutshtest für Zuwanderer (A2 - B1) vorbereiten: Der Kurs ist für Sie die richtige Wahl, wenn Sie das Briefeschreiben trainieren und sich auf das Prüfungsformat vorbereiten wollen.

Leitung Sabine Heuser  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Montag / Donnerstag  
 18.30 - 20.00 Uhr, jeweils  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

**AGD08B****B1 Fit für den Deutshtest (DTZ)**

Kursinhalt siehe: GD07B.

Leitung Sabine Heuser  
 Beginn 27. November 2018  
 Zeit Montag / Donnerstag  
 18.30 - 20.00 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 und Zweitschriftlernerkurse:

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 – 12.00 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 GG).

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 1210	IK mit Alphabetisierung WH	10	K. Führbeck	06.11.2018	Di/Mi/Do/Fr	09.15 – 12.30 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 1211	IK mit Alphabetisierung WH	11	K. Führbeck	18.01.2019	Di/Mi/Do/Fr	09.15 – 12.30 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE165	Allgemeiner IK Vollzeit	5	K. Fischer	24.09.2018	Mo-Fr	08.30 – 11.45	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE166	Allgemeiner IK Vollzeit	6	K. Fischer	15.11.2018	Mo-Fr	08.30 – 11.45	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE160	Orientierungskurs Block 160	-	K. Fischer	20.12.2018	Mo-Fr	08.30 – 11.45	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 177	IK mit Alphabetisierung	7	M. Lisewska	26.09.2018	Mi/Do/Fr	13.30 – 15.45 08.30 – 12.45 10.30 – 13.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 178	IK mit Alphabetisierung	8	M. Lisewska	19.12.2018	Mi/Do/Fr	13.30 – 15.45 08.30 – 12.45 10.30 – 13.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE210	<b>Orientierungskurs Block 200</b>	-	G. Mavruk S. Mavruk	26.11.2018	Mo-Do	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE310	<b>Orientierungskurs Block 300</b>	-	E. Fedosejew	29.10.2018	Mo/Mi/Do	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 311	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	1	E. Fedosejew	07.01.2019	Mo/Mi/Do	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 312	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	2	E. Fedosejew	20.02.2019	Mo/Mi/Do	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 414	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	4	D. Beruda A. Wagener	18.09.2018	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 415	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	5	D. Beruda A. Wagener	19.11.2018	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 416	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	6	D. Beruda A. Wagener	15.01.2019	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 410	<b>Orientierungskurs Block 400</b>	-	D. Beruda A. Wagener	27.02.2019	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 424	<b>Allgemeiner IK Teilzeit WH</b>	4	M. Lisewska	05.11.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE425	<b>Allgemeiner IK Teilzeit WH</b>	5	M. Lisewska	18.12.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE426	<b>Allgemeiner IK Teilzeit WH</b>	6	M. Lisewska	13.02.2019	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 526	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	6	H. Kantel S. Mavruk G. Mavruk	4.10.2018	Mo-Fr	15.00 – 19.15 16.00 – 20.00	Berufskolleg
GE 520	<b>Orientierungskurs Block 520</b>	-	H. Kantel S. Mavruk G. Mavruk	16.11.2018	Mo-Fr	15.00 – 19.15 16.00 – 20.00	Berufskolleg
GE 521	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	1	H. Kantel S. Mavruk G. Mavruk	07.01.2019	Mo-Fr	15.00 – 19.15 16.00 – 20.00	Berufskolleg
GE 522	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	2	H. Kantel S. Mavruk G. Mavruk	04.02.2019	Mo-Fr	15.00 – 19.15 16.00 – 20.00	Berufskolleg
GE 613	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	3	N. Dold Dr. M. de Groot M. Pawska	11.09.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 614	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	4	N. Dold Dr. M. de Groot M. Pawska	31.10.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 615	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	5	N. Dold Dr. M. de Groot M. Pawska	07.12.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 616	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	6	N. Dold Dr. M. de Groot M. Pawska	28.01.2019	Mo-Fr	08.30 – 12.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 716	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	6	E. Berschauer A. de Jonghe	12.09.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 710	<b>Orientierungskurs Block 700</b>	-	E. Berschauer A. de Jonghe	29.10.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 711	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	1	E. Berschauer A. de Jonghe	10.12.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 712	<b>Allgemeiner IK Vollzeit</b>	2	E. Berschauer A. de Jonghe	28.01.2019	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle Jugendraum
GE 812	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	2	D. Beruda	28.09.2018	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
<b>GE 813</b>	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	3	D. Beruda	30.11.2018	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
<b>GE 814</b>	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	4	D. Beruda	31.01.2019	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
<b>GE 916</b>	<b>Allgemeiner IK Teilzeit</b>	6	G. Bauhofer E. Fedosejew	24.09.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	VHS, 3.08 Albert-Schweitzer- Grundschule
<b>GE 910</b>	<b>Orientierungskurs</b>	-	G. Bauhofer E. Fedosejew	21.11.2018	Mo/Di/Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	VHS, 3.08 Albert-Schweitzer- Grundschule

## 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**

### AGG01B

#### 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, 18. September 2018

**Zeit** 17.00-18.00 Uhr

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

**Entgelt** 25,- Euro (0 UE)

### AGG02B

#### 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, 30. Oktober 2018

**Zeit** 17.00-18.00 Uhr

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

**Entgelt** 25,- Euro (0 UE)

### AGG03B

#### 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, 04. Dezember 2018

**Zeit** 17.00-18.00 Uhr

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

**Entgelt** 25,- Euro (0 UE)

### AGG10B

#### 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, 12. Oktober 2018

**Zeit** 08.00-11.00 Uhr

**Ort** Revierpark Vonderort

**Entgelt** 125,- Euro (4 UE)

### AGG12B

#### 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. November 2018

**Zeit** 08.00-11.00 Uhr

**Ort** Revierpark Vonderort

**Entgelt** 125,- Euro (0 UE)





### AGG13B 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. November 2018  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** 125,- Euro (0 UE)

### AGG14B 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, 11. Januar 2019  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** 125,- Euro (0 UE)

### AGG15B 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, 22. Februar 2019  
**Zeit** 08.00-11.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** 125,- Euro (0 UE)

### AGG20B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Sahap Mavruk  
**Beginn** Montag, 17. Dezember 2018  
**Zeit** 15.00-16.00 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (1 UE)

### AGG21B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Elena Fedosejew  
**Beginn** Mittwoch, 12. Dezember 2018  
**Zeit** 12.45-13.45 Uhr  
**Ort** Albert-Schweitzer-Grundschule Prosperstr. 95  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### AGG22B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Evgenia Berschauer  
**Beginn** Dienstag, 04. Dezember 2018  
**Zeit** 08.00-9.00 Uhr  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### AGG23B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Gabriele Bauhofer  
**Beginn** Mittwoch, 16. Januar 2019  
**Zeit** 12.45-13.45 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Blumenstr. 12-14 2. Etage, R. 308  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### AGG24B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Kornelia Fischer  
**Beginn** Freitag, 08. Februar 2019  
**Zeit** 11.45-12.45 Uhr  
**Ort** Albert-Schweitzer-Grundschule Prosperstr. 95  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### AGG25B vhs - PLUS Telc Deutsch B1-B2 Beruf

**Leitung** N.N.  
**Beginn** Mittwoch, 12. Dezember 2018  
**Zeit** 08.30-16.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2 27  
**Entgelt** entgeltfrei (6 UE)

### AGG26B vhs - PLUS Test: "Leben in Deutschland"

**Leitung** Sahap Mavruk  
**Beginn** Donnerstag, 10. Januar 2019  
**Zeit** 12.15-13.15 Uhr  
**Ort** Albert-Schweitzer-Grundschule Prosperstr. 95  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

## INTERKULTURELLE BILDUNG

### AGH02B 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** entgeltfrei (12 UE)

## BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG

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 Seite 27).

### AGP01B DeuFöV - B2

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Jobcenter! Der Kurs kann gefördert werden.

**Leitung** Elisabeth Kleinfeld  
Uwe Karrenbauer  
Elzbieta Turska-Kempa  
**Beginn** 03. September 2018  
**Zeit** Montag bis Freitag 9.00-13.15 Uhr  
**Dauer** 80-mal  
**Ort** Prosper III (Raum 1)  
Otto-Joschko-Straße 21  
**Entgelt** entgeltfrei (400 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) verstehe 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, 06.09.2018, Dienstag, 11.09.2018  
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.

© fotolia.de

### 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 34  
**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

**AHA02B** vhs - PLUS  
**A1 Englisch für halblutige 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 hier richtig! Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie werden in gemäßigtem Tempo Schritt 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** Claudia Strack  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

**AHA03B** vhs - PLUS  
**A1 Englisch für gefühlte Anfänger**

Sie haben vor langer Zeit etwas Englisch gelernt, aber alles scheint vergessen und Sie möchten noch einmal von vorn anfangen? Mit der erfahrenen Kursleiterin Claudia Strack lernen Sie Schritt für Schritt anhand von aufeinander aufbauenden Übungen und regelmäßigen Wiederholungseinheiten. Lehrbuch: A1 Great!

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

### GRUNDSTUFE A1

**AHA07B** vhs - PLUS

**A1 Englisch - Grundstufe 2**

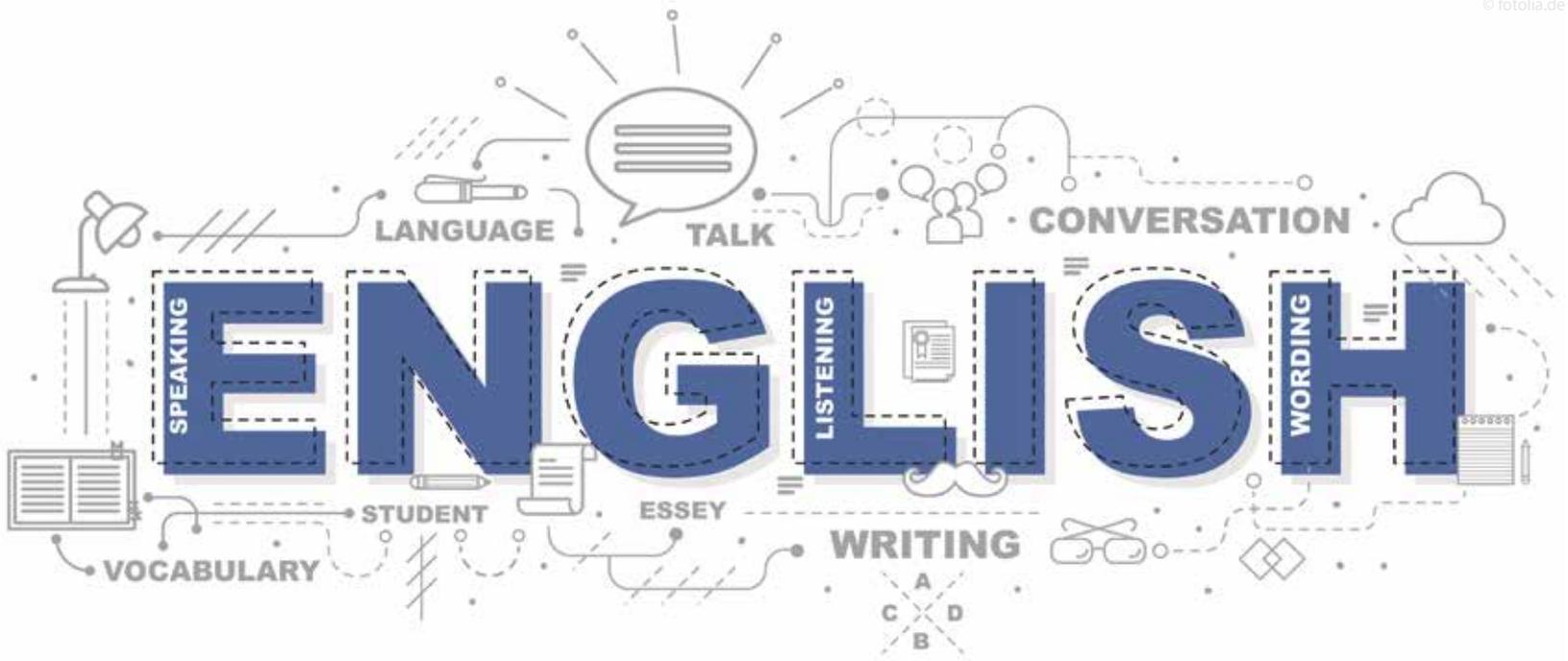
Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester) sind herzlich willkommen.  
Lehrbuch: A1 Great! Lektion 4

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 11.35-13.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 65,- Euro (24 UE)

**AHA11B** vhs - PLUS

**A1 Englisch - Grundstufe 3**

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 6 / 7.



Leitung Claudia Strack  
 Beginn 17. September 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)

### AHA12B vhs - PLUS

#### A1 Englisch - Grundstufe 3

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (3 Semester) sind herzlich willkommen.  
 Lehrbuch: A1 Great! Lektion 6.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

### AHA20B vhs - PLUS

#### A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Great, Lektion 8 / 9.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 17. September 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)

### AHA23B 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 8.

Leitung Barbara Banner  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 09.00-10.15 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 73,- Euro (17 UE)

### MITTELSTUFE A2

### AHA40B vhs - PLUS

#### A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 1.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 18. September 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)

### AHA41B vhs - PLUS

#### A2 Englisch - Mittelstufe 1

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (Niveau A1 gem. GER) sind in unserer kleinen Lerngruppe herzlich willkommen. Lehrbuch noch offen.

Leitung Yvonne Paul  
 Beginn 20. September 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)

### AHA50B vhs - PLUS

#### A2 Englisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Great A2, Lektion 4 / 5.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 18. September 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)



## AHA51B

vhs - PLUS

### A2 Englisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Great A2, Lektion 4 / 5.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## AHA52B

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 6.

Leitung Vincent Reilly  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

## AHA55B

vhs - PLUS

### A2 Englisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 7.

Leitung Julia Benninghoff  
 Beginn 18. September 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)

## AHA56B

vhs - PLUS

### A2 Englisch - Mittelstufe 4

Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen (ca. 3-4 Schuljahre) sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch:

Leitung Arthur Pohl  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 67,- Euro (20 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

## AHA70B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 1

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 1.

Leitung Vincent Reilly  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)



## AHA76B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 3

Lehrbuch: B1 Key, Lektion 4 / 5.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## AHA79B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 4

Lehrbuch: Great! B1, Lektion 9.

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 19. September 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)

## AHA80B

vhs - PLUS

### B1 Englisch - Oberstufe 4

Kursinhalt siehe: AHA70B.

Lehrbuch: Headway English B1, Unit 8.

Leitung Vincent Reilly  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

## AHA81K

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 7.

Leitung Silke Poida  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 08.30-10.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 94,- Euro (20 UE)

## AHA87B

vhs - PLUS

### B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## AHA88B

vhs - PLUS

### B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 08.55-10.25 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

## AHA89B

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 17. September 2018  
 Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 15-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 87,- Euro (30 UE)

## AHA93B

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 20. September 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)



### AHA96B 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: Key B2 /1, Lektion 2

**Leitung** Julia Benninghoff  
**Beginn** 19. September 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)

### AHA97K 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 99,- Euro (30 UE)

### AHA98B 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. Lehrbuch Headway B2, Unit 1.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 76,- Euro (28 UE)

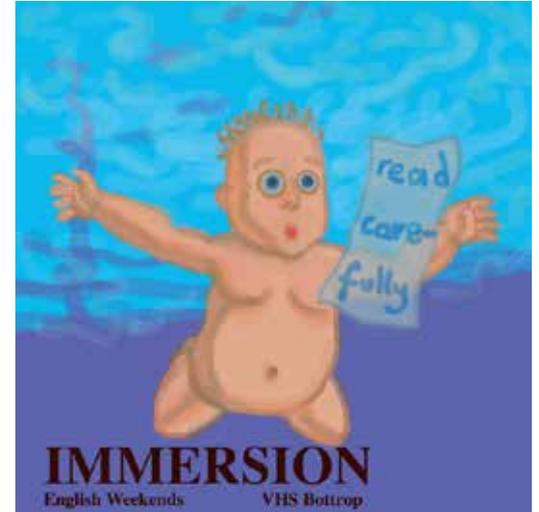
### AHA99B vhs - PLUS B2 English Conversation - Oiling the Wheels

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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 76,- Euro (28 UE)

## ENGLISCH SCHNELLKURSE / BILDUNGSURLAUBE



### AHB50K 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** 22. September 2018  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 71,- Euro (16 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

### AHB73K 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 7.





**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 99,- Euro (26 UE)

**AHB74B vhs - PLUS**  
**A2 Englisch mit Muße am Nachmittag - leichte Konversation**

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 8 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: A2 Let's talk now, Lektion 1.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 18. September 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)

**AHB76B vhs - PLUS**  
**A2 Endlich Zeit für Englisch**

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 8.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 20. September 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)

**AHB77B vhs - PLUS**  
**A2 English - Talking and Reading**

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 19. September 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)

**AHB78B vhs - PLUS**  
**A2 Englisch mit Muße**

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 19. September 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**

**AHB82K 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 8.

**Leitung** Silke Poida  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

**AHB83K 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, Part One, Unit 8

**Leitung** Ute Kolorz  
**Beginn** 25. September 2018  
**Zeit** Dienstag 10.45-12.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 89,- 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.

**AHB91B 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. Erworben sprachliche Fähigkeiten werden in der Interaktion mit anderen Kindern spielerisch geübt und weiter vertieft. Es werden, auch durch den Einsatz digitaler Medien, unterschiedliche Sprechkanäle 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** Anna Barbara Bühling  
**Beginn** 21. September 2018  
**Zeit** Freitag 14.30-15.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 48,- Euro (0 UE)

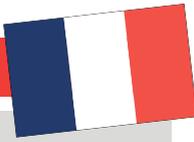
**AHB92B vhs - PLUS**

**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** Anna Barbara Bühling  
**Beginn** 21. September 2018  
**Zeit** Freitag 15.35-16.35 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 48,- Euro (0 UE)

## FRANZÖSISCH



## A1 GRUNDSTUFE

## AHC05B

vhs - PLUS

## A1 Französisch - Grundstufe 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y, Lektion 3.

Leitung Pia Anna Daniel

Beginn 20. September 2018

Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 65,- Euro (24 UE)

## AHC18B

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 12.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 18. September 2018

Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## MITTELSTUFE A2

## AHC20B

vhs - PLUS

## A2 Französisch - Mittelstufe 1

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (Niveau A1) sind in unserer kleinen Lerngruppe willkommen! Lehrbuch Perspectives Allez-y! A2.

Leitung Blandine Marie Blömker

Beginn 17. September 2018

Zeit Montag 16.45-18.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 93,- Euro (20 UE)



## AHC26B

vhs - PLUS

## A2 Französisch - Mittelstufe 4

Sie haben schon ein wenig Französisch gelernt (ca. 3 Jahre) 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 8.

Leitung Blandine Marie Blömker

Beginn 17. September 2018

Zeit Montag 18.35-19.50 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 131,- Euro (17 UE)

## AHC27B

vhs - PLUS

## A2 Französisch - Mittelstufe 4

Grundlage dieses Kurses bilden das Lehrbuch sowie kleine Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 6.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 21. September 2018

Zeit Freitag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 62,- Euro (20 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

AHC42K **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 18. September 2018

Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 80,- Euro (24 UE)

## AHC44B

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 17. September 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

#### AHD03B 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

### NEUE ANFÄNGERKURSE

#### AHD04B 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.05-20.35 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

### GRUNDSTUFE A1

#### AHD08B vhs - PLUS

#### A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 4.

**Leitung** Serena Pelonero  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

#### AHD09B vhs - PLUS

#### A1 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub (Kurs 2)

Lehrbuch: Viva le vacanze, Lektion 6.

**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 100,- Euro (30 UE)

#### AHD10B vhs - PLUS

#### A1 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub (Kurs 4)

Interessenten mit geringen Vorkenntnissen (4 Semester) sind in dieser kleinen Lerngruppe willkommen.

Lehrbuch: Italienisch Sprachkurs aktuell, Lektion 8.

**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 139,- Euro (30 UE)

#### AHD11B vhs - PLUS

#### A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 8.

**Leitung** Shila Zini  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
**Entgelt** 87,- Euro (30 UE)

### MITTELSTUFE A2

#### AHD21B vhs - PLUS

#### A2 Italienisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lektion 6.

**Leitung** Shila Zini  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.35-20.05 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
**Entgelt** 116,- Euro (30 UE)

#### AHD27B vhs - PLUS

#### A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Wiedereinsteiger herzlich willkommen. In diesem Kurs werden Lektionen aus dem Lehrbuch Allegro A2 wiederholt.

**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 100,- Euro (30 UE)



© fotolia.de

## SPANISCH

## A1 SCHNELLKURSE



## AHE01B

vhs - PLUS

## B1 Spanisch

## Grammatik Fitness Workshop - Teil 2

Dieser Workshop ist die Fortsetzung des gleichnamigen Angebotes aus dem Herbstsemester 2017 und richtet sich an Lernende (Sprachniveau B1), die über den Unterricht hinaus nach einer Möglichkeit suchen die Grammatik zu wiederholen, zu vertiefen, zu üben. An diesem Tag werden Sie mit Hilfe der erfahrenen Dozentin Marisa Gutschow-Blanco die nötige Fitness erlangen, um einige besonders sperrige Hürden der spanischen Grammatik lockerer zu überwinden. Auf dem Trainingsplan steht Subjuntivo Teil 2, auf Wunsch auch andere schwierige Kapitel der Grammatik. Anschauliche Beispiele und Erklärungen sowie eine Vielzahl an abwechslungsreichen und aktivierenden Übungen sorgen dafür, dass Sie mit mehr Spaß lernen werden als es das Thema vermuten lässt!

Leitung Marisa Gutschow-Blanco  
 Beginn Samstag, 17. November 2018  
 Zeit 09.00-16.00 Uhr  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, R. 2. 27  
 Entgelt 45,- Euro (9 UE)

## NEUE ANFÄNGERKURSE

## AHE03B

## A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

## AHE04K K

vhs - PLUS

## A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger

Sie möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? In diesem für eine kleine Lerngruppe ausgerichteten Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Ruth Schneider-Granda  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 80,- Euro (24 UE)

## AHE06K K

## A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Daysi Meißner  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

## AHE07B

vhs - PLUS

## A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 9.55-11.25 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## GRUNDSTUFE A1

## AHE08B

vhs - PLUS

## A1 Buenos dias! Spanisch Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 4.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
 Entgelt 62,- Euro (20 UE)

## AHE09B

vhs - PLUS

## A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 4.

Leitung Mercedes Kreuzig  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg Gebäude B 001  
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

## AHE10B

vhs - PLUS

## A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 9.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 62,- Euro (20 UE)

## AHE12B

vhs - PLUS

## A1 Spanisch - Grundstufe 4

Infotext: Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 6.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 17.50-19.20 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 75,- Euro (24 UE)

## AHE14B

vhs - PLUS

## A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 13.

Leitung Enrique Ballesteros  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 19.05-20.35 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

## AHE16B

vhs - PLUS

## A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 13.

Leitung Cynthia Jostes  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 14-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 104,- Euro (28 UE)

## AHE17B

vhs - PLUS

### 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.15-20.45 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 71,- Euro (26 UE)

## AHE19B

vhs - PLUS

### A1 Buenos dias! Spanisch Grundstufe 4

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse (7 Semester) haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 13.

**Leitung** Ruth Schneider-Granda  
**Beginn** 21. September 2018  
**Zeit** Freitag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 68,- Euro (22 UE)

#### MITTELSTUFE A1/A2

## AHE26B

vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 1.

**Leitung** Johanna Jochheim  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.35-19.05 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 71,- Euro (26 UE)

## AHE35K K

vhs - PLUS

### A2 Buenos dias! Spanisch Mittelstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen herzlich willkommen! Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 9.

**Leitung** Daysi Meißner  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 09.45-11.15 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 99,- Euro (30 UE)

## AHE36B

vhs - PLUS

### A2 / B1 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 15.

**Leitung** Enrique Ballesteros  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

## AHE37B

vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 10.

**Leitung** Marisa Gutschow-Blanco  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.05-20.35 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 108,- Euro (20 UE)

## AHE38B

vhs - PLUS

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Perspectivas A2 (alte Ausgabe), Lektion 11.

**Leitung** Marisa Gutschow-Blanco  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

#### OBERSTUFE B1/B2

## AHE45B

vhs - PLUS

### B1 Spanisch - Leichte Konversation

Lehrbuch: B1 Perspectivas Ya! Lektion 6.

**Leitung** Ruth Schneider-Granda  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 11.30-13.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 2. Etage, R. 3.17  
**Entgelt** 87,- Euro (24 UE)

## AHE56B

vhs - PLUS

### B1 / B2 Spanisch - Oberstufe

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (Niveau B1) sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen. Wir schließen das Lehrbuch Perspectivas Ya! B1 mit Lektion 12 ab. Neues Lehrbuch noch offen.

**Leitung** Cynthia Jostes  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 104,- Euro (24 UE)

## AHE58B

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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.05-20.35 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 54,- Euro (20 UE)

#### BILDUNGSURLAUB

## AHE62B

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** 15. April 2019  
**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

**AHF21K K** vhs - PLUS

**A2 Portugiesisch - Mittelstufe**

Lehrbuch: Morte no Tejo, Lernkrimi (bis Seite 95).

Leitung Nilsa Reichert-Morlock  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 52,- Euro (12 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

**AHF41K K** vhs - PLUS

**B1 Portugiesisch - Oberstufe**

Lehrbuch: Morte no Tejo, Lernkrimi (bis Seite 45).

Leitung Nilsa Reichert-Morlock  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Vestisches Gymnasium  
 Entgelt 65,- Euro (18 UE)

## RUSSISCH



## GRUNDSTUFE A1

**AHG05B** vhs - PLUS

**A1 Russisch - Grundstufe 4**

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 17. September 2018  
 Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg Gebäude B 001  
 Entgelt 77,- Euro (13 UE)

## MITTELSTUFE A2

**AHG24B** vhs - PLUS

**A2 Russisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: Kljutschki 2, Lektion 6.

Leitung Irina Majewski  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Berufskolleg  
 Entgelt 108,- Euro (20 UE)

## ARABISCH

## NEUE ANFÄNGERKURSE

**AHI05B** vhs - PLUS

**A1 Arabisch für Anfänger**

In diesem Kurs erlernen Sie die arabische Sprache Schritt für Schritt. Der Wortschatz wird systematisch aufgebaut, erste Redewendungen und Floskeln werden vermittelt, um typische Alltags- oder Urlaubssituationen sprachlich zu meistern. Das Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das Sprechen werden mittels praxisnaher Aufgaben trainiert. Dazu gehört eine detaillierte Einführung in das arabische Alphabet sowie in die Aussprache und Betonung. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur. Lehrbuch: A1 / A2 Salam! neu, Klett Verlag.

Leitung Mina Roer-Elhafian  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)





## OBERSTUFE B1/B2

**AHK42B**

**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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 52,- Euro (12 UE)

## POLNISCH

### NEUE ANFÄNGERKURSE

**AHL01B**

**vhs - PLUS**

### A1 Polnisch für Anfänger

Infotext: Lehrbuch: A1 Razem.

**Leitung** Aleksandra Nyga  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.35-21.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 62,- Euro (20 UE)

## GRUNDSTUFE A1

**AHI08B**

**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 4.

**Leitung** Mina Roer-Elhafian  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30  
 1. Etage, R. 2.28  
**Entgelt** 96,- Euro (22 UE)

## GRIECHISCH

### NEUE ANFÄNGERKURSE

**AHK01B**

**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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 18.35-20.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 54,- Euro (20 UE)

## MITTELSTUFE A2

**AHK25B**

**vhs - PLUS**

### A2 Neugriechisch - Mittelstufe 3

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 4.

**Leitung** Marlies Steinhaus  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.00-20.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 52,- Euro (17 UE)



## SCHWEDISCH



## OBERSTUFE B1/B2

## AHN41B

vhs - PLUS

## B1 Schwedisch - Oberstufe 2

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 2.

**Leitung** Beate Lenz  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 53,- Euro (16 UE)

## AHN57B

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.

**Leitung** Beate Lenz  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.30-19.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 77,- Euro (11 UE)

## AHN58B

vhs - PLUS

## B2 Schwedisch - Konversation

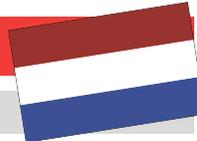
In einer kleinen Lerngruppe können Sie vorhandene Sprachkenntnisse mit intensiver Begleitung durch die Kursleiterin weiter ausbauen.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 11.

**Leitung** Beate Lenz  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.35-20.50 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 144,- Euro (18 UE)



## NIEDERLÄNDISCH



## NEUE ANFÄNGERKURSE

## AHO01B

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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
**Entgelt** 58,- Euro (20 UE)

## MITTELSTUFE A2

## AHO26B

vhs - PLUS

## A2 Niederländisch - Mittelstufe 4

Niederländisch für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 7 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** 26. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.00-20.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)  
 EG - links  
**Entgelt** 70,- Euro (24 UE)

## CHINESISCH



## GRUNDSTUFE A1

AHX04K **K**

vhs - PLUS

## A1 Chinesisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Ni Xing, Lektion 9.

**Leitung** Yong Kubis  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 19.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** Vestisches Gymnasium  
**Entgelt** 51,- Euro (9 UE)

## OBERSTUFE B1/B2

AHX42K **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: Liao Liao, Lektion 15.

**Leitung** Yong Kubis  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.15-19.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Vestisches Gymnasium  
**Entgelt** 87,- Euro (20 UE)



## LANDESKUNDE, KULTUR

**AIA01B** vhs - PLUS

### Südindien & Yoga - von Kokosnüssen und Glückseligkeit

Zwei Monate verbringt die Yogalehrerin und Reiseleiterin Ina Spogahn in Kerala, dem Land der Kokosnüsse, um mehr über Yoga und dessen Ursprung zu erfahren. Sie reist zum südlichsten Punkt des Landes, an dem man sich der Sage nach von allen Sünden rein waschen kann, besucht Dörfer, umgeben von Wasserstraßen, lebt bei einem Ayurveda Arzt zuhause und feiert Hochzeit mit einer indischen Familie. Seit Jahren praktiziert die 33-Jährige selbst Yoga, glaubt sie zumindest. Denn was Yoga wirklich bedeutet lernt sie erst, als sie ihre 4-wöchige Ausbildung in einem traditionellen indischen Ashram beginnt. Die Regeln sind streng: Jeden Morgen um 5 ertönen die lauten Glocken, 5 Stunden Asanas (Körperübungen) und 4 Stunden Philosophie und Theorieunterricht sind Pflicht, jeden Tag. Yoga ist die Balance zwischen Körper, Geist und Seele, aber auch eine ganz neue Weltanschauung, wie Ina Spogahn schnell lernt. In ihrem Vortrag lässt Sie die Yogalehrerin teilhaben an ihren persönlichen Erfahrungen, teilt mit Ihnen wunderschöne, farbenfrohe Bilder und Erkenntnisse aus einer anderen Welt.

**Leitung** Ina Spogahn  
**Beginn** Montag, 08. Oktober 2018  
**Zeit** 19.30-21.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**AIA03B** vhs - PLUS

### ¡Feliz Navidad! Weihnachtslieder, Geschichten und Bräuche aus Spanien und Lateinamerika

Vorweihnachtlicher Vortrag mit Musik, Bildern und Mitmachgelegenheiten. Wenn Maria Windeln wäscht, an Josefs Unterhosen Mäuschen nagen und die Hirten gerade Suppe essen, als ihnen der Engel des Herrn erscheint, dann ist Weihnachtszeit in Spanien. Denn so geht es zu in vielen der villancicos genannten Weihnachtsliedern. Sie sind das Herz der spanischen und lateinamerikanischen Weihnacht. Nach stiller Nacht klingt das nicht ... Wie und wann diese oft humorvollen und meist recht flotten Lieder entstanden sind, erfahren Sie an diesem Abend. In leicht verständlichen Geschichten und Gedichten, aber auch mit Rätseln und vielen Liedern erschließen wir uns das weihnachtliche Vokabular und lernen verschiedene landestypische Besonderheiten, Bräuche und Rituale der hispanischen Welt kennen. Musikalisch stehen uns die zeitgemäßen Aufnahmen des Duos Sonnica Yepes (Madrid, Gesang) und Thomas Hanz (Essen, Gitarre) + Band zur Verfügung. Groovig, jazzig oder klassisch transportieren sie die fröhliche Stimmung und sind zum Mitsingen bestens geeignet.

Um Anmeldung wird gebeten.

**Leitung** Michaela Schwermann  
**Beginn** Dienstag, 04. Dezember 2018  
**Zeit** 19.00-20.30 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.

**AIA30B** vhs - PLUS

### Kochen wie Gott in Frankreich

Die Küche der Franzosen ist ein Gaumenschmaus. Es erwartet Sie ein Genuss für Augen und Gaumen, bon appetit! Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Dienstag, 18. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**AIA31B**

vhs - PLUS

### Kochen für eine große Gruppe

Plötzlich ist eine Feier da und ich soll für alle kochen. Tipps und Tricks, wie man ein tolles Menü für eine große Gruppe aus frischen Zutaten zaubert. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 19. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

**AIA32K** K

vhs - PLUS

### Oktoberfest daheim - feiern wie die Bayern

Köstliche Schmankerln rund um das Oktoberfest, damit Sie auch mit schönen Rezepten mitfeiern können. O'zapft is! Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Dienstag, 25. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

# THOMAS PÜTTMANN

Restaurant Zum Blauen See Dorsten  
**Klassik & Moderne, Tradition & Innovation.**  
**Wenn Lebensmittel auf Inspiration treffen**  
**wird die Mahlzeit zum Erlebnis!**

Im September sind wir Ausrichter des Kochquintetts!  
Mehr Infos unter: [www.dein-kochquintett.de](http://www.dein-kochquintett.de)

## Öffnungszeiten:

Di. – Fr. 12.00 – 15.00 Uhr und 17.00 – 23.00 Uhr  
Sa. und So. 11.00 – 23.00 Uhr | Montags Ruhetag

**Reservierung: 0 23 62-6 23 57**



Luisenstraße 42 | 46286 Dorsten



## AIA33B

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** Mittwoch, 26. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 27,- Euro (5 UE)

## AIA34B

vhs - PLUS

### Weniger (Zutaten) ist mehr (Geschmack)

Schnelle Rezepte mit nur 5 Zutaten

Ich habe eine gute Nachricht: Der nächste Wocheneinkauf ist ruckzuck erledigt. Ohne schweres Schleppe und ohne lange Suche nach exotischen Zutaten. Mach's wie die Foodblogger, und zwar ganz einfach. Ihre Blitzrezepte brauchen gerade mal 5 Zutaten und sind schnell und einfach gemacht. Na gut, hier und da haben sich noch Mehl, Zucker, Salz und Pfeffer dazu geschmuggelt, aber die gehören ja in die Küche wie der Topf auf den Herd. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 27. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## AIA35B

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, 28. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## AIA36B

vhs - PLUS

### Vegan Basis-Kochkurs I

für Einsteiger und neugierige Menschen

Kursinhalt siehe: IA35B.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Dienstag, 30. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

## AIA37B

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 vega-

nen 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** Mittwoch, 19. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 19,- Euro (5 UE)

### auch für Sie interessant:

**Workshop:**  
Gesund und fit mit Low Carb  
weitere Infos siehe  
Fachbereich Gesundheit  
**Kurs-Nr. AKA03B**

## AIA38K

vhs - PLUS

### Veggie-Hits

Abwechslungsreiche, ausgewogene, gesunde und schmackhafte Küche. Verlockende Rezepte mit marktfrischen Zutaten, lecker und schnell nachzukochen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Montag, 01. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA39B

vhs - PLUS

### Kreatives Kochen

Frisch vom Markt einen riesigen Warenkorb eingekauft und dann im Kurs aus dem Korb heraus gekocht. Die Gerichte entstehen an diesem Abend live. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 10. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

## AIA40B

vhs - PLUS

### Kreatives Kochen

Kursinhalt siehe: IA39B.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 05. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

## AIA41B

vhs - PLUS

### Internationale Küche

Wer gern verreist, entdeckt immer wieder neue Spezialitäten und Gerichte - die Rezeptvielfalt in den verschiedenen Kulturen scheint schier grenzenlos. Die Internationale Küche macht nicht nur im Urlaub, sondern auch in den eigenen vier Wänden viel Spaß:

Kubanischer Fleischtopf, Karibischer Reissalat, Samoanisches Hähnchen-Gemüsecurry. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 11. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA42B 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** Freitag, 12. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

## AIA43B vhs - PLUS

### Großer Steak-Abend

Kursinhalt siehe: IA42B.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Freitag, 07. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

## AIA44K K vhs - PLUS

### Männer an den Herd Antipasti und Tapas

Mediterrane Rezepte genießen: spanische Tapas, würzige Focaccia, Vorspeisen, Fingerfood und köstliche Partyrezepte fürs Buffet. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Dienstag, 30. Oktober 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA45B vhs - PLUS

### Großer Fisch-Abend

Fisch auf'm Tisch, wir erklären worauf man beim Einkauf achten muss und wie man ihn gesund und schnell zubereitet. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 23,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 07. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

## AIA46B vhs - PLUS

### Gesunde, raffinierte Winterküche

Herzhaft mit dem Gemüse der Saison oder süß mit frischem Obst - auch im Winter können wir uns problemlos gesund und abwechslungsreich ernähren. Kohleintopf mit Kürbis, Herbstlicher Toast, Gebäckene Lachs-Pasta, Jäger-Kesselfleisch. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 08. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA47K K vhs - PLUS

### Kulinarische Geschenke aus der Küche

Kleine kulinarische Leckereien gehen immer und besonders gut als Mitbringsel. Es ist doch schön zu wissen, wer etwas hergestellt hat und dass dafür Zeit investiert worden ist. Wir backen Plätzchen und Brot, stellen herzhaft Würzsaucen und Chutneys her, kochen Marmelade, bereiten Likör und Würzöl zu und lassen uns einen Teil davon an diesem Abend schmecken. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, kleine Gläser und Flaschen zum Abfüllen mit. Gegen ein Entgelt können diese sonst auch bei der Kursleitung erworben werden.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Mittwoch, 14. November 2018  
**Zeit** 18.00-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

## AIA49B vhs - PLUS

### Die Küche Südkoreas

Die Koreanische Küche wird immer beliebter in Deutschland. Hier zeigen wir, wie man vielseitige, gesunde und frische koreanische Gerichte authentisch zubereitet. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Dienstag, 20. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA50B vhs - PLUS

### Partysnacks, Fingerfood und Dips für viele Anlässe

Fingerfood ist bei Gästen sehr beliebt, denn die kleinen Häppchen sind leckere Begleiter zu Wein, Bier oder Cocktails. Sie sind allerdings weniger zum Sattessen gedacht, sondern eher als delikate Snacks oder Aufmerksamkeit auf Partys oder Empfängen. Sie können aber auch als Auftakt sowie als Bestandteil eines Buffets serviert werden. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 22. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

## AIA51B vhs - PLUS

### Vegetarisch durch Herbst und Winter

Mit heimischem, köstlichen Gemüse fleischlos durch die kalte Jahreszeit, so lautet das Motto dieses Abends. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.



**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Dienstag, 27. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**AIA52B** vhs - PLUS

## Weihnachtsmenü für Feinschmecker

Lernen sie ein drei Gang-Feinschmecker-Weihnachtsmenü, Vor- und Zubereiten mit den notwendigen Tipps eines Profikochs. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 23,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 28. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

**AIA53B** vhs - PLUS

## Veganes Weihnachtsmenü

Dieser Kochkurs beweist, dass der Verzicht auf tierische Produkte einen beim Kochen nicht einschränken muss. Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche.

Bei diesem Kochkurs lernen Sie, auf was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet. Gemeinsam mit Ihrem Kursleiter, einem ausgebildeten Koch, lernen Sie die unterschiedlichen Lebensmittel besser kennen und erfahren, wie Sie diese richtig verwenden. So erstellen Sie in der Gruppe Schritt für Schritt ein exklusives drei Gänge Menü für die Feiertage, das Sie sich am Ende des Kurses in lockerer Runde schmecken lassen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 14. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

**AIA54B** vhs - PLUS

## Weihnachtskekse mal anders

Okay, wir backen auch zwei Klassiker aus Deutschland, aber ansonsten streben wir an, mit einer internationalen Mischung von Weihnachtskekse im Gepäck den Heimweg anzutreten. Merry Xmas!

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 29. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 22,- Euro (5 UE)

**AIA56B** vhs - PLUS

## Weihnachtliches Buffet

Besonders feine Gerichte, die gut vorzubereiten sind. Raffinierte Salate, feine kleine Fleischgerichte und köstliche Desserts. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Mittwoch, 05. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**AIA57K** K vhs - PLUS

## Weihnachtsmenü für die Familie

In diesem Kochkurs für die ganze Familie (Kinder ab 10 J.) geht es um gelebtes Miteinander am Herd. Schöne Vorschläge und Tipps für das Weihnachtsmenü der Familie. Unkomplizierte feine weihnachtliche Rezepte, die gut vorzubereiten sind. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 6,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Britta Winkelhorst  
**Beginn** Mittwoch, 12. Dezember 2018  
**Zeit** 17.00-20.45 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 17,- Euro (5 UE)

**AIA58B** 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** Freitag, 30. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

**AIA59B** vhs - PLUS

## Clean Eating und Superfood

Kursinhalt siehe: IA58B.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 09. Januar 2019  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

**AIA60B** vhs - PLUS

## Mit Portwein kochen

Portwein eignet sich nicht nur zum Trinken, sondern außerdem sehr gut zum Kochen! Sie können ihn wie jeden anderen Wein auch zum Aromatisieren von feinen Suppen oder von Soßen verwenden, zum Beispiel für eine Maronen-Suppe, Cherry-Portweingeschnetzeltes, Fruchtigen Nudelsalat.

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

**Leitung** Melanie Nolde  
**Beginn** Donnerstag, 06. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 20,- Euro (5 UE)

**AIA61B** vhs - PLUS

## Kochabend: Food Pairing

Food Pairing bedeutet ungewöhnliche Kombinationen, wie z.B. Tomate mit Kaffee und Karotte mit Cheddar Käse. Der Trend aus der Gastronomie für zu Hause umgesetzt. Lernen und schmecken Sie, wie nicht geglaubte Geschmackskombination zusammen passen und zu einem Hochgenuss werden.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Rainer Werners  
**Beginn** Mittwoch, 12. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
 Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)



## AIA62B vhs - PLUS

### Ein Korn - viele Möglichkeiten: Reis rund um die Welt

Reis kochen macht Spaß. Besonders dann, wenn man die richtigen Kniffe kennt. Denn nicht jede Reissorte kocht sich gleich. Deshalb ist es vorteilhaft, die wichtigsten Arten und ihre Besonderheiten gewissenhaft unter die Lupe zu nehmen und ihnen die richtige Zubereitung zu gönnen - was schließlich zu einem gelungenen Genusserlebnis führt. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 10. Januar 2019  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 22,- Euro (5 UE)



**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Donnerstag, 24. Januar 2019  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 22,- Euro (5 UE)

## AIA70B 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, 21. September 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## AIA71B vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA70B.

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 25. Januar 2019  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## AIA72B vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA70B.

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 09. November 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## AIA73B vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA70B.

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 14. Dezember 2018  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## AIA74B vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA70B.

**Leitung** Heike Reineke  
**Beginn** Freitag, 11. Januar 2019  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg  
Gebäude B - Raum 108  
**Entgelt** 21,- Euro (5 UE)

## WEINABENDE

## AIA92K 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, 26. Oktober 2018  
**Zeit** 19.00-22.30 Uhr  
**Ort** Kirchhellener Weinscheune  
Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 37,- Euro (5 UE)



## AIA63K vhs - PLUS

### Die tolle Knolle

Die Kartoffel ist so vielseitig verwendbar wie kaum ein anderes Gemüse. Wie die vielen wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten bleiben, wird in dem Kurs bei der Zubereitung verschiedener leckerer Kartoffelspeisen gezeigt. Ob umwickelt, gestampft, gefüllt, knusprig gebraten oder ganz einfach als Pellkartoffel, wir veredeln die tolle Knolle zu vielen abwechslungsreichen Kartoffelgerichten in der Küche.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Angela Potthast  
**Beginn** Dienstag, 15. Januar 2019  
**Zeit** 18.00-21.30 Uhr  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen  
**Entgelt** 22,- Euro (5 UE)

## AIA64B vhs - PLUS

### Den Griechen in den Backofen geschaut

Die Griechen lieben Backofengerichte. So kann man sich genug Zeit für die Gäste nehmen, während im Ofen alles gart. Moussaka, der Auberginen-Kartoffel-Klassiker steht auf dem Programm, dazu kommen weitere herzhaftere Gerichte wie Pastitsio und natürlich etwas Süßes zum Abschluss.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

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.

### AKA01B vhs - PLUS

#### Martina Czarnetzki: Homöopathie und ihre Anwendungsmöglichkeiten für die Kindergesundheit (Vortrag)

Bei kleineren Verletzungen oder Erkältungsbeschwerden bei Kindern kann mit homöopathischen Mitteln auf sanfte Weise Linderung herbeigeführt werden.

Der / die Kleine hat sich auf dem Spielplatz gestoßen, der neue Zahn kommt nachts oder ein grippaler Infekt kündigt sich mit Fieber an: sind Kinder im Haus, ist immer etwas geboten.

Mit einer homöopathischen Kinderapotheke ist man bestens auf kleine Überraschungen vorbereitet, die der Alltag mit Kindern bringt.

Im Vortrag wird das Thema Homöopathie und Kindergesundheit beleuchtet und im weiteren Verlauf werden ausgewählte, für die Kinderhausapotheke relevante homöopathische Mittel vorgestellt und deren Anwendungsmöglichkeiten beschrieben.

Nach dem Kernvortrag beantwortet die Heilpraktikerin Martina Czarnetzki Fragen der Teilnehmer/innen.

**Leitung** Martina Czarnetzki  
**Beginn** Dienstag, 09. Oktober 2018  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 10,- Euro (2 UE)

### AKA02K K vhs - PLUS

#### Sabine Schaar-Sökefeld: Basische Ernährung - Entgiften, Entsäuern für mehr 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 Leistungsverlust, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, stechende Kopfschmerzen, Bluthochdruck und

Völlegefühl im Bauch oder Sodbrennen sein. Durch die Integration von basischen Komponenten in den Alltag, kann das Wohlbefinden positiv beeinflusst 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. Voranmeldung erforderlich.

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld  
**Beginn** Donnerstag, 27. September 2018  
**Zeit** 17.00-19.00 Uhr  
**Ort** Naturheilpraxis Schaar-Sökefeld  
Hauptstraße 1, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 10,- Euro (2 UE)



### AKA03B vhs - PLUS

#### Jennifer Claus: Gesund und fit mit Low Carb

##### Lernen - Erleben - Schmecken (Workshop)

Was ist Low Carb? Welche Stufen gibt es? Alternativen zu Zucker und Mehl? Was hat Saison? Wo finde ich gute Lebensmittel?

Durch ein Überangebot von Nahrung in unserer Gesellschaft leiden immer mehr Menschen unter Erkrankungen wie Diabetes, Gicht und einem zu hohen Cholesterinspiegel.

Im Workshop wird erklärt, welche Nährstoffe der Körper braucht, um gesund zu funktionieren, aber vor allem, wie gesundes Essen lecker schmeckt.

Sie erfahren, wie ein Speiseplan abwechslungsreich, gesund und "figurfreundlich" gestaltet sein kann. Nach einer kurzen, praxisnahen Theorie, bereiten wir eine Auswahl an Gerichten zu und probieren diese.

Es werden saisonale, lokale Lebensmittel verarbeitet. Ein kleines Rezeptheft mit den zubereiteten Gerichten wird am Teller gereicht. Jennifer Claus ist Heilpraktikerin u. exam. Altenpflegerin.

Bitte 3 - 4 mittlere Vorratsdosen und 2 Trockentücher mitbringen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 7,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Jennifer Claus  
**Beginn** Donnerstag, 17. Januar 2019  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Marie-Curie-Realschule (Küche)  
**Entgelt** 17,- Euro (3 UE)

### AKA04B

### vhs - PLUS

#### Helga Schnick:

#### Workshop "Sounder Sleep System"

##### Trainingsystem für Menschen mit Schlafstörungen

Der Workshop wendet sich an Menschen mit Schlafstörungen. Sounder Sleep kann übersetzt werden mit "tieferer, besserer Schlaf".

Das "Sounder Sleep System" basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen, die auf den natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind, von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe versetzen kann. Einmal in diesem Zustand von tiefer Entspannung und Ruhe angelangt, schläft ein Mensch ganz von selbst ein, wenn er Schlaf braucht.

Sie lernen also, wie sie kleine, langsame und behutsame Bewegungen einsetzen können, um sich vom Wachzustand in den Schlaf zu bewegen.

Das Sounder Sleep System basiert auf den Entdeckungen, Erfahrungen und Beobachtungen des amerikanischen Feldenkraislehrers Michael Krugman. Es ist in seinem Aufbau und in seiner Anwendung eine völlig neuartige und eigenständige Methode.

Bitte bringen Sie warme Kleidung, Socken, eine leichte Decke und zwei kleine Kissen mit.

**Leitung** Helga Schnick  
**Beginn** Sonntag, 18. November 2018  
**Zeit** 10.00-12.15 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 15,- Euro (3 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.

## AKC04B

vhs - PLUS

### LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)

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.

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, 13. Oktober 2018

**Zeit** 11.00-15.00 Uhr

**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)

- Zugang über Kellermannstraße

**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

## AKC05B

vhs - PLUS

### LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)

Inhalt siehe: KC04B.

**Leitung** Daniela Attardo

**Beginn** Samstag, 10. November 2018

**Zeit** 11.00-15.00 Uhr

**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)

- Zugang über Kellermannstraße

**Entgelt** 16,- Euro (5 UE)

## AKC06K K

vhs - PLUS

### Yoga am Abend

Sanfte ausgleichende Yoga-Haltungen sowie Bewegungs-, Atem- und Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Sie können hierdurch lernen, zu einer gelasseneren inneren Haltung zu finden, um die notwendige Ruhe für einen gesunden Schlaf zu erhalten.

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen ohne und mit Vorerfahrung.

Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld

**Beginn** 27. September 2018

**Zeit** Donnerstag 20.00-21.30 Uhr

**Dauer** 9-mal

**Ort** Hof Jünger

**Entgelt** 53,- Euro (18 UE)

## AKC02B

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** 20. September 2018

**Zeit** Donnerstag 18.00-19.00 Uhr

**Dauer** 10-mal

**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)

(Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)

**Entgelt** 51,- Euro (13 UE)

## Wir verstehen was vom guten Hören!

**Unsere Angebote:**

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

**Wir beraten Sie gerne.**

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

Bottrop, Poststraße 6  
Tel. 0 20 41 / 69 89 73

Südring-Center-Promenade 1  
Tel. 0 20 41 / 7 82 53 92

Kirchhellen  
Johann-Breuker-Platz 1b  
Tel. 0 20 45 / 40 32 50



## AKC07B

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga am Nachmittag**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann  
 Beginn 24. September 2018  
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt 57,- Euro (20 UE)

## AKC08B

vhs - PLUS

**Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn 17. September 2018  
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt 57,- Euro (26 UE)

## AKC09B

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 52,- Euro (26 UE)

AKC10K **K**

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga am Morgen**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann  
 Beginn 26. September 2018  
 Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer 9-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 46,- Euro (18 UE)

## AKC12B

vhs - PLUS

**Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn 20. September 2018  
 Zeit Donnerstag 11.00-12.30 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt 57,- Euro (26 UE)

AKC12K **K**

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga am Nachmittag**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 16.15-18.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 55,- Euro (24 UE)

AKC13K **K**

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 17.00-18.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 55,- Euro (24 UE)

AKC14K **K**

vhs - PLUS

**Hatha-Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Hof Jünger  
 Entgelt 55,- Euro (24 UE)

## AKC15B

vhs - PLUS

**Yoga**

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 18.45-20.15 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt 57,- Euro (26 UE)

## AKC16B

vhs - PLUS

**Yoga und Dance (Workshop)**

Genießen Sie bewegte und freudvolle Stunden mit Yogaübungen und freien Bewegungen zu Musik. Lockere Körperübungen, um Muskeln und Sehnen zu dehnen und zu kräftigen werden gefolgt von freien Bewegungen zur Musik. Tanzen, Hüpfen, Springen - alles ist möglich und wird von meditativen Momenten abgerundet.

Bitte Stoppersocken, Yogamatte und Decke sowie bequeme Sportkleidung und Wasser mitbringen.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn Freitag, 16. November 2018  
 Zeit 19.00-22.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt 10,- Euro (4 UE)

## AKC17B

vhs - PLUS

**Yoga und Dance (Workshop)**

Kursinhalt siehe: KC16B.

Leitung Sabine Timeus  
 Beginn Freitag, 18. Januar 2019  
 Zeit 19.00-22.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt 10,- Euro (4 UE)

## AKC18B

vhs - PLUS

**Workshop: Stress lass' nach!**

Wir sind alle mehr oder weniger ständig im Stress. Doch nicht jeder kann sich genau dann beruhigen. In diesem Workshop erlernen Sie sogenannte "Feuerwehrstrategien", um diese Stresssituationen besser zu beherrschen. Außerdem werden Kurzvariationen vom Autogenen Training und Progressiver Muskelrelaxation vermittelt. Damit Sie sagen können: "STRESS LASS NACH".

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

Leitung Sabine Meister  
 Beginn Samstag, 09. Februar 2019  
 Zeit 13.00-16.45 Uhr  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch  
 Entgelt 23,- Euro (5 UE)

## AKC19B

vhs - PLUS

**Qigong**

Leitung Peter Koslowski  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch  
 Entgelt 46,- Euro (16 UE)



## AKC20B

vhs - PLUS

### Qigong

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## AKC21B

vhs - PLUS

### Qigong & Entspannung (kompakt)

Für alle Interessierten. Kombination von stillem und bewegtem Qigong, das durch das Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken ergänzt wird. Alle Qigong-Übungen sind gut erlernbare Einzelübungen, die im Stehen ausgeführt werden.  
 Mitzubringen: lockere, atmungsaktive Kleidung, Hallenschuhe mit dünner, heller Sohle, Gymnastikmatte.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 20.15-21.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 50,- Euro (20 UE)

## AKC21K **K**

vhs - PLUS

### Panta Rhei Qigong - Qigong der fünf Tiere

Schildkröte, Kranich, Schlange, Tiger und Drachen. Fünf Tiere, fünf verschiedene wunderschöne kleine alltagstaugliche Bewegungsformen mit allen positiven Gesundheitsaspekten des Qigong's und Tai Chi's. Gelernt wird ohne Stress in einer kleinen Gruppe, aber dennoch zielorientiert. Nach einer Vorbereitungsphase erarbeiten wir das Qigong durch Ansehen, Mitmachen, Nachmachen. Die Meditation rundet die Stunde ab.

Voraussetzung: Freude an ästhetischen Bewegungen, Lust für seine Gesundheit etwas zu tun, Durchhaltevermögen, Lachen können, Fragen zu stellen und lernen, Geduld mit sich zu haben. Ergänzend dazu werden Ernährungstipps in das Kurssystem "Panta Rhei" integriert.

Bitte bequeme sportliche Kleidung mitbringen.

**Leitung** Günther Salomon  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 41,- Euro (16 UE)

#### auch für Sie interessant:

Qigong für Seniorinnen  
 (Alter 55+)  
 weitere Infos siehe Fachbereich  
 Weiterbildung für Senioren

**Kurs-Nr. AMA 12B**



## AKC22B

vhs - PLUS

### Tai-Chi Chuan

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## AKC23B

vhs - PLUS

### Tai Chi Chuan

#### (Workshop vom Meister)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperkultur und seit altersher sehr populär, gleichermäßen für jung und alt geeignet. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper, hilft Krankheiten zu heilen, vermittelt eine alte Kampftechnik und fördert ein langes, gesundes Leben. Bei regelmässiger Übung wird man, wie die Chinesen sagen, "geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser".

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

Gegründet auf das ursprüngliche Prinzip von Yin und Yang, fördert Tai Chi Chuan im Laufe der Zeit heitere Gelassenheit, innere Stärke, sowie körperliche und geistige Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Sportkleidung und Verpflegung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** Sonntag, 30. September 2018  
**Zeit** 10.00-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

## AKC24B

vhs - PLUS

### Qi Gong (Workshop vom Meister)

Qi ist Lebensenergie, Lebenskraft. Gong bedeutet beherrliche Übung. Qi Gong ist Lenkung dieser Lebensenergie. Qi verläuft in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom durchziehen und alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgen. Leben entsteht, wenn Qi sich sammelt und verdichtet, es geht zu Ende, wenn Qi sich zerstreut. Das Qi des Menschen steht in ständigem Austausch mit dem Qi der Luft, der Umwelt und jenem der anderen Menschen. Qi wird als Energie und zugleich als eine Art Urstoff angesehen, da Energie und Materie nicht voneinander zu trennen sind. Qigong hat eine alte chinesische Tradition und gehört noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung und -therapie. Regelmäßige Qigong-Übungen können sich positiv auf das Allgemeinbefinden zum Beispiel bei chronischen oder funktionellen Krankheiten, bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Asthma und Krebs auswirken, da das Immunsystem hierdurch stimuliert und neue Energie aufgenommen wird.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Verpflegung, bequeme Kleidung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** Sonntag, 04. November 2018  
**Zeit** 10.00-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
 - Zugang über Kellermannstraße  
**Entgelt** 25,- Euro (8 UE)

## AKC24K **K**

vhs - PLUS

### Panta Rhei Qigong - Traditionelles Qigong mit Meditation

In diesem Kurs erlernen Sie Formen des Traditionellen Qigongs im Stehen und Liegen. Qigong ist immer als gesamtheitliche Arbeit an und für Körper, Seele und Geist zu sehen mit einem sehr hohen gesundheitlichen Aspekt. Herr Salomon legt in seinem "Panta Rhei System" Wert auf alltagstaugliches Qigong ohne Verlust an Qualität. Zudem werden Ernährungstipps in das Kurssystem integriert.

Voraussetzung: Freude an schöner Bewegung, Lust für seine Gesundheit etwas zu tun, Durchhaltever-

## Seite 52

mögen, Lachen können, Fragen zu stellen und lernen, Geduld mit sich zu haben.

Bitte bequeme sportliche Kleidung mitbringen.

**Leitung** Günther Salomon  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 20.15-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 41,- Euro (16 UE)

### AKC25B vhs - PLUS

#### Zilgrei (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Zilgrei ist eine Selbstbehandlungsmethode von A. Zillo und Dr. H. Greissing (Chiropraktiker) entwickelt und mit Erfolg an den Kliniken Pisa und Bologna erprobt. Eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates können gelindert 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. Bei vielen Teilnehmern ist zudem - schon nach kurzer Zeit des Übens - eine deutliche Besserung des Allgemeinzustandes, psychisch wie physisch, festzustellen.

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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 18.30-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
**Entgelt** 36,- Euro (13 UE)

### AKC26B 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.35-20.35 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
**Entgelt** 36,- Euro (13 UE)

### AKC27B vhs - PLUS

#### Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung (Workshop)

In diesem Workshop erlangen Sie die Möglichkeit, mithilfe der Feldenkrais-Methode die eigene Bewegungsqualität zu verbessern und die eigene Bewegungskompetenz zu erweitern.

Mit Feldenkrais erlernen Sie Aufmerksamkeit für Bewegungsabläufe, eigene Grenzen erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Sie erfahren, dass die Bewegung "leich-



ter" geht. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersstufen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, eventuell Kissen und eine Gymnastikmatte.

**Leitung** Simone Herrmann  
**Beginn** Samstag, 10. November 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 20,- Euro (4 UE)

### AKC29B vhs - PLUS

#### Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung (Workshop)

Inhalt siehe: KC27B.

**Leitung** Simone Herrmann  
**Beginn** Samstag, 12. Januar 2019  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 20,- Euro (4 UE)

### AKC30B vhs - PLUS

#### "Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit (Workshop)

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, 22. September 2018  
**Zeit** 11.30-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr.  
**Entgelt** 21,- Euro (6 UE)

### AKC31B vhs - PLUS

#### "Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit (Workshop)

Inhalt siehe: KC30B.

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** Samstag, 03. November 2018  
**Zeit** 11.30-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr.  
**Entgelt** 21,- Euro (6 UE)

### AKC32B 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** 09. November 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)

## AKC33B

### 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 20.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr.  
**Entgelt** 59,- Euro (16 UE)

## SPEZIELLE WELLNESS-ANGEBOTE

## AKD01B

### vhs - PLUS

#### Eigenmassage mit der Faszienrolle (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 an Wochenenden nicht nutzbar)
- Papier und Stifte zum Notieren der Übungen.

**Leitung** Sabine Meister  
**Beginn** Samstag, 20. Oktober 2018  
**Zeit** 13.00-16.45 Uhr  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)

## AKD02B

### vhs - PLUS

#### Access-Consciousness Bars®

#### Empfangen - Entspannen - Loslassen (Workshop)

Jeder Mensch besitzt in sich die Kraft, ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben in einem gesunden Körper zu erschaffen, das von Freude, Fülle und Leichtigkeit gekennzeichnet ist.

Wie wir diese Kraft ins Fließen bringen und nutzen, erfahren Sie in diesem Workshop. !Hilfe zur Selbsthilfe!

Die Bars bestehen aus 32 neuronalen Energiepunkten am Kopf. Hier sind alle Gedanken, Gewohnheiten und Emotionen zu verschiedenen Lebensbereichen gespeichert. Durch sanftes Berühren werden diese Bahnen aktiviert und ermöglichen so den Zugang zu diesen elektromagnetischen Speichern. Spüren und erleben Sie selbst einen Zustand völliger Ruhe und Entspannung mehr Gelassenheit und Klarheit mit den Anforderungen des heutigen Lebens. Das Halten der Bars® erlaubt es dem Gehirn, die elektromagnetischen Ladungen, die für eine Überaktivität des Gehirns verantwortlich sind, einfach zu entladen und alles loszulassen was einen belastet. 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, 15. September 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 12,- Euro (4 UE)

## AKD04B

### vhs - PLUS

#### FaYo (Faszien-Yoga) - Anfänger

Die FaYo Bewegungsübungen nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Lieb-scher-Bracht sind das wichtigste Werkzeug, um unseren Körper zur Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und zu bestmöglicher Gesundheit zu führen.

Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Die Gelenk- und Wirbelsäulen optimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Sie kräftigen hiermit Ihre Muskeln, verbessern die Genesungszeit nach Verletzungen und erhalten bei regelmäßiger Übung straffere Haut.

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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.30-18.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr.  
**Entgelt** 38,- Euro (13 UE)

## AKD05B

### vhs - PLUS

#### FaYo (Faszien-Yoga) - Fortgeschrittene

Inhalt siehe: KD04B.

Anmeldevoraussetzung: absolvierter Anfängerkurs.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 18.45-19.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr.  
**Entgelt** 38,- Euro (13 UE)

## AKD06K

### 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 Fantasieren, Meditationen und weiteren Entspannungs- und Atemtechniken, die zur Vertiefung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen und es ermöglichen, mehr Abstand zu Alltagsproblemen



## Seite 54

bzw. Stresssituationen zu entwickeln. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Leitung** Ursula Löwenthal  
**Beginn** 20. September 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)

### AKD07B vhs - PLUS Embodiment - Move (Workshop)

Embodiment Move hat den Ansatz, Verstand, Emotionen und Körper als verschiedene Ausdrucksformen des gleichen Systems zu betrachten. Alle drei Ausdrucksformen beeinflussen sich gegenseitig und dadurch letztendlich auch unsere Gesundheit. Die körperlich energetischen Flowübungen gleichen & synchronisieren diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche (Emotionen, Körper und Geist; Denken) aus.

Kombiniert mit verbalen Ablösungsprozessen von Glaubensmustern, ist dies ein effektives, einfaches und energetisches Training, das Ihnen dabei helfen kann, belastende Emotionen, körperliche Energieblockaden durch private und/oder beruflich belastende alltäglichen Anforderungen des Lebens aufzulösen und zu transformieren.

Mithilfe dieser Methode stärken Sie Ihre eigenen körperlichen Ressourcen durch Ablösen und Loslassen von negativen Emotionen (Ärger, Wut, Eifersucht, Sorgen, usw.), belastenden kreisenden Gedankenkarussellen sowie blockierenden Bewegungsmustern. Gleichzeitig können Sie neue Ressourcenfelder aufbauen, um mehr Kraft, Energie, und Leichtigkeit zu erfahren. Der Alltag kann hierdurch leichter gemeistert werden und Sie können Ihre Unbeschwertheit, Leichtigkeit, Lebensfreude sowie die Vitalität zurückgewinnen.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 29. September 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 12,- Euro (4 UE)

### AKD08B vhs - PLUS Embodiment - Move (Workshop)

Inhalt siehe: KD07B.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 24. November 2018  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27  
**Entgelt** 12,- Euro (4 UE)

### AKD08K K vhs - PLUS Ein entspannter Rücken mit einer Massage für Zwei (Workshop)

Massage löst nicht nur Verspannungen der Muskulatur, sie baut auch gleichzeitig Stress ab. An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken verspannte Muskeln im Schulter-Nackensbereich sowie im Rücken lockern können. Hierbei kommen u. a. Faszienrollen zum Einsatz.

Wir massieren Kopf, Nacken, Schultern und Rücken. Ergänzt wird die Massage mit leicht nachvollziehba-



ren Dehnübungen. Außerdem erlernen Sie eine spannende Selbstmassage für Gesicht, Nacken und Schultern. Es werden weder Öl noch eine Massage-olie gebraucht. Bequeme, lockere Kleidung und eine weiche Unterlage (für die Dehnübungen) sowie ausreichend Getränke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden, das Entgelt versteht sich pro Person.

**Leitung** Ursula Löwenthal  
**Beginn** Samstag, 17. November 2018  
**Zeit** 13.00-17.30 Uhr  
**Ort** Bezirksverwaltungsstelle  
**Entgelt** 20,- Euro (6 UE)

### AKD09K K vhs - PLUS Körperzentrum Beckenboden (Workshop)

Der Beckenboden - Ein starkes Stück Frau. Er liegt im Zentrum unseres Körpers und verdient es, Aufmerksamkeit zu bekommen, denn er stützt nicht nur unsere inneren Organe, sondern sorgt für Kraft, Stärke und Vitalität. Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Wer kennt schon seinen Beckenboden?

Es ist auch schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern unseres Körpers verborgen sind. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, den eigenen Beckenboden näher kennenzulernen. Wir betrachten genauer seine Anatomie, Aufgaben und Funktionen und erfahren, wie unsere Aufrichtung sich auf seine Aktivität auswirkt. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden dieses Seminar ab.

Bitte mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Küchenhandtuch und ein normales Handtuch.

**Leitung** Heike Marzinek  
**Beginn** Samstag, 20. Oktober 2018  
**Zeit** 10.00-16.00 Uhr  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 30,- Euro (8 UE)

### AKD10K K vhs - PLUS Nacken-Schulter-Kiefer - Loslassen und Entspannen (Workshop)

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das "Gewusst-wie" ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen. Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohl dosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu.

Das Seminar wird Sie begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für Ihren Alltag. Bitte mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Matte und ein normales Handtuch

**Leitung** Heike Marzinek  
**Beginn** Samstag, 08. Dezember 2018  
**Zeit** 10.00-16.00 Uhr  
**Ort** Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
**Entgelt** 30,- Euro (8 UE)



## BODY WORKOUT UND FITNESS

### AKE01B 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 Haltungseffekten.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Leitung** Monika Spitzer  
**Beginn** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 16.45-17.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle) Windmühlenweg 3  
**Entgelt** 34,- Euro (16 UE)

### AKE03K 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 08.45-09.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

### AKE04K K vhs - PLUS

#### Gymnastik für Frauen am Morgen

Inhalt siehe: KE03K.

**Leitung** Marjo Queens  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 09.30-10.15 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

### AKE05K K vhs - PLUS

#### Gymnastik für Frauen am Morgen

Inhalt siehe: KE03K.

**Leitung** Marjo Queens  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 10.30-11.15 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

### AKE06K K vhs - PLUS

#### Gymnastik für Frauen am Morgen

Inhalt siehe: KE03K.

**Leitung** Marjo Queens  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 11.15-12.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Hof Jünger  
**Entgelt** 35,- Euro (15 UE)

### AKE07K 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 09.30-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

### AKE08K 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 Verhaltensän-

derung 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** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.45-19.45 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** St. Antonius Krankenhaus, Kirchhellen  
**Entgelt** 33,- Euro (15 UE)

### AKE09B 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 17.30-18.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 39,- Euro (17 UE)

### AKE10K 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.30-20.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Schule Grafenwald (Turnhalle)  
**Entgelt** 28,- Euro (12 UE)

### AKE12K K 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.



## Seite 56

Leitung Heike Marzinek  
 Beginn 26. September 2018  
 Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
 Entgelt 51,- Euro (16 UE)

AKE13K **K** vhs - PLUS**Fitness-Mix-Gymnastik**

Inhalt siehe: KE12K.

Leitung Heike Marzinek  
 Beginn 26. September 2018  
 Zeit Mittwoch 20.15-21.15 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b  
 Entgelt 51,- Euro (16 UE)

## AKE14B 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 Wiencek  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 16.15-17.00 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
 Entgelt 30,- Euro (13 UE)

## AKE15B vhs - PLUS

**Pilates - Fortgeschrittene**

Adäquates Training ist Einstiegsvoraussetzung in diesen Fortgeschrittenenkurs.

Leitung Heike Wiencek  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 13-mal  
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
 Entgelt 36,- Euro (17 UE)

AKE15K **K** vhs - PLUS**Pilates am Morgen**

Inhalt siehe: KE14B.

Bitte Gymnastikmatte und rutschfeste Stoppersocken mitbringen.

Leitung Rosemarie Kurka  
 Beginn 07. September 2018  
 Zeit Freitag 08.30-09.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 32,- Euro (16 UE)



© fotolia.de

AKE16K **K** vhs - PLUS**Pilates am Morgen**

Inhalt siehe: KE14B.

Bitte Gymnastikmatte und rutschfeste Stoppersocken mitbringen.

Leitung Rosemarie Kurka  
 Beginn 07. September 2018  
 Zeit Freitag 09.30-10.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt 32,- Euro (16 UE)

**RYTHMISCHES AUSDAUER-  
 TRAINING UND  
 KÖRPERERFAHRUNG**

## AKF01B 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 17. September 2018  
 Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt 47,- Euro (24 UE)

## AKF02B vhs - PLUS

**Dance Workout**

Inhalt siehe: KF01B.

Hallenschuhe und Matte mitbringen.

Leitung Claudia Preuß  
 Beginn 19. September 2018  
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 11-mal  
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
 Entgelt 41,- Euro (22 UE)

## AKF03B 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 17. September 2018  
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt 42,- Euro (24 UE)



© fotolia.de

Michelle Schierenberg-Florian übernimmt am 20., 27.09. u. 04.10.18 die Vertretung für Sandra Grömping.

**Leitung** Michelle Schierenberg-Florian (Zumba Inst.)  
Sandra Grömping (Zumba Instructor)  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Schillerschule - Gymnastikraum  
**Entgelt** 27,- Euro (12 UE)

## AKF10B vhs - PLUS

### Zumba®Fitness

Inhalt siehe: KF07B.

**Leitung** Jessica Clevorn (Zumba Instructor)  
**Beginn** 20. September 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)

## AKF11K K 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** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 08.45-09.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)



© fotolia.de

## AKF04B vhs - PLUS

### Power Workout

Inhalt siehe: KF03B.

Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 20.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
(Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 34,- Euro (22 UE)

## AKF05B 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** 18. September 2018  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Paulschule - Turnhalle  
(Eingang über Straße: Wildenhoff)  
**Entgelt** 47,- Euro (17 UE)

## AKF07B 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.

## AKF12B

### 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 (Zumba Instructor)  
**Beginn** 09. Oktober 2018  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Vonderort (Grundschule)  
Am Quellenbusch 101  
**Entgelt** 40,- Euro (16 UE)

## AKF12K K vhs - PLUS

### Joyrobic

Inhalt siehe: KF11K.

**Leitung** Antje von der Gathen  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 09.45-10.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 35,- Euro (16 UE)

## AKF13B vhs - PLUS

### Zumba®Fitness

Inhalt siehe: KF07B.

**Leitung** Melanie Marx (Zumba Instructor)  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch  
**Entgelt** 39,- Euro (15 UE)

## FUNKTIONELLES TRAINING

AKG02K **K** vhs - PLUS**Funktionelles Fitnessstraining 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. Wirbelsäule und Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert.

**Leitung** Karl-Heinz Ninck  
**Beginn** 19. September 2018  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
**Entgelt** 57,- Euro (30 UE)

AKG03K **K** vhs - PLUS**Funktionelles Fitnessstraining für Frauen und Männer**

Der Kurs hat das Ziel mit Hilfe der Geräte des Krafraumes die gesamte Muskulatur des Rumpfes sowie der Extremitäten zu kräftigen und zu stabilisieren. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird einerseits auf die korrekte Durchführung der Übungen und andererseits auf eine physiologische, rückengerechte Haltung geachtet. Eine gezielte Erwärmungsphase mit Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen runden das Training ab.  
 Schwierigkeitsgrad: mittel.

**Leitung** Christiane Schütz  
**Beginn** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
**Entgelt** 63,- Euro (30 UE)

AKG04K **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** Johann Emrich  
**Beginn** 21. September 2018  
**Zeit** Freitag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 14-mal  
**Ort** Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)  
**Entgelt** 65,- Euro (28 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.

AKK01B vhs - PLUS

**Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer (Vorbereitungskurs)**

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein "Pflichtschein". Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung, auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. 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. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, theoretische und praktische Prüfung nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abzulegen. Die praktische Ausbildung findet an Wochenenden - nach Absprache mit dem Kursleiter - statt. Seemännische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich (Praktische Ausbildung und Prüfungen sind nicht im Kurs enthalten).

**Leitung** Willi Müller  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 19.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg  
**Entgelt** 62,- Euro (30 UE)

AKK04B 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 15.15-16.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Hallenbad Boy / Welheim  
**Entgelt** 60,- Euro (11 UE)

AKK05B 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** 24. September 2018  
**Zeit** Montag 15.00-15.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

AKK06B vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Inhalt siehe: KK05B.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 24. September 2018  
**Zeit** Montag 15.45-16.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

AKK07B vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Inhalt siehe: KK05B.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 24. September 2018  
**Zeit** Montag 16.30-17.15 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)

AKK08B vhs - PLUS

**Warmwassergymnastik**

Inhalt siehe: KK05B.

**Leitung** Gabriele Sprenger  
**Beginn** 24. September 2018  
**Zeit** Montag 17.15-18.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** KWA Stift Urbana  
**Entgelt** 39,- Euro (8 UE)



## AKK09B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska  
 Beginn 24. September 2018  
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)



## AKK25B

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 Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe anziehen, die nass werden dürfen. Bei kühleren Temperaturen können Sie Neoprenkleidung (kurze Hose u. Pullis) vor Ort ausleihen, gegen eine Gebühr von 5,00 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, 16. September 2018  
 Zeit 15.00-17.00 Uhr  
 Ort Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Sporthalle Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten  
 Entgelt 36,- Euro (3 UE)

## AKK10B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska  
 Beginn 24. September 2018  
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)

## AKK15B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)

## AKK11B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

## AKK16B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)

## AKK12B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

## AKK17B

vhs - PLUS

### Aqua-Fitness

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 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 42,- Euro (12 UE)

## AKK13B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

## AKK14B

vhs - PLUS

### Warmwassergymnastik

Inhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 03. Dezember 2018  
 Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort KWA Stift Urbana  
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

## AKK18B

vhs - PLUS

### Aqua-Fitness

Kursinhalt siehe: KK17B.

Leitung Linda Rogozinski  
 Beginn 18. September 2018  
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 12-mal  
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 48,- Euro (16 UE)

## TANZEN

### AKM01B

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 (Kurskosten je Person).

Leitung Peter Frank  
 Beginn 17. September 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 / FOR: 03.09.2018

FHR: 29.08.2018

**Dauer:** HSA 1,5 Jahre

FOR 2 Jahre

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 / FOR Neu!	ganztätig	1, 2, 3, 4	J. Kassubek	03.09.2018	Mo. - Fr. 16:45/17:30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 007
<b>WEITERBILDUNGSBERATUNG</b>							
LC01B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	05.11.2018	Mo., 19.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30
LC02B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	21.01.2019	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

## AMA01B

**Hocker-Stuhl-Gymnastik (Frauen)**

Fit und 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** 20. September 2018  
**Zeit** Donnerstag 11.30-13.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Gymnastikraum - Gesundheitsamt  
**Entgelt** 33,- Euro (22 UE)

## AMA11B

**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 abzuhelfen, 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 Raumlage in Höhe von 30,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.

**Leitung** Peter Frank  
**Beginn** 17. September 2018  
**Zeit** Montag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** ADTV-Tanzschule Frank  
**Entgelt** 27,- Euro (20 UE)

## AMA12B

## 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 positive 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** 21. September 2018  
**Zeit** Freitag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 33,- Euro (15 UE)

## STADTMITTE

## AMB01B

**Kartoffelernte...**

...damals, vor 60 Jahren und Heute?

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 10. September 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## AMB02B

**Das Wandern ist des Müllers Lust**

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Dienstag, 11. September 2018  
**Zeit** 15.30-17.45 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## AMB03B

**Früher, bei uns zuhause: samstags, Badetag!**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 08. Oktober 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## AMB04B

**Bunt sind schon die Wälder**

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Dienstag, 16. Oktober 2018  
**Zeit** 15.30-17.45 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## AMB05B

**Adventmärchen! Vor Weihnachten?**

**Leitung** Rosemarie Jeschke  
**Beginn** Montag, 12. November 2018  
**Zeit** 15.00-17.15 Uhr  
**Ort** Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)



## AMB06B

### Von drauss' vom Walde komm' ich her...

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 04. Dezember 2018  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMB07B

### Jetzt bald ist Weihnachten...

...noch 14 Tage, dann wird gesungen und der Baum geschmückt und dann erst ist WEIHNACHTEN.

Leitung Rosemarie Jeschke  
Beginn Montag, 10. Dezember 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## BOY/WELHEIM/BATENBROCK



## AMC01B

### Das Wandern ist des Müllers Lust

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 13. September 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Siemensstraße 32  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC02B

### Das Wandern ist des Müllers Lust

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 14. September 2018  
Zeit 09.00-11.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC03B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 04. Oktober 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Siemensstraße 32  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC04B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 12. Oktober 2018  
Zeit 09.00-11.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC05B

### Bratäpfel und Kerzenschein

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 08. November 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Siemensstraße 32  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC06B

### Von drauss' vom Walde komm' ich her...

Leitung Maria Thon  
Beginn Donnerstag, 29. November 2018  
Zeit 14.00-16.15 Uhr  
Ort Altenbegegnung DRK, Siemensstraße 32  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMC07B

### Von drauss' vom Walde komm' ich her...

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 30. November 2018  
Zeit 09.00-11.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## EIGEN

## AMD01B

### Das Wandern ist des Müllers Lust

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 19. September 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMD02B

### Das Wandern ist des Müllers Lust

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 22. September 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße) Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMD03B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 10. Oktober 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMD04B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 20. Oktober 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße), Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMD05B

### Sommerzeit - Urlaubszeit

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 21. November 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AMD06B

### Von drauss' vom Walde komm' ich her

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 24. November 2018  
Zeit 15.30-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße) Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## FUHLNBROCK

## AME01B

### Das Wandern ist des Müllers

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 06. Oktober 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AME02B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 10. November 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## AME03B

### Bunt sind schon die Wälder

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 01. Dezember 2018  
Zeit 15.00-17.15 Uhr  
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## KIRCHELLEN

## AMK76K **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 20. September 2018  
Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr  
Dauer 14-mal  
Ort Hof Jünger  
Entgelt 43,- Euro (19 UE)

# Komm shoppen! Mit bis zu 60% Rabatt.

**ele-shoppingwelt.de**  
Jetzt mit der ELE Card  
anmelden und sparen!



Über 400 Top-Marken. Mehr als 20.000 Premiumprodukte. Willkommen in der ELE Shoppingwelt, dem faszinierenden Shopperlebnis mit der ELE Card. Sie haben noch keine Karte? Einfach die ELE Card App mit digitaler ELE Card aufs Smartphone laden, registrieren, und Sie können direkt lossparen!



**ELE** 