

2019

1919



KNAPPSCHAFT KLINIKEN

KLINIKUM VEST

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Infos

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

Politik und Gesellschaft

Aktuelles Forum	8
Geschichte / Zeitgeschichte	12
VHS Süd	14
Lokale Agenda 21	14
Natur und Ökologie	15
Länderkunde	15
Philosophie	17

Kultur und Gestalten

Tagesfahrten	19
Kunst, Musik, Literatur	20
Malen und Zeichnen	21
Plastisches und textiles Gestalten	23
Fotografie	26
Musik und Schauspiel	28
Besondere Veranstaltungen	30

Gesundheit

Gesundheitsforum	32
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	34
Gymnastik und Fitness	41
Ernährung und Heilfasten	46
Gesundheitsbildung für Ältere	47

Sprachenbildung

Englisch	52
Französisch	55
Spanisch	56
Italienisch	58
Niederländisch	59
Portugiesisch	59
Polnisch	60
Russisch	60
Schwedisch	60
Deutsch als Zweitsprache	62

EDV und Medien

EDV Forum	67
EDV Grundkurse	68
Internet und E-Mail	70
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation	71
MS Office Kombinationskurse/Büroanwendungen	72
Tastatschreiben am Computer	74
Alltagshelfer	75
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	75
Smartphone und Tablet (Android, iOS)	76
iPhone und iPad	79
EDV für Ältere	79
EDV für Schülerinnen und Schüler	81

Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation	82
Wirtschaft, Recht und Alltag	86

Grundbildung

Lesen und Schreiben	90
Schulabschlüsse	92
Lernförderung	93

Anhang

Stichwortverzeichnis	94
Innenstadtplan	96

Allgemeine Infos

Politik und Gesellschaft

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachenbildung

EDV und Medien

Kommunikation und Wirtschaft

Grundbildung

Anhang



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



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



Sandra Hilse
Kultur und Gestalten, Gesundheit
Raum: 206 · Telefon: 50-2003
E-Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de



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



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



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



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



Sabine Krahforst
Verwaltung Integrationskurse
Raum: 5 · Telefon: 50-1995
E-Mail: sabine.krahforst@recklinghausen.de



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



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



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

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

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

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



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



Anmeldung

ab dem 7. Januar 2019

persönlich: in unserer Geschäftsstelle

telefonisch: unter 02361/50 2000
und in den
Studienbereichen

im Internet: www.vhs-recklinghausen.de

schriftlich: mit den beiliegenden
Anmeldekarten

Geschäftszeiten

montags bis mittwochs

8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

donnerstags

8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

freitags

8.00 – 13.00 Uhr

Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

- 23. bis 26. April 2019

Ferienöffnungszeiten

- Rosenmontag, 4. März
8.00 bis 11.00 Uhr
- 15. bis 18. April 2019,
8.00 – 12.00 Uhr

Barrierefreiheit

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

Termine

Semesterbeginn

Montag, 4. Februar 2019

Unterrichtsfreie Tage

04. März, Rosenmontag
19. April, Karfreitag
22. April, Ostermontag
1. Mai, Tag der Arbeit
30. Mai, Christi Himmelfahrt
02. Juni, Fronleichnam
10. Juni, Pfingstmontag
11. Juni, Pfingstferientag NRW

Entgeltabbuchung

Entgeltabbuchung

Falls Sie uns ein SEPA-Mandat erteilt haben, wird an einem der folgenden Termine, nach Kursbeginn, die Kursgebühr abgebucht:

7. Januar 2019

1. März 2019

2. Mai 2019

3. Juni 2019

1. Juli 2019

Qualitätsentwicklung

Leitbild

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

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

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



Impressum

Herausgeber

Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Bildrechte

Soweit nicht anders angegeben liegen die Bildrechte bei der VHS der Stadt Recklinghausen, oder es handelt sich um lizenzfreie Bilder.

Satz und Druck

Lensing Druck, Dortmund
Feldbachacker 16
44149 Dortmund

Titelgestaltung

Olaf Manke

Anzeigen

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

Sich möchten sich per Smartphone anmelden?

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





Teilnahmebedingungen

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

Beratung

Die Studienleiter beraten Sie gerne bei Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Eingangsvoraussetzungen.

Wenn Sie an einer Veranstaltung im Bereich „Deutsch als Zweitsprache“ oder an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, nehmen wir Ihre Anmeldung nur persönlich nach einer individuellen Beratung an.

Anmeldung

Wenn Sie in der Geschäftsstelle zu den bekannten Öffnungszeiten vorbeikommen, können Sie sich **persönlich** anmelden. Hier haben Sie auch die Möglichkeit **bar** zu bezahlen.

Sie können sich zu den Veranstaltungen der VHS auch **schriftlich** anmelden. Dazu füllen Sie einfach eine der beiliegenden Anmeldekarten aus, trennen den Merkzettel. Um von Ihrem Konto abbuchen zu können, benötigen wir eine Originalunterschrift auf einem SE-PA-Mandat. Bitte füllen Sie auch dieses Formular aus. Dann schicken Sie beides an unsere Geschäftsstelle oder geben diese bei uns ab.

Die **telefonische Anmeldung** ist unter der Nummer 02361-50-2000 und in den Studienbereichen möglich, oder Sie nutzen die Anmeldung **per Internet** unter www.vhs-recklinghausen.de

Sie erhalten auch dann ein SE-PA-Formular, das Sie bitte unterschreiben und an uns zurückgeben.

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

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

Gutscheine

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

Entgelt

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Das Teilnehmerentgelt wird nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht möglich.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet den Kurs durchzuführen. Es kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden, so dass eine Durchführung möglich ist.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Entgeltregelung der Volkshochschule Recklinghausen an. Diese ist vollständig in der Geschäftsstelle und online auf der Homepage der VHS einsehbar.

Ermäßigung und Befreiung

Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag

- Auszubildenden
- Schülern/Schülerinnen
- Vollzeit-Studierenden bis 25 Jahren
- Freiwilligendienst-Leistenden
- Inhabern und Inhaberinnen eines Recklinghausen-Passes
- Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen
- Inhabern der Jugendleitercard
- Inhabern der Ehrenamtskarte

gewährt werden. Fügen Sie bitte bei der Anmeldung direkt den entsprechenden Nachweis bei. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich, es wird dann das volle Entgelt fällig. Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,- € sind immer zu zahlen.

Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem AwbG und Sonderveranstaltungen, die kostendeckend angeboten werden, kann keine Ermäßigung oder Befreiung gewährt werden.

Abmeldung/Rücktritt/Kursausfall

Sie können sich bis zu **zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung schriftlich** bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden. Bei Tagesfahrten jedoch spätestens am Tag des Anmeldeschlusses. Verwaltungskosten in Höhe von 5,- € werden bei der Abmeldung einbehalten.

Eine Abmeldung bei der Kursleitung können wir leider nicht anerkennen.

Bei nicht fristgerechter Abmeldung können wir Ihnen das Entgelt nicht erstatten bzw. müssen wir Ihr Konto dennoch belasten.

Wird eine Veranstaltung durch die VHS abgesagt, besteht selbstverständlich keine Zahlungspflicht und Sie bekommen bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung machen wir in diesem Falle keinen Gebrauch.

Sollten in einem laufenden Kurs Termine ausfallen, z.B. auf Grund einer Erkrankung des Dozenten, werden sie benachrichtigt und der Unterricht wird in der Regel nachgeholt.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, FAX, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
FAX: 02361-50-9-1991
vhs@recklinghausen.de

Datenschutz

Wir verweisen auf die Datenschutzerklärung der Stadt Recklinghausen, in deren kommunaler Trägerschaft sich die VHS befindet.

Haftung

Die VHS übernimmt gegenüber Teilnehmenden keine Haftung bei Beschädigungen oder Verlusten.

Bildung auf Bestellung

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

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

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

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

Info Telefon Weiterbildung

Der Bedarf an Bildungsberatung, die den besonderen Anforderungen des Lernens im Lebenslauf entspricht, steigt: Eine gute Beratung hilft, Umwege zu vermeiden, und wirkt unterstützend auf die Bildungs- und Erwerbsbiographie. Passgenaue und individuelle Beratung hierfür zu erhalten, fällt Ratsuchenden oft schwer. Bei der Orientierung hilft Ihnen beispielsweise das Info-Telefon Berufliche Weiterbildung NRW. Die Hotline erreichen Sie unter 0211 837-1929.

Ein Angebot des Bürger- und Service-Centers „Nordrhein-Westfalen direkt“, Montag bis Freitag von 08:00 - 18:00 Uhr. Es fallen die üblichen Telefonkosten an (Festnetz- oder Mobiltelefon).

Bildungsurlaub in NRW – Auf einen Blick

Wieviel?

- Für Arbeitnehmer/innen: 5 Tage (bei 5 Tagen Arbeit pro Woche), der Anspruch des aktuellen Jahres kann zwecks Zusammenfassung auf das Folgejahr übertragen werden
- Für Auszubildende 5 Tage insg. während der Ausbildung für politische Bildung
- Frühestens 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- Arbeitnehmer/innen
- Auszubildende, nur politische Bildung
- nicht für Beamte

Art der Veranstaltung

- Politische und Berufliche Weiterbildung
- Mindestdauer 3 Tage en bloc oder in 5 Tage in Wochen-Intervallen
- täglich mind. 6 UE
- Veranstaltungsort darf max. 500 km von der NRW-Landesgrenze entfernt sein. Diese Beschränkung gilt nicht für Seminare an Gedenkstätten des Nazi-Terrors.

Fristen

- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn
- Ablehnung des Arbeitgebers innerhalb von 3 Wochen

Einschränkungen

- Bis zu 2 Tage betriebliche Fortbildung kann angerechnet werden.
- In Betrieben bis 50 Beschäftigte Bildungsurlaub nur für 10 % der Beschäftigten p.a.
- Kein Anspruch auf Bildungsurlaub in Betrieben mit weniger als 10 Beschäftigten
- Bei beruflicher Bildung: Arbeitgeber kann „einen wenigstens mittelbaren Vorteil ...“ einfordern, d.h. einen Mindestbezug des Themas zur ausgeübten Tätigkeit

Quelle: www.bildungsurlaub.de

Bildungsurlaub bei der VHS Recklinghausen

Themen und Terminübersicht

4143 Bildungsurlaub Englisch B 1
Montag bis Freitag, 1. bis 5. Juli 2019
9.00 – 15.30 Uhr

4350 Bildungsurlaub Spanisch
Montag bis Freitag, 8. bis 12. Juli 2019
9.00 – 15.30 Uhr

5212 Programmierung mit Excel VBA
Montag bis Freitag, 24. Juni bis 28. Juni 2019
10.00 bis 17.00 Uhr

5230 EDV-Praxis für den Büroalltag
Montag bis Freitag, 3. Juni bis 7. Juni 2019
9.00 – 15.15 Uhr

5232 MS-Office: Word, Excel, Outlook
Montag bis Mittwoch, 20. Mai bis 22. Mai 2019
8.30 – 13.45 Uhr

5233 Office für Kaufleute
Montag bis Freitag, 22. Juli bis 26. Juli 2019
9.00 bis 14.15 Uhr

5235 MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen
Montag bis Freitag, 13. Mai bis 17. Mai 2019
9.00 bis 16.00 Uhr

5266 Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation
Montag bis Freitag, 2. September bis 5. September 2019
9.00 bis 16.00 Uhr

Unsere Tipps

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

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



Individueller Bildungsscheck

Bürgerinnen und Bürger, die in NRW beschäftigt sind, können einen Bildungsscheck für eine berufliche Weiterbildung beantragen.

Folgende Konditionen gelten ab dem 27.04.2018

Zielgruppen des Bildungsschecks im individuellen Zugang sind

- Beschäftigte
- Beschäftigte in Elternzeit
- Berufsrückkehrende

Weitere Konditionen

Einkommensgrenze: Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf maximal 40.000,- EUR bei Einzelveranlagung, bei gemeinsam Veranlagten maximal 80.000,- EUR betragen.

Betriebsgröße: Der Arbeitgeber darf max. 249 Beschäftigte (Vollzeitäquivalente) haben.

Branche: Das Unternehmen darf nicht dem öffentlichen Dienst angehören

Anzahl: Je Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden

Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500,- EUR pro Bildungsscheck

Wo bekomme ich den Bildungsscheck?

Ausgabe: Der Bildungsscheck NRW wird ausschließlich in autorisierten Beratungsstellen, die es flächendeckend in ganz NRW gibt, ausgegeben. Wir empfehlen, dass Sie zunächst telefonisch Kontakt mit der nächstgelegenen Beratungsstelle aufnehmen. Dabei können Sie klären, welche Unterlagen Sie mitbringen müssen und wann ein Beratungstermin stattfinden kann.

Beratungsstellensuche: Auf dem Portal www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche finden Sie alle Beratungsstellen in Nordrhein-Westfalen, die aktuell den Bildungsscheck ausstellen.

Bitte beachten Sie: Der Bildungsscheck muss spätestens einen Tag vor Beginn der Weiterbildungsveranstaltung beantragt werden.

Quelle: www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsprämie Bund

Die Bildungsprämie des Bundes fördert die individuelle berufliche Weiterbildung durch einen Zuschuss zu den Kursgebühren und Prüfungskosten. Voraussetzung für den Erhalt ist eine Beratung bei einer Prämiegutschein-Beratungsstelle.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche oder über die Internetseite der Bildungsprämie www.bildungspraemie.info

Förderbedingungen

Beschäftigte, Berufstätige und Rentner*innen können die Bildungsprämie erhalten, wenn sie mindestens 15 Stunden pro Woche berufstätig sind.

Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf bei Alleinveranlagung 20.000,- Euro, bei gemeinsamer Veranlagung 40.000,- Euro nicht überschreiten.

Die Bildungsprämie kann einmal pro Kalenderjahr ausgegeben werden.

Die Höhe der Förderung beträgt 50 Prozent der Veranstaltungsgebühren, maximal jedoch 500 Euro.

Quelle: www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsberatung im Kommunalen Bildungsbüro der Stadt Recklinghausen

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

Begabungsförderung in Recklinghausen

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

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

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Inhalte der Beratung können sein:

- Berufliche Veränderungswünsche
- Berufliche Weiterbildung
- Berufsrückkehr (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit)
- Kompetenzbilanzierung mittels verschiedener Verfahren
- Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (wenn die Fragestellungen in der BBE Beratung nicht geklärt werden können, wird an eine Fachberatungsstelle verwiesen, siehe unten)

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

Über die Beratungsstellensuche www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche finden Sie alle Beratungsstellen, die eine Beratung im Rahmen dieses Förderprogramms anbieten.

Das Bildungs- und Teilhabepaket

Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen können durch das Bildungs- und Teilhabepaket gefördert werden. Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche aus Familien, die entweder Arbeitslosengeld II (Hartz IV) oder Grundsicherungsleistungen des Sozialamtes, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

Bitte klären Sie in einem persönlichen Gespräch, ob das Kursentgelt für einen EDV-Kurs für Schülerinnen und Schüler gefördert werden kann.

Kontakt:

Stadt Recklinghausen / Fachbereich Bildung und Sport / Bildung und Teilhabe
Friedrich-Ebert-Str. 40
45659 Recklinghausen

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 8.00 – 13.00 Uhr
Di nach Vereinbarung
Do 8.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02361/500
E-Mail: bildung-teilhabe@recklinghausen.de

Einzelveranstaltungen

Januar 2019

Di, 22.01.2019, 18.30 Uhr
1000 Vortrag: Aufbruch 1919
Frauen können wählen und gewählt werden!
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 28.01.2019, 19.30 Uhr
1100 Lesung mit Christine Sommer und Martin Brambach
Adam Seide: Taubenkasper, Weimarer Republik und Zechenkolonie
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Februar 2019

Di, 04.02.2019, 19.30 Uhr
1001 Lesung und Diskussion
Prof. Dr. Gudrun Hentges
Rechtspopulisten im Parlament
Polemik, Agitation und Propaganda der AfD
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 12.02.2019 19.30 Uhr
2100 73. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2019
Präsentation des Programms
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 14.02.2019, 17.00 Uhr
3003 Vortrag und Diskussion
Widerspruchslösung Organspende
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 19.02.2019, 18.30 Uhr
5900 Vortrag
Geld beherrscht die Welt – so beherrschen Sie Ihr Geld!
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 20.02.2019, 19.00 Uhr
3004 Vortrag Christof Jauernig
Gedanken verloren / Unthinking – Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 21.02.2019, 19.30 Uhr
1400 Beamervortrag Unbekanntes Europa – Eine Reise in die Inselwelt der Färoer
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 25.02.2019, 19.30 Uhr
1401 Beamervortrag China
Auf dem Weg in ein Goldenes Zeitalter
Peking: Macht- und Kulturzentrum im Reich der Mitte
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 27.02.2019, 17.30 Uhr
5901 Vortrag Erben und Vererben: Besondere Testamente
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Do 28.02.2019, 17.30 Uhr
5902 Vortrag Aktuelles aus der Rentenversicherung
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

März 2019

Fr, 01.03.2019, 18.00 Uhr
5020 – Vortrag
Ein Abend zum Thema
Computer-Sicherheit
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 07.03.2019, 19.00 Uhr
3005 Lesung mit Diskussion
Tetje Mierendorf : „Halbfettzeit“
Mein neues Leben ohne Rettungsringe
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr, 08.03.2019, 18.00 Uhr
5021 Vortrag Onlinebanking und E-Payment
Sicher Bezahlen im Internet
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 13.03.2019, 18.30 Uhr
5022 Vortrag Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Sonntag, 17.03.2019, 18.00 Uhr

1002 Buchvorstellung
„Elias und Anverwandte“ erzählt jüdische Familienschicksale
Atelierhaus, Königsstr. 49 a

Mi, 20.03.2019, 19.00 Uhr
4217 Vortrag in französischer Sprache
Wie das Croissant nach Paris kam
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 21.03.2019, 17.30 Uhr
5903 Vortrag Todesfall:
Versorgt über den Partner?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 21.03.2019, 18.30 Uhr
5023 Vortrag Darknet
Waffen, Drogen, Whistleblower.
Wie die digitale Unterwelt funktioniert.
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 25.03.2019, 19.30 Uhr
1402 Beamervortrag China
Auf dem Weg in ein Goldenes Zeitalter
Hongkong und Macau: Der Westen im Fernen Osten
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 26.03.2019, 18.30 Uhr
1004 Von Angst bis Zuversicht.
(Manche?) Gefühle wandeln sich
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 28.03.2019, 18.30 Uhr
6400 Infoabend
Wege zum Abitur
Weiterbildungskollegs in NRW
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

April 2019

Mi, 03.04.2019, 18.30 Uhr
4351 EV Spanisch Toledo
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 03.04.2019, 19.00 Uhr
1005 Vortrag Hawking und die Schwarzen Löcher
Zum Tode eines Weltgeistes
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 04.04.2019, 17.30 Uhr
5902 Vortrag Rente und Steuer
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 04.04.2019, 19.30 Uhr
1104 Lesung mit Christine Sommer und Martin Brambach
„Kein Leben mehr für mich ohne Freiheit“
Ferdinand Freiligrath, der Dichter der Revolution
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Juni 2019

Mo, 24.06.2019, 19.00 Uhr
5905 Vortrag Elternzeit, Elterngeld & Co.
Was muss ich wissen?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 26.06.2019, 19.30 Uhr
1301 Lesung mit Gabriele Droste
„Meine Kuh will auch Spaß haben“
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr 28.06.2019, 18.30 Uhr
5906 Vortrag Smart-Home
(Haus Automation)
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Weitere Informationen finden Sie unter den entsprechenden Kursnummern.



Jürgen Pohl



Planung und Beratung

Raum: 104

Telefon: 50-1990

Telefax: 50-9-1990

E-Mail:
juergen.pohl@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

**Ausstellung: „Frauen im Aufbruch“
– 100 Jahre Frauenwahlrecht
Ausstellungsdauer:
29.11.2018 bis 30.01.2019**

**Vortrag
Aufbruch 1919
Frauen können wählen und gewählt
werden!**

„Dem Reich der Freiheit verb ich Bürgerinnen“ hatte bereits 1849 Louise Otto-Peters, die Begründerin der deutschen Frauenbewegung, als Motto für ihre „Frauenzeitung“ formuliert. Doch sollte es noch 70 Jahre dauern, bis Frauen das aktive und passive Wahlrecht erhielten. Die beiden Historikerinnen Susanne Abeck und Uta C. Schmidt nehmen in ihrem Vortrag das Wahlrecht lokalgeschichtlich in den Blick. Wer waren Akteurinnen und Akteure? Welche Positionen vertraten sie? Welche Schwierigkeiten waren zu überwinden? Welche Koalitionen gab es?

1000

Leitung: **Susanne Abeck,
Dr. Uta C. Schmidt**
Termin: Dienstag, 22. Januar
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Aktuelles Forum

Geschichte / Zeitgeschichte

Lokale Agenda 21

Natur und Ökologie

Länderkunde

Philosophie



© Friedrich-Ebert-Stiftung, Bonn



Ausstellung Transformation Phoenix – Visueller Strukturwandel

In der Stadtlandschaft von Dortmund-Hörde hat eine tiefgreifende Veränderung stattgefunden. Nach über 150 Jahren hat die Eisen- und Stahlindustrie hier verabschiedet. Entstanden ist zum einen ein Standort für innovative Unternehmen, zum anderen wird das Gelände der früheren Hermannshütte heute geprägt vom neuen Phoenix-See, umgeben von attraktiven Wohn- und Büroflächen. Die Ausstellung „Transformation Phoenix“ widmet sich dieser Veränderung fotografisch. Die an der Ausstellung beteiligten Dortmunder Künstlerinnen und Künstler von „AudioVision Dortmund“ haben jeder auf seine eigene, persönliche Weise diesen Wandel verstanden, aufgegriffen und „ins Bild gesetzt. „Transformation“ bezieht sich dabei nicht nur auf wahrnehmbaren und fotografisch festzuhaltenden Veränderungen. In einigen Arbeiten geht es darüber hinaus auch um Transformationen des Originalbildes durch Bearbeitung bis hin zu einer neuen Bild-Komposition. Die Ausstellung ist ein sehenswertes Erlebnis für alle, die sich für Fotografie interessieren, aber auch für Menschen unserer Region, die den bisherigen Strukturwandel im Ruhrgebiet erlebt und verfolgt haben.

Ausstellungsdauer:

11. Februar bis 21. März

2000

Ausstellungseröffnung:

11. Februar, 18.00 Uhr

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei

Tagesfahrt „Mehr Frauen in der Politik“ – Exkursion zum Landtag NRW

Die erste Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte fand am 19. Januar 1919 statt. Über 80 Prozent der damals erstmals wahlberechtigten Frauen strömten in Deutschland an die Wahlurnen und gaben ihre Stimme ab – ein heute selbstverständlich erscheinendes Recht, das sie sich jedoch erst mutig und beharrlich erkämpfen mussten. Von der Hälfte der Macht hingegen sind Frauen bis heute weit entfernt. Der Frauenanteil im Bundestag ist mit 31 Prozent so niedrig wie vor 20 Jahren, in Nordrhein-Westfalen sieht es noch schlechter aus: unser Bundesland belegt mit 27,1 Prozent an Frauen im Landtag im Länderranking Platz 12. „Mehr Frauen in der Politik“ bleibt weiterhin ein Ziel. Um interessierten Frauen die politische Arbeit näher zu bringen, startet die VHS zu einer Exkursion zum Düsseldorfer Landtag. Nach Ankunft und Sicherheitscheck gibt es im Besuchersaal sowie auf der Zuschauertribüne des Plenarsaals ein allgemeines Informationsprogramm für die Teilnehmerinnen. Anschließend erfolgt ein persönlicher Austausch mit politischen Vertreterinnen aus dem Landtag NRW. Zum Abschluss ist ein Stadtrundgang geplant, der auf den Wegen der parlamentarischen Demokratie durch die Altstadt und am Rhein entlangführt. Das Angebot richtet sich insbesondere an interessierte Frauen.

Treffpunkt:

08.00 Uhr Buswartepplatz Wickingplatz

08.15 Uhr Bürgerhaus Süd

ca. 16.00 Uhr Rückkehr

An-/Abmeldeschluss: 28. Februar

2010

Leitung: **Sandra Hilse**
Jürgen Pohl

Termin: Montag, 08. April

Entgelt: 10,00 €, max. 30 Teiln.

Tagesfahrt Exkursion nach Bonn – „Auf den Spuren der Demokratie“

2019 ist das Jahr der Demokratie: 1919 Gründung der Weimarer Republik, 1949 Gründungsjahr der Bundesrepublik Deutschland, 1989 Wiedervereinigung. In der einstigen Bundeshauptstadt Bonn begeben wir uns gemeinsam auf die Spuren der Demokratie. Begleitet werden wir von einem „Bonn-Kenner“ – dem Stadtführer Toni Lankes, der ursprünglich aus Bayern stammt. Erste Station bildet das Haus der Geschichte. Nach einer Führung durch die Dauerausstellung geht es weiter mit einem Spaziergang durch das ehemalige Regierungsviertel, das heute den UN-Campus bildet. Nach einer anschließenden kurzen Busfahrt durch das Siebengebirge besteht die Gelegenheit zu einer Mittagspause im „Haus Schlesien“ bevor es weiter geht zum Haus von Konrad Adenauer in Rhöndorf. Nach der Führung dort lassen wir den Tag im Lieblingscafé von Konrad Adenauer ausklingen: dem „Café Profitlich“. Anschließend erfolgt die Rückfahrt nach Recklinghausen.

Das Entgelt beinhaltet alle Führungen vor Ort. Im Haus Schlesien sowie im Café Profitlich besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten zu speisen und die Pausen zu verbringen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der VHS mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

Treffpunkt:

08.00 Uhr Buswartepplatz Wickingplatz

08.15 Uhr Bürgerhaus Süd

ca. 19.00 Uhr Rückkehr

An-/Abmeldeschluss: 12. April

2011

Leitung: **Sandra Hilse**
Jürgen Pohl

Termin: Samstag, 25. Mai

Entgelt: 50,00 €, max. 40 Teiln.





Studienfahrt nach Berlin Angst überwinden – Brücken bauen Berlin interreligiös 4. - 7. Juli 2109

Unter diesem Thema steht eine Studienfahrt nach Berlin, wo der interreligiöse Dialog auf vielen Ebenen geführt wird. „Es ist doch erstaunlich, dass in einer Stadt, in der über 3,6 Millionen Menschen mit völlig unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Religionen oder Lebensentwürfen so eng zusammenleben, so wenig passiert und man sicher leben kann,“ so urteilt ein Berliner. Auf dem Programm stehen Besuche und Gespräche mit Vertretern der grossen Religionsgemeinschaften und Politikerinnen und Politikern. Besucht werden u. a. die älteste Moschee Deutschlands in Wilmersdorf, das jüdische Viertel und schließlich der Berliner Dom. Standortquartier wird das Dietrich-Bonhoeffer-Hotel in Berlin Mitte sein. Die Reise wird veranstaltet in Kooperation mit der CIAG (Christlich Islamische Arbeitsgemeinschaft), der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und der Evangelischen Erwachsenenbildung sowie dem Förderverein Garten der Religionen. Sie wird geleitet von Bernhard Lübbering und Dr. Jürgen Schwark. Die Kosten für Fahrt, Hotel mit Frühstück und Eintrittsgelder werden bei 480,- € liegen.

Weitere Auskünfte erteilen Jürgen Pohl (02361 501990) und Dr. Jürgen Schwark (02361 45421)

1108

Studienfahrt Paris – und mehr

Auf Spuren der französischen (Kultur-) Geschichte, des Judentums und der NS-Zeit, Zeugnissen des Ersten Weltkriegs in der Somme-Region und Haut-de-France sowie der deutsch-französischen Beziehungen.

02. bis 04. März 2019 (Karneval)

Preis: 295,00 € im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag: 80,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 25

Anmeldeschluss: 27. 01.2019

Informationen: Gerda E.H. Koch

Tel. 02361-655462, koch@g-ee-online.de

oder gerda.koch-gcjz@t-online.de

Lesung und Diskussion Rechtspopulisten im Parlament Polemik, Agitation und Propaganda der AfD

Seitdem die AfD in das Europaparlament, in alle Landtage und den Bundestag eingezogen ist, wird darüber diskutiert, ob die Rechtspopulisten aufgrund gezielter Provokationen und „Politikunfähigkeit“ bald wieder aus den Parlamenten verschwinden oder sich dort für längere Zeit etablieren können. Die Rechtspopulisten nur als „Rattenfänger“ oder „braune Demagogen“ abzutun, führt jedenfalls zur Unterschätzung der mit den Wahlerfolgen dieser Parteiformation einhergehenden Gefahren. Butterwegge, Hentges und Wiegand analysieren klar: Nur ein konsequenter Kampf gegen die äußerste Rechte, der zivilgesellschaftliche Aktivitäten und außerparlamentarische Initiativen einschließt, kann eine Normalisierung der parlamentarischen AfD Repräsentanz verhindern.

Gudrun Hentges, Professorin für Politikwissenschaft an der Universität zu Köln, stellt das Buch vor:

Rechtspopulisten im Parlament. Polemik, Agitation und Propaganda der AfD.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule in Kooperation mit Attac.

1001

Leitung: **Prof. Dr. Gudrun Hentges**

Termin: Montag, 04. Februar

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: frei

„Elias und Anverwandte“ erzählt jüdische Familienschicksale Buchvorstellung

Die Hernerin Hanneke Schmitz hat zusammen mit ihrem Mann die Geschichte ihrer jüdischen Familie erforscht. Die mehrjährigen Recherchen haben die Autoren bis in die USA geführt. Nach dem Bericht über die Familie des Vaters, „Die Günzburgers“, ist jetzt ein zweiter Band über die Geschichte der Mutter im Herner Frischtext-Verlag erschienen. „Elias und Anverwandte. Deutsch-jüdische Familienschicksale“ ist ein spannendes zeitgeschichtliches Panorama vor dem Hintergrund der letzten hundert Jahre. „Diesmal sprechen wir nicht von Familiengeschichten, sondern von Familienschicksalen, weil die Erlebnisse der Elias’ weitaus dramatischer waren als die der Günzburgers“, sagt die Autorin. Da gab es zum einen die Vorfahren, die nach Übersee ausgewandert waren. Der Versuch, verfolgte Verwandte nachzuholen, gelang nicht immer. Einige Familienmitglieder, starben in den nationalsozialistischen Vernichtungslagern.

Andere Verwandte tauchten in Holland unter, immer in Angst vor Entdeckung. „Meine Vorfahren wurden Opfer von Hass, geboren aus Dummheit, die eine Spirale von Ausgrenzung, Vertreibung, Verfolgung und Vernichtung auslöste.“ (Hanneke Schmitz)

In der Veranstaltung von Theater Gegendruck und der Volkshochschule Recklinghausen werden Hanneke und Peter Schmitz über ihre Recherchen berichten. Mitglieder des Gegendruck-Ensembles werden lesen.

1002

Termin: Sonntag, 17. März

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Atelierhaus, Königstr. 49a

Entgelt: frei



Darknet. Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert Vortrag

Im „Darknet“ verorten die einen die Freiheit und die Utopien, die das Internet einst versprach. Andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht. Und tatsächlich gibt es beide Seiten der digitalen Unterwelt. Und tatsächlich gibt es dort das alles: Verschiedene Medien wie die Washington Post, der Guardian oder die deutsche Tageszeitung taz haben im Darknet abhörsichere Postfächer für Whistleblower installiert. Es werden digitale sowie realweltliche Waffen verkauft, und zum Leidwesen vieler Darknet-Aktivist*innen kursieren dort auch noch viel üblere Inhalte. In versteckten Darknet-Foren kursiert Kinderpornografie. Zur Zeit ist das Darknet zudem eine große Einkaufsmeile mit Amazon-artigen Webshops, auf denen vor allem illegale Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen gehandelt werden. Diese auf den ersten Blick verstörende Parallelökonomie bewerten Suchtforscher trotz aller Risiken überraschend differenziert. Wir schauen uns die unterschiedlichen Gesichter des Darknets an. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren Sie, wie das zur Zeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinter stehende Anonymisierungstechnologie Tor finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß. Sie werden erfahren, was sich dort an spannenden und an problematischen Inhalten abspielt. Am Ende werden wir diskutieren, inwiefern die digitale Unterwelt als Gegenmodell zum heutigen Internet mit seiner umfassenden Überwachbarkeit taugt und ob sich dort nicht eines Tages vielleicht sogar ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln könnte. Denn, so lautet die These des Referenten: das Internet in seinem heutigen Zustand ist mindestens so besorgniserregend wie das Darknet.

Stefan Mey, Jahrgang 1981, stammt aus Halle/Saale und wohnt in Berlin. In Halle hat er ein Soziologie- und Publizistik-Studium begonnen und es in Berlin und Potsdam abgeschlossen. Er schreibt als Journalist über Technologie und Netz-Themen. Eines seiner Spezialthemen ist das so genannte Darknet mit all seinen Chancen, Risiken und Widersprüchen, über das er seit Jahren berichtet. Für den Verlag C.H.Beck hat er das Sachbuch „Darknet. Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert“ geschrieben.

5023

Leitung: **Stefan Mey**
Termin: Donnerstag, 21. März
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 5,- €

Ausstellung Die Macht der Gefühle Deutschland 19/19

Unsere Politik wird, so scheint es, zunehmend von Gefühlen bestimmt. Wir leben in Zeiten der Daueraufgeregtheit. Fakten werden durch gefühlte Wahrheiten infrage gestellt. Radikale aller Couleur finden mit einfachen Antworten auf komplexe Fragen immer mehr Zuspruch. Die politische Mitte weiß mit den aufgeheizten Emotionen oft nichts anzufangen. Sie ist von der politischen Kultur der alten Bundesrepublik geprägt, in der das Gebot der Nüchternheit galt.

Hier setzt die Ausstellung *Die Macht der Gefühle. Deutschland 19/19* an, die Ute und Bettina Frevert für die Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“ (EVZ) sowie die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur erarbeiten. Die Schau wählt eine emotionsgeschichtliche Perspektive auf die vergangenen 100 Jahre und verdeutlicht die politische und gesellschaftliche Wirkungsmacht von Angst, Hoffnung, Liebe oder Wut. *Die Macht der Gefühle. Deutschland 19/19* nimmt heutige Erscheinungsformen von 20 Emotionen zum Ausgangspunkt und zeigt deren historische Entwicklung im 20. Jahrhundert auf: Konjunkturen, Wandel und Kontinuitäten. Im Erinnerungsjahr 2019 wird die Ausstellung Kontinuitäten und Brüche in den Gefühlswelten veranschaulichen, die die vergangenen 100 Jahre prägten und deren Intensität heute Politik und Gesellschaft herausfordert.

Ausstellungsdauer: 25. März bis 12. Juli

1003

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

Von Angst bis Zuversicht. (Manche?) Gefühle wandeln sich

Die beiden Historikerinnen Susanne Abeck und Uta C. Schmidt haben in ihrem Buch „Hau rein! Arbeit, Alltag und Leben im Ruhrgebiet“ Erinnerungen von über 70 Frauen und Männern festgehalten. In den Texten werden auch immer wieder Gefühle - von der Angst bis zur Zuversicht - ausgedrückt. An diesem Abend werden sie Auszüge aus dem Buch lesen und im Dialog mit dem Publikum der Frage nachgehen, ob, wie und wann sich Gefühle wie Angst oder Freude gewandelt haben.

1004

Leitung: **Susanne Abeck
Dr. Uta C. Schmidt**
Termin: Dienstag, 26. März
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Sie möchten etwas Besonderes verschenken?

In der VHS können Sie einen **Gutschein** für einen Kursbesuch erwerben!



Hawking und die Schwarzen Löcher Zum Tode eines Weltgeistes Vortrag

Stephen Hawking ist der wohl bekannteste Physiker seit Albert Einstein. Sein Tod am 14. März (übrigens der Geburtstag Einsteins) bewegte die ganze Welt weit über die Grenzen der Wissenschaft hinaus aber nicht nur aufgrund seiner physikalischen Brillanz. In der Öffentlichkeit war Hawking vor allen Dingen als das Genie im Rollstuhl bekannt. Dass er trotz seiner frühen Erkrankung an der Amyotrophen Lateralsklerose (kurz ALS) und der damit einhergehenden vollständigen Lähmung bis hin zur totalen Sprachlosigkeit viele Rätsel des Universums, insbesondere seiner verrücktesten Bewohner, der Schwarzen Löcher, zu lösen verstand, macht seine Lebensgeschichte umso ermutigender auch für alle Nicht-Physiker.



© Zinn

Der Vortrag möchte in einer Hommage an dieses Jahrhundertgenie Leben und Werk Hawking beleuchten – ganz nach dem Vorbild des großen Physikers selbst: in bildhafter, allgemeinverständlicher Sprache, die die Faszination für unser Universum weckt. Angesichts der Dimensionen unseres Kosmos' sind schließlich wir alle – egal ob mit oder ohne Handicap – sprachlos.

1005

Leitung: **Dr. Peter Zinn**
Termin: Mittwoch, 03. April
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei



© Zinn

Lesung mit Christine Sommer und Martin Brambach: Adam Seide Taubenkasper. Weimarer Republik und Zechenkolonie

Leben in der Zechenkolonie. Einblicke in den Mikrokosmos der Bergarbeiterfamilien. Geschichten von einer Suche nach dem großen Geld, dem kleinen Glück. Erzählungen von politischer Emanzipation und verpatzten Hochzeitsnächten. Der Alltag der Kumpel in der Weimarer Republik als Mosaik. Mit Christine Sommer und Martin Brambach konnten zwei Darsteller gewonnen werden, die einen unterhaltsamen Abend erwarten lassen.

1100

Termin: Montag, 28. Januar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 8,00 € / Kartenvorverkauf in der VHS

Wonach bin ich benannt? Warum wir heißen, wie wir heißen?

Der Kursus bietet Möglichkeiten zum besseren Verständnis unserer Vornamenskultur. Die herausragende Rolle des Namens bei der Identifikation durch Andere wie auch im Rahmen der Selbstfindung wird in angeleiteten Gruppengesprächen untersucht; Herkunft und etymologische Bedeutung unserer Vornamen werden anhand von Fachliteratur erläutert. Familientradition und ästhetischer Wohlklang, modische Trends aber auch Tendenzen zum Außergewöhnlichen kommen zur Sprache. Am Spannendsten wird es jedoch, wenn wir die individuelle Langzeit- und Tiefenwirkung jeder Namensgebung betrachten: „Was macht mein Name mit mir, und wie werde ich als Träger dieses Namens wahrgenommen?“

Der Referent studierte Theologie und Germanistik in Münster und Bochum.

1101

Leitung: **Alfred Stemmler**
Termin: Donnerstag, ab 31. Januar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 5 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 15,00 €

100 JAHRE VOLKSBUUND



BENEFIZKONZERT

zugunsten der vielfältigen Friedensarbeit des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. im In- und Ausland

RUHRFESTSPIELHAUS in RECKLINGHAUSEN

/ 29.03.2019

/ FREITAG

/ 19:30 UHR



Stadtführung Recklinghausen – eine Stadt mit Geschichte Führung in Kooperation mit der Stadtführergilde

Die Stadtführergilde besteht seit 2004 und hat seit dieser Zeit Stadtführungen zu verschiedenen Themen der Stadtgeschichte entwickelt. Das Interesse an dieser Geschichte ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Deshalb bietet die VHS Stadtführungen in Kooperation mit der Stadtführergilde an.

1102

Leitung: **Ursula Venn**
Termin: Mittwoch, 20. März
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Rathausvorplatz
Entgelt: 5,00 €



Steine zum Reden bringen

Die Häuserfassaden der Innenstadt ver-raten nicht nur Details zur Architektur, sondern auch zur Natur der verwendeten Bausteine. Wer genau hinschaut, findet „Donnerkeile“, Verwandte von „Spon-geBob Schwammkopf“, Hinweise auf gewaltige Vulkan-Explosionen wie auch kleinste Exemplare des Edelsteins Rubin, den „Stein der Steine“. Nach einem kur-zen Vortrag zum Thema im VHS-Gebäu-de geht es dann auf Mineralien- und Fos-siliensuche im Altstadtbereich. Wer hat, bitte Lupe mitbringen, den (Vorschlag-) Hammer aber zu Hause lassen!!!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1103

Leitung: Arno Straßmann
Termin: Samstag, 30. März
Zeit: 14:00 – 16.00 Uhr
Ort: Treffpunkt:
Portal Willy-Brandt-Haus
Entgelt: 5,00 €

Lesung mit Christine Sommer und Martin Brambach:

**„Kein Leben mehr für mich ohne Freiheit“
Ferdinand Freiligrath, der Dichter der Revolution**

Mit seinem großartigen Gedicht „Die Le-benden an die Toten“ bedauert Ferdinand Freiligrath (1810-1876) 1849 das Schei-tern der Revolution und den Tod so vieler Demokraten. Die Zeit seines Wirkens in Deutschland war geprägt von der Res-tauration nach Napoleon, von der Hoff-nung auf Demokratie und Freiheit vor und während der Revolution von 1848 und schließlich nach ihrem Mislingen von einer langen Phase der Stagnation und der Unterdrückung der demokra-tischen Kräfte. Freiligrath hatte im 19. Jahrhundert als Dichter einen Kultstatus. Mit seinen eigenen Werken und Texten von Hoffmann von Fallersleben, Heine, Herwegh, Weerth u.a. erinnert diese Le-sung an einen großen deutschen Demo-kraten und den „Trompeter der Revolu-tion“.

1104

Termin: Donnerstag, 04. April
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 8,00 € / Kartenvorverkauf in der VHS

Busfahrt mit der Vestischen: Kul(t)Tour „Kunst gegen Kohle“ – eine Bustour zur Geschichte der Ruhrfestspiele

Unsere Tour beginnt in der Künstlerknei-pe „Drübbelken“ in der Münsterstraße 5 in Recklinghausen

(Getränke, Filmplakate, Anekdoten zu Schauspielern/innen); dann fahren wir weiter mit dem Bus bis zur Autobahnauf-fahrt Henrichenburg, kurzes Stück BAB, Abfahrt RE-Ost: Hier fahren wir der Fra-ge nach, wie die Hamburger Schauspieler 1946 den Weg nach Recklinghausen fan-den. Weiter geht es dann zur ersten Be-gegnungsstätte der Hamburger mit dem Bergbau am Ickerottweg in Suderwich und zur Schachanlage König Ludwig 4/5. Dort steigen wir auf die Suderwicher Alm. Das Erreichen des Gipfels krönt ein „Glück-Auf-Schnäpschen“ sowie weitere Erläuterungen zur Geschichte der Erst-begegnung. Das nächste Ziel heißt König Ludwig 1/2. Dort in der Maschinenhalle III bei Erich Scharfenberg wird bergmän-nisch gespeist (wie damals Erbsensuppe und „Pütt“-Brötchen); Erläuterungen zur dortigen Außenstelle der Ruhrfestspiele und Aufführungen in Halle III.

Von dort Weiterfahrt mit dem Bus zum Ruhrfestspielhaus „auf dem Hügel“ und dortselbst „Blick hinter die Kulissen“ Rückfahrt am ehemaligen Saalbau vorbei bis zur Engelsburg. Dort noch abschlie-ßende Informationen und Anekdoten zu dort logierenden Schauspieler/innen (Besichtigung der Turmsuite).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde und mit der Vestischen Straßenbahnen GmbH.

1105

Leitung: **Arno Straßmann
Jürgen Pohl**
Termin: Samstag, 11. Mai
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Ort: Treffpunkt:
Drübbelken, Münsterstraße
Entgelt: 10,00 €, max. 35 Teiln.

Ausstellung Tisa von der Schulenburg und der 20. Juli 1944

Tisa von der Schulenburg wurde 1903 als Tochter des preußischen Generals und Grafen Friedrich Bernhard Graf von der Schulenburg (1865 - 1939) und sei-ner Frau Freda-Marie, geb. Gräfin von Arnim (1873-1939), geboren. Sie starb 2001 als Schwester Paula und zugleich hochgeehrte und berühmte Künstlerin im Ursulinenkloster in Dorsten. In ihrem künstlerischen Schaffen ist Tisa zutiefst geprägt von der Erfahrung des National-sozialismus, seiner Verbrechen, des Lei-des, das er über Deutschland und über ihre eigene Familie gebracht hat und des Kampfes gegen ihn. Ihr geliebter Bruder Fritz-Dietlof, „Fritzi“, wird als einer der wichtigsten Organisatoren des 20. Juli 1944 zum Tode verurteilt und in Berlin Plötzensee gehängt. Tisa hat dieses Er-ignis nie verschmerzt, und die Ermor-dung ihres Bruders hat sicher auch da-zu beigetragen, dass ihre Kunst bis zum Schluss engagiert Stellung bezog gegen Krieg, Unterdrückung und Leid. Anläss-lich des 75. Jahrestages des Attentats vom 20. Juli 1944 zeigt die Volkshoch-schule diese Ausstellung noch einmal.

Ausstellungsdauer vom 24. Juni bis 13. September

1106

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

Nicht nur als Last-Minute-Geschenk eine gute Idee!

Ein **Gutschein** für einen Kursbesuch überrascht, verliert nicht an Wert und kann viel Freude bereiten! Erhältlich in der VHS.



Treffpunkt Lebensgeschichte

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

„Neue Gesichter“ sind herzlich willkommen!

1121

Leitung: N. N.
Termin: Donnerstag,
 ab 14. Februar
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Haus Reginalda,
 Weißenburgstraße
Entgelt: 5,00 €

Agenda Forum

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

Das Agendabüro ist jeden Dienstag - außer in den Ferien - von 9.00 - 12.00 Uhr besetzt.

Daten werden in der Presse bekannt gegeben.

1200

Leitung: N. N.
Termine: Dienstag, 19. März
 Mittwoch, 29. Juni
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 2 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: frei

Fachforum Konsum

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

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 50-2536 oder 491194

1201

Fachforum Runder Frauentisch

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

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 491194

1202

Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

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

Infos unter Tel. 50-2536

1203

Leitung: Volker Hardt
 Hans-Georg Wiesmann
Termine: Montag, 14. Januar
 Montag, 11. März
 Montag, 08. April
 Montag, 13. Mai
 Montag, 08. Juli
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 5 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: frei

Nicht nur als Last-Minute-Geschenk eine gute Idee!

Ein **Gutschein** für einen Kursbesuch überrascht, verliert nicht an Wert und kann viel Freude bereiten! Erhältlich in der VHS.



Workshop: Grundlagen der Gartengestaltung – Ihr persönlicher Traumgarten

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

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

1300

Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Samstag, 06. April
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 7 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 6 Teiln.

Lesung mit Gabriele Droste: „Meine Kuh will auch Spaß haben“

Astrid Lindgren lieben wir als Schriftstellerin: Bullerbü, Pippi Langstrumpf, Michel ... - aber sie setzte sich auch vehement gegen Massentierhaltung ein, verfasste in den Jahren 1985 - 1987 mehrere Artikel, in denen sie die Industrialisierung der Landwirtschaft, insbesondere der Tierhaltung, anprangerte. Sie löste damit in Schweden eine öffentliche Diskussion aus, die zu einem verbesserten Tierschutzgesetz, der „Lex Lindgren“ führte. Auch in Deutschland regt sich zunehmend Interesse an ökologisch erzeugten Lebensmitteln und verbessertem Tierwohl. Mit literarischen und auch Sachtexten bietet die Lesung Denkanstöße zum Thema Tierwohl und unsere Möglichkeiten als Verbraucher.

Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit dem BUND, Ortsgruppe Recklinghausen

1301

Termin: Mittwoch, 26. Juni
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall
Entgelt: 8,00 € / Kartenvorverkauf in der VHS

Im Jahr 2019 findet eine Ausbildung von Natur- und LandschaftsführerInnen im Bereich der Emscher-Recklinghausen statt. Nähere Informationen finden sich im Veranstaltungsprogramm der Natur- und Umweltschutzakademie NRW.

Beamervortrag Unbekanntes Europa – Eine Reise in die Inselwelten der Färöer

Kaum ein Land Europas liegt so abgelegen wie Färöer, und über kaum eine Inselgruppe unseres Kontinents haben wir weniger Kenntnis als von jener Region im Nordatlantik, die vom norwegischen Festland rund 600 KM entfernt liegt und vom vermeintlichen Mutterland Dänemark gar mehr als 1000. Hoch im Nordwesten – selbst die Südspitze Grönlands liegt weiter südlich als die Färöer – trifft der Reisende auf rund 18 Inseln und insgesamt 1400 qkm fast unberührte Natur, die bis knapp 900 Meter aus dem Meer aufragen. Rund 45000 Färinger leben dort und blicken zurück auf eine fast 1400 Jahre währende Siedlungsgeschichte, die eine eigene Sprache und zahlreiche kulturelle Besonderheiten hervorbrachte. Auf die Menschen, deren Gegenwart und Vergangenheit, und auf die grandiose Landschaft sowie die Flora und Fauna wird einzugehen sein in diesem Vortrag, der auch Anreise- und Aufenthaltstipps gibt. Der Referent stellt die färöische Hauptstadt Torshavn vor, die Hauptinseln Streymoy und Eysturoy sowie zahlreiche kleinere und entlegene Inseln, die sich rund um den Hauptarchipel gruppieren und zum Teil nur per Fähre oder Helikopter zu erreichen sind.

1400

Leitung: **Clemens Schmale**
Termin: Donnerstag, 21. Februar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Möchten Sie das VHS Programmheft als Werbeträger nutzen?

Ich informiere Sie gerne.

Bernd Stegemann



Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen
Fon 0 23 61-90 61 145 · Mobil 0177-67 56 369 · Fax 0 23 61-58 24 190
stegemann.bernd@unitybox.de · www.vest-medien.com



Beamerpräsentationen China: Auf dem Weg in ein Goldenes Zeitalter?

Kaum eine Nation hat in den letzten 30 Jahren einen derartigen Aufschwung erlebt wie China, das bevölkerungsreichste Land der Welt. Die Wirtschaft boomt mit enormen Wachstumsraten, Megastädte sind entstanden. Mit dem Entwicklungsplan „Made in China 2025“ wandelt sich das Land von der Werkbank der Welt zum Hightech-Standort. Westliche Firmen werden aufgekauft, eigene Forschungszentren aufgebaut, chinesische Firmen erobern globale Märkte. Nicht nur in Sachen Urbanität, Elektromobilität und digitale Kommunikation werden Standards gesetzt. Die meisten Dollar-Milliardäre gibt es mittlerweile in China; die Mittelschicht ist kräftig gewachsen. Auch politisch ist das Reich der Mitte global auf dem Vormarsch und erhebt Ansprüche einer Weltmacht. Wie ist das in so kurzer Zeit möglich gewesen?

Sozialwissenschaftlich ist der Blick auf das Entwicklungsmodell „sozialistische Marktwirtschaft/Einparteienstaat“ genauso interessant wie auf dessen Schattenseiten (Menschenrechte, Massenarmut, Spaltung der Gesellschaft, Umwelt, etc.). Ebenfalls wichtig ist die Beschäftigung mit der reichen Geschichte und Kultur des Landes. Warum ist China mit seiner fernöstlichen Philosophie (Konfuzius) so ganz anders als der Westen, und warum wird andererseits die westliche Lebensart trotzdem so stark nachgeahmt? Wird es eines Tages gelingen, den gesellschaftlichen Zustand der „idealen Gleichheit“ für alle (gemäß KP-Entwicklungsmodell) zu erreichen, auch für die 300 Millionen Wanderarbeiter? In jedem Fall ist die Begegnung mit China eine inspirierende Herausforderung. Eine Reise in das riesige Land wird zu einer einzigartigen Bereicherung, wie sie der Referent Dr. Stefan Roggenbuck gemacht hat. Er hat die für Europäer unfassbaren Megametropolen besucht und berichtet anschaulich in seinen Vorträgen als Soziologe darüber. Dabei geht er auf die vielen Fragen ein, die sich Menschen aus dem Westen stellen und versucht Antworten darauf zu finden.

PEKING: Macht- und Kulturzentrum im Reich der Mitte

3.000 Jahre Geschichte, 16.807 qkm Fläche, 23 Millionen Einwohner: Was für eine Stadt! Schon im Mittelalter hatte Beijing sechsmal so viele Einwohner wie London und war mit Problemen konfrontiert, wie sie heute in der Entwicklung von Megametropolen alltäglich sind. Hier stoßen die Gegensätze mit enormer Wucht aufeinander, Tradition und Moderne sind allgegenwärtig. Die Architektur der Stadt sollte ursprünglich die chinesische Version des Kosmos abbilden. Noch heute ist viel aus der Kaiserzeit erhalten: die Verbotene Stadt, prachtvolle Tempel, die historischen Hutong-Viertel, die Ming-Gräber, Gärten und die Chinesische Mauer. Wie hat man im alten China gelebt? Welche Rolle spielt der Konfuzianismus heute im modernen Leben? Wie stark sind die Kontrollmechanismen eines autoritären Staates, der auf dem politischen Fundament des Einparteiensystems Weltmachtansprüche erhebt? Dies können Besucher auf dem Tian'an Men erahnen, dem größten Platz der Welt.

1401

Leitung: **Dr. Stefan Roggenbuck**
Termin: Montag, 25. Februar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

HONGKONG & MACAU: Der Westen im Fernen Osten

Hongkong und Macau waren bis Ende des 20. Jahrhunderts britische bzw. portugiesische Kolonien im Süden Chinas. Die westliche Vorherrschaft führte zu einer wirtschaftlichen Dynamik, die viele Flüchtlinge und Einwanderer anzog. So gehören die ehemaligen Stadtstaaten heute zu den am dichtesten besiedelten Orten der Welt. Hongkong als bedeutendes Handels- und Finanzzentrum Asiens brachte die meisten Wolkenkratzer der Welt hervor - und das in einer Kulisse subtropischer Berge! Macau entwickelte sich zum internationalen Glücksspielzentrum, das heute immer weiter ausgebaut wird - und das um eine Altstadt mit portugiesische Kolonialarchitektur! Einzigartig ist die Mischung aus westlicher und östlicher Kultur, die einen Besuch unvergesslich macht. Allerdings sind die sozialen Gegensätze nach wie vor groß, die Kluft zwischen Arm und Reich ist eine dauernde Gefahr für die Gesellschaft.

1402

Leitung: **Dr. Stefan Roggenbuck**
Termin: Montag, 25. März
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €





Philosophischer Gesprächskreis Bruno Latours Praktische Philosophie

Bruno Latours (geb. 1947) ist ein Zeitgenosse, der zu aktuellen Streitfragen Position bezieht. Die Wahl Donald Trumps habe gezeigt, dass die dramatischen Veränderungen, die auf und mit unserer Welt vor sich gehen, nicht länger geleugnet werden können. Latour tritt dafür ein, dass die Klimaveränderung, die Migrationskrise und die globale Ungleichheit zusammen gesehen und diskutiert werden. Wir sind alle von der Gefahr der Weltlosigkeit bedroht? Antworten auf die geo-soziale Frage des 21. Jahrhunderts soll das Terrestrische als neue geopolitische Ausrichtung liefern. Es gehe darum, von der Symbol- zur Dingpolitik vorzuschreiten.

Der Kurs eignet sich für philosophische AnfängerInnen.

1501

Leitung: **Prof. Dr. Martin-W. Schnell**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 20.15 – 21.45 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 46,00 €, max. 15 Teiln.

Wochenendseminar Hannah Arendt Amerika - Das Land der Freiheit

Mit der Amerikanischen Revolution (1776) und der Unabhängigkeit der neuen Welt von Europa ist ein einzigartiges politisches System entstanden. Amerika ist das Land der Freiheit und daher ein Bollwerk gegen Intoleranz und Verfolgung. Diese Auffassung wurde von Hannah Arendt (1905 - 1975) vertreten. Sie feiert heute eine Wiedergeburt im Kampf gegen den rechten Populismus Donald Trumps. Wir wollen im Seminar zunächst untersuchen, was Hannah Arendt unter der Freiheit, frei zu sein, versteht. Schließlich soll diese Idee mit der Vorstellung konfrontiert werden, dass linkspopulistische Sammlungsbewegungen die Zukunft der Politischen sein werden. Das Seminar richtet sich an alle, die an der Gegenwart interessiert sind.

1502

Leitung: **Prof. Dr. Martin-W. Schnell**
Termine: Samstag, 23. Februar
Sonntag, 24. Februar
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 23,00 €, max. 20 Teiln.

DER NEUE FIAT 500X. GEWACHSEN FÜR DIE ZUKUNFT.



AB **13.990 €¹** | INKL. 4 JAHRE
FIAT GARANTIE.²

Der neue Fiat 500X zeigt Ihnen schon im Hier und Jetzt, was morgen alles möglich ist. Schließlich kombiniert die neueste Generation des SUV der Fiat 500 Familie modernste Technologie mit unverwechselbarem Design sowie neuesten Sicherheitssystemen.

Ausstattungs Highlights:

- Klimaanlage
- Radio mit Bluetooth®, USB und Aux-In
- Geschwindigkeitsregelanlage
- Spurhalteassistent mit aktiver Lenkunterstützung
- Verkehrszeichenerkennung mit Geschwindigkeitsassistent u. v. m.



Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG für den Fiat 500X URBAN 1.6 E-Torq mit 81 kW (110 PS): innerorts 8,4; außerorts 5,9; kombiniert 6,8. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 156.

¹ Inkl. Fiat- und Händler-Bonus i. H. v. 1.000,- € für den Fiat 500X URBAN 1.6 E-Torq mit 81 kW (110 PS). Nachlass, keine Barauszahlung.

² 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Neuwagen-Anschlussgarantie Maximum Care der FCA Germany AG bis maximal 40.000 km Gesamtlauflistung ab Werk gemäß deren Bedingungen.

Privatkundenangebot, gültig für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge, nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Angebot gültig bis 30.06.2019. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Ihr Fiat Händler:

KROPPEN

IN SACHEN AUTO.

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



Sandra Hilse



Planung und Beratung

Raum: 206

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
sandra.hilse@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Ausstellung

Transformation Phoenix – Visueller Strukturwandel

In der Stadtlandschaft von Dortmund-Hörde hat eine tiefgreifende Veränderung stattgefunden. Nach über 150 Jahren hat die Eisen- und Stahlindustrie hier verabschiedet. Entstanden ist zum einen ein Standort für innovative Unternehmen, zum anderen wird das Gelände der früheren Hermannshütte heute geprägt vom neuen Phoenix-See, umgeben von attraktiven Wohn- und Büroflächen. Die Ausstellung „Transformation Phoenix“ widmet sich dieser Veränderung fotografisch. Die an der Ausstellung beteiligten Dortmunder Künstlerinnen und Künstler von „AudioVision Dortmund“ haben jeder auf seine eigene, persönliche Weise diesen Wandel verstanden, aufgegriffen und „ins Bild gesetzt“. „Transformation“ bezieht sich dabei nicht nur auf wahrnehmbaren und fotografisch festzuhaltenden Veränderungen. In einigen Arbeiten geht es darüber hinaus auch um Transformationen des Originalbildes durch Bearbeitung bis hin zu einer neuen Bild-Komposition. Die Ausstellung ist ein sehenswertes Erlebnis für alle, die sich für Fotografie interessieren, aber auch für Menschen unserer Region, die den bisherigen Strukturwandel im Ruhrgebiet erlebt und verfolgt haben.

Ausstellungsdauer:

11. Februar bis 21. März

2000

Ausstellungseröffnung:

Montag, 11. Februar, 18.00 Uhr

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei

Tagesfahrten

Kunst, Musik, Literatur, Theater

Malen und Zeichnen

Plastisches und textiles Gestalten

Fotografie

Musik und Schauspiel

Kurse für Menschen mit Behinderung



© AudioVision



„Mehr Frauen in der Politik“ - Exkursion zum Landtag NRW

Die erste Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte fand am 19. Januar 1919 statt. Über 80 Prozent der damals erstmals wahlberechtigten Frauen strömten in Deutschland an die Wahlurnen und gaben ihre Stimme ab - ein heute selbstverständlich erscheinendes Recht, das sie sich jedoch erst mutig und beharrlich erkämpfen mussten. Von der Hälfte der Macht hingegen sind Frauen bis heute weit entfernt. Der Frauenanteil im Bundestag ist mit 31 Prozent so niedrig wie vor 20 Jahren, in Nordrhein-Westfalen sieht es noch schlechter aus: unser Bundesland belegt mit 27,1 Prozent an Frauen im Landtag im Länderranking Platz 12. „Mehr Frauen in die Politik“ bleibt weiterhin ein Ziel. Um interessierten Frauen die politische Arbeit näher zu bringen, startet die VHS zu einer Exkursion zum Düsseldorfer Landtag. Nach Ankunft und Sicherheitscheck gibt es im Besuchersaal sowie auf der Zuschauertribüne des Plenarsaals ein allgemeines Informationsprogramm für die Teilnehmerinnen. Anschließend erfolgt ein persönlicher Austausch mit politischen Vertreterinnen aus dem Landtag NRW. Zum Abschluss ist ein Stadtrundgang geplant, der auf den Wegen der parlamentarischen Demokratie durch die Altstadt und am Rhein entlangführt. Das Angebot richtet sich insbesondere an interessierte Frauen.

An-/Abmeldeschluss: 28. Februar

Treffpunkt:
08.00 Uhr Buswarteplatz Wickingplatz
08.15 Uhr Bürgerhaus Süd
ca. 16.00 Uhr Rückkehr

2010

Leitung: **Sandra Hilse**
(VHS-Studienleitung),
Jürgen Pohl (VHS-Leitung)
Termin: Montag, 08. April
Zeit: 8.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Bushalteplatz
Wickingplatz/
Bürgerhaus Süd
Entgelt: 10,00 €, max. 30 Teiln.

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

Tagesfahrt

Exkursion nach Bonn – „Auf den Spuren der Demokratie“

2019 ist das Jahr der Demokratie: 1919 Gründung der Weimarer Republik, 1949 Gründungsjahr der Bundesrepublik Deutschland, 1989 Wiedervereinigung. In der einstigen Bundeshauptstadt Bonn begeben wir uns gemeinsam auf die Spuren der Demokratie. Begleitet werden wir von einem „Bonn-Kenner“ – dem Stadtführer Toni Lankes, der ursprünglich aus Bayern stammt. Erste Station bildet das Haus der Geschichte. Nach einer Führung durch die Dauerausstellung geht es weiter mit einem Spaziergang durch das ehemalige Regierungsviertel, das heute den UN-Campus bildet. Nach einer anschließenden kurzen Busfahrt durch das Siebengebirge besteht die Gelegenheit zu einer Mittagspause im „Haus Schlesien“ bevor es weiter geht zum Haus von Konrad Adenauer in Rhöndorf. Nach der Führung dort lassen wir den Tag im Lieblingscafé von Konrad Adenauer ausklingen: dem „Café Profitlich“. Anschließend erfolgt die Rückfahrt nach Recklinghausen.

Das Entgelt beinhaltet alle Führungen vor Ort. Im Haus Schlesien sowie im Café Profitlich besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten zu speisen und die Pausen zu verbringen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der VHS mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

An-/Abmeldeschluss: 12. April



© Lankes

Treffpunkt:
08.00 Uhr Buswarteplatz Wickingplatz
08.15 Uhr Bürgerhaus Süd
ca. 19.00 Uhr Rückkehr

2011

Leitung: **Sandra Hilse**
(VHS-Studienleitung),
Jürgen Pohl (VHS-Leitung)
Termin: Samstag, 25. Mai
Zeit: 8.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Bushalteplatz
Wickingplatz/Bürgerhaus
Süd
Entgelt: 50,00 €, max. 40 Teiln.



© Lankes



73. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2019 Präsentation des Programms

2019 starten die Ruhrfestspiele unter neuer Intendanz. An diesem Abend stellen Monika Gies und Alois Banneyer aus dem Ruhrfestspielteam das Programm der ersten Spielzeit von Olaf Kröck vor. Lassen Sie sich – wie in den Vorjahren mit bewegten Bildern und bewegenden Tönen – legale Insider Tipps und gewagte Prognosen geben. Wir stellen das gesamte Ruhrfestspiel-Programm vor – und sind auf viele Fragen gefasst.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

2100

Leitung: **Monika Gies und Alois Banneyer**
Termin: Dienstag, 12. Februar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Probenwerkstatt Einführung in ein Symphonie- konzert der Neuen Philharmonie Westfalen „Mein Vaterland“

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

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

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

2101

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

Kunstabertragungen am Vormittag 200 Jahre Prado Die Geschichte einer Sammlung

8600 Gemälde, Zeichnungen und Drucke, 700 Skulpturen und 100 Ausstellungssäle. Der Prado in Madrid gehört zu den Titanen unter den europäischen Museen und zieht mit seiner einzigartigen Sammlung mehr als zwei Millionen Besucher pro Jahr in seinen Bann. Heute überwältigt das Museum seine Gäste mit hochkarätigen Exponaten internationaler Meister, vom Mittelalter über die Renaissance und das Barock bis ins frühe 20. Jahrhundert: Velázquez, El Greco und Goya, Tizian, Rubens, Dürer, Caravaggio, Rembrandt bis hin zu Hieronymus Boschs „Garten der Lüste“. Das bevorstehende Jubiläumsjahr dient als Anlass einen Blick auf die wechselvolle Geschichte des Hauses und einige ganz besondere Highlights zu werfen!

2120

Leitung: **Juliane Barisic**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 9.45 – 11.15 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €

Literatur-Salon

„Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind, und unser kleines Leben ist von einem Schlaf umringt.“

Prospero in „Der Sturm“ Shakespeare

Wir lesen nicht den großen Shakespeare, aber wir erleben durch die große Margaret Atwood und ihre Figur des Theatermachers Felix den Prospero neu.

Wir lesen über die kleinen Leben seiner Helden im Amerika der Wirtschaftskrise und ihrer inneren Dämonen durch Paul Auster, der wie immer direkt am Puls der Zeit erzählt.

Wir lesen über die junge Heldin Maya, die ihr trostloses Leben hinter sich lässt, die Schönheiten des Daseins entdeckt und sie fast wieder verliert.

Wir lesen nicht Romeo und Julia, sondern lernen mittels Benedict Wells großartiger Erzählkunst, Alva und Jules und deren Liebesgeschichte kennen.

Wir lesen den Sommernachtstraum des Uwe Timm, der ein verrücktes, aber doch realistisches Panorama der Bundeshauptstadt aufzeigt.

Stoff, aus dem die Träume sind, zwischen zwei Buchdeckel gebracht, zu großem Lesegenuss für uns aufbereitet.

Herzliche Einladung an alle Lesebegeisterten dabei zu sein und sich über das Gelesene auszutauschen.

12. Februar 2019
Margaret Atwood,
Hexensaat

12. März 2019
Paul Auster,
Sunset Park

9. April 2019
Isabelle Allende,
Mayas Tagebuch

14. Mai 2019
Benedict Wells,
Vom Ende der Einsamkeit

18. Juni 2019
Uwe Timm,
Johannisnacht

2130

Leitung: **Silke Holtbrügge**
Termin: Dienstag, 12. Februar
Dienstag, 12. März
Dienstag, 09. April
Dienstag, 14. Mai
Dienstag, 18. Juni
Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr
Dauer: 5 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 27,50 €, max. 20 Teiln.

JUBILÄUMSKONZERT

Konzert des Musikkorps der Bundeswehr aus Siegburg unter der Leitung von Oberstleutnant Christoph Scheibling

Preis
15 Euro (Vorverkauf)
20 Euro (Abendkasse)

Kartenverkauf
www.imvorverkauf.de
Tel.: 0209 - 14 77 999



Theaterclub Kultur kommt

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

2131

Leitung: **Maria Höning**
Termin: Mittwoch, ab 09. Januar
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 6 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Zeichnen lernen

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

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

2201

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Mittwoch, ab 23. Januar
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

2202

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Mittwoch, ab 03. April
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 7 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,50 €, max. 10 Teiln.

Aquarellieren für AnfängerInnen

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Aquarellmalerei und den Umgang mit Form und Farben stehen Übungen auf Papier im Mittelpunkt.

Bitte Aquarellblock, Pinsel (mindestens drei Stärken), Bleistifte, Aquarellstifte, Aquarellfarben und Lappen mitbringen.

2203

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

2204

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Donnerstag, ab 02. Mai
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 7 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,50 €, max. 10 Teiln.

Aquarellieren für Fortgeschrittene

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

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

2205

Leitung: **Franz-Josef Hinsken**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Dauer: 12 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 104,00 €, max. 12 Teiln.



© Mirella Buchholz



Acrylmalerei – Mehr Farbe im Leben

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

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

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

2206

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Dienstag, ab 22. Januar
Zeit: 17.00 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

2207

Leitung: **Mirella Buchholz**
Termin: Dienstag, ab 02. April
Zeit: 17.00 – 19.15 Uhr
Dauer: 7 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,50 €, max. 10 Teiln.

Acrylmalerei im Bürgerhaus

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

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

2208

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Montag, 04. Februar
Montag, 18. Februar
Montag, 11. März
Montag, 18. März
Montag, 01. April
Montag, 06. Mai
Montag, 20. Mai
Montag, 03. Juni
Montag, 17. Juni
Montag, 01. Juli
Zeit: 16.15 – 18.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

2209

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Dienstag, 05. Februar
Dienstag, 19. Februar
Dienstag, 05. März
Dienstag, 19. März
Dienstag, 02. April
Dienstag, 07. Mai
Dienstag, 21. Mai
Dienstag, 04. Juni
Dienstag, 18. Juni
Dienstag, 02. Juli
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 4 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 105,00 €

2210

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Donnerstag, 07. Februar
Donnerstag, 21. Februar
Donnerstag, 07. März
Donnerstag, 21. März
Donnerstag, 04. April
Donnerstag, 09. Mai
Donnerstag, 23. Mai
Donnerstag, 06. Juni
Donnerstag, 13. Juni
Donnerstag, 04. Juli
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 10 x 4 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 105,00 €

SCHULT
Künstlerbedarf & Alles Für Airbrush

Farben + Papier + Leinwände · Staffeleien + Paxscope · Airbrushpistolen + Ersatzteile
· Pinstripping + Stifte + Radierer · Schablonen + Folien · Kompressoren + Anschlüsse ·
Bücher + Zeitschriften + DVDs · Sämtlicher Künstlerbedarf · Kurse + Workshops u.v.m.

Kärntenerstraße 30-32 · 45659 Recklinghausen
www.crazy-airbrush.de · Tel 02361-36035 ·
info@crazy-scoot.de · Täglicher Versand

Täglich geöffnet: Mo – Fr 9:30 – 13:00
und 14:30 – 18:00 Uhr
Samstags nach Terminvereinbarung



Workshop Acrylmalerei

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

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

2211

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Samstag, 06. April
Sonntag, 07. April
Zeit: 11.00 – 14.45 Uhr
Dauer: 2 x 5 UE
Ort: Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

2212

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Samstag, 06. Juli
Sonntag, 07. Juli
Zeit: 11.00 – 14.45 Uhr
Dauer: 2 x 5 UE
Ort: Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

Malen mit Pastellkreiden

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

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

2213

Leitung: **Doris Welling**
Termin: Mittwoch, 06. Februar
Mittwoch, 20. Februar
Mittwoch, 06. März
Mittwoch, 20. März
Mittwoch, 03. April
Mittwoch, 08. Mai
Mittwoch, 22. Mai
Mittwoch, 12. Juni
Mittwoch, 19. Juni
Mittwoch, 03. Juli
Zeit: 17.00 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz
Entgelt: 80,00 €

Skulpturen aus Naturstein (Speckstein)

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

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

2400

Leitung: **Regine Bergmann**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 11 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz
Entgelt: 87,50 €, max. 12 Teiln.





Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

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

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

Außer am 4. April!

2401

Leitung: **Regine Bergmann**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 11 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 87,50 €, max. 12 Teiln.

Workshop Raku-Keramik

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

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

2402

Leitung: **Regine Bergmann**
Termin: Samstag, 27. April
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr
Termin: Samstag, 11. Mai
Zeit: 13.00 – 18.30 Uhr
Termin: Sonntag, 12. Mai
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 20 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 65,00 €

Workshop Schmuckgestaltung und Goldschmieden

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

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

2403

Leitung: **Karin Burgard**
Termin: Montag, 11. März
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Termin: Samstag, 23. März
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Dauer: 10 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 45,00 €, max. 6 Teiln.

2404

Leitung: **Karin Burgard**
Termin: Montag, 06. Mai
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Termin: Samstag, 18. Mai
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Dauer: 10 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 45,00 €, max. 6 Teiln.



VHS online

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



Workshop Schmuck aus Silver Clay

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

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

2405
Leitung: **Martina Eiselein**
Termin: Samstag, 09. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz
Entgelt: 37,00 €, max. 10 Teiln.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

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

2410
Leitung: **Heike Dzimbowski**
Termin: Mittwoch, ab 13. Februar
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 155,00 €, max. 6 Teiln.

Die Overlock und Ihre Möglichkeiten

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

Bitte die eigene Overlock mit Bedienungsanleitung, Stoffreste, Schere, Pinzette, DIN A4-Heft, Tesafilm sowie Polyestergarn in vier Farben mitbringen.

Bitte bei der Anmeldung das Modell Ihrer Maschine angeben!

2412
Leitung: **Ursula Domanski**
Termin: Samstag, ab 16. Februar
Zeit: 9.30 – 13.15 Uhr
Dauer: 15 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 75,00 €, max. 6 Teiln.





Workshop Ikebana

Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen, Blätter und Zweige in Vasen oder Schalen zu arrangieren und die Pflanzen von ihrer schönsten Seite zeigen. Wenn Sie Schönes und Blumen lieben, sich gerne gestaltend ausdrücken möchten, dann wagen Sie den ersten Kennenlern-Versuch.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit. Sie können für den Workshop, Gefäße und Kenzan ausleihen, falls nicht vorhanden. Zweige und Pflanzen werden zur Verfügung gestellt.

2406

Leitung: **Sylvia Ramsauer**
Termin: Samstag, 06. April
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr
Dauer: 6 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

Einstieg in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera. Sie erfahren, was sich hinter dem Begriff Schärfentiefe verbirgt, wie Sie die richtige Belichtungszeit und Blende wählen, und wann die unterschiedlichen Objektive zum Einsatz kommen. Sie erhalten Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung und -komposition und besprechen den Umgang mit dem eingebauten oder externen Blitzgerät.

An den ersten vier Abenden wird die Theorie vermittelt und in kleinen Übungen mit der Kamera umgesetzt, an einem weiteren Termin (Samstag) werden die erworbenen Kenntnisse bei einem längeren „Fotoshooting“ in die Praxis übertragen. Anschließend findet eine gemeinsame Besprechung zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen statt.

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

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

Beim Fototermin im Schiffshebewerk fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 5,50 € an. Die Anfahrt erfolgt im eigenen PKW.

Joachim Bachmann ist Diplom Foto-Designer.

2500

Leitung: **Joachim Bachmann**
Termin: Donnerstag, 28. Februar
Donnerstag, 07. März
Donnerstag, 14. März
Donnerstag, 21. März
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 23. März
Zeit: 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer: 23 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 62,50 €, max. 12 Teiln.

2501

Leitung: **Joachim Bachmann**
Termin: Dienstag, 30. April
Dienstag, 07. Mai
Dienstag, 14. Mai
Dienstag, 21. Mai
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 25. Mai
Zeit: 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer: 23 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 62,50 €, max. 12 Teiln.

Fotorundgang über die abendliche Palmkirmes

Auch in diesem Jahr erstrahlt die Palmkirmes nach Einbruch der Dunkelheit in farbigem Licht. Bei einem Fotorundgang gibt der Fotodesigner Joachim Bachmann wichtige Hinweise zum Fotografieren bei Nacht und Tipps zum Festhalten des Lichter- und Farbenspiels.

Bevor wir zum Fotorundgang auf der Palmkirmes aufbrechen, steht am ersten Abend eine Einführung in die Technik und die Möglichkeiten der Nachtaufnahme auf dem Programm. An einem Folgetermin werden die Fotos besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet.

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

2502

Leitung: **Joachim Bachmann**
Termin: Donnerstag, 11. April
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Freitag, 12. April
Zeit: 20.00 – 23.00 Uhr
Termin: Donnerstag, 02. Mai
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 30,00 €, max. 12 Teiln.



© Joachim Bachmann

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!

Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.



Umgang mit dem Blitzgerät

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

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

Beim Fototermin im Museum Strom & Leben fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 5,50 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

2503

Leitung: Joachim Bachmann
Termin: Donnerstag, 16. Mai
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 18. Mai
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Termin: Donnerstag, 23. Mai
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 14 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 12 Teiln.

Makro-Fotografie

Blütendolden, Insektenaugen und Wassertropfen sind Format füllend auf dem Foto zu sehen - die Makrofotografie macht es möglich. Bis die kleine Welt ganz groß erscheint sind einige Dinge zu beachten.

Am ersten Kursabend lernen Sie verschiedene Beleuchtungsarten kennen und erhalten Tipps zur Wahl des Hintergrundes und zur technischen Ausrüstung. Auch der Einsatz von Blitz und Aufheller sind Thema. Im anschließenden Workshop werden Sie gemeinsam verschiedene Gegenstände fotografieren und am Abschlussabend erhalten Sie Anregungen zur weiteren Verbesserung der Bilder.

Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip und Bedienungsanleitung sowie ein Makroobjektiv oder eine Optik mit Makrofunktion sowie ein Stativ mitbringen.

2504

Leitung: Joachim Bachmann
Termin: Donnerstag, 13. Juni
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 15. Juni
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Termin: Dienstag, 18. Juni
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 12 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €

Kreative Fotografie - vom Knipsen zum Fotografieren für Anfänger

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

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

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

2506

Leitung: Helmut Berndt
Termin: Montag, 06. Mai
 Montag, 13. Mai
 Montag, 20. Mai
 Montag, 27. Mai
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Dauer: 4 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.





Kreative Fotografie Urbane Entdeckungsreise

Das Unscheinbare in den Fokus der Betrachtung rücken und die eigene Kreativität in einer neuen Wahrnehmung ausloten.

Themenbezogen werden die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau den Teilnehmenden theoretisch, durch Aufgaben praktisch sowie durch die anschließenden Besprechungen der Ergebnisse intensiv vermittelt. So kommen die Teilnehmenden am Ende zu außergewöhnlichen Bildgestaltungsmöglichkeiten jenseits des Offensichtlichen.

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

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

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

2507

Leitung: Helmut Berndt
Termin: Mittwoch, 05. Juni
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Termin: Mittwoch, 19. Juni
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Mittwoch, 26. Juni
Zeit: 21.30 – 20.00 Uhr
Termin: Mittwoch, 03. Juli
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 12 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.

Offenes Fotolabor Schwarz-Weiß-Fotografie

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

Neu- und Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind wünschenswert aber nicht zwingend notwendig.

Einsteigen ist jederzeit, auch während des Semesters möglich.

Im Juni findet kein Kurstermin statt!

2511

Leitung: Ingrid Dülberg
Termin: Dienstag, 05. Februar
 Dienstag, 05. März
 Dienstag, 02. April
 Dienstag, 07. Mai
 Dienstag, 02. Juli
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 5 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 10 Teiln.

Fortsetzungskurs Die eigene Singstimme entwickeln

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

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen, die Studienleitung berät Sie gern.

2600

Leitung: Christoph Sielczak
Termin: Montag, ab 11. Februar
Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer: 10 x 60 Min.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 35,00 €

Workshop Cajón Total - Percussion mit der „Wunderkiste“

Ein Cajón ist mehr als eine Kiste aus Holz. In den Ländern Lateinamerikas dienten die Schlaginstrumente in Form eines Quaders den Sklaven als Ersatz für ihre Trommeln, deren Spiel oft von den Kolonialherren verboten wurde. In Kuba entstand die Rumba auf Cajónes und der peruanische Cajón ist durch seine Einführung in die Flamencomusik sogar nach Europa gelangt. Mittlerweile hat sich der Cajón für Percussionisten und Schlagzeuger zu einem der beliebtesten Instrumente entwickelt.

In diesem Workshop wird kräftig gemischt. Verschiedene Cajón-Arten treffen auf andere Percussion-Instrumente wie Congas, Claves, Glocken etc. Dabei entstehen interessante Sounds und Klangcollagen sowie eine Mixtur aus modernen und traditionellen Grooves.

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

2601

Leitung: Jürgen Fischer
Termin: Sonntag, 07. April
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 7 UE
Ort: Musikschule, Willy-Brandt-Park
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!

Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.



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

Ihre Ansprechpartner:

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

Stefan Prophet

Leiter der Musikschule

Annette Heller-Resch

Allgemeine Verwaltung

Claudia Bicks

Allgemeine Verwaltung,
Unterrichtsorganisation

Öffnungszeiten der Verwaltung

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

Kurse für Erwachsene und Senioren

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

Laufende Kursangebote für Erwachsene und Senioren

Zehnterticket

Wiedereinsteigerkurse

Sprecherziehung von A bis Z Die Kunst des Sprechens oder „Wie sach' ich's richtig?“

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

Die Inhalte sind:

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

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

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchrosprecher.

2610

Leitung: **Markus Kloster**
Termin: Donnerstag, ab 21. Februar
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Dauer: 28 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 103,00 €, max. 12 Teiln.

Sprecherziehung von A bis Z Aufbaukurs

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

2611

Leitung: **Markus Kloster**
Termin: Donnerstag, ab 09. Mai
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 69,00 €, max. 12 Teiln.

Auf die Bühne, fertig, los! Schauspieltraining

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchrosprecher.

2612

Leitung: **Markus Kloster**
Termin: Samstag, 23. Februar
Sonntag, 24. Februar
Samstag, 02. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 69,00 €, max. 12 Teiln.





Impro-Theater AG

Theater kann jeder!

Und erst recht ohne Text, Requisiten und Publikum.

Diese AG ist nicht nur was für Leute, welche ins Theater hinein schnuppern wollen oder schon immer mal auf einer Bühne stehen wollten, sondern auch für alle anderen Interessierten.

In jeder Stunde wird mächtig improvisiert und dies mit viel Spaß, Theaterübungen und natürlich Stückarbeit. Allerdings liegt bei vielen Entscheidungen die Wahl bei der Gruppe und somit auch bei jedem einzelnen Teilnehmer.

Schüchtern? Angst, vor Leuten zu reden? Das Gefühl, es mangelt Dir an Kreativität? Lass das Theater hier seine Wirkung entfalten, zwar nicht sofort, aber der Wandel wird kommen. Und jetzt hätte ich fast glatt die alten Impro-Hasen vergessen. Alle ehemaligen Teilnehmenden sind natürlich auch wieder herzlich eingeladen.

2614

Leitung: **Philip-Josef Sibila**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 12 x 2 UE
Ort: Altstadt Schmiede,
Kellerstraße 10
Entgelt: frei, max. 15 Teiln.

Clownsworkshop – „Mit der roten Nase“ ... entdecke den eigenen Clown in dir!

Dieser Workshop eignet sich für alle Menschen, die den eigenen Clown kennen lernen wollen.

Was macht einen Clown aus? Was und wie bewegt sich eine Clownin? Die rote Nase spielt beim Clown-Sein eine zentrale Rolle.

Es gibt viele herrliche Clownsvorbilder, die wir gut kennen: Doch es ist gar nicht das Ziel, eine vorgegebene Clownsfigur zu imitieren. Vielmehr geht es darum, das Clowneske in sich selbst zu entdecken und zum Vorschein zu bringen. Häufig sind es merkwürdige Bewegungen oder Wörter, die ein wenig kopflos und ungeplant auf der Bühne gezeigt werden. Das ist der Fundus, aus dem die eigenen Stärken für das Clowns-Spiel geschöpft werden können.

Der Spaß und die Spielfreude stehen dabei im Vordergrund. Lachen werden wir viel - miteinander!

Sie sind ganz herzlich eingeladen, den eigenen authentischen Clown zu entdecken.

Denken Sie bitte an bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe und an einen Hut.

Rote Nasen werden besorgt.

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

2615

Leitung: **Michael Haberland**
Termin: Samstag, 09. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Malkurs für Menschen mit Behinderung

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

Eine Kooperation von VHS und Recklinghäuser Werkstätten der Diakonie.

2800

Leitung: **Gerhard Bühning, Ruth Kuhn-Rebei**
Termin: Montag, ab 07. Januar
Zeit: 15.15 – 17.00 Uhr
Dauer: 6 x 2 UE
Ort: Recklinghäuser Werkstätten,
Alte Grenzstr. 90
Entgelt: 47,00 €



© Clownerie Haberland

Nicht nur als Last-Minute-Geschenk eine gute Idee!

Ein **Gutschein** für einen Kursbesuch überrascht, verliert nicht an Wert und kann viel Freude bereiten! Erhältlich in der VHS.

Heizen Sie auch schon komfortabel, behaglich und umweltverantwortlich?

Fernwärme steht für Behaglichkeit, Umweltverantwortung und Komfort. Keine Lagerung von Brennstoffen im Haus, keine Verbrennung vor Ort – eine kleine Drehung am Thermostatventil genügt! Rufen Sie uns an – unsere Mitarbeiter kommen zu Ihnen und beraten Sie individuell.

Uniper Wärme GmbH
Bergmannsglückstraße 40, 45896 Gelsenkirchen
T 02 09-6 01-50 71, F 02 09-6 01-57 61, info@uniper.energy
www.uniper.energy

The logo for Uniper, consisting of the word "uni" stacked above the word "per" in a bold, white, sans-serif font.



Sandra Hilse



Planung und Beratung

Raum: 206

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
sandra.hilse@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Gesundheitsforum

Entspannung, Körpererfahrung, Prävention

Gymnastik und Fitness

Ernährung und Heilfasten

Gesundheitsbildung für Ältere

Abendseminar Sich selbst nicht vergessen - Mit Energietraining im inneren Gleichgewicht Selbstfürsorge mit Therapeutic Touch und Energietraining

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

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

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

Rita Rose ist gelernte Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Heilsame Berührungen und Energietraining und Gesundheitscoach der European Coaching Association.

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

3000

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



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

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

Rita Rose ist gelernte Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Heilsame Berührungen und Energietraining und Gesundheitscoach der European Coaching Association.

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

3001
Leitung: **Rita Rose**
Termin: Dienstag, 02. April
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 16 Teiln.

Abendseminar „Mentale Stärken stärken“

Im Sport sowie im Spitzensport hat der Aufbau der eigenen, mentalen Stärke längst Einzug gehalten. Diese dort genutzten Methoden wendet Denise Iwanek als Sportmentalcoach auch im Business Bereich und bei Privatpersonen an. Es geht darum, in den eigenen Flow zu kommen, im Hier und Jetzt Ihre persönliche Bestleistung zu erleben und dabei die Aspekte der Gesundheitsförderung weiter zu stärken.

3002
Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Donnerstag, 14. März
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 12 Teiln.

Organspende – Lösung: Widerspruchslösung? Vortrag und Diskussion

Seit Monaten wird wieder verstärkt und engagiert über das Problem Organspende gesprochen. Anlass ist der dramatische Mangel an Organen: Den circa 10.000 Menschen auf Wartelisten stehen weniger als 1000 Spender gegenüber. Da alle bisherigen Maßnahmen nicht fruchteten, wagte Gesundheitsminister Spahn einen Vorstoß mit dem Ziel der sogenannten doppelten Widerspruchslösung: Ähnlich wie in Österreich oder Spanien wird man grundsätzlich Organspender falls kein schriftlicher Widerspruch vorliegt und auch die Angehörigen nicht widersprechen. Bisher richtete sich im Parlament Widerstand dagegen. Die Veranstaltung informiert über den gegenwärtigen Stand der Diskussion. Es spricht Doktor Hans-Ulrich Foertsch, Vorsitzender des Verwaltungsbezirks Recklinghausen (Kreis) der Ärztekammer Westfalen Lippe. Als Angehöriger eines Spenders ist Herr Rechtsanwalt Gisbert Bultmann ebenfalls bereit, aus seiner Sicht die Zuhörer zu informieren und Fragen zu beantworten.

Begrenzte Plätze, Karten sind im Vorverkauf in der VHS erhältlich.

3003
Leitung: **Gisbert Bultmann und Dr. Hans-Ulrich Foertsch**
Termin: Donnerstag, 14. Februar
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €, max. 100 Teiln.

Gedanken verloren / Unthinking – Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen

Eine Aufbruchsgeschichte - in Worten, Fotografien und Pianoklängen Erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von Christof Jauernig

Christof Jauernig, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung aus Frankfurt am Main, hatte genug, brach aus dem Hamsterrad aus, schmiss seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rucksack durch Südostasien. Jetzt nimmt er seine Gäste mit auf diese Reise, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnkrise, hinein in eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Moments. Zu einer großen Auswahl projizierter Reisefotografien rezitiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, untermalt von seinen eigens hierfür eingespielten Piano-Improvisationen. Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten und am Ende zum persönlichen Austausch mit dem Referenten einlädt. Mehr unter www.unthinking.me

An-/Abmeldeschluss: 11. Februar

3004
Leitung: **Christof Jauernig**
Termin: Mittwoch, 20. Februar
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 100 Teiln.



© Jauernig

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



Tetje Mierendorf
„Halbfettzeit“
Mein neues Leben ohne
Rettungsringe
Lesung mit Diskussion

Tetje Mierendorf, 1,97 m, 168 kg. TV-bekannt als der lustige Dicke, hat in den letzten drei Jahren eine beachtliche Lebensleistung geschafft: Er hat sich halbiert und das völlig ohne Diäten. Tetje Mierendorf fühlt sich wie neu geboren und erzählt in seinem Buch offen und bemerkenswert ehrlich seine Geschichte. Wie konnte es passieren, so unfassbar dick zu werden? Was war sein persönlicher Kick, und was waren seine persönlichen Probleme auf dem Weg zum Normalgewicht? Wie lautet sein Rezept gegen den berühmten Jojo-Effekt? Tetje Mierendorf, geboren 1972, nahm Gesangs- und Schauspielunterricht, bis sein Weg ihn nach Abitur und Banklehre schließlich zum Musical führte. Bekannt wurde er 2004 als „Mein großer, dicker, peinlicher Verlobter“, zahlreiche Serien, Shows und Filme folgten. Seit einigen Jahren arbeitet er vor allem als Moderator. „Dieses Buch kann alles bewirken. Wenn Du es zulässt“, sagt der Autor über sein autobiografisches Werk.

Karten zum Preis von 15,- Euro gibt es an der Abendkasse!

3005

Leitung: **Tetje Mierendorf**
 Termin: Donnerstag, 07. März
 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
 Dauer: 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 15,00 €



© Tanja Hall

Wochenendworkshop:
Shinrin Yoku - Waldbaden: eine wundervolle Auszeit im Haus Haard

Vorab: keine Angst, weder müssen Sie im Wald ein Survival-Training über sich ergehen lassen noch in einen eiskalten See springen.

Diese Auszeit im Wald wird genussvoll und entspannend sein und findet statt in einem der größten geschlossenen Waldgebiete des Naturparks Hohe Mark-Westmünsterland - in der Haard, einem Gebiet von über 5.500 Hektar Wald.

»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie: »Baden in der Waldluft«. Wir tauchen dabei ganz ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes. Wir genießen Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr in vollen Zügen, ganz bewusst und mit all unseren Sinnen. Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt Stresshormone, hebt die Laune, sorgt für ein inneres Gleichgewicht und stärkt sogar unser Immunsystem.

Wir haben dabei kein bestimmtes Ziel vor Augen, sondern wollen nur bei uns ankommen. Und das gelingt ganz besonders gut inmitten der bewaldeten Hügel, sandigen Täler und grünen Lichtungen der Haard bei kleinen Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen. Lassen Sie sich von dem „etwas anderen Waldspaziergang“ überraschen und entspannen.

Nach Ihrer Auszeit im Wald wieder im Alltag angekommen, können Sie sich aus den praktischen Übungen und dem Ihnen überreichten Skript leicht ein eigenes Waldbad in Ihrem Wald und nach Ihren Wünschen zusammenstellen. Und Sie werden sehen, dass das Wochenende in der Haard noch lange nachwirkt. Ich freue mich auf Sie.

Bitte daran denken:

Feste Schuhe und angepasste, warme Kleidung tragen (im Zwiebelprinzip, da wir langsam unterwegs sind und auch einmal stehen bleiben oder uns hinsetzen), ein Getränk mitnehmen und eine Sitzunterlage. Je nach Wetterlage Sonnen- oder Regenschutz. Auch mit eher geringer Kondition können Sie gut „im Wald baden“. Die Entspannung und das Sinnenerleben steht im Vordergrund, nicht die Fortbewegung an sich.

Leitung: **Annette Bernjus**

Termin: Freitag, 22. März 2019

bis Sonntag, 24. März 2019

Zeit: Anreise Freitag bis 17 Uhr,

Abreise Sonntag 14 Uhr 22.03.

bis 24.03.2019

Die Waldbäder finden am Freitagnachmittag, am Samstag und am Sonntagvormittag statt. Die Unterbringung in Einzelzimmern und die Vollverpflegung erfolgen im Seminar- und Tagungshotel Haus Haard, Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Entgelt: 235,00 € inklusive Übernachtung, 2 x Abendessen, 2 x Frühstück, 2 x Mittagessen, Kaffee und Mineralwasser im Seminarraum.

Das Angebot kann nur komplett gebucht werden.

An-/Abmeldeschluss: 15. Februar 2019

Maximale Teilnehmerzahl: 12

3010

Leitung: **Annette Bernjus**

Termin: Freitag, ab 22. März

Zeit: 17.00 – 14.00 Uhr

Dauer: 2,5 Tage

Ort: Haus Haard

Entgelt: 235,00 €



© Volker Hartmann



© Annette Bernjus



Einführung in die Alexander-Technik – Workshop

Gehören Sie auch zu den Leuten, die mit einem gewissen Unbehagen dem älter werden entgegensehen? Sind Sie in dem Alter, in dem die Wehwehchen eher zunehmen? Können Sie sich vorstellen, dass Sie sich in zehn Jahren in Ihrem Körper wohler fühlen, als sie sich jetzt fühlen? Ganz ohne Diät und Fitnessstudio?

Die Alexander Technik lehrt keine Körperübungen, wie es im Yoga oder Pilates der Fall ist. Sie spürt die individuellen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten eines Menschen auf. Durch spezifische Handlungsanweisungen und sanfte manuelle Korrekturen (Berührungen) hilft sie dabei, den Körper zu einem natürlichen Bewegungsablauf zurückzuführen. Das beugt nachhaltig körperlichem Verschleiß vor (schont z.B. die Gelenke) und verhindert übermäßige Ermüdung. Durch die Alexander Technik findet der Körper wieder mehr zu sich. Es entsteht eine neue Qualität, die oft mit Leichtigkeit in Verbindung gebracht wird. So ist es in jedem Alter und in jeder körperlichen Situation möglich, sich besser zu fühlen.

Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung und eine gute Portion Neugier. Lassen Sie sich von der Intelligenz Ihres Körpers überraschen!

3011

Leitung: **Alexander Klemm**
Termin: Samstag, 18. Mai
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.



Wochenendworkshop: Da war doch noch was ... Autogenes Training Auffrischungs- und Schnupperkurs im Haus Haard

Viele haben bereits einmal Erfahrungen mit Autogenem Training oder ähnlichen Entspannungstechniken gemacht. Sei es in einem Kurs, in einer Kur oder allein von CD.

Oft werden die Übungen dann aber nicht im Alltag fortgesetzt, obwohl man es eigentlich möchte. In diesem Auffrischungsseminar wird an die bisherigen Erfahrungen angeknüpft und es werden neue Impulse für ein regelmäßigeres Üben gesetzt.

Auch für Neugierige, die erst einmal herausfinden wollen, was es mit Autogenem Training auf sich hat, ist diese Veranstaltung als „Schnupperangebot“ bestens geeignet.

In wunderschöner Umgebung haben wir die Möglichkeit das Gelernte bei Spaziergängen im Stillen oder im Austausch mit anderen zu vertiefen.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit. Die Übungen werden in normaler, bequemer Alltagsbekleidung durchgeführt.

Leitung: **Bernd Neumann**
Termin: Freitag, 17. Mai bis
Samstag, 18. Mai 2019
Zeit: Anreise Freitag bis 17 Uhr,
Abreise Sonntag 15 Uhr

Die Unterbringung in Einzelzimmern und die Vollverpflegung erfolgen im Seminar- und Tagungshotel Haus Haard, Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick
Entgelt: 185,00 € inklusive Übernachtung, 1 x Abendessen, 1 x Frühstück, 1 x Mittagessen, Kaffee und Mineralwasser im Seminarraum.

Das Angebot kann nur komplett gebucht werden.

An-/Abmeldeschluss: 15. Februar 2019

Maximale Teilnehmerzahl: 12

3100

Leitung: **Bernd Neumann**
Termin: Freitag, ab 17. Mai
Zeit: 17.00 – 15.00 Uhr
Dauer: 1,5 Tage
Ort: Haus Haard
Entgelt: 185,00 €

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

Das Leben und der Alltag verlangen manchmal viel von uns!

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

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

3102

Leitung: **Simone Görtz**
Termin: Samstag, 09. Februar
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.



Tagesseminar Buddhistische Meditation Eine Einführung in den inneren Raum

In der Meditation gelangen wir zu einer vertieften Erfahrung unserer selbst. Wir finden den „inneren Raum“, wo wir wirklich in unserer Mitte sind. Dieses Erleben führt zu Glück, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit völlig unabhängig von äußeren Gegebenheiten. Den „inneren Raum“ entdeckt zu haben, ermöglicht uns, den täglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und auch unseren Alltag bewusster wahrzunehmen und besser auf uns zu achten.

Wir üben eine Atemmeditation, eine Meditation über positive Emotionen für uns selbst und andere und Meditieren im Gehen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir förderliche Bedingungen für die Meditation herstellen, die Übung in den Alltag integrieren und uns selbst gegenüber in der Meditation eine Haltung entwickeln können, die sowohl achtsam und bewusst, als auch liebevoll und geduldig ist.

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

3105
Leitung: **Olaf Nitschke**
Termin: Samstag, 16. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar Buddhistische Meditation II Eine Einführung in den inneren Raum

Meditieren heißt, den Geist zu verstehen, ihm neue Wege zu öffnen und ihn zu befreien. (Godwin Smararatne)

Dieser Meditationstag ist vor allem für diejenigen gedacht, die die bisherigen Seminare an der VHS besucht haben, aber natürlich auch für Teilnehmende mit grundlegenden Erfahrungen mit der buddhistischen Meditation. Wir beschäftigen uns weiterhin mit der Meditation und den Perspektiven, die damit für unser Leben verbunden sind, können Erfahrungen austauschen und versuchen, Fragen, die sich im Zusammenhang mit der Praxis ergeben haben zu klären.

Darüber hinaus betrachten wir Meditationshindernisse, Ablenkungen und Störungen bei der Übung und verschiedene Methoden, damit umzugehen, Bewusstseinsebenen vertiefter Meditation und gegebenenfalls auch weitere Techniken.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und mehrere feste Kissen mitbringen.

3106
Leitung: **Olaf Nitschke**
Termin: Sonntag, 31. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar Buddhismus – Lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

Der Buddhismus bietet aus seiner 2500jährigen Tradition eine Vielzahl von Methoden und Erkenntnissen, die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden, die völlig unabhängig von äußeren Bedingungen sind.

Wir betrachten grundlegende Erkenntnisse des Buddhismus und ihre Bedeutung für unser Alltagsleben, wie sie uns helfen können wirkliche Unabhängigkeit und Unbeschwertheit zu finden, wie der Buddhismus also zur praktizierten Lebenskunst werden kann.

Wir beschäftigen uns auch mit den wichtigsten Methoden, die im Buddhismus geübt werden, dazu gehört die Entwicklung positiver Emotionen für sich selbst und andere. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei darauf zu lernen, sich selbst rückhaltlos zu akzeptieren, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und sein eigener bester Freund zu werden, denn es ist von größter Bedeutung für unser Glück, mit uns selbst in Frieden leben zu können.

Wenn wir wirklich unser Freund sind, wenn uns unser eigenes Wohlergehen am Herzen liegt, werden wir gut für uns sorgen und auf uns achten. Achtsamkeit, das heißt bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine weitere grundlegende buddhistische Übung, es geht dabei vor allem um Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken.

Meditationsübungen

Die achtsame Wahrnehmung bringt uns unmittelbar mit uns selbst in Berührung, bewahrt uns davor, uns selbst Schaden zuzufügen und hilft uns, uns wirklich kennenzulernen. Darüber hinaus bietet der aufmerksame, liebevolle Blick der Achtsamkeit verschiedene Möglichkeiten, mit schwierigen Emotionen umgehen zu können, sie zunächst zu akzeptieren und dann langsam zu überwinden. Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den verschiedenen Richtungen buddhistischer Meditation.

Um auch einen persönlichen Eindruck davon zu bekommen, werden wir einige kurze angeleitete Meditationen üben.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

3107
Leitung: **Olaf Nitschke**
Termin: Sonntag, 07. April
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 15 Teiln.





Hatha-Yoga und Rückenschule am Morgen

Yoga wirkt inneren und äußeren Über-
spannungen entgegen und bietet in ei-
ner von Leistungsdruck geprägten Ge-
sellschaft ein ganzheitliches Konzept
der Vorbeugung und Gesunderhaltung.
Durch Yoga erreichen wir einen Einklang
und ein Gleichgewicht von Körper, Geist
und Seele.

In diesen Kursen werden bewusstes At-
men, Lenkung der Energien, Freude an
der Bewegung, Klang-Meditation und
Stille einbezogen in eine ganzheitlich
persönlichkeitsbildende Methode, die an
kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsa-
mes Üben der Yoga-Haltungen (Asanas)
wird der eigene Körper bewusst erlebt,
Atem- und Meditationsübungen kommen
ergänzend hinzu.

*Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene gleichermaßen geeig-
net. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und bringen Sie eine Decke und warme
Socken mit.*

3112

Leitung: **Irmtraud Rehpenning**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 11 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 60,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga am Vormittag

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheit-
liches System aus Körper-, Atem- und
Entspannungsübungen, die sich positiv
auf Körper, Geist und Seele auswirken.
Die Gesundheit wird umfassend geför-
dert, die Konzentrationsfähigkeit und
das Wohlbefinden gesteigert. Die Kör-
perübungen (Asanas) und Atemübungen
(Pranayama) des Hatha-Yoga beeinflus-
sen den gesamten Stoffwechselhaushalt
in positiver Weise und verhelfen zu mehr
Kraft, Vitalität und umfassender Ent-
spannung.

*Die Kurse sind für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene gleichermaßen geeig-
net. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und bringen Sie eine Decke und warme
Socken mit.*

außer am 14.3., 4. und 11.4.!

3113

Leitung: **Kirsten Maßnick**
Termin: Donnerstag, ab 14. Februar
Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
Dauer: 11 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 43,50 €, max. 12 Teiln.

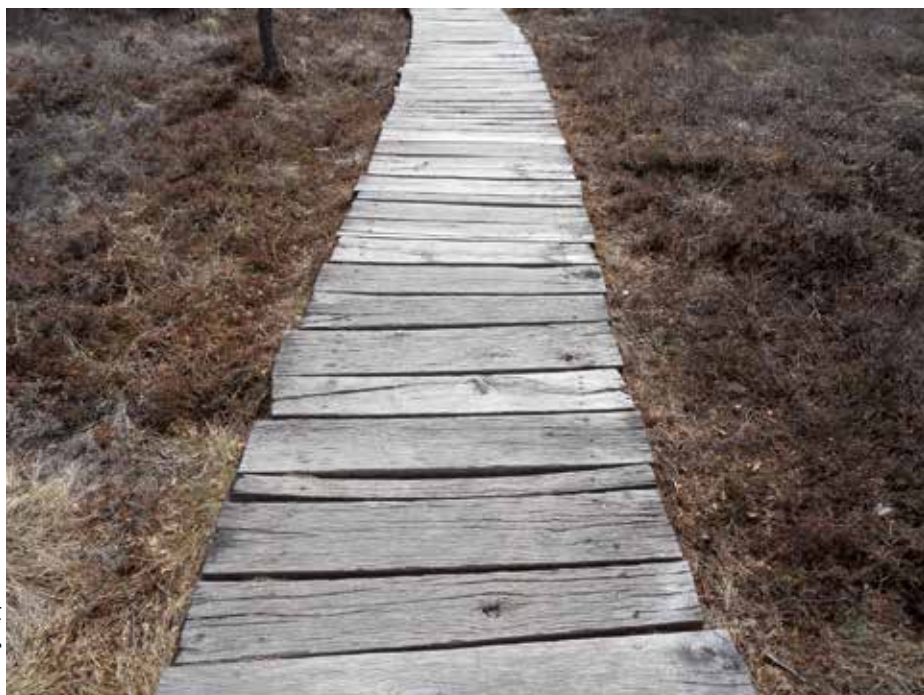
Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga bedeutet - dass jede Asana - Körper-
haltung fest und bequem spürbar für den
Yogi werden soll. Dieser Yogastil ist für
Anfänger und Fortgeschrittene gleicher-
maßen geeignet mit den Techniken: Me-
ditation, Pranayama - Atemtechniken,
Asanas - Körperhaltungen, Entspannung
und Ernährung. Den Geist zur Ruhe brin-
gen und als Ziel haben - einen ruhigen
Geist im Hier und Jetzt zu erlangen. Die-
ser Yogastil wird in den westlichen Län-
dern vor allem in einer sanften und relax-
ten Form ausgeübt um Energieblockaden
aufzulösen, damit die Lebensenergie frei
fließen kann. Hatha Yogis stellen daher
Energiearbeit mit dem eigenen Körper in
den Vordergrund ihrer Yoga-Praxis. Die
ruhenden Körperhaltungen werden ver-
gleichsweise lange gehalten; Atemübun-
gen und Meditationstechniken sind ein
sehr wichtiger Teil des Hatha Yoga zur
Achtsamkeitsbereicherung. Die sanften
Positionen wirken sich beruhigend auf
Herz und Kreislauf aus. Laut Studien re-
duziert das regelmäßige Praktizieren von
Hatha Yoga Stresshormone im Körper.
Die Yogis sind ausgeglichener, flexibler,
motivierter, fröhlicher, gesünder und er-
langen einen besseren Schlaf.

*Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene gleichermaßen geeig-
net. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und bringen Sie eine Decke und warme
Socken mit.*

3114

Leitung: **Anja Lennartz**
Termin: Freitag, ab 08. Februar
Zeit: 8.15 – 9.15 Uhr
Dauer: 11 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 43,50 €, max. 12 Teiln.





Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

Wohl fühlen und entspannen mit Hatha-Yoga

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

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

3115

Leitung: **Lieselotte Würch-Bentfeld**
Termin: Freitag, ab 15. Februar
Zeit: 10.45 – 12.15 Uhr
Dauer: 12 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga am Abend für Anfänger/innen

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

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

3116

Leitung: **Dagmar Mekas-Friedrich**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 10 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga und Entspannung am Abend für Geübte und Anfänger

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

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

3117

Leitung: **Dagmar Mekas-Friedrich**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 55,00 €, max. 12 Teiln.



Gesundheit zum Wohlfühlen.

Sankt
Paulus Apotheke

Direkt neben der FBS Recklinghausen
Hohenzollernstr. 40 45659 Recklinghausen Tel 02361/24907



Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches System aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Die Gesundheit wird umfassend gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert. Die Körperübungen und Atemübungen des Hatha-Yoga beeinflussen den gesamten Stoffwechselhaushalt.

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

3118

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

3119

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

Hatha-Yoga und Rückenschule am Abend

Yoga wirkt inneren und äußeren Überspannungen entgegen und bietet in einer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ein ganzheitliches Konzept der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Durch Yoga erreichen wir einen Einklang und ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

In diesen Kursen werden bewusstes Atmen, Lenkung der Energien, Freude an der Bewegung, Klang-Meditation und Stille einbezogen in eine ganzheitlich persönlichkeitsbildende Methode, die an kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsames Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) wird der eigene Körper bewusst erlebt, Atem- und Meditationsübungen kommen ergänzend hinzu.

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

3124

Leitung: **Irmtraud Rehpenning**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 60,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop Faszien-Yoga

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

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

3125

Leitung: **Sabine Scholl**
Termin: Samstag, 23. März
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 21,00 €, max. 12 Teiln.

3126

Leitung: **Sabine Scholl**
Termin: Samstag, 18. Mai
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 21,00 €, max. 12 Teiln.

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE GESUNDHEIT



Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstr. 10
45661 Recklinghausen

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



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



zeigen

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN





Tai-Ji-Quan Aufbaukurs II

Tai Ji Quan ist eine viele Jahrhunderte alte Kunst, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als „sanfte“ Kampfkunst in China gerühmt, dienen diese heute langsam und oft vereinfacht ausgeführten Bewegungsformen dem schonenden Training von Gelenk- und Stützapparat, der Steigerung des Körpergefühls und der Verbesserung der Koordination.

In diesem Kurs wird die bereits in vergangenen Kursen vermittelte Grundform des Tai Ji Quan wiederholt und durch die Einführung der klassischen langen Form des Yang-Stils vertieft und ausgebaut.

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

3130

Leitung: **Dr. Minhua Jiang**
Termin: Dienstag, ab 12. Februar
Zeit: 20.10 – 21.40 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt: 75,00 €, max. 15 Teiln.

Tai-Ji-Quan Aufbaukurs III

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

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

3131

Leitung: **Dr. Minhua Jiang**
Termin: Dienstag, ab 12. Februar
Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 75 Min.
Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt: 45,00 €, max. 15 Teiln.

Tagesseminar: Eine Auszeit zu zweit Entspannungsmassage

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

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

3140

Leitung: **Dagmar Haag**
Termin: Samstag, 16. Februar
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr
Dauer: 6 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 29,00 €, max. 12 Teiln.

„Fisch schwimmt.
Vogel fliegt.
Mensch läuft.“

Emil Zatopek

Wir haben die passenden
Laufschuhe.



Das Laufsportfachgeschäft im Vest!

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



Rückentraining - sanft und effektiv

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

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

3200

Leitung: **Ursula Schroer-Turinsky**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 11 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 54,50 €, max. 12 Teiln.

3201

Leitung: **Ursula Schroer-Turinsky**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.05 – 20.05 Uhr
Dauer: 11 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 54,50 €, max. 12 Teiln.

Rücken aktiv Bewegen statt Schonen

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

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

3202

Leitung: **Ursula Schroer-Turinsky**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 17.40 – 18.40 Uhr
Dauer: 11 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 54,50 €

3203

Leitung: **Ursula Schroer-Turinsky**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer: 11 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 54,50 €

Rückhalt Ganzheitliche Rückenschule

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

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

3204

Leitung: **Andreas Volmer**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 95,00 €



Kommen Sie vorbei
und erleben Sie selbst,
wie Kieser Training
wirkt!

Wir haben etwas gegen Rückenschmerzen.

Das Rückenprogramm von Kieser Training.

Kieser Training Recklinghausen
Klinik am Rathauspark | Erlbruch 34-36
Telefon (02361) 937 72 11
kieser-training.de

**JETZT
PERSÖNLICHES
ANGEBOT
SICHERN!***

*Gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos.

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Pilates

Pilates ist eine Übungsmethode des Gründers Joseph Pilates; ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und somit „normale“ Bewegungen wiederherstellt. Anders ausgedrückt: Pilates ist die Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten und fließenden Bewegungen.

Das Training der inneren Muskulatur ist schwierig in der Umsetzung, wird aber bei regelmäßigem Üben mit guter Haltung und einem kräftigen, flexiblen und ausdauernden Körper belohnt. Man konzentriert sich auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisiert dadurch den Rumpf. Die Bewegungen werden fließend kontrolliert und dabei mit entsprechender Atmung kombiniert. So wird das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt: schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt.

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

3206

Leitung: **Andrea Vorster**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Dauer: 10 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.

3207

Leitung: **Andrea Vorster**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 11.20 – 12.20 Uhr
Dauer: 10 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.

Smovey®

Smovey® ist ein Trainingsgerät zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Körpers. Es besteht aus zwei mit Stahlkugeln gefüllten Ringen, die beim Training in Schwingung gebracht werden. Durch die Schwingung werden die Körperzellen aktiviert, und die Tiefenmuskulatur wird trainiert.

Übungen mit Smovey® formen und straffen den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po), steigern die Ausdauer und fördern die Koordination. Verspannungen in Nacken, Schulter und Rücken können gelöst, die Knochenstruktur und der Fluss der Lymphe gestärkt werden.

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

Außer am 5. März!

3209

Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 14 x 1 ZStd.
Ort: Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186
Entgelt: 79,00 €

Fit werden und beweglich bleiben Körpertraining 60+

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

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

3210

Leitung: **Doris Naumann**
Termin: Mittwoch, ab 27. März
Zeit: 10.45 – 12.15 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 12 Teiln.

© Nachlik Photography



Bereiten Sie eine doppelte Freude!

Verschenken Sie einen Kursbesuch für zwei. In der VHS können Sie einen **Gutschein** erwerben!



Zumba® Fitness

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

3212

Leitung: Nicole Selke
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 18.00 – 18.50 Uhr
Dauer: 11 x 50 Min.
Ort: Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt: 62,00 €

Zumba® Gold

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

Außer am 5.3., 30.4., 28.5.!

3213

Leitung: Inga Wohlfarth
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 16.30 – 17.20 Uhr
Dauer: 14 x 50 Min.
Ort: Sporthalle im Theodor-Heuss-Gymnasium, Theodor-Körner-Str. 25
Entgelt: 71,00 €

3214

Leitung: Nicole Selke
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr
Dauer: 11 x 50 Min.
Ort: Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt: 62,00 €

Gesundes Muskeltraining an Geräten

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

Die Kurse sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie Turnschuhe und bringen Sie ein Handtuch mit.

Der Kurs findet in den Ferien statt! Außer am 26.9.

3215

Leitung: Christopher Gramsch
Termin: Mittwoch, ab 09. Januar
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 9 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

3216

Leitung: Christopher Gramsch
Termin: Mittwoch, ab 03. April
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 11 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 76,50 €, max. 12 Teiln.

3217

Leitung: Christopher Gramsch
Termin: Mittwoch, ab 09. Januar
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 9 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

3218

Leitung: Christopher Gramsch
Termin: Mittwoch, ab 03. April
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 11 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 76,50 €, max. 12 Teiln.

3219

Leitung: Michael Kulwitzki
Termin: Donnerstag, ab 10. Januar
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 14 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 96,00 €, max. 12 Teiln.

3220

Leitung: Michael Kulwitzki
Termin: Donnerstag, ab 02. Mai
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 9 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

3221

Leitung: Michael Kulwitzki
Termin: Donnerstag, ab 10. Januar
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 14 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 96,00 €, max. 12 Teiln.

3222

Leitung: Michael Kulwitzki
Termin: Donnerstag, ab 02. Mai
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Dauer: 9 x 1 UE
Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.





„Geist, Körper und Schwert im Einklang“ Schnupperkurs in der Japanischen Schwertkunst Kendo

Seine Wurzeln hat Kendo in der Zeit des japanischen Mittelalters. Es ist die traditionsreiche Schule der Schwertkunst der Samurai. In den Jahrhunderten als die Klasse der Samurai in Japan noch existierte, gab es dort überall Schwertschulen. Kendo entstand aus der Notwendigkeit, unter realen Bedingungen zu trainieren ohne echte Schwerter benutzen zu müssen. Nach dem Verbot des öffentlichen Tragens von Schwertern in Japan existierten die Schulen trotzdem weiter und so entstand nach und nach eine „sportliche“ Variante des Kendos mit Bambusschwertern. Der Kern dieser Schwertkunst liegt darin, „einen Geist zu erschaffen, den nichts überraschen kann, der fest und zielgerichtet ist. Es ist die Einheit von Geist, Körper und Schwert, die kämpft und siegt.“ Kendo ist eine Sportart, die eine korrekte ausgeglichene Körperhaltung, ein ausgefeiltes Körperbewusstsein sowie eine kontrollierte Atemtechnik trainiert, ein respektvolles Verhalten zwischen Kendo-Lehrern und Trainingspartnern steht bereits ab der ersten Trainingseinheit im Fokus.

Im Schnupperkurs besteht die Möglichkeit, Kendo durch eine Trainingseinheit für Einsteiger kennen zu lernen, eine Vorführung der Schwertkunst zu erleben und sich über Kendo zu informieren. Interessierte sollten sportgesund sein und lange Sportbekleidung sowie Hallenschuhe tragen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der VHS und dem Kendo-Verein Le Chevalier Recklinghausen e. V.

3223

Leitung: **Timm Staubach**
Termin: Samstag, 23. Februar
Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: Sporthalle, Hauptschule
An der Wasserbank
Entgelt: 20,00 €

„Geist, Körper und Schwert im Einklang“ Grundkurs in der Japanischen Schwertkunst Kendo

Wer im Schnupperkurs schon die Leidenschaft für Kendo entdeckt hat oder diese faszinierende japanische Schwertkunst immer schon erlernen wollte, ist im Grundkurs Kendo gut aufgehoben. Sechs Trainingseinheiten vermitteln die Grundlagen für das Kendo Training. Zu den Trainingsinhalten gehören:

- Erlernen der Grundhaltung Chudan-no-Kamae
- Fußarbeit und Fumikomi-Ashi
- Grundschnitte
- Die ersten drei Formen der Kihon Waza
- Erlernen der Kendo Standardübungen Kirikaeshi und Uchikomi

Die Teilnehmenden, die sportgesund sein sollten, erhalten ein Bambusschwert, das in den Kursgebühren enthalten ist und nach Kursende in ihrem Besitz bleibt. Auch für den Grundkurs ist das Tragen von langer Sportkleidung erforderlich

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der VHS und dem Kendo-Verein Le Chevalier Recklinghausen e. V.

In den Osterferien dürfen Teilnehmende optional am Training teilnehmen.

3224

Leitung: **Timm Staubach**
Termin: Samstag, ab 30. März
Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 6 x 2 ZSd.
Ort: Sporthalle, Hauptschule
An der Wasserbank
Entgelt: 75,00 €



© Sabine Menne



© Sabine Menne

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



AquaVital im Hallenbad

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

Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3250

Leitung: **Tanja Krämer**
Termin: Dienstag, ab 15. Januar
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 13 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 102,50 €, max. 10 Teiln.

3251

Leitung: **Tanja Krämer**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 8 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

Aquafitness im Hallenbad

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

Mittwoch ist Warmbadetag!

Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3252

Leitung: **Anke Surmann**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 11 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 87,50 €

3253

Leitung: **Anke Surmann**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 8 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 70,00 €



Bäder in Recklinghausen

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

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

• Mo, Mi = Warmbadetage

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

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

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

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

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

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

Mo - So 9.00 - 20.00 Uhr

• außer bei Regen
oder Lufttemperaturen
unter 20 Grad

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

Eintrittspreise

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

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



Heilfasten für Gesunde

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

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

Die Teilnahme am Info-Abend am 5. März in der VHS ist für neue Teilnehmer/innen notwendig!

3410

Leitung: Dagmar Haag
Termin: Dienstag, 05. März
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Termin: Montag, 11. März
Dienstag, 12. März
Mittwoch, 13. März
Donnerstag, 14. März
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 13 UE
Ort: Praxis Dagmar Haag,
Senghorst 7
Entgelt: 50,50 €, max. 10 Teiln.

Erlebnisspaziergang: „Frühlingsgrüne Kräuter“

Besonders im Frühjahr strotzen unsere heimischen Kräuter vor Vitalität. Zart und fein kommen sie noch daher.

Sie versorgen uns mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, regen den Stoffwechsel an und helfen unseren Körper zu entgiften. Dadurch leisten sie einen wertvollen Beitrag zu unserer Gesundheit.

Ob im Salat, als Gemüse, Tee oder Smoothie - sie übernehmen den Frühjahrsputz in unserem Körper!

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie die wichtigsten Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe, wie Sie sie eindeutig wiedererkennen, was Sie beim Sammeln beachten sollten und wie Sie sie in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können.

Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Herzlich, An der Mollbecke 2, 45659 Recklinghausen

An-/Abmeldeschluss:
Freitag, 15. März 2019

3411

Leitung: Elke Untenberger
Termin: Sonntag, 31. März
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 3 UE
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Herzlich, An der Mollbecke 2
Entgelt: 12,00 €, max. 20 Teiln.

VHS online

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

**NATÜRLICH
FÜR'S RUHRGEBIET**

NATURATA
BIOLADEN SEIT 1982

Über 7.500 Bio-Produkte mit Geschichte. 100 % Bio:

**Obst & Gemüse • Wein • Käse • Feinkost
Naturkosmetik • Veganes & Vegetarisches**

Dortmunder Str. 10 • 02361 486 226 0
Auch in Köln, Siegburg und Burscheid.
www.naturata-recklinghausen.de



Gedächtnistraining – Kognitives Training nach Dr. Stengel

Grundkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Grundlage eines selbstbestimmten Lebens ist ein gut funktionierendes Gedächtnis.

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

3800

Leitung: **Gabriele Gonschorek**
Termin: Montag, ab 11. Februar
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 Min
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

3801

Leitung: **Gabriele Gonschorek**
Termin: Mittwoch, ab 20. Februar
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Min
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 53,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga kennt kein Alter

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

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

Achtung: Der Kursraum ist nur über eine Treppe erreichbar.

3802

Leitung: **Anne Herrmann**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Dauer: 11 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 60,00 €, max. 12 Teiln.

Tanz mit - bleib fit

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

3803

Leitung: **Martha Gerdes**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Dauer: 17 x 2 UE
Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a
Entgelt: 79,80 €





SF Physio
Physiotherapiepraxis
Stephan Fekkers

Cäcilienhöhe 202
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361/370 44 33
www.sf-physio-recklinghausen.de
info@sf-physio-recklinghausen.de

Meine Leistungen

- Krankengymnastik
- Massagen
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektro- und Ultraschalltherapie
- Wärme- und Kältetherapie
- Hausbesuche



KOLPING Zukunft durch Kompetenz

Berufsbegleitende Weiterbildung für das Sozial- und Gesundheitswesen

- Systemische Führungskraft im Sozial- und Gesundheitswesen (KA)
- Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)
- Rehabpädagogische Zusatzqualifikation für Ausbilder/Innen (KA)
- „Train-the-Trainer - Die Profi-Trainer-Ausbildung“

Lehrgangsorte:

Bochum-Wattenscheid, Mülheim/Ruhr und Duisburg

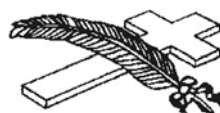
Weitere Informationen: **Frau Schulz**
Kolping-Bildungswerk DV Essen GmbH
 Marienstraße 5
 45307 Essen
 Tel. 02 01.50 22 3-41
www.kolping-bildung-essen.de



Brillen**Kultur** kommt von uns!



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



Erd-, Feuer- & See- Bestattungen

KROLAK
 Inhaber: Peter Specka

auf allen Friedhöfen
auch überregional

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

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

Tag und Nacht für Sie dienstbereit

© zdenek kintz / Fotolia

DAS LEBEN IST BUNT
 castroper str.49 | 45665 re | 02361-44500 | 0152-763892 | wilmsundwilms.de

AVEDA
 the art and science of pure flower and plant essences

wilmsundwilmsfrisöre

DRÜBBELKEN

Kneipe • Restaurant • Galerie

Münsterstraße 5
 45657 Recklinghausen
 Telefon 023 61 / 234 93

www.drueb.de

Anmeldekarte

☐ 1. Semester
☐ 2. Semester Jahr _____



Quittung / Merkzettel

Ich melde mich unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen entsprechend der DSGVO **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Nummer	Titel		Entgelt
Name, Vorname			Geburtsjahr*)
Straße, Nr.			
PLZ, Ort			
Telefon (privat, beruflich, mobil) *)			
E-Mail*)			
☐ Ich beantrage Ermäßigung (siehe Rückseite)	Datum, Unterschrift *) freiwillige Angaben		

Ich habe mich bei der VHS angemeldet für:

Nummer
Titel
Beginn
Ort
Entgelt

Bei Barzahlung ist dieser Abschnitt Ihr Quittungsbeleg, bei Abbuchung Ihr Merkzettel.
Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!

Anmeldekarte

☐ 1. Semester
☐ 2. Semester Jahr _____



Quittung / Merkzettel

Ich melde mich unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen entsprechend der DSGVO **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Nummer	Titel		Entgelt
Name, Vorname			Geburtsjahr*)
Straße, Nr.			
PLZ, Ort			
Telefon (privat, beruflich, mobil) *)			
E-Mail*)			
☐ Ich beantrage Ermäßigung (siehe Rückseite)	Datum, Unterschrift *) freiwillige Angaben		

Ich habe mich bei der VHS angemeldet für:

Nummer
Titel
Beginn
Ort
Entgelt

Bei Barzahlung ist dieser Abschnitt Ihr Quittungsbeleg, bei Abbuchung Ihr Merkzettel.
Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!

Muster-Widerrufsformular

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Anmeldung zu Kurs Nr. _____

Titel: _____

Name und Anschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Datum, Unterschrift

An
Volkshochschule Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361-50-2000
Fax: 02361-50-91991
vhs@recklinghausen.de

Quittung / Merkzettel

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Tel. 02361 - 50 2000
Fax. 02361 - 50 91991
www.vhs-recklinghausen.de
volkshochschule@recklinghausen.de

Bitte beachten Sie:

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!
Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu
einer anderen Zeit stattfindet, melden wir
uns bei Ihnen.
Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem
Konto abgebucht.
Nichtteilnahme entbindet nicht von der
Zahlungspflicht.
Unsere Geschäftsbedingungen finden
Sie in unserem Programm und unter
www.vhs-recklinghausen.de.

Ermäßigung

Ich beantrage eine
Entgeltermäßigung aus
folgendem Grund:

- ☐ RE-Pass
- ☐ Auswärtiger Sozialpass
- ☐ Schüler/in
- ☐ Auszubildende/r
- ☐ Vollzeitstudent/in bis 25 J.
- ☐ Freiwilligendienst Leistende
- ☐ Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie einen
entsprechenden Nachweis in
Kopie bei.

Der Verwaltungskostenbeitrag
von 5,- € kann nicht ermäßigt
werden.

Bitte
frei
machen

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Quittung / Merkzettel

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Tel. 02361 - 50 2000
Fax. 02361 - 50 91991
www.vhs-recklinghausen.de
volkshochschule@recklinghausen.de

Bitte beachten Sie:

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!
Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu
einer anderen Zeit stattfindet, melden wir
uns bei Ihnen.
Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem
Konto abgebucht.
Nichtteilnahme entbindet nicht von der
Zahlungspflicht.
Unsere Geschäftsbedingungen finden
Sie in unserem Programm und unter
www.vhs-recklinghausen.de.

Ermäßigung

Ich beantrage eine
Entgeltermäßigung aus
folgendem Grund:

- ☐ RE-Pass
- ☐ Auswärtiger Sozialpass
- ☐ Schüler/in
- ☐ Auszubildende/r
- ☐ Vollzeitstudent/in bis 25 J.
- ☐ Freiwilligendienst Leistende
- ☐ Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie einen
entsprechenden Nachweis in
Kopie bei.

Der Verwaltungskostenbeitrag
von 5,- € kann nicht ermäßigt
werden.

Bitte
frei
machen

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Muster-Widerrufsformular

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

An
Volkshochschule Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361-50-2000
Fax: 02361-50-91991
vhs@recklinghausen.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Anmeldung zu Kurs Nr. _____

Titel: _____

Name und Anschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Datum, Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Sollten Sie den Einzug der Teilnehmerentgelte von Ihrem Konto wünschen, müssen Sie der VHS bei der Kursanmeldung ein Lastschriftmandat erteilen. Dieses muss vom Kontoinhaber/von der Kontoinhaberin persönlich unterschrieben werden. Das Mandat gilt bis auf Widerruf auch für künftige Anmeldungen. Der Einzug des Entgeltes erfolgt nach Kursbeginn zu den im Programm veröffentlichten Terminen.

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: **Stadt Recklinghausen**
Volkshochschule
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE14REC00000071691**

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Recklinghausen widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Recklinghausen auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für alle von mir gebuchten VHS-Kurse.

Kontoinhaber/in	Kursteilnehmer, falls abweichend:
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	

IBAN Kontoinhaber/in:																							
D	E																						

BIC Kontoinhaber/in:																						

Ort, Datum, Unterschrift

Unterschrift der/des Kontoinhaberin/-inhabers,
bei Teilnehmern unter 18 Jahren Unterschrift des gesetzlichen Vertreters



**Volkshochschule
Recklinghausen**

Servicepoint - die Geschäftsstelle der VHS Recklinghausen

- Zentrale Informationsstelle
- Anmeldung und Abmeldung
- Bezahlen von Kursen
- Abholung von Kursmaterialien und (bestellten) Schulungsunterlagen
- Gutscheine
- Serviceleistungen

Adresse

Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen

Geschäftszeiten

montags bis mittwochs

08.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

donnerstags

08.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

freitags

08.00 – 13.00 Uhr

Kontakt

Telefon: 02361-50-2000

E-Mail: vhs@recklinghausen.de

Internet: www.vhs-recklinghausen.de



Wir. Für die Menschen in der Region.

Bildungszentrum des Handels e.V.



Ausbildung



Sprache & Integration



Berufsvorbereitung



Weiterbildung

Seminare zur beruflichen Bildung
 Deutsch für Migrant*innen
 Ausbildung der Ausbilder*innen
 Prüfungsvorbereitung für Auszubildende
 Bildungsscheckberatung
 Bildungsprämienberatung
 Beratung zur beruflichen Entwicklung

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



KONERT

BESTATTUNGEN

das Familienunternehmen

Seit 1896

Hertener Straße 6
 45657 Recklinghausen
 Tel. 02361/29061

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

www.konert-bestattungen.de

Über 110 Jahre



Buchhandlung Winkelmann

45657 Recklinghausen
 Steinstraße 2 - 4

Tel.: 023 61/919 70
 Fax: 023 61/91 97 35

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

www.rvr.ruhr

Foto: RVR / H. Adler

SEGWAY TOUREN PEDELEC VERLEIH HALDENFAHRTEN FÜHRUNGEN AUSSTELLUNG

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



REGIONALVERBAND
 RUHR

Gisbert Bultmann

Rechtsanwalt und Notar
 Fachanwalt für Familienrecht
 Fachanwalt für Erbrecht

mit Betreuungsrecht,
 Versorgungsvollmacht
 und Patientenverfügung
 („Selbstbestimmung am Lebensende“),

www.rechtsanwalt-bultmann.de
 e-mail: bultmann@rechtsanwalt-notar.de

////////////////////

Tätig in der Sozietät:

Rechtsanwälte Wolff und Partner

Hertener Straße 21 · 45657 Recklinghausen
 Telefon: 0 23 61/9 31 76-0 · Telefax: 0 23 61/18 38 18



Ulrich Gogolin



Planung und Beratung

Raum: 3

Telefon: 50-1996

Telefax: 50-9-1996

E-Mail:
ulrich.gogolin@recklinghausen.de

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Portugiesisch

Polnisch

Russisch

Schwedisch

Was lernen Sie?

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

Wie lernen Sie?

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

Wer unterrichtet?

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

Veranstaltungsformen

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

Unser Service

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

telc
LANGUAGE TESTS



Europäischer Referenzrahmen

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

Am Ende dieser Stufe können Sie:



A1

Grundstufe 1

einfache Fragen zur Person stellen und entsprechende Antworten geben, die sich auf ein begrenztes, eingeübtes Repertoire stützen. Einfache Verständigung ist möglich, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht.

A2

Grundstufe 2

häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, kurze Kontaktgespräche führen oder Verabredungen treffen; sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Austausch von Informationen über vertraute Themen geht.

B1

Mittelstufe 1

die Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird; die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.

B2

Mittelstufe 2

die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist.

C1

Aufbaustufe 2

ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen; sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen; die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen.

C2

Aufbaustufe 2

praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen; Informationen zusammenfassen und in zusammenhängenden Darstellungen wiedergeben; sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken, feine Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachverbund Emscher-Lippe-Region

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

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

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

VHS Marl
Marina Chatzioannidou,
Fon: 02365/994240

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

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

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

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

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

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

VHS Herten
Christina Zyprian,
Fon: 02366/303519



Stufe A 2, Englisch 1

4102
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4103
Fortsetzung von Kurs 4102
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Englisch 3

4104
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd..
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 15 Teiln.

4105
Fortsetzung von Kurs 4104
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd..
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch Stufe A 2

4106
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 16 Teiln.

4107
Fortsetzung von Kurs 4106
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe B 1

4108
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Mittwoch, ab 30. Januar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 11 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 53,50 €, max. 16 Teiln.

4109
Fortsetzung von Kurs 4108
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 7 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 36,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe B 2

4110
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Dienstag, ab 29. Januar
Zeit: 9.15 – 11.15 Uhr
Dauer: 11 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 68,50 €, max. 16 Teiln.

4111
Fortsetzung von Kurs 4110
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 9.15 – 11.15 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 51,50 €, max. 16 Teiln.

Englisch Stufe C 1

4112
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Freitag, ab 08. Februar
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 11 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 68,50 €, max. 16 Teiln.

4113
Fortsetzung von Kurs 4112
Leitung: **Jeremy Mason**
Termin: Freitag, ab 10. Mai
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 51,50 €, max. 16 Teiln.





Stufe A 1, Englisch 1 für AnfängerInnen

4115
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Gisa Lempe**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 18.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 16 x 3 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 111,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Englisch 2

4117
Lehrbuch: Easy English A1/1 ab Lektion 11
Leitung: **Bärbel Witte**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 16 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 97,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Englisch 4

4119
Lehrbuch: Key A 1, ab Lektion 5
Leitung: **Gisa Lempe**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 18.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 16 x 3 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 111,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Englisch

4121
Lehrbuch: Key B 1, ab Lektion 3
Leitung: **Jennifer Christ**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4122
Fortsetzung von Kurs 4121
Leitung: **Jennifer Christ**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Auffrischkurse

Stufe A 2, Englisch Auffrischung

4130
Leitung: **Dorothea MacDougall**
Termin: Mittwoch, ab 13. Februar
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 63,00 €

4131
Fortsetzung von Kurs 4130
Leitung: **Dorothea MacDougall**
Termin: Mittwoch, ab 15. Mai
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 57,50 €

Stufe A 2, Englisch Auffrischung 5

4132
Lehrbuch: Refresher Now A 2, ab Lektion 9
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

4133
Fortsetzung von Kurs 4132
Leitung: **Menny Aviv**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 57,00 €, max. 20 Teiln.

Conversation in the morning

Stufe B 1 Conversation

4140
Leitung: **Christina Brand**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 71,00 €, max. 17 Teiln.

4141
Fortsetzung von Kurs 4140
Leitung: **Christina Brand**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 7 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 51,50 €, max. 17 Teiln.

Stufe B 2, Conversation

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

Material will be handed out

4142
Leitung: **Evelyn Höner**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 14 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 86,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 2 Conversation

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

4144
Leitung: **Claudia Huhn**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 16 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 75,50 €, max. 15 Teiln.

Stufe C 1, Advanced Conversation

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

4146
Leitung: **Claudia Huhn**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Dauer: 16 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 75,50 €, max. 16 Teiln.

Conversation in the evening

Stufe A 2 Conversation

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

4150
Leitung: **Christina Brand**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd,
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 63,00 €, max. 16 Teiln.

4151
Fortsetzung von Kurs 4150
Leitung: **Christina Brand**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 7 x 2 ZStd,
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 45,50 €, max. 16 Teiln.



Stufe B 1, English Conversation

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

4152

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1
Cornelsen, ab Lektion 6
Leitung: **Susanne Kruppe**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr.15
Entgelt: 45,00 €, max. 15 Teiln.

4153

Fortsetzung von Kurs 4152
Leitung: **Susanne Kruppe**
Termin: Montag, ab 29. April
Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr.15
Entgelt: 40,50 €, max. 15 Teiln.

Stufe B 1, Conversation

4154

Leitung: **Gisa Lempe**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 67,00 €, max. 17 Teiln.

Englisch Stufe B 1, Conversation

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

4156

Leitung: **Claudia Huhn**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr.15
Entgelt: 49,00 €, max. 18 Teiln.

4157

Fortsetzung von Kurs 4156
Leitung: **Claudia Huhn**
Termin: Donnerstag, ab 09. Mai
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr.15
Entgelt: 40,50 €, max. 18 Teiln.

Wochenendseminar Telephoning

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

4160

Leitung: **Dr. Susanne Wendker**
1. Termin: Fr, 24. Mai, 18.30 - 21.45 Uhr
2. Termin: Sa, 25. Mai, 10.00 - 13.00 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 12 Teiln.

WES Meeting People

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

Arbeitsmaterial im Seminar erhältlich.

4161

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

Bildungsurlaub Englisch B 1

Would you like to brush up your knowledge of the English language to be able to communicate in everyday situations without any difficulties? Then come and join this course where you will read and talk about texts on various suitable topics. We are also going to revise essential grammar.

Material will be handed out in the course

4165

Leitung: **Bärbel Witte**
Termin: Montag, 01. Juli bis
Freitag, 05. Juli
Zeit: täglich von 9.00 – 15.30 Uhr
Dauer: 5 x 7 UStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 128,00 €, max. 14 Teiln.

VHS online

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



Französisch leichte Konversation

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

4200

Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

4201

Fortsetzung von Kurs 4200
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 2, Französisch Konversation

Rejoignez-nous pour débiter le niveau B2. Dans ce cours, nous allons aborder différents thèmes de société, de la vie quotidienne la santé et la gastronomie, amour amitié, écologie, le choc des générations etc...

Grace à des exercices de communication vivants, nous échangerons des idées sans oublier les points de grammaire toujours intéressants à réviser.

Lehrbuch: Entre Nous 4, Niveau B 2, Klett, ISBN 978-3-12-530277-8

4202

Leitung: **Blandine Blömker**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 64,50 €, max. 16 Teiln.

4203

Fortsetzung von Kurs 4202
Leitung: **Blandine Blömker**
Termin: Donnerstag, ab 09. Mai
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 6 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 16 Teiln.

Stufe A 1, Französisch für AnfängerInnen

4204

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Ernst Gerbaulet**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 16 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 97,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Französisch 2

4205

Lehrbuch: Voyages neu A 1, ab Lektion 2
Leitung: **Mahshid Parastar**
Termin: Donnerstag, ab 21. Februar
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 67,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Französisch 2

4207

Lehrbuch: Voyages neu A 1, ab Lektion 2
Leitung: **Mahshid Parastar**
Termin: Donnerstag, ab 21. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 67,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Französisch

4209

Lehrbuch: Voyages neu A 2, ab Lektion 5
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 18.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 68,50 €, max. 20 Teiln.

4210

Fortsetzung von Kurs 4209
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 18.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 68,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Französisch leichte Konversation

4211

Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4212

Fortsetzung von Kurs 4211
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2 / B 1 leichte Konversation

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

4213

Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4214

Fortsetzung von Kurs 4213
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Donnerstag, ab 09. Mai
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!

Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.



Stufe B 2 Französisch Konversation

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

4215

Leitung: **Philippe Sureaux**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 16 Teiln.

4216

Fortsetzung von Kurs 4215
Leitung: **Philippe Sureaux**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,00 €, max. 16 Teiln.

Einzelveranstaltung Französisch

In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft

Pierre Sommet liest aus seinem aktualisierten Sammelband 'Wie das Croissant nach Paris kam und die Bulette nach Berlin'. Er erkundet dabei zahlreiche scheinbar deutsche Wörter, deckt ihre französische Herkunft auf und vermittelt in amüsanten Anekdoten ihren geschichtlichen Hintergrund. Mit viel Augenzwinkern und fundiertem Wissen macht Pierre Sommet Lust auf Frankreich und gibt Einblick in die sprachlichen und kulturellen Verbindungen mit dem Nachbarland. Untermalt wird der Abend mit französischen Chansons, vorgetragen von Walter Weitz. Dazu gibt es ein Gläschen Wein und Käse.

4217

Leitung: **Pierre Sommet**
Termin: Mittwoch, 20. März
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 12,00 €

Stufe A 1, Spanisch 2

4300

Leitung: **Erika Isadora Torres-Langer**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Spanisch 2

4301

Fortsetzung von Kurs 4300
Leitung: **Erika Isadora Torres-Langer**
Termin: Montag, ab 08. April
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1 Spanisch 4

4302

Lehrbuch: Mirada, ab Lektion 8
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

4303

Fortsetzung von Kurs 4302
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 64,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 5

4304

Lehrbuch: Con gusto A 2, ab Lektion 9
Leitung: **Andrea Ruiz Flores**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 12 Teiln.

4305

Fortsetzung von Kurs 4304
Leitung: **Andrea Ruiz Flores**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 12 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch

4306

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Freitag, ab 08. Februar
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 13 Teiln.

4307

Fortsetzung von Kurs 4306
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 10. April
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 11 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 78,00 €, max. 13 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4308

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 17 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 117,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4310

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 12 Teiln.

4311

Fortsetzung von Kurs 4310
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 12 Teiln.

Espanol Para refrescar y no olvidar Stufe B 1

Por medio de artículos de periódico, textos actuales e interesantes; incluso repasando la gramática, udemos aprender cosas nuevas y poner al día el espanol aprendido

4312

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 14 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 97,50 €, max. 12 Teiln.



Stufe A 1, Spanisch 1 für AnfängerInnen

4320
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Andrea Ruiz Flores**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 68,50 €, max. 20 Teiln.

4321
Fortsetzung von Kurs 4320
Leitung: **Andrea Ruiz Flores**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 57,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Spanisch 1 für AnfängerInnen

4322
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

4323
Fortsetzung von Kurs 4322
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 64,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1, Spanisch 2

4324
Lehrbuch : Impresiones, ab Lektion 4
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

4325
Fortsetzung von Kurs 4324
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Donnerstag, ab 09. Mai
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 3 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 58,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Spanisch 3

4326
Lehrbuch: Ene, ab Lektion 7
Leitung: **Corinna Güther**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 18.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

4327
Fortsetzung von Kurs 4326
Leitung: **Corinna Güther**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 18.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 57,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 1

4328
Lehrbuch: Ene A 2, ab Lektion 1
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4329
Fortsetzung von Kurs 4328
Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 2, Spanisch 3

4330
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,00 €, max. 20 Teiln.

4331
Fortsetzung von Kurs 4330
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 06. Mai
Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 57,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4332
Lehrbuch: Ene B 1.1, ab Lektion 7
Leitung: **Erika Isadora Torres-Langer**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4333
Fortsetzung von Kurs 4332
Leitung: **Erika Isadora Torres-Langer**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch Stufe B 1

4334
Lehrbuch : Visto Bueno , ab Lektion 3
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, ab 04. Februar
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 18 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 84,50 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 1, Spanisch

4336
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 16. Januar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 13 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 84,50 €, max. 12 Teiln.

4337
Fortsetzung von Kurs 4336
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.



Stufe B 2, Konversation

4340

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 12 Teiln.

4341

Fortsetzung von Kurs 4340
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 64,50 €, max. 12 Teiln.

Stufe B 2, Spanisch

4346

Lehrbuch: Universo Ele B 2, ab Lektion 7
Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 18 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 84,50 €, max. 12 Teiln.

WES Spanisch A 1 für AnfängerInnen

4342

Leitung: **Maria Victoria Lautsch**
Termine: Sa, 30. März
So, 31. März
Sa, 06. April
So, 07. April
Zeit: jeweils 10.00 – 14.00 Uhr
Dauer: 4 x 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch für den Urlaub

4345

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, 08. Juli bis Freitag, 12. Juli
Zeit: täglich von 18.15 – 21.30 Uhr
Dauer: 5 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

Bildungsurlaub Spanisch Stufe A 1 für AnfängerInnen

4350

Leitung: **Conchita Wolff**
Termin: Montag, 08. Juli bis Freitag, 12. Juli
Zeit: täglich von 9.00 – 15.30 Uhr
Dauer: 5 x 7 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 128,00 €, max. 12 Teiln.

Vortrag in Spanisch Toledo

Santiago de Compostela, **Toledo**, Córdoba...
Tres ciudades emblemáticas de la historia y la cultura de España, representantes de las tres religiones que marcaron la Edad Media: cristianismo, judaísmo e Islam.
La segunda ciudad del ciclo es **Toledo**, Toletum romano, capital de los visigodos, de la taifa musulmana y del Reino de Castilla. Ejemplo de la convivencia entre las tres religiones a través de la cultura como la «escuela» de traductores o del arte mudéjar, época que se puede revivir paseando por sus estrechas y pintorescas calles.

4351

Leitung: **Elisa Catalá**
Termin: Mittwoch, 3. April
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 1 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Stufe A 1 Italienisch 4

4401

Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 8
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Freitag, ab 08. Februar
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.

4402

Fortsetzung von Kurs 4401
Leitung: **Ute Hörstensmeyer**
Termin: Freitag, ab 10. Mai
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 8 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 58,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Italienisch 2

4403

Lehrbuch: Espresso Band 1 Neu, ab Lektion 3
Leitung: **Paola Alongi**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

4404

Fortsetzung von Kurs 4403
Leitung: **Paola Alongi**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Italienisch 3

4405

Lehrbuch: Espresso Band 1 Neu, ab Lektion 7
Leitung: **Paola Alongi**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4406

Fortsetzung von Kurs 4405
Leitung: **Paola Alongi**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.



© FotoHiero pixelio.de


Stufe A 2, Italienisch 3
4407

Lehrbuch: Espresso Band 2 Neu,
ab Lektion 8
Leitung: **Mattia Bella de Iovita**
Termin: Dienstag, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4408

Fortsetzung von Kurs 4407
Leitung: **Mattia Bella de Iovita**
Termin: Dienstag, ab 30. April
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UStd.
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Italienisch Stufe A 2 / B 1
4409

Leitung: **Mattia Bella de Iovita**
Termin: Mittwoch, ab 06. Februar
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4410

Fortsetzung von Kurs 4409
Leitung: **Mattia Bella de Iovita**
Termin: Mittwoch, ab 08. Mai
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Niederländisch 3
4500

Lehrbuch: Taal vitaal, ab Lektion 6
Leitung: **Bernhard Hinsken**
Termin: Dienstag, ab 12. März
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 12 Teiln.

Niederländisch Konversation
4503

Leitung: **Bernhard Hinsken**
Termin: Dienstag, ab 12. März
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 1, Portugiesisch
4513

Lehrbuch: Aprender portuges Band 3,
ab Lektion 4
Leitung: **Ina Riesel**
Termin: Donnerstag, ab 07. Februar
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 71,00 €, max. 20 Teiln.



**Nutzen auch Sie das
VHS-Kursprogramm
als Werbeträger
für Ihre Dienstleistung!**

Tel. 0 23 61/90 61 145

Ihr Medienberater
Bernd Stegemann

Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen
Mobil: 0177/67 56 369 · Fax: 023 61/58 24 190
stegemann.bernd@unitybox.de · www.vest-medien.com



Stufe A 1, Polnisch für AnfängerInnen

4520

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Leitung: **Violetta Groner**

Termin: Montag, ab 04. Februar

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 10 x 2 UE

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4521

Fortsetzung von Kurs 4520

Leitung: **Violetta Groner**

Termin: Montag, ab 06. Mai

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 9 x 2 UE

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 45,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Polnisch

4522

Leitung: **Violetta Groner**

Termin: Montag, ab 04. Februar

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 x 2 UE

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

4523

Fortsetzung von Kurs 4522

Leitung: **Violetta Groner**

Termin: Montag, ab 06. Mai

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 9 x 2 UE

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 45,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Russisch für AnfängerInnen

4530

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Leitung: **Anna Brodsky**

Termin: Montag, ab 04. Februar

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Dauer: 16 x 2 ZStd.

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 97,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe B 1, Russisch

4532

Leitung: **Gisa Lempe**

Termin: Donnerstag, ab 07. Februar

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Dauer: 16 x 2 UE

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 75,50 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Schwedisch für AnfängerInnen

4540

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Leitung: **Miriam Zumbusch**

Termin: Dienstag, ab 05. Februar

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 10 x 2 ZStd.

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 63,00 €, max. 20 Teiln.

4541

Fortsetzung von Kurs 4540

Leitung: **Miriam Zumbusch**

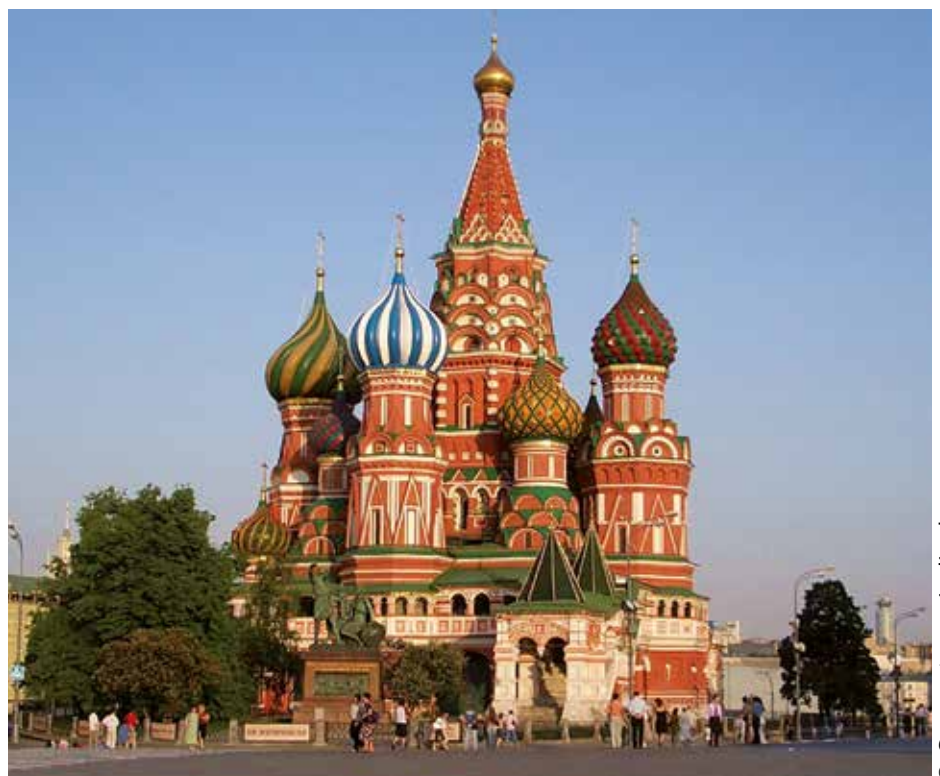
Termin: Dienstag, ab 30. April

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 7 x 2 ZStd.

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 45,50 €, max. 20 Teiln.



NRW WOHNT LEG

LEG
gewohnt gut.

Mietwohnungen finden auf: leg-wohnen.de





Ulrich Gogolin



Planung und Beratung

Raum: 3

Telefon: 50-1996

Telefax: 50-9-1996

E-Mail:
ulrich.gogolin@recklinghausen.de

Sprechzeit: donnerstags 16-18 Uhr

Susanne Schloimann



Planung und Beratung

Raum: 8

Telefon: 50-1947

Telefax: 50-9-1947

E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Sabine Krahforst



Sachbearbeitung

Raum: 5

Telefon: 50-1995

Telefax: 50-9-1995

E-Mail:
sabine.krahforst@recklinghausen.de

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

Wir bieten Ihnen Deutschkurse auf fast allen Niveaustufen, vom absoluten Anfänger bis zu sehr guten Deutschkenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, oder einfach so, weil Deutschlernen Spaß macht. Unsere Kurse sind, wenn möglich, international zusammengesetzt, die Kurs-sprache ist von Anfang an Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in der neuen Sprache.

Wir erleichtern Ihnen den Einstieg durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang.

Die Inhalte unserer Kurse orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für das Lernen von Fremdsprachen. Wir verwenden aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die diesem international anerkannten Standard entsprechen.

Wenn Sie Einzelunterricht bevorzugen oder Unterricht für eine Kleingruppe in Ihrem Unternehmen buchen möchten, machen wir Ihnen gern ein Angebot.

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

Allen, die Anspruch auf einen Integrationskurs haben, bieten wir während des ganzen Jahres verschiedene Kurse an:

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

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Kursgebühr für die Integrationskurse ganz oder teilweise (Eigenanteil von 1,95€ pro Unterrichtsstunde).

Wir informieren Sie gerne ausführlich und beraten Sie zu allen Fragen der Integrationskurse.

Die Unterrichtsorte sind:

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



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse

Deutsch für Alltag, Beruf und Studium



Modul	Kurs	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
1	4611	25.02.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
1 Alpha	4671	11.03.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
1	4651	04.06.2019	Di/Mi/Do	18.00 – 21.15	MCG
2	4612	26.03.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
2 Alpha	4672	08.04.2019	täglich	09.00 – 12.15	LFS
3	4683	29.01.2019	täglich	09.00 – 13.15	VHS
3	4623	11.03.2019	täglich	09.00 – 12.15	VHS
3	4613	09.05.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
3 Alpha	4673	21.05.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
4	4684	26.02.2019	täglich	09.00 – 13.15	VHS
4	4624	29.04.2019	täglich	09.00 – 12.15	VHS
4	4614	07.06.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
4 Alpha	4672	24.06.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
5 Alpha	4659	18.01.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
5	4685	27.03.2019	täglich	09.00 – 13.15	VHS
5	4625	05.06.2019	täglich	09.00 – 12.15	VHS
6 Alpha	4696	15.02.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
6	4686	09.05.2019	täglich	09.00 – 13.15	VHS
7 Alpha	4697	18.03.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
8 Alpha	4698	15.04.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS
9 Alpha	4699	28.05.2019	täglich	09.00 – 13.15	LFS



Berufsbezogener Deutschkurs Basismodul B2

Der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Kurs umfasst 400 bis 500 UE und dient der Erweiterung Ihrer Sprachkompetenz im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen zum Zielniveau B2. Er ist inhaltlich all-gemeinsprachlich mit berufsbezogenen Unterrichtselementen aufgebaut und schließt mit der Prüfung zum Erwerb des B2 Zertifikats ab.

Der Kurs kann nur mit einer Berechtigung vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder dem BAMF nach einer persönlichen Beratung besucht werden. Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist das Sprachniveau B1. Unsere Kurse finden vormittags (5x wöchentlich) oder nachmittags (4x wöchentlich) statt. Kursbeginn auf Anfrage

Zielgruppe: arbeitsuchende Migranten und Migrantinnen mit guten B1-Sprachkenntnissen

Dauer: 4 - 6 Monate

Zeiten: vormittags oder nachmittags, 4 oder 5 Tage pro Woche

Kursbeginn: auf Anfrage

Inhalte: Berufsbezogener Deutschunterricht abschließende B2-Prüfung

Zugangsvoraussetzung:

Berechtigung zur Teilnahme gemäß DeuföV, ausgestellt durch Jobcenter/ Agentur für Arbeit

Kosten:

Teilnahme i.d. Regel kostenlos. Wenn Sie beschäftigt sind und keine ergänzenden Sozialleistungen beziehen, müssen Sie einen Kostenbeitrag in Höhe von 2,07 Euro pro Unterrichtsstunde an den Kurs-träger bezahlen. Dieser Kostenbeitrag ist vor Beginn des Kurses zu bezahlen.

Grammatik B1/B2

Für Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), sich jedoch in der Grammatik noch unsicher fühlen. Sie erarbeiten wichtige Regeln der Grammatik noch einmal Schritt für Schritt und verbessern so Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs – oder in Vorbereitung darauf – besucht werden.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung.

4801

Leitung: Dr. Susanne Wendker
Termine: dienstags
ab 05. Februar
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie-Gymnasium,
Görresstraße 5
Entgelt: 49,00 €, min. 10 - max. 20 Teiln.

B2 Lebendiges Deutsch- Sprach- kenntnisse anwenden und vertiefen

Anhand von Diskussionen, Rollenspielen, Kurzpräsentationen üben wir, uns angemessen klar und sicher im beruflichen und privaten Umfeld auszudrücken. Vorhandene Kenntnisse werden dabei erweitert und gefestigt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Verbesserung des mündlichen Ausdrucks.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung.

4802

Leitung: Jennifer Wagner
Termine: samstags
ab 09. Februar
Zeit: 09.00 Uhr- 10.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, min. 10 – max. 16 Teiln.

B1 Lebendiges Deutsch- Sprach- kenntnisse anwenden und vertiefen

Anhand von Diskussionen, Rollenspielen, Kurzpräsentationen üben wir, uns angemessen klar und sicher im beruflichen und privaten Umfeld auszudrücken. Vorhandene Kenntnisse werden dabei erweitert und gefestigt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Verbesserung des mündlichen Ausdrucks.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung.

4803

Leitung: Jennifer Wagner
Termine: samstags
ab 09. Februar
Zeit: 11.00 Uhr- 12.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, min. 10 – max.16 Teiln.





Einbürgerungstest

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

7001

Termin: Donnerstag, 14. März
Anmeldung bis zum 08.02. möglich
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

7002

Termin: Donnerstag, 4. Juli
Anmeldung bis zum 31.05. möglich
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: VHS-Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

Sprachcafé

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

Termin: Donnerstag, ab 17. Januar
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Arbeitskreis Sprachförderung für Flüchtlinge in Recklinghausen

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

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

Herzlich Willkommen! Welkom! Hoş Geldiniz!
Bienvenue! Witamy! أهلاً وسهلاً! Bi xêr hatî!
Welcome! Добро пожаловать! Benvenuto!
Bienvenido! Bem-vindo! Добродошли!

Menschen Bildung
Alltag **SPRACHCAFÉ** Kultur
Tradition Sprache Deutsch

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



Stadtbücherei
Recklinghausen
www.recklinghausen.de/Stadtbuecherei



www.vhs-recklinghausen.de



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

DONNERSTAG /
THURSDAY
16-18 Uhr



Leonie Grage



Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

EDV Forum

EDV Grundkurse

Internet und E-Mail

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

MS Office – Kombinationskurse / Büroanwendungen

Tastschreiben am PC

Alltagshelfer

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Smartphone und Tablet

EDV für Ältere

EDV für Schülerinnen und Schüler

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

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

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

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

Kleine Lerngruppen

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

Schulungsmaterialien

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

Teilnahmebescheinigungen

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

Bildungsfinanzierung

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



Ein Abend zum Thema Computer-Sicherheit Vortrag

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

Inhalte

(inklusive praktischer Demonstrationen):

- Sicherheitsrisiken im Internet
- Einsatz von Security Software (Beispiele)
- WLANs absichern
- Datensicherheit in der Cloud
- Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte
- Passwörter managen: Was macht ein gutes Passwort aus? Wie behält man den Überblick?

Voraussetzungen:

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

5020

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Freitag, 01. März
Zeit: 18.00
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Onlinebanking und E-Payment: Sicher Bezahlen im Internet Vortrag

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

Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet sind von Vorteil.

5021

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Freitag, 08. März
Zeit: 18.00
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) Vortrag

Die neue Datenschutz-Grundverordnung der EU (EU-DSGVO) betrifft jedes Unternehmen, egal welcher Größe. Was ist eigentlich die DSGVO, warum gibt es sie und wie umgehe ich als Unternehmer die empfindlich hohen Strafen, die bei bereits kleinsten Verstößen erhoben werden? Ein Thema von enormer Bedeutung für jedes Unternehmen aber auch für Verbraucherinnen und Verbraucher, die mit vielen neuen Rechten bei der Erhebung ihrer persönlichen Daten ausgestattet wurden.

In diesem Vortrag erwartet Sie eine praxisnahe Darstellung der tiefgreifenden Änderungen durch die neue DSGVO.

Inhalte

1. Hintergründe zur Entstehung der DSGVO
2. Was hat sich durch die DSGVO geändert
3. Welche Pflichten ergeben sich durch die DSGVO für Unternehmen
4. Welche Maßnahmen müssen im Unternehmen getroffen werden
5. Was bedeutet das für Ihre Datenschutzorganisation
6. Welche Bedeutung hat die DSGVO für Verbraucher
7. Welche Vorteile ergeben sich

5022

Leitung: **Klaus Neitzke**
Termin: Mittwoch, 13. März
Zeit: 18.30
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €





Darknet – Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert Vortrag

Im „Darknet“ verorten die einen die Freiheit und die Utopien, die das Internet einst versprach. Andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht. Und tatsächlich gibt es beide Seiten der digitalen Unterwelt.

Und tatsächlich gibt es dort das alles: Verschiedene Medien wie die Washington Post, der Guardian oder die deutsche Tageszeitung taz haben im Darknet abhörsichere Postfächer für Whistleblower installiert. Es werden digitale sowie realweltliche Waffen verkauft, und zum Leidwesen vieler Darknet-Aktivist*innen kursieren dort auch noch viel üblere Inhalte. In versteckten Darknet-Foren kursiert Kinderpornografie. Zur Zeit ist das Darknet zudem eine große Einkaufsmeile mit Amazon-artigen Webshops, auf denen vor allem illegale Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen gehandelt werden. Diese auf den ersten Blick verstörende Parallelökonomie bewerten Suchtforscher trotz aller Risiken überraschend differenziert.

Wir schauen uns die unterschiedlichen Gesichter des Darknets an. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren Sie, wie das zur Zeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinter stehende Anonymisierungstechnologie Tor finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß. Sie werden erfahren, was sich dort an spannenden und an problematischen Inhalten abspielt.

Am Ende werden wir diskutieren, inwiefern die digitale Unterwelt als Gegenmodell zum heutigen Internet mit seiner umfassenden Überwachbarkeit taugt und ob sich dort nicht eines Tages vielleicht sogar ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln könnte. Denn, so lautet die These des Referenten: das Internet in seinem heutigen Zustand ist mindestens so besorgniserregend wie das Darknet.

Stefan Mey, Jahrgang 1981, stammt aus Halle/Saale und wohnt in Berlin. In Halle hat er ein Soziologie- und Publizistik-Studium begonnen und es in Berlin und Potsdam abgeschlossen. Er schreibt als Journalist über Technologie und Netz-Themen. Eines seiner Spezialthemen ist das so genannte Darknet mit all seinen Chancen, Risiken und Widersprüchen, über das er seit Jahren berichtet. Für den Verlag C.H.Beck hat er das Sachbuch „Darknet – Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert“ geschrieben.

5023

Leitung: **Stefan Mey**
Termin: Donnerstag, 21. März
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Computergrundkurs mit dem eigenen Laptop

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

Inhalte:

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

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

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

5100

Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Mittwoch, 20. Februar
Freitag, 22. Februar
Mittwoch, 27. Februar
Freitag, 01. März
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Aufbaukurs mit dem eigenen Laptop Computer und Internet im Alltag nutzen

Sie arbeiten bereits mit Ihrem Laptop und haben grundlegende Erfahrungen gesammelt. Im Internet surfen Sie auch schon. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihnen das Internet und Ihr Laptop im Alltag nützlich sein können und Ihnen die Arbeit erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sicher kleinere Projekte (z.B. Einladungen, Grußkarten, Adressbuch) mit technischer Unterstützung kreativ, stressfrei und mit Spaß umsetzen können. Abgerundet wird der Kurs durch Internetthemen, wie Recherche und Datenschutz.

Inhalte:

- Gestaltung und Layout mit Word, WordPad oder vergleichbaren Textverarbeitungsprogrammen: Texte, Fotos, Grafiken
- Internetsicherheit und Internetrecherche
- Internet: Bildersuche, Download und Datenschutz – wo finde ich was und was ist erlaubt?

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch; z.B. durch den Besuch des Grundkurses Nr. 5100 oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.

5101

Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Mittwoch, 03. April
Montag, 08. April
Mittwoch, 10. April
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.



Grundlagenwissen am Computer

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

Inhalte:

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

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

Für den Besuch des Kurses sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

5102

Leitung: **Algeth Rehpenning**

Termin: Montag, 18. März
Mittwoch, 20. März
Montag, 25. März
Mittwoch, 27. März

Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr

Dauer: 4 x 4 UE

Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 74,00 €, max. 10 Teiln.

Grundkurs Windows 10

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

Inhalte:

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

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

5103

Leitung: **Peter Bublinski**

Termin: Dienstag, 14. Mai
Donnerstag, 16. Mai
Dienstag, 21. Mai
Donnerstag, 23. Mai

Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr

Dauer: 4 x 4 UE

Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Laptop-Workshop

Gelerntes wiederholen – Neues erlernen

Ein praxisnaher Wiederholungsworkshop zum Auffrischen und Intensivieren von Grundlagen.

- Speichern auf dem Laptop und dem USB-Stick
- Bilder von der Kamera auf dem Laptop speichern
- Programme aus dem Internet downloaden.

Es bleibt auch Zeit für individuelle Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.

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

5104

Leitung: **Roswitha Formella**

Termin: Montag, 03. Juni
Dienstag, 04. Juni

Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr

Dauer: 2 x 4 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.





Sicher im Internet So schützen Sie Ihren Computer und Ihre Daten Workshop

Ständig hört und liest man über Datenmissbrauch und Hacker im Internet. Oftmals kommen schlechte persönliche Erfahrungen hinzu, die einem das Surfen im Internet vermiesen. Dieser Kurs zeigt Ihnen theoretisch und praktisch, wie Sie Ihre persönlichen Daten und Ihren PC professionell schützen können. Darüber hinaus erfahren Sie welche neuen Rechte Sie durch die neue EU Datenschutzgrundverordnung (EU DSGVO) haben und wie Sie diese durchsetzen.

Inhalte

- Was ist Internet?
- Der Browser
- Kommunizieren im Internet - E-Mails
- Echtzeit-Kommunikation - Chats & Co.
- Recht & Sicherheit
- Helferchen zur Sicherheit

Klaus Neitzke ist ausgebildeter technischer Betriebswirt, zertifizierter Qualitätsmanagementberater und Fachinformatiker mit Schwerpunkt Softwareentwicklung.

5150

Leitung: Klaus Neitzke
Termin: Samstag, 23. März
Zeit: 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer: 6 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 29,00 €, max. 10 Teiln.

Die eigene Web-Präsenz mit WordPress

Verschiedene Fernsehwerbungen suggerieren, dass das Erstellen einer eigenen Homepage auch für Laien möglich ist. Doch oftmals scheitert der Versuch bei Themen wie Planung und Strukturierung einer Website, Fachgerechte Aufbereitung von Texten und Bildern sowie Rechtssicherheit. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie das theoretische Rüstzeug um eine eigene Website zu erstellen. Im praktischen Teil lernen Sie mit dem CMS (Content Management System) WordPress - einem Verwaltungssystem für Inhalte einer Website - eine funktionsfähige Web-Präsenz zu erstellen.

Theorieteil:

- Wofür werden Websites eingesetzt?
- Planung & Struktur einer Website
- Checkliste zur Website-Planung
- Was ist ein CMS (Content Management System)?
- Die drei bekanntesten CMS
- Technische Voraussetzungen
- Impressum & Datenschutzerklärung

Praktische Umsetzung mit WordPress:

Bei der praktischen Umsetzung erfahren Sie, wie Sie die Installation und die grundlegenden Einstellungen von WordPress umsetzen. Sie lernen die Bearbeitungsoberfläche von WordPress im Detail kennen und wie Sie diese mit Hilfsprogrammen erweitern können. Als abschließender Schritt erwartet Sie dann das Erstellen der Website-Struktur und das Eingeben von vorbereitetem Inhalt (Texte & Bilder).

Computer- und Internetgrundkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Klaus Neitzke ist ausgebildeter technischer Betriebswirt, zertifizierter Qualitätsmanagementberater und Fachinformatiker mit Schwerpunkt Softwareentwicklung.

5151

Leitung: Klaus Neitzke
Termin: Dienstag, 26. März
Donnerstag, 28. März
Dienstag, 02. April
Donnerstag, 04. April
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

Outlook 2010 Wochenendseminar

Outlook als „Persönlicher Informationsmanager“ wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr. In diesem Wochenendseminar lernen Sie die Grundlagen des Programms kennen und bedienen.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen des Programms und Optionen, Kontakte einrichten und filtern, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Grundlagen der elektronischen Post, Posteingang organisieren, File-Transfer, Outlook-Dateteilen und -Formate, Outlook einrichten, Nachrichtenfilterung und Regel-Assistent, Posteingang organisieren, gefilterte Kontaktdaten in Serienbriefen verwenden, RSS.

Computer- und Office-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

5152

Leitung: Werner Pawlicki
Termin: Samstag, 18. Mai
Sonntag, 19. Mai
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UStd.
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.



Das Internet souverän und sicher nutzen Grundkurs

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

Sie haben eine ganz spezielle Frage zum Internet? Gerne können wir auch diese im Kurs behandeln.

Inhalte:

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

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung.

5153

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

Word und Excel kompakt – Grundkurs Wochenendseminar

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

Inhalte Word:

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

Inhalte Excel:

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

Voraussetzung:

*Grundkenntnisse in Windows.
Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.*

5200

Leitung: Peter Bublinski
Termin: Samstag, 09. März
 Sonntag, 10. März
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 74,00 €, max. 10 Teiln.

Word und Excel kompakt – Aufbaukurs Wochenendseminar

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Word und Excel und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann ist dieses Seminar richtig für Sie.

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

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

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

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in Word und Excel

5201

Leitung: Peter Bublinski
Termin: Samstag, 06. April
 Sonntag, 07. April
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.





Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Grundkurs

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

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

5210

Leitung: **Dr. Karl-Heinz Koop**
Termin: Montag, 18. Februar
Mittwoch, 20. Februar
Montag, 25. Februar
Mittwoch, 27. Februar
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 73,50 €, max. 10 Teiln.

Tabellenkalkulation mit Excel Aufbaukurs

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

Inhalte:

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

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

5211

Leitung: **Dr. Karl-Heinz Koop**
Termin: Montag, 06. Mai
Mittwoch, 08. Mai
Montag, 13. Mai
Mittwoch, 15. Mai
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Programmierung mit Excel VBA Bildungsurlaub

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Dieser Bildungsurlaub versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effizienter zu gestalten. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA) kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

Themen: Makros, grundlegende Programmiertechniken, Excel-Objektmodell, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, kopf- und fußgesteuerte Schleifen, Erstellen eigener Funktionen, Ein- und Ausgabedialoge, Dateioperationen, Einführung in UserForms

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

5212

Leitung: **Werner Pawlicki**
Termin: Montag, 24. Juni
Dienstag, 25. Juni
Mittwoch, 26. Juni
Donnerstag, 27. Juni
Freitag, 28. Juni
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 5 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.

EDV-Praxis für den Büroalltag Bildungsurlaub

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

Grundlegende Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

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

5230

Leitung: **Peter Bublinski**
Termin: Montag, 03. Juni
Dienstag, 04. Juni
Mittwoch, 05. Juni
Donnerstag, 06. Juni
Freitag, 07. Juni
Zeit: 9.00 – 15.15 Uhr
Dauer: 5 x 7 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 162,50 €, max. 10 Teiln.





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

Sie haben Grundkenntnisse in Word, Excel und vielleicht auch in PowerPoint und möchten diese auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung dieser Programme. Sie lernen anhand von praxisorientierten Beispielen Ihr Grundlagenwissen auszubauen und zu festigen. Sie gewinnen Sicherheit im professionellen Umgang mit diesen Programmen und werden fit gemacht für Schule, Studium und Beruf.

Im Mittelpunkt stehen unter Anderem: Erstellung von (Geschäfts)Briefen, Protokollen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen und Präsentationen. Der Bereich Datenverwaltung rundet das Thema ab.

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

Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung.

5231

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mittwoch, 13. März
Freitag, 15. März
Mittwoch, 20. März
Freitag, 22. März
Zeit: 8.30 – 11.45 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

MS-Office: Word, Excel, Outlook – Bildungsurlaub

Sie lernen die Stärken der Office-Programme Word, Excel und Outlook für konkrete Arbeitsaufgaben kennen. An praktischen Beispielen und Arbeitsaufgaben aus dem Büroalltag wird das effektive Zusammenspiel der Office-Programme vermittelt. Nach der Vorstellung von Techniken für die effiziente Arbeit mit den Programmen werden sie in Übungen am Computer trainiert und gefestigt.

Geplante Inhalte:

Word

- Tipps und Tricks in der Textgestaltung
- Briefvorlagen erstellen
- Seriendruck kennenlernen und für verschiedene Bereiche einsetzen
- Dokumentvorlagen anfertigen und nutzen

Excel

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Tabellen gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit dem Datum und der Uhrzeit durchführen
- Diagramme erstellen und gestalten

Outlook

- Posteingang organisieren
- Regeln festlegen
- Kontakte für Serienbriefe einsetzen
- Termine verwalten

Darüber hinaus wird das Thema „Dateiverwaltung“ besprochen.

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeitende und andere Interessierte, die einen schnellen Einstieg in die Komponenten des Büropakets MS-Office (Word, Excel, Outlook) suchen und das Zusammenspiel der verschiedenen Programme optimal nutzen wollen.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in Word und Excel.

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

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5232

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Montag, 20. Mai
Dienstag, 21. Mai
Mittwoch, 22. Mai
Donnerstag, 23. Mai
Freitag, 24. Mai
Zeit: 8.30 – 11.45 Uhr
Dauer: 5 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

Office für Kaufleute Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich speziell an kaufmännische Berufsgruppen und bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Word und Excel für den Büroalltag. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie wichtige Funktionen in Word erlernen, z.B. Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Formelerstellung. Inhaltliche Schwerpunkte in Excel werden sein der Aufbau von Tabellen, grundlegende Rechenoperationen, WENN-Funktion sowie das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen.

Zielgruppen: (Angehende) Auszubildende, Wiedereinsteigende, Sekretariatskräfte, Sachbearbeitende.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

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

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5233

Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Montag, 22. Juli
Dienstag, 23. Juli
Mittwoch, 24. Juli
Donnerstag, 25. Juli
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 5 x 6 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 140,00 €, max. 10 Teiln.



MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen Bildungsurlaub

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

Im Mittelpunkt stehen unter Anderem:

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

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

Grundkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.

Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

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

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5235

Leitung: **Dr. Karl-Heinz Koop**
Termin: Montag, 13. Mai
Dienstag, 14. Mai
Mittwoch, 15. Mai
Donnerstag, 16. Mai
Freitag, 17. Mai
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 5 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.

Tastatschreiben und Word-Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie in kurzer Zeit mithilfe des 10-Finger-Systems das Tastatschreiben am Computer. Zusätzlich werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen und Funktionen des Textverarbeitungsprogramms „Word“ vermittelt. Geplante Themen: Programmoberfläche, Dokumentenverwaltung, Zeichenformate, Absatzformate, Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Seitengestaltung, Aufzählung und Listen, Tabstopps und Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung und Thesaurus, Tabellen, Grafiken, Formatvorlagen, Tipps und Tricks.

Mit diesen Fähigkeiten sind Sie dann in der Lage zukünftige Schreibarbeiten effizient und effektiv umzusetzen.

Begleitendes Unterrichtsmaterial zum 10-Finger-System erhalten Sie im Kurs.

Grundlegende Computerkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

5240

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 04. Februar
Dienstag, 05. Februar
Montag, 11. Februar
Dienstag, 12. Februar
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

5241

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Donnerstag, 02. Mai
Freitag, 03. Mai
Donnerstag, 09. Mai
Freitag, 10. Mai
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

Tastatschreibkurs: Sicher und einfach mit 10 Fingern schreiben Wochenendkurs

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

Der Kurs eignet sich, wenn Sie:

- das Zehnfingerschreiben am Computer systematisch und sicher erlernen möchten,
- Ihre vorhandenen Kenntnisse anhand praktischer Übungen vertiefen und erweitern möchten,
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem Computer angewiesen sind,
- sich als Lernende in Schule, Studium und Berufseinstieg auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten,
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten.

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

5242

Leitung: **Algeth Rehpenning**
Termin: Samstag, 16. März
Sonntag, 17. März
Zeit: 9.00 – 14.15 Uhr
Dauer: 2 x 6 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 58,50 €, max. 10 Teiln.



Behalten Sie den Überblick Digital aufräumen und ausmisten

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

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

Inhalte:

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

Grundlegende Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5250

Leitung: **Peter Bublinski**
Termin: Donnerstag, 14. März
Donnerstag, 21. März
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.

5251

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mittwoch, 10. April
Freitag, 12. April
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11

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

Inhalte:

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

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

5260

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Donnerstag, 02. Mai
Freitag, 03. Mai
Donnerstag, 09. Mai
Freitag, 10. Mai
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Foto und Computer Fotos übertragen, ordnen und bearbeiten leicht gemacht

Sie fotografieren viel und gerne. Allerdings landen viele Bilder unsortiert und unbearbeitet auf dem Computer oder verbleiben auf der Digitalkamera. Bereiten Sie Ihrem Bilderchaos ein Ende. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Bilder auf Ihren Computer übertragen und mit System eine dauerhafte Ordnung in Ihre Fotosammlung bringen und selbst in großen Fotosammlungen den Überblick behalten. Grundlagen zum Bearbeiten und Retuschieren sowie das Erstellen einer automatischen Präsentation Ihrer Lieblingsbilder runden den Kurs ab.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.

5261

Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Mittwoch, 29. Mai
Mittwoch, 05. Juni
Freitag, 07. Juni
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.





Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – Bildungsurlaub

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

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

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

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

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

5266

Leitung: **Thomas Bocian**

Termin: Montag, 02. September
Dienstag, 03. September
Mittwoch, 04. September
Donnerstag, 05. September

Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 4 x 8 UE

Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 179,00 €

Fotobücher professionell und individuell gestalten Ihre Bilder kreativ in Szene gesetzt

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

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

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

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

5267

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Mittwoch, 03. April

Freitag, 05. April

Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr

Dauer: 2 x 4 UE

Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.

Smartphone und Tablet (Android) – Kompaktkurs Kleingruppenseminar

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

Inhalte:

- Einstellungs-menü kennen und bedienen lernen
- Anpassen der Benutzeroberfläche
- Telefonieren und Nachrichten schreiben
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- verschiedene Standard-Apps kennenlernen, z.B. Wecker, Kalender, Kamera;
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet
- Installation von Apps aus dem Google Play Store
- E-Mails empfangen und versenden
- Einstellungen und Deinstallation von Apps
- Sicherheitseinstellungen

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

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

5270

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Mittwoch, 13. Februar

Freitag, 15. Februar

Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr

Dauer: 2 x 4 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 41,00 €, max. 8 Teiln.





Smartphone-Videos drehen und schneiden (für iOS + Android) Wochenendseminar

Das mobile Filmstudio aus der Hosentasche - mit Smartphones ist es mittlerweile einfach geworden, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen - und das von unterwegs in kürzester Zeit. Mit wenigen Klicks kann man eigene Clips aufnehmen, direkt im Gerät schneiden und anschließend bei YouTube, Facebook und Co hochladen.

Kursziel:

Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, für Apple iOS- und Google Android-Betriebssysteme.

Inhalte:

- Tipps & Tricks für die Videopraxis
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit Profi-Video-Apps)
- Praktisches Zusatzequipment (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung Videoschnitt (Schnitte setzen, Titel und Musik einfügen)

Teilnahmevoraussetzungen:

Alle Teilnehmenden müssen möglichst aktuelle Smartphones mitbringen. Es entstehen Materialkosten. Für die Praxisübungen im Kurs werden Apps für insgesamt ca. 5,- € aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. **Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zugesendet werden können.**

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

5271

Leitung: **Jens Jacob**
Termin: Samstag, 16. Februar
Sonntag, 17. Februar
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

Smartphone-Videos - Videoschnitt mit Adobe Premiere Rush (für iOS + Android) Aufbaukurs Wochenendseminar

Dieser Aufbaukurs vertieft den Videoschnitt mit dem Smartphone und dient gleichzeitig als Möglichkeit, bereits geschnittene Videos zu präsentieren und Feedback zu bekommen.

In diesem Aufbaukurs werden wir mit der Profi-App „Rush CC“ Ihr mitgebrachtes Videomaterial schneiden. Sie lernen die Profi-Videoschnitt-App kennen und sind danach in der Lage, mit dem Smartphone professionell Videos zu schneiden und zu vertonen.

Außerdem wird es die Möglichkeit geben, bereits geschnittene Videos zu präsentieren und Feedback zu bekommen.

Inhalte:

- Einführung in die App „Adobe Premiere Rush CC“
- Videomaterial schneiden, bearbeiten und farbkorrigieren
- Videos vertonen
- Individuelle Titeleinblendungen erstellen
- Ausblick auf die geräteübergreifende Cloud-Bearbeitung
- Praxisübung Videoschnitt
- Feedback zu geschnittenen und mitgebrachten Videos

Teilnahmevoraussetzungen:

Der Besuch des Grundkurses (Nr. 5271) im Vorfeld wird empfohlen. Alle Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphones mit bereits aufgenommenen Videoclips zum Schneiden mitbringen.

Es entstehen Materialkosten. Für die Praxisübungen wird die App „Rush CC“ benötigt. Um unbegrenzt zu exportieren, wird empfohlen, für den Kurs das monatliche Abo in Höhe von ca. 10,00 € zu buchen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zugesandt werden können.

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

5271A

Leitung: **Jens Jacob**
Termin: Samstag, 02. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.

Smartphone-Lerntreff (Kleingruppe)

Sie nutzen Ihr Smartphone (Android) im Alltag oder haben sich in einem unserer Kurse schon intensiver mit Ihrem Gerät beschäftigt und möchten Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann ist dieser Lerntreff genau richtig für Sie. Im Umgang mit Ihrem Gerät tauchen immer mal wieder Probleme auf, die gemeinsam unter Anleitung in der Gruppe gelöst werden. Die Themen bestimmen Sie! Wir besprechen in diesem Kurs in ruhiger Atmosphäre alle anfallenden Fragen und finden eine Lösung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) mit. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Dieser Kurs ist für Apple-Geräte (iPhone) nicht geeignet.

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

5272

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mittwoch, 20. Februar
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €, max. 6 Teiln.



Smartphones und Tablets (Android) in der Praxis - Grundkurs (Kleingruppenseminar)

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android sind sehr beliebt. Sie werden immer preisgünstiger angeboten und sind vielseitig einsetzbar: So kann man beispielsweise das Smartphone als Telefon, Musikplayer, Terminkalender, Kamera oder als Navigationsgerät nutzen. Zudem können Sie mit Ihren mobilen Endgeräten das Internet unabhängig vom Standort für Wetterdaten, Reise-Informationen, aktuelle Nachrichten sowie für die Routenplanung oder E-Mail-Kommunikation nutzen. Dieser Grundkurs bietet eine praktische Einführung in die Möglichkeiten von Android-Smartphones und Android-Tablets.

Gemeinsam werden im Kurs folgende Grundlagen eingeübt:

- Einstellungs-menü kennenlernen und bedienen
- Die Benutzeroberfläche anpassen
- Telefonbuch, Kontakte und Kalenderverwalten
- Ein mobiles Gerät mit dem Internet verbinden und dort surfen
- Ausgewählte Apps aus dem Google Play Store installieren, anwenden und verwalten
- Kamera kennen lernen, Fotos und Videos archivieren

Der Kurs richtet sich an Smartphone- und/oder Tablet-Einsteigerinnen und -Einsteiger (Android-Betriebssystem). Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

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

5273

Leitung: **Dr. Christian Matthias Peter**
Termin: Freitag, ab 08. März
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.

5274

Leitung: **Dr. Christian Matthias Peter**
Termin: Montag, 20. Mai
Mittwoch, 22. Mai
Freitag, 24. Mai
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.

Einzelcoaching Smartphone & Tablet (Android) So klappt's mit dem neuen Gerät

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Frage und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter.

Buchen Sie eine Einzelberatung über 45 Minuten (35,00 Euro) bei unserem Fachmann und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr Android-Gerät.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen.

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

*Nur telefonische Anmeldung und Terminvergabe unter 02361/50-1991
Uhrzeiten der Einzelberatung:
18:00 / 18:50 / 19:40 / 20:30
Dauer/Entgelt: 45 Minuten / 35,00 Euro*

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5275

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 01. Juli
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 4 Teiln.

Vor dem Handykauf

Sie möchten ein Smartphone (Handy) kaufen? Es gibt ein riesiges Angebot und Sie haben Fragen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Begriffe rund um das Smartphone (Handy) geklärt und Sie erfahren, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Themenauswahl:

- Was ist beim Smartphone (Handy) wichtig?
- Display, CPU und Akku
- Prepaid oder Vertrag? Was ist richtig für mich, welche Kosten fallen an?
- Betriebssystem „Android“

Dieser Kurs informiert Sie vor dem Kauf, damit Sie die richtige Kaufentscheidung treffen.

5276

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 08. Juli
Dienstag, 09. Juli
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 29,00 €



Erste Schritte mit Smartphone und Tablet (Android) Kleingruppenseminar für Ältere

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder Android-Tablet und verstehen Ihr Gerät noch nicht richtig? In diesem Seminar lernen Sie in kleinen Schritten Ihr Gerät kennen und bedienen und machen Sie sich langsam mit den Funktionen und Möglichkeiten vertraut.

Inhalte:

- Einstellungs Menü kennen und bedienen lernen
- Anpassen der Benutzeroberfläche
- Telefonieren und Nachrichten schreiben
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet
- Installation von Apps aus dem Google Play Store

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

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

5530

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Mittwoch, 05. Juni

Freitag, 07. Juni

Mittwoch, 12. Juni

Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr

Dauer: 3 x 3 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 45,50 €, max. 6 Teiln.

iPhone & iPad (Apple) – Kompaktkurs Kleingruppenseminar

In diesem Kompaktkurs lernen Einsteigerinnen und Einsteiger wichtige Funktionen Ihres iPhones oder iPads von Grund auf kennen. Sie richten die Grundfunktionen ein, lernen die Bedienung der Benutzeroberfläche kennen und erfahren, wie Sie das Kontrollzentrum nutzen. Abgerundet wird der Kurs durch einen Blick in den App-Store.

Inhalte:

- Grundfunktionen, Benutzeroberfläche und Kontrollzentrum kennenlernen
- Telefonieren, Nachrichten schreiben (SMS, MMS und iMessage), FaceTime
- Verwaltung von Kontakten
- Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients
- Safari: Surfen im Internet
- Kamera: Fotos aufnehmen, verwalten und versenden
- App-Store: suchen, herunterladen und löschen von Apps

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und das Ladekabel mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen.

Sollten Sie bereits ein E-Mail-Konto und/oder eine Apple-ID haben, bringen Sie bitte die Zugangsdaten und die Passwörter mit.

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

5278

Leitung: **N. N.**

Termin: Dienstag, 07. Mai

Mittwoch, 08. Mai

Donnerstag, 09. Mai

Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr

Dauer: 3 x 4 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.

Spezielle Angebote für ältere Menschen

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

Erste Schritte am eigenen Laptop Grundkurs (Kleingruppenseminar)

Sie haben sich ein neues Laptop gekauft und haben das Betriebssystem Windows 10 mit erworben? Vielleicht haben Sie aber noch ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8.1? Und Sie haben mit Ihrem Gerät bisher wenig Erfahrung sammeln können? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie!

Inhalte:

- Umgang mit Tastatur und Maus
- Starten und schließen von Programmen
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Umgang mit Ordnern
- Fenstertechnik
- Erste Schritte in Textverarbeitung (WordPad): schreiben, korrigieren, speichern, löschen
- Internet: Umgang mit dem Internet, Nutzen von E-Mails, Kennenlernen interessanter Webseiten

Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop (Versionen: Windows 10, Windows 7 und/oder Windows 8.1) mit. Ladekabel nicht vergessen.

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

5501

Leitung: **Ulrich Bauer**

Termin: Mittwoch, 06. Februar

Donnerstag, 07. Februar

Mittwoch, 13. Februar

Donnerstag, 14. Februar

Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr

Dauer: 4 x 4 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 77,00 €, max. 6 Teiln.



Computer-Lerntreff mit dem eigenen Laptop (Kleingruppe)

Sie haben bereits Vorkenntnisse aus einem unserer Computergrundkurse und möchten gerne Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier haben Sie die Möglichkeit, aufkommende Fragen rund um die Nutzung Ihres Laptops und des Internets zu stellen und gemeinsam mit dem Dozenten in der Gruppe zu lösen. Auf Wunsch können in der Gruppe auch Themen festgelegt werden, die dann gemeinsam bearbeitet werden.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop zum Unterricht mit. Ladekabel nicht vergessen.

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

5512

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 25. Februar
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 20,00 €, max. 6 Teiln.

5513

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 27. Mai
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 20,00 €, max. 6 Teiln.

Laptop-Grundkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind nun im Besitz eines eigenen Laptops. Dieser Grundkurs hilft Ihnen, das „Ding“ auch zu nutzen.

Gemeinsam werden wir das Betriebssystem erkunden und die Windows-Oberfläche kennenlernen, sowie den Umgang mit der Maus und Touchpad üben. Wir werden Texte schreiben, formatieren und speichern. Abgerundet wird der Kurs mit einem Ausflug ins Internet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.

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

5514

Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Montag, 13. Mai
Donnerstag, 16. Mai
Montag, 20. Mai
Donnerstag, 23. Mai
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 77,00 €, max. 6 Teiln.

Vor dem Handykauf

Sie möchten ein Smartphone (Handy) kaufen? Es gibt ein riesiges Angebot und Sie haben Fragen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Begriffe rund um das Smartphone (Handy) geklärt und Sie erfahren, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Themenauswahl:

- Was ist beim Smartphone (Handy) wichtig?
- Display, CPU und Akku
- Prepaid oder Vertrag? Was ist richtig für mich, welche Kosten fallen an?
- Betriebssystem „Android“

Dieser Kurs informiert Sie vor dem Kauf, damit Sie die richtige Kaufentscheidung treffen.

5276

Leitung: **Ulrich Bauer**
Termin: Montag, 08. Juli
Dienstag, 09. Juli
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 29,00 €

Erste Schritte mit Smartphone und Tablet (Android) Kleingruppenseminar für Ältere

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder Android-Tablet und verstehen Ihr Gerät noch nicht richtig? In diesem Seminar lernen Sie in kleinen Schritten Ihr Gerät kennen und bedienen und machen Sie sich langsam mit den Funktionen und Möglichkeiten vertraut.

Inhalte:

- Einstellungs Menü kennen und bedienen lernen
- Anpassen der Benutzeroberfläche
- Telefonieren und Nachrichten schreiben
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet
- Installation von Apps aus dem Google Play Store

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

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

5530

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mittwoch, 05. Juni
Freitag, 07. Juni
Mittwoch, 12. Juni
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 3 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,50 €, max. 6 Teiln.



EDV für Schülerinnen und Schüler Computergrundkurs für Kids ab 10 Jahren Ferienkurs

Das Internet, Word und Excel sowie PowerPoint stehen im Mittelpunkt dieser Woche. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise von Computern sollen kleine Projekte erarbeitet werden. Der Kursleiter wird großen Wert auf die Sicherheitsaspekte im Internet legen. Sicheres Surfen und Chatten und Musik aus dem Internet nutzen gehören dabei zur Grundausstattung. Ihr lernt die Online-Enzyklopädie Wikipedia kennen und was man mit Google außer Suchen noch so alles anstellen kann.

Inhalte:

- Grundlegende Bedienung des Computers
- Erste Schritte in Office 2010
- Informationssuche und Sicherheit am Computer
- Das Internet als Mitmach-Netz

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich.

5601

Leitung: Marco Kusik
Termin: Dienstag, 23. April
Mittwoch, 24. April
Donnerstag, 25. April
Freitag, 26. April
Zeit: 10.30 – 13.00 Uhr
Dauer: 4 x 3 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teiln.

10-Fingerschreiben am Computer Ferienkurs für Kids ab 10 Jahren

Egal ob in der Schule oder Zuhause: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist im Vorteil.

In diesem Kurs lernt ihr „blind“ zu schreiben mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise:

Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben.

Nach dem Kurs solltet ihr alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste) beherrschen.

Wer dann täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich.

5602

Leitung: Marco Kusik
Termin: Dienstag, 23. April
Mittwoch, 24. April
Donnerstag, 25. April
Freitag, 26. April
Zeit: 13.30 – 15.00 Uhr
Dauer: 4 x 2 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 44,50 €, max. 10 Teiln.

Word und PowerPoint für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren

Der Computer wird in weiterführenden Schulen bei der Umsetzung verschiedener Aufgaben eingesetzt: Hausaufgaben, Themenbearbeitungen, (Praktikums)Berichte, Referate und Präsentationen. Die Beherrschung der gängigen Standardprogramme Word und PowerPoint wird dabei vorausgesetzt.

Ziel dieses Workshops ist es, Schülerinnen und Schülern die Basiskenntnisse für die Nutzung der Programme Word und PowerPoint zu vermitteln um diese individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen zu können.

Themenauswahl:

- Grundlagen und Funktionen der Textverarbeitung
- Layout-Training (Deckblatt gestalten, Inhaltsverzeichnis erstellen, Seitenzahlen generieren)
- Eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

Mit praktischen Übungen wird das erlernte Wissen erprobt. Die Schülerinnen und Schüler erwerben dadurch die Fähigkeit, individuelle Schreibprojekte selbstständig, überzeugend und mit Spaß zu realisieren.

Zielgruppe des Kurses sind Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren. Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich.

5603

Leitung: Roswitha Formella
Termin: Mittwoch, ab 24. April
Zeit: 15.15 – 18.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 41,00

Das Bildungs- und Teilhabepaket

Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen können durch das Bildungs- und Teilhabepaket gefördert werden. Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche aus Familien, die entweder Arbeitslosengeld II (Hartz IV) oder Grundsicherungsleistungen des Sozialamtes, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

Bitte klären Sie in einem persönlichen Gespräch, ob das Kursentgelt für einen EDV-Kurs für Schülerinnen und Schüler gefördert werden kann.

Kontakt:

Stadt Recklinghausen / Fachbereich Bildung und Sport / Bildung und Teilhabe
Friedrich-Ebert-Str. 40
45659 Recklinghausen
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 8.00 – 13.00 Uhr
Di nach Vereinbarung
Do 8.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02361/500
E-Mail: bildung-teilhabe@recklinghausen.de



Leonie Grage



Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Rhetorik-Grundkurs Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden

Kennen Sie das auch: alle Augen warten auf Sie, der Puls steigt und Sie müssen die richtigen Worte finden?

Eine erfolgreiche Rede zu halten kann eine natürliche Gabe sein, muss es aber nicht. Hier setzt der Kurs an und hilft Ihnen, mehr Souveränität bei kurzen Monologen zu erreichen.

In diesem Sinne stehen zunächst die Wirkungsfaktoren eines Redners und einer Rednerin im Vordergrund. Danach erhalten alle Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Videoaufnahme ihres eigenen Auftritts mit der Gruppe zu analysieren. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie ein gutes Stichwortkonzept aussieht.

Bei Bedarf wird für die Teilnehmenden dieses Grundkurses ein Aufbaukurs am Sonntag, 17. März angeboten (siehe Kurs Nr. 5710A).

Zur Person

Torben Hermanns, Jahrgang 1978, Kind des Ruhrgebiets (geboren und aufgewachsen in Bochum), studierte nach erfolgreichem Magisterexamen zusätzlich Erwachsenenbildung/-pädagogik und schloss mit einem Master of Arts ab, anschließend Ausbildung zum Kommunikationstrainer bei Christoph Dahms in Wermelskirchen, jetzt selbstständiger Rhetorik- und Kommunikationstrainer.

5710

Leitung: **Torben Hermanns**
Termin: Samstag, 16. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.

Rhetorik und Kommunikation

Wirtschaft, Recht und Alltag



Rhetorik-Aufbaukurs Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden

Bitte beachten Sie: Dieser Aufbaukurs kann ausschließlich von den Teilnehmenden des Grundkurses (Nr. 5710) gebucht werden.

Sie wollen ihre rhetorischen Fähigkeiten ausbauen, die Sie im Grundkurs „Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden“ erworben haben? Dann sind Sie im Aufbaukurs goldrichtig!

Dieser wird nicht nur auf Argumentationsstrukturen eingehen, sondern auch auf Aspekte der Redevorbereitung. Ferner wird es um Möglichkeiten gehen, wie sich Reden lebendig und anschaulich gestalten lassen oder wie Sie auf Einwände reagieren können. Weil Probieren über Studieren geht, erhalten Sie auch im Aufbaukurs die Chance, eine kurze Rede zu halten, um den Videomitschnitt anschließend gemeinsam auszuwerten.

5710A
Leitung: **Torben Hermanns**
Termin: Sonntag, 17. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.

Körpersprache und Stimme Rhetorik mal anders

Nicht zu kommunizieren funktioniert nicht, aber was macht eine gelungene Kommunikation aus? Die Basis ist neben dem gesprochenen Wort immer auch die eigene Stimme und der persönliche Körperausdruck. Sie schaffen die Beziehung und Verbindung zu unserem Gegenüber. Wie wirken aber meine Körperhaltung und meine Stimme? Wie nehme ich selbst mein Gegenüber wahr? Was passiert bei Lampenfieber, Stress und Unsicherheit? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, arbeiten wir mit praktischen Übungen aus dem Theater- und Stimmtraining. Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre eigene Kreativität und Ihre persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu und erweitern diese.

Lernen Sie, die Stärken der eigenen Stimme zu nutzen und das eigene Sprechverhalten zu verbessern. Lernen Sie, Körpersprache richtig zu deuten und zu verstehen sowie diese bewusst und gezielt einzusetzen.

Praktische Übungen und Videoaufzeichnungen sind Bestandteil dieses Seminars.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchronsprecher.

5711
Leitung: **Markus Kloster**
Termin: Mittwoch, 15. Mai
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Termin: Samstag, 18. Mai
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Termin: Mittwoch, 22. Mai
Termin: Mittwoch, 29. Mai
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Dauer: 20 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €, max. 12 Teiln.

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



**SERIÖSE UND
KOMPETENTE
BERATUNG,
SEIT 1994
FÜR SIE TÄTIG!**

**Wir begleiten Sie bis zum Notar
... und darüber hinaus!**

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?
www.christa-schmidt-heimken.de

**Christa
Schmidt-Heimken e.K.**

IMMOBILIEN/BAUFINANZIERUNGEN

→ 45701 Herten | Scherlebecker Str. 257

☎ 02366 / 83 748

☎ 0172 / 721 34 85

**Wir freuen uns, Sie in unseren
modernen Räumen beraten zu dürfen.**



Kommunikation – Präsentation – Moderation

Erfolgreiche Zusammenarbeit und positive Beziehungsgestaltung bedeutet vor allem klare Kommunikation. Sie möchten Ideen, Lösungsvorschläge oder Ergebnisse so wirkungsvoll präsentieren, dass andere Menschen leichter, schneller und gründlicher von ihrem Thema überzeugt sind? Langweilige Meetings ohne Ergebnis – nicht mit Ihnen! Dann reflektieren Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Präsentationen mit Blick auf persönliche Wirkung, Körpersprache, Zuhörerorientierung und Struktur. Finden Sie Ihren Moderationsstil durch üben und reflektieren. Erarbeiten Sie individuelle Lösungen für zukünftige Meetings. Lernen Sie verschiedene Moderationstechniken, um Ihre Meetings sicher, effektiv und zielorientiert zu moderieren.

- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächstechniken
- Authentisch sein – einen persönlichen Stil finden und festigen
- In Führung bleiben – Fragetechniken
- Umgang mit unterschiedlichen Kommunikationstypen
- Eigene Stärken der Kommunikation stärken
- Die Dramaturgie der Präsentation
- Sicher, kompetent und freundlich präsentieren
- Grundlagen der Moderation

Anhand von praktischen Beispielen analysieren Sie ihren eigenen Gesprächsstil und konkrete Gesprächssituationen, erarbeiten Handlungsalternativen und probieren diese in Rollenspielen aus.

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

5712

Leitung: Britta Hülder
Termin: Freitag, 28. Juni
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Termin: Samstag, 29. Juni
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 12UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

Zeit- und Selbstmanagement, Zielklarheit finden

Zeit ist ein kostbares Gut. Lerne in diesem Training, wie du deine Zeit gut nutzt und die Dinge schaffst, die dir am Herzen liegen. Ein effektives und effizientes Zeit- und Selbstmanagement sichert deinen beruflichen und privaten Erfolg. Lerne deinen persönlichen Stresslevel zu kontrollieren und eine gute Lebensqualität zu haben. Die Herausforderung ist dabei nicht die Zeit zu managen, sondern dich selbst. Der Schlüssel für dein Selbstmanagement liegt darin, Termine für deine Prioritäten festzusetzen. Das Wichtigste zuerst tun, damit aus deinen Wünschen realistische Ziele werden. Trainingsschwerpunkte:

- Klarheit für deine Rollendefinition
- Zielauswahl in Verbindung mit deinem persönlichen Leitbild
- Ziele als Anker und Orientierung
- Effektive Terminplanungsmethoden
- Effektivität – Effizienz
- Aufgaben- und Verantwortungsdelegation
- Zeitmanagement-Matrix/Eisenhower Prinzip
- Pareto-Prinzip
- Menschen sind wichtiger als Dinge!

Du möchtest dich mit deinen persönlichen Zielen und dem damit verbundenen Zeit- und Selbstmanagement auseinandersetzen? Du möchtest eine echte Alternative zu den üblichen To-Do-Listen kennen lernen? Dann bist du in meinem Training zu Zeit- und Selbstmanagement richtig!

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

5713

Leitung: Britta Hülder
Termin: Freitag, 05. Juli
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Termin: Samstag, 06. Juli
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 12UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

Dein Corporate Design: Schritt für Schritt durch die Konzeptionsphase Kleingruppenkurs am Wochenende

Das Corporate Design ist das Gesicht eines Unternehmens. Es ist das, was potentielle Kunden als Erstes sehen und was über Kauf oder Nichtkauf entscheiden kann. Umso wichtiger ist es, sich im Vorfeld, bevor ein Designer beauftragt wird, intensiv mit dem eigenen Unternehmen und seinen Werten auseinander zu setzen.

- Was ist mein Alleinstellungsmerkmal?
- Welche Kunden möchte ich erreichen?
- Was ist meine Botschaft?

Diese und weitere Fragen werden im Workshops behandelt. Ziel ist es, ein genaues Bild, eine gute Basis für das eigene Unternehmen zu erarbeiten, mittels dessen dann erste Ideen für eine eigenes Logo, ein eigenes Corporate Design gefunden werden.

In Grundzügen werden im Workshop die Farbtheorie und gestalterische Grundlagen thematisiert und es wird auf die Frage eingegangen, wie man einen Grafiker findet, der zu einem passt und der das erarbeitete Profil in ein Corporate Design umsetzt.

In diesem Workshop geht es nicht darum, ein eigenes Logo am Rechner zu erstellen. Es geht darum ein Konzept zu erarbeiten und sich klarer über die eigene Positionierung zu werden.

Der Workshop richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen die sich selbstständig machen wollen oder die gerade ein Unternehmen gründen und sich nun mit dem eigenen Corporate Design auseinandersetzen möchten.

Bitte Stift und Schreibblock mitbringen.

Annika Lewin ist selbstständige Grafikdesignerin aus Recklinghausen. Vor Selbstständigkeit und Babypause hat sie viele Jahre in einer Werbeagentur in Duisburg gearbeitet, um sich dann 2012 nach einer Erziehungspause selbstständig zu machen. Seitdem unterstützt sie ihre Kunden gestalterisch und konzeptionell in den Bereichen Corporate Design und Printdesign.

5714

Leitung: Annika Lewin
Termin: Samstag, 29. Juni
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 6 Teiln.



Zurück in den Beruf nach Elternzeit und Familienphase Bewerbungstraining für Eltern Intensivkurs

Nicht alle Mütter und Väter können oder wollen nach der Elternzeit an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren. Bei der Stellensuche haben sie andere Schwerpunkte (z.B. betreuungskompatible Arbeitszeiten, kurze Fahrtwege) und begegnen im Bewerbungsprozess anderen Herausforderungen als Bewerber ohne Kinder.

Dieser Intensivkurs bietet ein umfassendes Bewerbungscoaching, das gleichzeitig den Fokus auf die besonderen Anforderungen berufstätiger Eltern legt und bereits beim Bewerbungsprozess den Wunsch nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf berücksichtigt. Neben der Vermittlung aktueller Bewerbungstrends liegt der Schwerpunkt auf dem konkreten Praxisbezug für die Teilnehmende. Für die Anfertigung der persönlichen Bewerbungsunterlagen sind Zeiten im EDV-Raum eingeplant.

Inhalte

- Das eigene Profil schärfen und Einsatzmöglichkeiten im Beruf erkennen
- Wunschkriterien definieren und geeignete Stellen bzw. Unternehmen finden
- Bewerbungsunterlagen und Lebenslauf
- Anschreiben und Initiativbewerbungen
- Vorstellungsgespräch und häufig gestellte Fragen
- Alternative Bewerbungsstrategien

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die nach der Elternzeit oder einer längeren Familienphase den Wiedereinstieg in die Berufswelt suchen. Auch für Eltern, die sich aus einer bestehenden beruflichen Tätigkeit auf eine neue Stelle bewerben möchten, ist dieser Kurs geeignet.

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business - Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist seit Anfang 2017 als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung der VHS Recklinghausen und der Familienbildungsstätte Recklinghausen.

5715

Leitung: **Verena Dias**
Termin: Montag, 11. März
Montag, 18. März
Montag, 25. März
Montag, 01. April
Montag, 08. April
Montag, 29. April
Zeit: 10.00 – 13.15 Uhr
Dauer: 6 x 4 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 150,00 €, max. 10 Teiln.

Mehr Gelassenheit im Familienalltag Workshop

Viele berufstätige Eltern - insbesondere Frauen und Mütter - kommen angesichts der Mehrfachbelastung im Alltag zwischen Kind, Beruf, Haushalt, Partner und eigenen Bedürfnissen an ihre körperlichen und mentalen Belastungsgrenzen. Einige versuchen, dies durch eine stramme und durchgetaktete Tagesorganisation zu bewältigen, die bei dem nächsten unvorhergesehenen Ereignis in sich zusammenstürzt. Andere sind müde, reagieren gereizt oder „fauchen“ ihre Kinder oder den Partner an, weil sie sich gestresst und nicht ausreichend unterstützt fühlen. Manche haben einfach nur den Wunsch nach mehr Selbstbestimmung, Zeit für sich zu haben, ein schönes Buch zu lesen oder Freunde zu treffen.

Wie gelingt es, mehr Ruhe, Selbstbestimmung und Gelassenheit in den Familienalltag zu bringen? Mit dieser Frage beschäftigt sich diese Kursreihe. Die Antwort ist ein kunterbunter Mix aus Strategien und Tools aus verschiedenen Bereichen: Alltagsorganisation, mentale Stärke, körperliche und geistige Entspannung, Kommunikation und Deeskalation von angespannten Situationen.

Neben der ausführlichen Vorstellung der Strategien und Tools und deren Anwendungsmöglichkeiten bietet diese Kursreihe ausreichend Gelegenheit zum persönlichen Austausch, Tipps und Tricks anderer Familien sowie jede Menge Zuspruch, Ideen und Input für die Gestaltung des eigenen Alltags.

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business - Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist seit Anfang 2017 als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung der VHS Recklinghausen und der Familienbildungsstätte Recklinghausen.

5716

Leitung: **Verena Dias**
Termin: Samstag, 30. März
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 7 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 50,00 €, max. 10 Teiln.



Coaching-Tag für Frauen Workshop

Von einem Termin zum nächsten hetzen, egal ob beruflich oder privat, keine Zeit für Pausen und zunehmende Sinnfragen... Kennen Sie das aus Ihrem Berufs- oder Familien-Alltag? Wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Belastungsgrenzen geraten, latent unzufrieden oder lustlos werden - dann ist ein Umdenken gefordert. Der Coaching-Tag gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser wahrzunehmen, achtsam mit sich umzugehen, aufzutanken und (wieder) sinnhaft handeln zu können. Sie werden in intensiven Gesprächen und Reflexionen sich selbst mehr auf die Schliche kommen.

Inhalte

- Wo stehe ich und wie geht es mir?
- Endlich mal rauslassen und loslassen - Hinhören, Zuhören, Innehalten
- Sich stärken, Freude und Kraft spüren - eigene Ressourcen verstärken und nutzen
- Damit Träume wirklich werden... Zielplanung anhand des eigenen Lebensalters
- Handlungsfelder für das eigene Wohlfühlen

Ihr Nutzen:

- Persönliche Standortbestimmung und Ressourcen bewusstmachen
- Sensibilisierung für Energie-Räuber und Energie-Tankstellen
- Ballast abwerfen und Ausrichtung auf attraktive Lebens-Möglichkeiten

Zielgruppe:

- Frauen, die sich eine bewusste Auszeit gönnen wollen
- Frauen, die loslassen und Grenzen setzen wollen
- Frauen, die sich stärken und für Auftrieb sorgen wollen

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

5717

Leitung: **Britta Hülder**
 Termin: Samstag, 18. Mai
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 8 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teiln.

Geld beherrscht die Welt – so beherrschen Sie Ihr Geld! Vortrag

Im Vordergrund dieses kompakten Vortrags steht die Haushaltsplanung:

- Wie setzt sich der Haushalt zusammen?
- Woher kommt mein Geld?
- Wo bleibt mein Geld?
- Wie funktioniert Haushaltplanung?
- Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?
- Wo gibt es Einsparpotential?

Mehr Erreichen durch weniger Ausgeben ist die Devise. Sie erhalten kostenlose Haushaltsbücher, Linkempfehlungen für Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung.

Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt.

Zur Person: Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

5900

Leitung: **Helmut Peters**
 Termin: Dienstag, 19. Februar
 Zeit: 18.30 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 5,00 €





Erben und Vererben: Besondere Testamente Vortrag

Geht beim Thema Erben und Vererben im Normalfall schon vieles schief, so gilt das erst recht in so genannten Problemfällen:

Ein solcher liegt bereits vor, wenn ein kinderloses Paar kein Testament hat. Viele denken, der überlebende Ehepartner erbt dann allein. Doch diese Annahme ist fatal, denn es erben etwa noch lebende Eltern oder Geschwister oder sogar Nichten und Neffen ein Viertel des Nachlasses.

Nicht nur, dass man teilen muss, mehr noch: man hat diese Personen auch mit in der Erbengemeinschaft.

Um diese und vergleichbare Fälle geht es in dem Vortrag. Zusätzlich wird das Testament Geschiedener, von Verschuldeten oder Partnern in Patchwork Familien thematisiert.

Gisbert Bultmann ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, Fachanwalt für Erbrecht und Notar.

5901

Leitung: **Gisbert Bultmann**
Termin: Mittwoch, 27. Februar
Zeit: 17.00
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Aktuelles aus der Rentenversicherung Vortrag

In diesem Vortrag informieren Sie Experten der Deutschen Rentenversicherung über die Auswirkungen jüngster Rechtsprechungen und Gesetzesänderungen im Bereich der gesetzlichen Rentenversicherung.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

5902

Leitung: **N.N.**
Termin: Donnerstag, 28. Februar
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Todesfall: Versorgt über den Partner? Vortrag

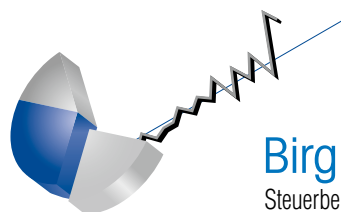
Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie welchen Voraussetzungen für eine Hinterbliebenrente vorliegen müssen und welche Auswirkungen eigenes Einkommen bei der Rentenhöhe hat. Diese und andere Fragen werden von Experten der Deutschen Rentenversicherung beantwortet.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

5903

Leitung: **N.N.**
Termin: Donnerstag, 21. März
Zeit: 17.30
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei



Birgit Lueg

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Ob im privaten oder geschäftlichen Leben,
jeder Tag fordert uns von Neuem heraus.

Besonders wenn es um Ihre Ziele und Wünsche geht oder wichtige Entscheidungen für Sie anstehen, brauchen Sie einen Partner an Ihrer Seite. Jemanden, dem Sie vertrauen können, der Sie mit seinem Fachwissen unterstützt und Sie individuell richtig berät.

Wir geben Ihnen die Sicherheit – wie in guten auch in schwierigen Zeiten. Wir sind für Sie da, um alles, was für Sie wichtig und richtig ist, zu erreichen. So bleibt Ihnen der Freiraum für die schönen Dinge des Tages.

- Steuerberatung • Unternehmensberatung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung • Jahresabschlüsse
- Bilanzanalyse • Existenzgründung
- Unternehmensnachfolgeregelung • Erbschaftsteuer

Albertstr. 27 · 45739 Oer-Erkenschwick
Tel. 0 23 68 - 8 79 84 40 · Fax 0 23 68 - 8 79 84 41
www.b-lueg.de · info@b-lueg.de



Rente und Steuer Vortrag

In diesem Vortrag vermittelt ein Experte der Deutschen Rentenversicherung kompakte Informationen zum Thema gesetzliche Rente und Altersvorsorge. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über das Zusammenspiel von gesetzlicher, betrieblicher und privater Altersvorsorge und erfahren, welche Unterstützung der Staat bei „Riester“ oder „Rürup“ leistet.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

5904

Leitung: **N.N.**
Termin: Donnerstag, 04. April
Zeit: 17.30
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Elternzeit, Elterngeld & Co. – Was muss ich wissen? Vortrag

Werdende Eltern haben viele Themen und Fragestellungen, während sie sich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten. Mit den Elternzeit- und Elterngeldmodellen bietet der Staat tolle Gestaltungsmöglichkeiten, sodass für jede Familie das passende Modell dabei sein sollte. Doch diese Flexibilität und Vielzahl an Möglichkeiten sind für viele auf den ersten Blick unübersichtlich und führen zu Verunsicherung.

Dieser Informationsabend ist für alle werdenden Eltern geeignet, die sich einen Überblick über die verschiedenen Elternzeit- und Elterngeld-Optionen wünschen. Dazu gibt es jede Menge Tipps, was bei der Planung und Beantragung inhaltlich und organisatorisch berücksichtigt werden sollte. Damit Sie nach der Geburt die gemeinsame Zeit als Familie in vollen Zügen genießen können.

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business - Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist seit Anfang 2017 als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

Einzelpersonen zahlen 10,- €. Für Paare beträgt der Preis 15,- Euro.

Sollten Sie sich als Paar anmelden, bitten wir um telefonische Anmeldung unter (02361) 50-1991 oder oder melden Sie sich formlos per E-Mail an: vhs@recklinghausen.de

Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung der VHS Recklinghausen, der Familienbildungsstätte Recklinghausen und der Akademie Gesundes Vest.

5905

Leitung: **Verena Dias**
Termin: Montag, 24. Juni
Zeit: 19.00
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 € / 15,00 €

Smart-Home (Haus-Automation) Vortrag

An diesem Abend gibt es einen Überblick über aktuelle Smart-Home-Möglichkeiten: Was ist das? Warum ist es sinnvoll? Für wen ist es geeignet?

Es geht um Sicherheit, Energiesparen und Komfort. Ein interessanter Abend für Hausbesitzer und auch Mieter, die folgende Ziele verfolgen:

- Das Haus/die Wohnung sicherer machen (bspw. Einbruchschutz)
- Energie einsparen (bspw. intelligente Heizungssteuerung)
- Komfortabler leben (Senioren/Pflege, Sprachassistenten, Rollläden, Lichtszenarien, usw.)
- Das Haus/die Wohnung flexibel, intelligent und erweiterbar steuern

Der Praktiker (IT-Spezialist) gibt Erfahrungen aus der Automation seines 2-Familien-Hauses und informiert über die unterschiedlichen technischen Möglichkeiten, über Hersteller und Standards, erklärt Anwendungsfälle und gibt Empfehlungen.

5906

Leitung: **Frank Te Heesen**
Termin: Freitag, 28. Juni
Zeit: 18.30
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores





Anne Becker



Planung und Beratung

Raum: 9

Telefon: 50-2001

Telefax: 50-9-2001

E-Mail:
anne.becker@recklinghausen.de

Sprechzeit: dienstags und
donnerstags,
9.00 – 11.00 Uhr

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Lesen und Schreiben

Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben

Es gibt in Deutschland etwa 7,5 Millionen Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können. Buchstaben sind überall. Den Fahrplan an der Bushaltestelle zu verstehen oder den Enkelkindern eine Geschichte vorzulesen, ist für viele eine Herausforderung. Die Kurse „Lesen und Schreiben“ wenden sich an Menschen jeden Alters, deren Muttersprache Deutsch ist oder die über gute mündliche Deutschkenntnisse verfügen.

Aber sie können

- überhaupt nicht lesen und schreiben,
- lesen, aber nicht schreiben,
- nur wenig richtig schreiben.

Im Grundkurs werden Buchstaben geübt und einfache Wörter gelesen und geschrieben.

Im Folgekurs geht es darum, einfache Sätze zu lesen und schreiben zu lernen. Vergessenes wird erinnert und geübt. Ziel ist es, das Gelernte auch im Alltag einzusetzen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und orientiert sich an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Die Anmeldung erfolgt nach einer vertraulichen Beratung bei Frau Becker.

Bitte informieren Sie Freunde, Bekannte, Verwandte, die diese Angebote vielleicht nicht selbst lesen können!

Lesen und Schreiben für Erwachsene



 **Alfa-Telefon**
0800 - 53 33 44 55

Lesen und Schreiben (Stufe 1 und 2)

6101
 Leitung: **Gisela Garstka-Reinhard**
 Termin: Montag und Freitag
 ab 04. Februar
 Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
 Dauer: 15 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei, max. 12 Teiln.

Lesen und Schreiben (Stufe 3 und 4)

6102
 Leitung: **Gisela Garstka-Reinhard**
 Termin: Montag und Freitag
 ab 04. Februar
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Dauer: 15 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei, max. 12 Teiln.

Schriftkompetenz im Alltag

An diesem Samstag wird das Gelernte mit Erleben verknüpft - das Lesen von Fahrplänen und das Zurechtfinden in einer fremden Umgebung wird in kleinen Gruppen trainiert. Die erarbeiteten Kurzreferate werden „vor Ort“ gehalten.

Nur für Teilnehmer/innen aus den Lesen-und-Schreiben-Kursen.

6103
 Leitung: **Gisela Garstka-Reinhard**
 Termin: Samstag, 25. Mai
 Dauer: 1 x 4 UE
 Ort: Treffpunkt VHS
 Entgelt: frei, max. 20 Teiln.
 Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Im Internet können Sie Schreiben, Rechnen und Englisch bis zum Niveau des Hauptschulabschlusses kostenlos trainieren:
www.ich-will-lernen.de

Schreibtraining

Sie sind unsicher im Lesen und Schreiben. Oder Sie haben LRS. In der Gruppe werden Taktiken erarbeitet wie Sie mit Ihrem Problem umgehen können. Dabei werden Sie von Frau Breuckmann (Legasthenie Trainerin eÖDL) unterstützt. An Beispielen üben Sie den täglichen Umgang mit Legasthenie.

6500
 Leitung: **Nikola Breuckmann**
 Termin: Mittwoch, ab 04. Februar
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 10 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie-Gymnasium
 Entgelt: 49,00 €, mind. 7 Teiln.,
 max. 12 Teiln.

Wer sich seine Wohnträume erfüllen möchte, dem bietet NRW's führendes Wohnungsunternehmen die richtige Mischung. Denn mit viel Herzblut, einem engagierten Team, jeder Menge Know-how und vielen Top-Services sorgen wir für die Erfüllung Ihrer Wünsche. So schaffen wir ein Zuhause, das nach dem Geschmack der ganzen Familie ist. **Weil uns unsere Mieter eine Herzensangelegenheit sind.**

WOHNEN, WO DAS SCHLÄGT

www.vivawest.de

 **VIVAWEST**

Schulabschlüsse

Sie haben die Schule ohne Abschluss verlassen? Oder Ihr Schulabschluss wird in Deutschland nicht anerkannt? Die VHS Recklinghausen bietet eine Zweite Chance. Über vier Semester à 15 Unterrichtswochen führt der Kurs zum mittleren Bildungsabschluss (MSA). Der Unterricht wird auf Basis der geltenden Kernlehrpläne des Landes NRW (2012) für die Hauptschulen durchgeführt und schließt mit zentral organisierten Prüfungen ab. Die Schulabschlüsse sind staatlich anerkannt.

Regelmäßige Anwesenheit und eine Selbstlernzeit von vier bis fünf Stunden in der Woche ist dabei die Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Einzel-fachbelegungen und Quereinstiege sind in diesem Kurssystem möglich.

Falls Sie das erste oder dritte Semester eines integrierten Kurses in einer anderen VHS in NRW erfolgreich absolviert haben, können Sie ab Januar teilnehmen.

ANMELDETAG: am 27. und 28. März zwischen 14 – 18 Uhr

Zur Anmeldung bitte die letzten Zeugnisse und einen Lebenslauf mitbringen.

Am Freitag, den 05. April um 17 Uhr, findet ein Einstufungstest statt. Nach dessen Auswertung können Sie ab dem 29. April in einzelnen Fächern zu Vorkursen verpflichtet werden.

Kursbeginn nach den Sommerferien ist der 09. September 2019.

Lehrgang zum Schulabschluss, 4. Semester Prüfung MSA Juni/Juli 2019

6220

Leitung: Fachlehrer
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie, Erdkunde
Termin: Montag bis Freitag ab 15. Januar
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 Wochen
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Lehrgang zum Schulabschluss, 2. Semester Prüfung HSA Juni/Juli 2019; MSA 2020

6230

Leitung: Fachlehrer
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie
Termin: Montag bis Donnerstag ab Montag, 15. Januar
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 Wochen
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Haben Sie im Ausland eine Schule besucht und dort bereits einen Abschluss erreicht, dann können Sie diesen anerkennen lassen.

Weitere Informationen:

www.anerkennung-in-deutschland.de

Bezirksregierung
Münster



Fach-/Abitur in Tages- und Abendform

Informationen zum Nachholen des (Fach-) Abiturs in Tages- und Abendform erhalten Sie beim Infoabend oder Sie wenden sich direkt an eines der Weiterbildungskollegs in Nordrhein-Westfalen – zum Beispiel in

Gelsenkirchen
Telefon: 0209/811260
www.wbk-el.de

Essen
Telefon: 0201/263640
www.ruhr-kolleg.de

Dortmund
Telefon: 0231/5023103
www.westfalenkolleg-dortmund.deStudium

Ausbildungspaten

Der Verein AusbildungsPaten im Kreis Recklinghausen e.V. vermittelt in allen Städten des Kreises Recklinghausen 1:1-Patenschaften zwischen Jugendlichen und ehrenamtlich tätigen Erwachsenen. Die AusbildungsPaten unterstützen die Jugendlichen ab Klasse 9 bzw. 10 bei Berufsorientierung und Stellensuche sowie bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen. Während der Ausbildung sind sie verlässliche Ansprechpartner und geben bei Schwierigkeiten und Konflikten Unterstützung, damit die Ausbildung erfolgreich durchlaufen wird.

Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung, die junge Menschen bei den ersten Schritten ins Berufsleben als AusbildungsPaten begleiten möchten, melden ihr Interesse telefonisch oder per Email bei den AusbildungsPaten im Kreis Recklinghausen e. V. an.

Ausbildungspaten im Kreis RE e.V.

Telefon 02361-30 60 576
info@ausbildungspaten.de
www.ausbildungspaten.de

Unser Förderangebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse. Es zielt auf das Erreichen langfristiger Lernerfolge ab. Häufig verbessern sich die Leistungen nicht nur im Nachhilfefach, sondern auch in anderen Schulfächern. In der Regel werden schulform- und fachentsprechende Lerngruppen gebildet. Unsere Dozenten verfügen sowohl über die nötige Fachkompetenz als auch über langjährige Unterrichtserfahrung.

Deutsch, Mathematik und Englisch

Die Anmeldung erfolgt nach Lernzielvereinbarung mit Frau Becker

6300

Leitung: **Fachdozenten**
Termin: nach Absprache
Entgelt: bei 3 - 5 Teiln. 16,00 €/UE

Für Jugendliche und junge Erwachsene aus anspruchsberechtigten Familien können für die Teilnahme Bundesmitteln für Bildung und Teilhabe erhalten

Vorbereitung auf Zentrale Abschlussprüfungen (ZAP) Mathematik intensiv

Bei Bedarf kann eine Lerngruppe Mathematik eingerichtet werden. Am ersten Tag alle vorhandenen Mathematik-Unterlagen des Schuljahres mitbringen!

6301

Leitung: **Katja Heisterkamp**
Termin: nach Absprache
Zeit: nach Absprache
Dauer: 4 x 5 UE
Entgelt: 105,00 €, max. 7 Teiln. nicht ermäßigbar, BuT – Förderung auf Antrag

Infoabend Wege zum Abitur Weiterbildungskollegs in NRW

Es ist nie zu spät für einen höheren Schulabschluss. Unabhängig vom Alter können Sie an einem Weiterbildungskolleg das (Fach-) Abitur nachholen. Damit Sie die Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges der Region kennenlernen, bietet die VHS diesen Abend an. Sie erhalten umfassende Informationen über Eingangsvoraussetzungen und Fördermöglichkeiten, über die unterschiedlichen Kurssysteme und Brückenkurse. Das Präsenz - Angebot an einem Weiterbildungskolleg kann vielleicht aus zeitlichen Gründen nicht wahrgenommen werden, daher gibt es die Möglichkeit des „Abitur online“. Auch hierzu gibt es an diesem Abend Informationen. Bitte melden Sie sich an!

6400

Leitung: **Beratungslehrer der Weiterbildungskollegs, A. Becker**

Termin: Donnerstag, 11. April
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Allgemeine Informationen zum Thema Studium – auch ohne Abitur – finden Sie im Netz unter:

www.wege-ins-studium.de.
Eine Datenbank zu allen Studiengängen in Deutschland bietet:
www.hochschulkompass.de
Eine Recherchemöglichkeit über Stipendien finden Sie unter:
www.stipendienlotse.de

Für Studiengänge in NRW wurde mit einem Selbst-Assessment die Online-Hilfe www.studifinder.de entwickelt!

Attatroll Buchladen

Herner Str. 16
45657 Recklinghausen

☎ 02361/17002
📠 370 1945
✉ service@attatroll.de

www.attatroll.de
facebook.com/Attatroll.Buchladen
attatroll.buchhandlung.de



Büchergilde Lust am Lesen

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:30, Sa 10:00 - 15:00



A

Abitur, 6400
Acrylmalerei, 2206 – 2211, 2800
Agenda, 1200 – 1203
Aktuelles Forum, 1000 – 1005
Alexander-Technik, 3011
Alpha – Lesen und Schreiben 6101 - 6103
Android, 5270 – 5276, 5530
Apple iPad, iPhone, 5278
Aquafitness, 3251
AquaVital, 3250
Aquarellmalerei, 2205
Aufräumen, digitales/Computer 5250, 5251
Ausstellungen, 1000, 1003, 2000
Autogenes Training, 3100
Automation Haus, 5906

B

Beamer-Vorträge, 1400 - 1402
Bergbau, 1105
Beruf, 5230 - 5233, 5235, 5240, 5241
Bewegung, 3010-3803
Bewerbung, Coaching, 5715
Bildbearbeitung am PC, 5260, 5261, 5266, 5267
Bildgestaltung, 2506 – 2507
Bildungsurlaub, 4165, 4350, 5212, 5230, 5232, 5233, 5235, 5266
Buchvorstellung, 1002
Buddhistische Meditation, 3105
Büro, 5230 - 5233, 5235, 5236, 5240, 5241

C

Cajón, 2601
Clownerie, 2615
Computereinstieg 5100 - 5104, 5501, 5512 - 5514
Computer für Schülerinnen und Schüler in den Ferien, 5601, 5602, 5603
Corporate Design, 5714

D

Datenschutz (DSGVO), 5022
Darknet, 5023
Demokratie 1000, 1001, 2010, 2011
Deutsch als Zweitsprache, 4600 – 4699, 4801 - 4803, 4900 - 4999
Deutschland 19/19, 1003
Digitale Fotografie, 2500 – 2510, 5266
Digitales aufräumen, 5250, 5251

E

EDV am Vormittag, 5231, 5241, 5251, 5267, 5501, 5512
EDV für Ältere, 5501 - 5530
EDV für Schülerinnen und Schüler, 5601, 5602, 5603
Einbürgerungstest, 7001 – 7002
Einkommen, 5900, 5902 - 5905
Energietraining, 3000
Einzelcoaching (Smartphone/Tablet), 5275
Elterngeld, 5905
Elternzeit, 5905
E-Mail, 5150, 5152
Englisch, 4100 – 4150
Englisch für den Beruf, 4160 - 4165
Entspannung, 3100 – 3140
Entspannungsmassage, 3140
Erben, 5901
Ernährung, 3410 – 3412
Excel, 5200, 5201, 5210 - 5212, 5230 - 5232, 5233, 5235
Exkursionen, 1105

F

Färöer, 1400
Fasten, 3410
Faszien-Yoga, 3124 – 3126
Fitness, 3200 – 3251
Fotobuch, 5267
Fotografie, 2500 – 2511, 5260, 5261, 5267
Fotorundgang, 2504
FOR, 6230
Französisch, 4200 – 4217
Frauen, 1000, 5715 - 5717, 5903, 5905

G

Gartengestaltung, 1300
Gedächtnistraining, 3800 – 3801
Geld, 5900 - 5905
Gerätetraining, 3204, 3215-3218
Gesang, 2600
Geschichte/Zeitgeschichte, 1100 - 1106
Gesundheitsbildung, 3000 – 3803
Gesundheitsforum, 3000 - 3001
Glaskugel-Fotografie, 2509
Gleichstellung, 1000
Goldschmieden, 2403
Gymnastik und Fitness, 3200 – 3251

H

Haus-Automation, 5906
Hatha-Yoga, 3111 – 3125, 3802
Hauptschulabschluss, 6230
Haut, 3004
Hawking, 1005
Hebräische Literatur, 1101
Heilfasten, 3410
Hongkong, 1402

I

Integrationskurse, 4600 – 4699
Internet, 5020, 5021, 5023, 5101, 5150, 5151, 5153
iPhone, iPad, 5278
Italienisch, 4400 – 4410

J

Jüdische Familienschicksale, 1002

K

Kampfkunst, 3221 - 3222
Kendo, 3221 - 3222
Keramik, 2401 – 2402
Kommunikation, 5712
Körpererfahrung, 3100 – 3140
Körpersprache, 5711
Körpertraining 60+, 3211
Kognitives Training nach Stengel, 3800 – 3801
Konflikte, 5716, 5717
Kreative Fotografie, 2506 – 2508
Kreativität, 2201 – 2800
KreaTürlich, 3104
Kultur und Gestalten, 2000 – 2800
Kunst, Musik, Theater, Literatur, 2100 – 2130
Kunstabstraktionen, 2120
Kurse für Menschen mit Behinderung, 2800

L

Länderkunde, 1400 – 1402
Laptop, 5100, 5101, 5104, 5501, 5512 - 5514
Legasthenie, 6500
Lesen und Schreiben, 6101 – 6103
Lesung, 1001, 1100, 1104, 1301
Lightpainting, 2508
Literatur-Salon, 2130
Lokale Agenda, 1200 – 1203

M

Macau, 1402
Malen, 2201 – 2212, 2800
Massage, 3140
Meditation, 3105
Miniaturfotografie, 2509
Mittlerer Bildungsabschluss, 6220
Moderation, 5712
Musik, 2600 – 2601
Muskeltraining an Geräten, 3204, 3215 – 3218

N

Nähen, 2410 – 2412
Namensforschung, 1101
Naturstein, 2400
Neue Philharmonie Westfalen, 2101
Niederländisch, 4500 – 4503
Notebook, 5100, 5101, 5104, 5501, 5512 – 5514

O

Öffentlichkeitsarbeit, Pressearbeit, 5714
Office, 5230 – 5235
Onlinebanking, 5021
Outlook, 5152, 5232
Overlock, 2412

P

Partnermassage, 3140
Pastellkreiden, 2212
Peking, 1401
Percussion, 2601
Philosophie, 1501 – 1502
Photoshop Elements, 5260, 5266
Pilates, 3205 – 3208
Plastisches und Textiles Gestalten, 2400 – 2412
Polnisch, 4520 – 4523
Portugiesisch, 4513
Powernapping, 3107
PowerPoint, 5231, 5603
Präsentation, Moderation, 5712
Probenwerkstatt, 2101
Programmierung, 5151, 5212
Progressive Muskelentspannung
Prüfungsangst, 3102

R

Raku-Keramik, 2402
Rechtspopulismus, 1001
Rente, 5902-5904
Rhetorik, 5710, 5711
Rückentraining, 3200 – 3204
Rückenschule, 3111, 3123, 3204
Ruhrfestspiele, 1105
Russisch, 4530 – 4532

S

Schauspiel, 2612 – 2615
Schmuckgestaltung, 2403 – 2406
Schreiben Computer, 5240 – 5242, 5602
Schulabschlüsse, 6200
Schwarz-Weiß-Fotografie, 2511
Schwedisch, 4540 – 4541
Schwertkunst, 3221 – 3222
Adam Seide, 1100
Selbstmanagement, 5713
Seniorentanz, 3803
Shinrin Yoku, 3010
Sicherheit Computer, 5020, 5021
Silver Clay, 2404
Singen, 2600
Smart-Home (Haus Automation), 5906
Smartphone, 2510, 5270 – 5278, 5530
Smovey®, 3209
Spanisch, 4300 – 4350
Speckstein, 2400
Spiegelreflexkamera, 2500 – 2505
Sprachenbildung, 4000 – 4800
Sprecherziehung, 2610 – 2611
Stadterkundung, 1102 – 1103
Steuern, 5904
Stimme, 2600, 2610 – 2611, 5714
Stressbewältigung, 3100 – 3140, 5716, 5717

T

Tabellenkalkulation, 5200, 5201, 5210 – 5212, 5230 – 5232, 5233, 5235
Tablet, 5270 – 5278, 5530
Tagesfahrten, 2010 – 2011
Tai Ji Quan, 3130 – 3131
Tanz, 3803
Tastschreiben, 5240 -5242, 5602
Textiles Gestalten, 2410 – 2414
Textverarbeitung, 5200, 5201, 5230 – 5235, 5240, 5241, 5603
Theater spielen, 2610 – 2615
Therapeutic Touch, 3001
Tonarbeiten, 2401 – 2402
Trommeln, 2601

V

VBA Excel, 5212
Vererben, 5901
Video Smartphone, 5271
Vorstellungsgespräche, 4168
Vortrag, 1004 – 1005, 5020, 5021, 5022, 5023, 5900 – 5903, 5905 – 5906

W

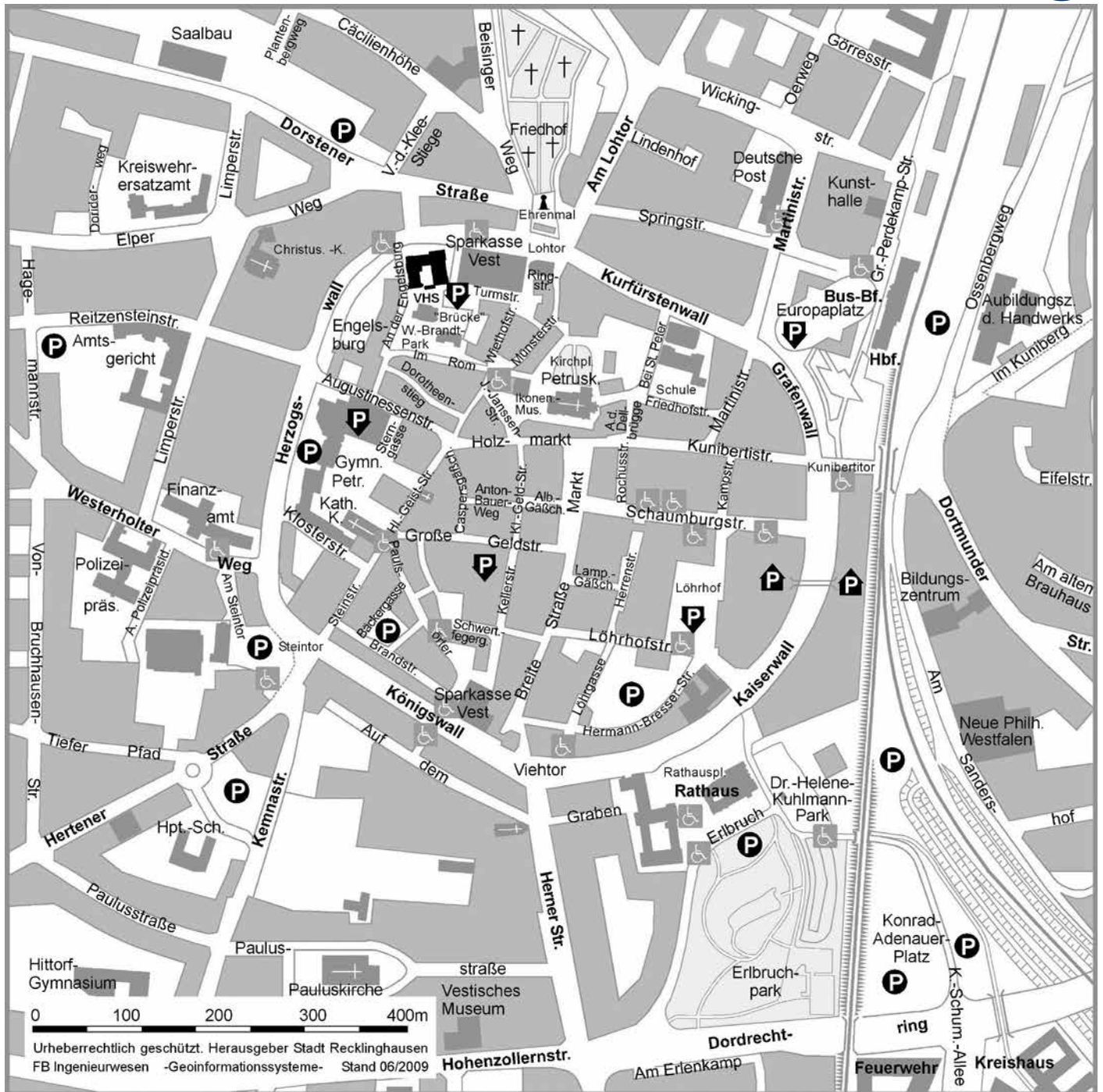
Waldbaden, 3010
Wiedereinstieg Beruf, 5715
Wirbelsäulengymnastik, 3200 – 3204
Wirtschaft(en), 5900 – 5906
Word, 5200, 5201, 5230 – 5235, 5240, 5241, 5603
WordPress, 5151

Y

Yoga, 3110 – 3127, 3132
Yoga für Ältere, 3802

Z

Zeichnen, 2201
Zeitmanagement, 5713
Zumba® Fitness, 3212
Zumba® Gold, 3213 – 3214
Zweiter Bildungsweg, 6200



Angelika Schröder - Eising

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht

Sabine Gumbert - Drafz

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht

weitere Tätigkeitsgebiete:

Mediation

ALG II, Sozialhilfe,
Patientenverfügung

Martinistraße 5, 45657 Recklinghausen

Telefon 02361 / 18 14 14 • Fax 02361 / 10 89 69

www.rechtsanwaeltinnen-recklinghausen.de

WDR 5

RADIO *MIT TIEFGANG*

ICH WILL ES WISSEN

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**





AKADEMIE
GESUNDES
VEST

Das neue Programm ist da!

Möglichst lange gesund und fit bleiben – das ist der Anspruch nach dem das Prosper-Hospital in Recklinghausen und das St. Elisabeth-Hospital in Herten handeln. In der Akademie Gesundes Vest präsentieren beide Häuser und zahlreiche Partner jedes Halbjahr rund 120 Veranstaltungen, Kurse und Vorträge – für Ihre Gesundheit!

Einige unserer Schwerpunkte:

Pflegeberatung für urologische und kolo- proktologische Patienten

Infos über Versorgungsmöglichkeiten bei Blasen-
schwäche, Stomaversorgung, Inkontinenz u. ä.
Ärztehaus am Prosper-Hospital Recklinghausen

Brustselbstuntersuchung nach der Mamma-Care-Methode zur Brustkrebsvorsorge

Yoga und Entspannung

Bewegungsübungen zur Aktivierung der eigenen
Energiereserven und zur Herabsetzung der
Stressempfänglichkeit

Mehr Informationen und Kurse im aktuellen
Programmheft – erhältlich in beiden Kran-
kenhäusern und zahlreichen Ausgabestellen
im Stadtgebiet. Mehr auch telefonisch unter
0 23 61/54-30 33 oder im Internet.



**Prosper-Hospital und
St. Elisabeth-Hospital
Herten:**

Ausgezeichnet!



www.akademie-gesundes-vest.de



**PROSPER
HOSPITAL**
Das Gesundheits-Zentrum



St. Elisabeth-Hospital
Herten