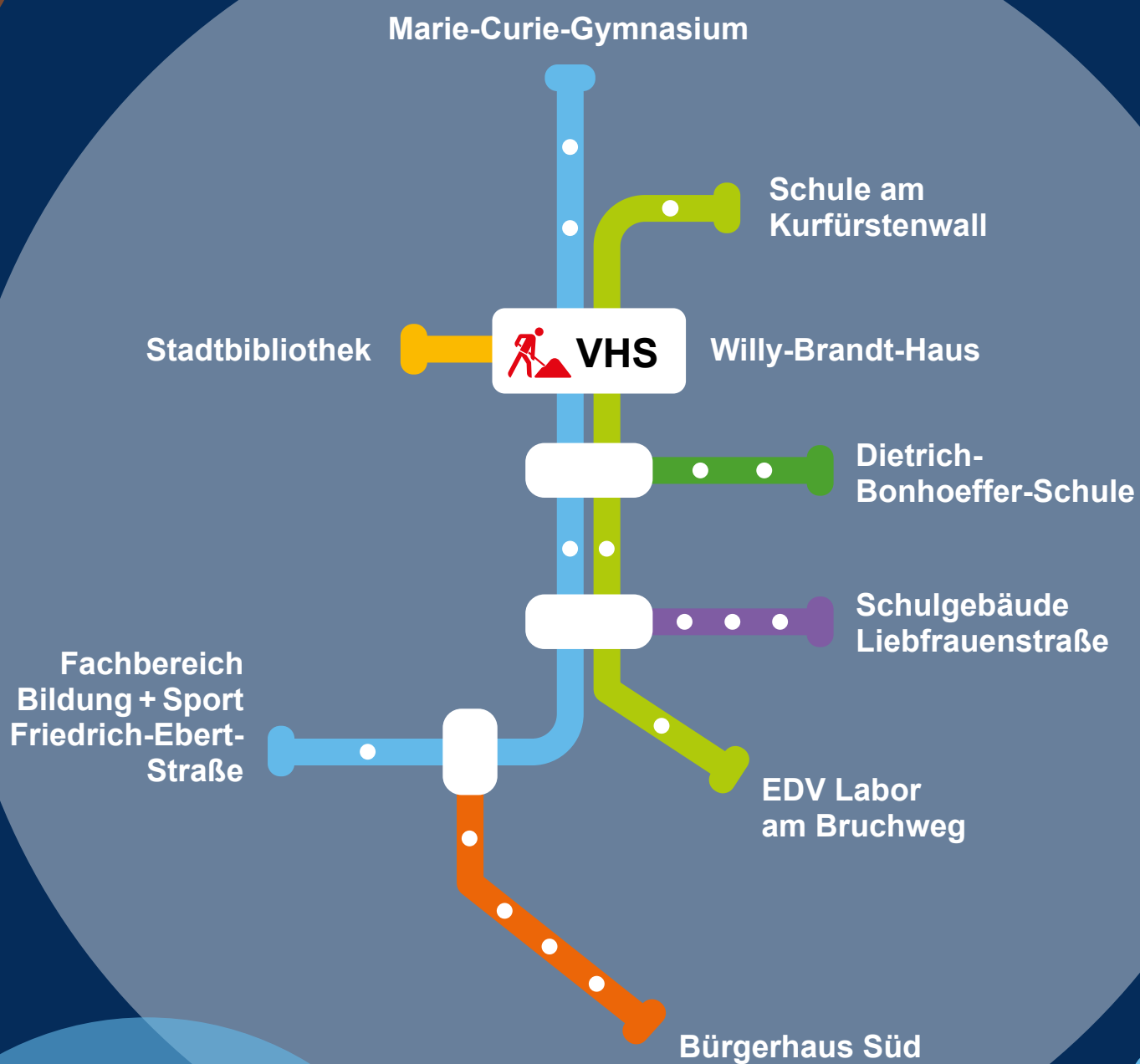




Programm
1. Halbjahr 2021



WIR INVESTIEREN IN IHRE GESUNDHEIT

Ihr Vertrauen ist unser Anspruch



KLINIKUM VEST GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der
Ruhr-Universität Bochum



Behandlungszentrum
Knappschaftskrankenhaus
Recklinghausen
Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen
Telefon 02361 56-0

Behandlungszentrum
Paracelsus-Klinik Marl
Lipper Weg 11, 45770 Marl
Telefon 02365 90-0

www.klinikum-vest.de





Inhalt



Politik und Gesellschaft

Aktuelles Forum.....	9
Geschichte/Zeitgeschichte	12
VHS Süd.....	17
Lokale Agenda 21	17
Natur und Ökologie.....	18
Länderkunde.....	19
Philosophie	20



Kultur und Gestalten

Kunst, Musik, Literatur.....	24
Malen und Zeichnen	28
Plastisches und textiles Gestalten.....	31
Fotografie	31



Gesundheit

Gesundheitsforum	34
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	34
Gymnastik und Fitness.....	39
Outdoor.....	42
Ernährung.....	44
Angebote für Ältere.....	44



Sprachenbildung

Englisch	47
Französisch	50
Spanisch.....	51
Italienisch.....	54
Niederländisch.....	55
Polnisch	55
Weitere Sprachen, Online	56
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache.....	58
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium.....	58



Berufliche Bildung

EDV und Medien	
EDV Forum.....	62
EDV Grundkurse	63
Internet und E-Mail	64
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation.....	66
EDV Büroanwendungen Kombinationskurse	68
Bildungsurlaube.....	69
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	70
Smartphone und Tablet	72
iPhone und iPad	73
Computer und Smartphone für Ältere.....	73
Kurse für Schüler*innen.....	74
Kommunikation und Wirtschaft	
Rhetorik und Kommunikation	76
Bewerbung und Beruf.....	80
Wirtschaft, Recht und Alltag	82

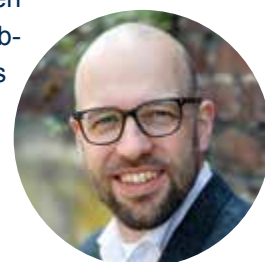


Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen	87
Schulabschlüsse.....	88

Liebe Freund*innen der VHS Recklinghausen,

hier ist unser neues Programm, wie gewohnt in gedruckter Form. Viele von Ihnen wollen den Bildungskatalog in ihren Händen halten, darin blättern, auf den einzelnen Seiten Notizen und Anmerkungen festhalten. Sehen Sie es als Ihre persönliche Einladung, auch im Frühjahr 2021 ein Bildungsangebot der VHS anzunehmen! Sie können wählen unter fast 300 Kursen und Veranstaltungen – drinnen, draußen oder digital. Vieles ist vertraut, etabliert und fester Bestandteil unseres Angebots, manches neu konzipiert und experimentell.



Wir hoffen sehr, dass unser Programm wie geplant stattfinden kann. Doch es ist eine besondere Zeit: Das Corona-Virus beeinflusst unseren Alltag, unsere Arbeit und natürlich auch unser Kursangebot. Besuchen Sie deshalb regelmäßig unsere Webseite und sprechen uns an, um auf dem Laufenden zu bleiben und sich über eventuelle Änderungen zu informieren.

Und damit nicht genug der Herausforderungen: Die VHS verabschiedet sich für eine ganze Weile aus dem Willy-Brandt-Haus. Das Gebäude wird umfangreich umgebaut und wir freuen uns schon darauf, in zwei Jahren in unsere modernisierte und barrierefreie Schulungsstätte zurückzukehren. Bis dahin sind wir mit unserem Angebot an vielen Lern- und Servicestandorten in der ganzen Stadt für Sie da. Auch dort wünschen wir uns mit Ihnen eine gute Zeit mit interessanten Begegnungen, wertvollen Erkenntnissen, neuen Fertigkeiten und vor allem: Freude und Spaß am Lernen!

Ihr Dr. Ansgar Kortenjann
mit dem Team der VHS Recklinghausen



Das VHS-Gebäude wird modernisiert

Unsere Service- und Studienstandorte ab 2021

Aufgrund von Modernisierungsarbeiten des Willy-Brandt-Hauses ist die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen in diesem Jahr nicht mehr am gewohnten Standort am Herzogswall zu finden. Stattdessen gibt es verschiedene Interimsquartiere, an denen Kurse und Veranstaltungen angeboten werden und das Team der VHS weiterhin persönlich ansprechbar ist.

Die VHS ist an folgenden Standorten in der Stadt zu finden:

Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle befindet sich ab dem 07. Januar 2021 in der Stadtbibliothek Recklinghausen, Augustinessenstraße 3.

Die Geschäftsstelle ist wie folgt geöffnet und persönlich besetzt:

Montag.....geschlossen
Dienstag 10.00 bis 13 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 13 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag 10.00 bis 13 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

In den Osterferien (29.03. – 09.4.) bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort ist Hildegard Lange,
Telefon 02361/50-2000, E-Mail: vhs@recklinghausen.de

VHS-Verwaltung

Die VHS-Mitarbeiter*innen sind zu den gewohnten Zeiten an diesen Standorten erreichbar:

Fachbereich Bildung und Sport, Friedrich-Ebert-Straße 40

Planung und Beratung

- Dr. Ansgar Kortenjann, Leitung – Politik und Gesellschaft
Telefon: 50-1990
E-Mail: ansgar.kortenjann@recklinghausen.de
- Sandra Hilse – Kultur und Gestalten, Gesundheit
Telefon: 50-2003, E-Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de
- Leonie Grage – Berufliche Bildung
Telefon: 50-1997, E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de

Sachbearbeitung

- Andrea Wallau – Politik und Gesellschaft, Kultur und Gestalten, Gesundheit, Berufliche Bildung
Telefon: 50-1991, E-Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de
- Sabine Südhofer – Sprachenbildung, Grundbildung
Telefon: 50-2007
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Verwaltung und Service

- Isabel Thum, Telefon: 50-2002,
E-Mail: isabel.thum@recklinghausen.de
- Sandra Spang, Telefon: 50-1842,
E-Mail: sandra.spang@recklinghausen.de
- Melanie Pelick

Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a

Planung und Beratung

- Anne Becker – Grundbildung, Telefon: 50-2001
E-Mail: anne.becker@recklinghausen.de
- Susanne Schloimann – Sprachenbildung, Telefon: 50-1947,
E-Mail: susanne.schloimann@recklinghausen.de

Sozialpädagogische Begleitung Deutschkurse

- Ariane Nierhoff – Sprachenbildung, Telefon: 50-1996
E-Mail: ariane.nierhoff@recklinghausen.de

Sachbearbeitung

- Sabine Krahforst – Sprachenbildung, Telefon: 50-1995,
E-Mail: sabine.krahforst@recklinghausen.de

Weitere Studien- und Veranstaltungsorte

- EDV-Labor, Bruchweg 66
Für Fragen zu Kursen und Veranstaltungen an diesem Lernort können Sie sich gerne direkt an Leonie Grage, Planung und Beratung, Berufliche Bildung, Telefon: 50-1997,
E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de wenden.
- Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
- Marie-Curie-Gymnasium, Görrestraße 5
- Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstraße 15
- Schulgebäude Liebfrauenstraße 6



- 1 **Stadtbibliothek Recklinghausen**,
Augustinessenstraße 3
- 2 **Schulverwaltungsgebäude**,
Friedrich-Ebert-Straße 40
- 3 **Schule am Kurfürstenwall**,
Kurfürstenwall 5a
- 4 **EDV-Labor**,
Bruchweg 66
- 5 **Bürgerhaus Süd**,
Körnerplatz
- 6 **Marie-Curie-Gymnasium**,
Görrestraße 5
- 7 **Dietrich-Bonhoeffer-Schule**,
Hunsrückstraße 15
- 8 **Schulgebäude**,
Liebfrauenstraße 6



Informationen zur Anmeldung

Kurse und Einzelveranstaltungen

Wir weisen darauf hin, dass aufgrund der Pandemie-Lage bei allen Angeboten (auch Einzelveranstaltungen) eine verbindliche telefonische, schriftliche oder persönliche Voranmeldung unter Angabe der persönlichen Daten erfolgen muss. Weitere Informationen zur Pandemie siehe rechte Seite. Eintrittskarten für Einzelveranstaltungen können bereits im Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle erworben werden. Bitte beachten Sie unsere neuen Standorte (siehe Seite 4-5).

Bei der Durchführung unserer Veranstaltungen gelten die jeweils aktuellen Hygiene- und Schutzbestimmungen, die während des Semesters bei Bedarf angepasst werden. Wir behalten uns deshalb vor, Veranstaltungen auch kurzfristig abzusagen.

Online-Angebote

Online-Angebote sind im Programmheft mit diesem Icon gekennzeichnet.



Einige unserer Online-Angebote finden in der vhs.cloud statt, andere in gängigen Videostream-Formaten. Nach der Anmeldung für einen Online-Vortrag oder ein Online-Seminar erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Weitere Hinweise zum technischen Umgang mit unseren Online-Angeboten finden Sie auf www.vhs-recklinghausen.de.

**Anmeldung
ab Montag,
11. Januar 2021**

**Semesterbeginn
am Montag,
8. Februar 2021**

Unterrichtsfreie Tage

15.02.2021 (Rosenmontag)
29.03. – 09.04.2021 (Osterferien)
01.05.2021 (Tag der Arbeit)
13.05.2021 (Christi Himmelfahrt)
24.05. – 25.05.2021 (Pfingstferien)
03.06.2021 (Fronleichnam)

Entgeltabbuchung

Die Entgeltabbuchung bei Teilnehmer*innen, von denen uns ein Sepa-Mandat vorliegt, erfolgt jeweils am ersten Werktag des Monats nach Kursbeginn. Bitte beachten Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab [Seite 89](#).





Corona: Wir bitten um Ihre Mithilfe

Liebe Teilnehmer*innen in unseren Präsenzkursen,

wir freuen uns auf das neue Semester mit Ihnen, aber wir müssen Sie weiterhin auf die folgenden Regeln aufmerksam machen, denn: Wir wollen Bildung weitergeben, aber keine Viren! Wenn Sie also Anzeichen einer Erkrankung wie Husten, Schnupfen oder erhöhte Körpertemperatur verspüren, bleiben Sie bitte zu Hause. Grundsätzlich gilt: Legen Sie vor dem Betreten der VHS-Standorte Ihren Mund-Nasen-Schutz an und tragen Sie ihn in Fluren, Treppenhäusern, Unterrichtsräumen und in geschlossenen Räumen auch in den Pausen.

Nur wenn wir uns alle an die Hygieneregeln halten, können wir gemeinsam sicher lernen und gesund bleiben.

Wenn Ihnen etwas fehlt, wenn Desinfektionsmittelspender leer sind o. ä. wenden Sie sich bitte an den Hauservice an den einzelnen Standorten oder an die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Team der VHS Recklinghausen

Corona-Hinweise

Wir bitten Sie grundsätzlich, folgende Hinweise aus unserem Hygienekonzept (Auszug) zu beachten:

In Fluren und Treppenhäusern

- Registrieren Sie sich am Einlass bitte in der dafür vorgesehenen Liste.
- Tragen Sie bitte Ihren Mund-Nasen-Schutz und desinfizieren Sie Ihre Hände.
- Achten Sie auf die Einhaltung des Mindestabstandes (> 1,5 m). Aufzüge bitte nur einzeln nutzen.

In Unterrichtsräumen

- Bitte treten Sie einzeln ein und halten Sie den Mindestabstand zu anderen Teilnehmer*innen und den Dozent*innen ein (> 1,5 m).
- Tragen Sie bitte Ihren Mund-Nasen-Schutz.
- Bitte benutzen Sie stets denselben Arbeitsplatz. Alle Arbeits-tische sind Einzel-Arbeitsplätze!
- Bitte behalten Sie Ihre Garderobe an Ihrem Arbeitsplatz.
- Tauschen Sie untereinander kein Arbeitsmaterial aus.
- Bleiben Sie auch bei Fragen an die Kursleitung an Ihrem Arbeitsplatz.
- Bitte nicht in Unterrichtsräumen essen.
- Wir haben Sie gern in unserem Haus, doch müssen wir Sie in diesen Zeiten bitten, nach Ende Ihres Kurses umgehend das Haus zu verlassen.

In der Pause

- Vor dem Betreten des Toilettenraums fragen Sie bitte, ob und wie viele Personen sich schon im Raum befinden. Es dürfen sich maximal 2 Personen darin aufhalten. Bitte einzeln an die Waschbecken treten.
- Gründlich (> 30 Sek.) und mit Seife die Hände waschen, auch wenn Sie nicht die Toilette benutzt haben.
- Trocknen und desinfizieren Sie die Hände, öffnen Sie die Tür mit dem Papierhandtuch und werfen Sie es im Hinausgehen in den Behälter.
- Den Mindestabstand auch in der Pause, auch beim Rauchen, einhalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für alle Veranstaltungen der VHS gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese liegen in der Geschäftsstelle aus und sind unter www.vhs-recklinghausen.de abrufbar. Im vorliegenden Programmheft finden Sie unsere AGBs ab Seite 89.

Impressum

Herausgeber: Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Gestaltung: mehrzeiler & kollegen, Oberhausen

Kartografie: Stadt Recklinghausen

Fotos/Illustrationen: mehrzeiler & kollegen (Titelbild),

iStock (Seite 6), visitBerlin/Dagmar Schwelle (S. 16), pixabay (S. 19, 20, 42, 69, 83), Tomas Riehle/Stiftung Insel Hombroich (S. 24), VHS (S. 31), privat (S. 53), shutterstock (S. 54, 65, 84, 85)

Druck: Lensing Druck, Dortmund





Politik und Gesellschaft

Ihre Ansprechpartner*innen



Dr. Ansgar Kortenjann
Planung und Beratung
Telefon: 50-1990
Mail: ansgar.kortenjann@recklinghausen.de



Andrea Wallau
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1991
Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de

Aktuelles Forum	9
Geschichte / Zeitgeschichte	12
VHS Süd	17
Lokale Agenda 21	17
Natur und Ökologie	18
Länderkunde	19
Philosophie	20



Aktuelles Forum

Was ist Wissenschaft?



ONLINE-VORTRAG

In Corona-Zeiten sind viele Menschen von Fake-News und Verschwörungstheorien irritiert. Wer, wenn nicht die Wissenschaft, soll uns im Zeitalter von Pandemien und Umweltkrisen Orientierung geben? Aber auch die Sicherung unserer Lebensgrundlagen ist ohne Wissenschaft und Technik nicht mehr möglich. Was kann aber Wissenschaft und was kann sie nicht? Mit welchen Methoden arbeitet sie? Was sind die Möglichkeiten und Grenzen wissenschaftlicher Erkenntnis? Diese Fragen berühren philosophische Grundlagen von Wissenschaft und Technik, bestimmen aber auch politische Entscheidungen über die Zukunft der Menschheit.

Prof. Dr. Klaus Mainzer war Professor für Wissenschafts- und Technikphilosophie an den Universitäten Konstanz, Augsburg und München (TUM). Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Mitglied nationaler und internationaler Akademien wie der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech).

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Nr.: 1000D

Leitung:	Prof. Dr. Klaus Mainzer
Termin:	Dienstag, 09. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Syria, Libya and beyond: Militärische Intervention und Völkerrecht



ONLINE-VORTRAG

Das Völkerrecht verbietet es Staaten, in ihren Beziehungen Gewalt auszuüben – dies allerdings nicht ausnahmslos: Staaten dürfen sich gegen bewaffnete Angriffe verteidigen, sie dürfen militärischen Interventionen externer Akteure zustimmen und der UN-Sicherheitsrat verfügt über die Kompetenz, militärisches Eingreifen zu autorisieren. Vor dem Hintergrund dieser Regeln des Friedenssicherungsrechts und der Interventionen in Libyen und Syrien wird sich der Vortrag folgenden Fragen zuwenden: Unter welchen Umständen erlaubt das Völkerrecht militärische Interventionen externer Akteure? Unter welchen Voraussetzungen sollte es diese erlauben? Wann sind Interventionen ein Gebot, wann eine Gefahr?

PD Dr. jur. Paulina Starski ist seit 2014 Referentin am Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht. Sie hatte Professurvertretungen an den Universitäten Köln und Berlin (Humboldt) und ist seit 2020 Professurvertreterin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Max-Planck-Gesellschaft.

Nr.: 1001D

Leitung:	Dr. jur. Paulina Starski
Termin:	Donnerstag, 11. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Rassismus in den USA



ONLINE-VORTRAG

Der Rassismus in seinen vielfältigsten Formen – einmal gegenüber Schwarzen, zum anderen aber auch gegenüber Juden, Iren oder Asiaten – zählt gemeinhin als die Ursprungssünde der Demokratie in den Vereinigten Staaten. Der Vortrag wird die historischen Wurzeln dieses komplexen Phänomens ausleuchten, sich aber darüber hinaus der Frage stellen, was systemischer Rassismus in der Gegenwart der USA trotz aller Erfolge der Bürgerrechtsbewegungen konkret bedeutet.

Michael Hochgeschwender ist Professor an der LMU München. Er ist einer der besten Kenner der US-amerikanischen Geschichte und Autor zahlreicher Bücher (Die Amerikanische Revolution: Geburt einer Nation, 1763–1815, Der Amerikanische Bürgerkrieg).

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1002D

Leitung:	Prof. Michael Hochgeschwender
Termin:	Montag, 22. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Friedensprojekt Europa?



ONLINE-VORTRAG

Ist der stabile Friede in Europa gefährdet? Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird aus guten Gründen der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften des europäischen Einigungsprozesses gezählt. Heute stellt sich aber nicht nur die Frage, ob dieser Friede in Richtung auf verstärkten Nationalismus gefährdet sein könnte. Es ist vielmehr auch offen, ob Europa bei einer gelingenden Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber Staaten, die der europäischen Friedensordnung nicht angehören, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben? Der Vortrag versucht, diesen Fragenkomplex anhand historischer Überlegungen aufzuhellen.

Hans Joas ist Professor an der Berliner Humboldt-Universität. Regelmäßig lehrt er auch an der renommierten University of Chicago. Er hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten, so 2015 den Max-Planck-Forschungspreis.



Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1003D

Leitung:	Prof. Hans Joas
Termin:	Donnerstag, 04. März
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Doping, Kommerz und Korruption statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport?



ONLINE-VORTRAG

Es hört einfach nicht auf: Immer wieder werden Sportler beim Doping erwischt, in nicht wenigen Ländern wird der Betrug staatlich organisiert, um mit Titeln und Medaillen zu glänzen. Bei der Vergabe von prestigeträchtigen Großereignissen von Weltmeisterschaften im Fußball bis hin zu den Olympischen Spielen wird getrickst und sogar geschmiert. Hinzu kommen kommerzielle Auswüchse wie die mögliche Gründung einer europäischen Superliga im Fußball. Die Corona-Pandemie vertieft die Spaltung zwischen armen und reichen Vereinen und Verbänden wahrscheinlich noch.

Claudio Catuogno ist stellvertretender Ressortleiter Sport und Thomas Kistner berichtet seit langem von den Olympischen Spielen und den Welt- und Europameisterschaften im Fußball für die SZ. Er war 2006 „Sportjournalist des Jahres“.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Süddeutschen Zeitung.

Nr.: 1004D

Leitung:	Claudio Catuogno, Thomas Kistner
Termin:	Dienstag, 23. März
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Sklaverei: Eine globale Perspektive



ONLINE-VORTRAG

Während Sklaverei typischerweise vor allem mit der Plantagenklaverei in den amerikanischen Südstaaten verbunden wird, verbirgt sich hinter diesem Begriff eine Vielzahl von Konstellationen, Praktiken und Abhängigkeitsverhältnissen. Sklaverei fand sich in vielen Teilen der Welt und zu allen Zeiten und sie ist bis heute nicht vorbei. Vor diesem Hintergrund zeichnet der Vortrag an einigen Beispielen die Geschichte der Sklaverei von der Antike bis ins 21. Jahrhundert nach.

Prof. Dr. Andreas Eckert ist Historiker und Afrikawissenschaftler an der Humboldt Universität Berlin. 2007 war er Gastprofessor an der Harvard University.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1005D

Leitung:	Prof. Andreas Eckert
----------	----------------------

Termin:	Mittwoch, 24. März
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Neonazi und Antisemitismus: Wie groß ist die Gefahr von Rechts?



ONLINE-VORTRAG

Beleidigungen von und Attacken auf jüdische Mitbürger, rechtsextreme Netzwerke bei der Polizei und eine Partei im Bundestag, die in großen Teilen nicht mehr demokratisch, sondern längst selbst rechtsextrem ist. Die Gefahr von Rechtsaußen für Freiheit, Vielfalt und Rechtsstaat ist von großen Teilen der Gesellschaft bis hin zu führenden Politikern lange nicht ernst genug genommen, sondern verharmlost worden. Alexandra Förderl-Schmid und Annette Ramelsberger sprechen darüber, was Deutschland, seine Justiz und vor allem seine Sicherheitsbehörden tun müssen, um rechte Extremisten konsequent zu verfolgen, auch in den eigenen Reihen.

Alexandra Förderl-Schmid ist seit Juli 2020 stellvertretende Chefredakteurin der Süddeutschen Zeitung. Annette Ramelsberger ist Ressortleiterin und Gerichtsreporterin der SZ. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. über ihre Beiträge zum NSU-Prozess.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Süddeutschen Zeitung.

Nr.: 1006D

Leitung:	Annette Ramelsberger, Alexandra Förderl-Schmid
Termin:	Dienstag, 27. April
Zeit:	9.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Anspruch auf heiligen Boden

Der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg



ONLINE-VORTRAG

Auf dem Tempelberg stand einst der jüdische Tempel, der von Babyloniern und nach seiner Wiedererrichtung von den Römern zerstört wurde. Später errichteten dort die Muslime zwei Moscheen, der Ort wurde zum drittwichtigsten Heiligtum des Islam. Unter der islamischen Herrschaft war es den Juden – anders als in byzantinischer Zeit – erlaubt, an der Klagemauer zu beten. Um die damit verbundenen Auflagen entzündete sich in spätmantischer Zeit ein Streit, der unter der britischen Mandats Herrschaft eskalierte. Schon damals kam es zu Gewalt von arabischer Seite, wo Mufti al-Huseni das Gerücht verbreitete, die Juden beabsichtigten, die Moscheen zu zerstören, um ihren Tempel wieder zu errichten. Für religiöse Juden war das Betreten des Tempelberg-Plateaus lange tabu. Nun aber pilgern sie in immer größerer Zahl auf den Berg und fordern, auf dem Moscheen-Areal beten



und sogar eine Synagoge bauen zu dürfen. Die Palästinenser fühlen sich zunehmend provoziert, zumal die jüdischen Eiferer durch ranghohe rechtsgerichtete israelische Politiker unterstützt werden. Auf den palästinensischen Widerstand reagiert Israel mit immer rigiderer Kontrolle.

Dr. Joseph Croitoru ist Historiker, freier Journalist und Autor. Er schreibt u. a. für FAZ, NZZ und die SZ. Im Januar 2021 erscheint bei C.H. Beck das Buch „Al-Aqsa oder Tempelberg. Der ewige Kampf um Jerusalems heilige Stätten“.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **1007D**

Leitung:	Dr. Joseph Croitoru
Termin:	Mittwoch, 28. April
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?



ONLINE-VORTRAG

Nach 16 Jahren Kanzlerschaft geht Angela Merkel im Sommer 2021, mitten in national wie international schwierigen

Zeiten. Gerade jetzt, zum ersten Mal seit 1949, können die Bürgerinnen und Bürger bei der nächsten Bundestagswahl nicht über einen Amtsinhaber urteilen. Und erstmals könnte es auf Bundesebene eine Koalition aus Union und Grünen geben, verbunden mit der Frage: Wie lange würde das halten? Wer auch immer auf Merkel folgt, muss eine Regierung zustandebringen, die vor größten Herausforderungen steht. Die Pandemie und deren soziale und wirtschaftliche Folgen werden Deutschland und die Welt noch lange beschäftigen; eine gesellschaftliche Spaltung muss verhindert werden; und der Klimawandel erfordert nicht nur einen Umbau der Wirtschaft, sondern fordert alle heraus.

Constanze von Bullion und Nico Fried arbeiten in der Parlamentsredaktion der Süddeutschen Zeitung.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Süddeutschen Zeitung.

Nr.: **1008D**

Leitung:	Constanze von Bullion, Nico Fried
Termin:	Dienstag, 25. Mai
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

uni per

Immer. Einfach. Heimisch.

„Dank der Fernwärme von Uniper freuen wir uns auf unser neues warmes Zuhause.“

Familie Schmidt kann es kaum erwarten endlich in ihr neues warmes Zuhause einzuziehen. Mit Uniper Wärme hat sie einen sicheren und zuverlässigen Partner aus der Region gefunden.

Fernwärme steht für Behaglichkeit, Umweltverantwortung und Komfort. Keine Lagerung von Brennstoffen im Haus, keine Verbrennung vor Ort – eine kleine Drehung am Thermostatventil genügt!

Prüfen Sie noch heute ob wir Sie mit unseren zuverlässigen Wärmeprodukten versorgen können!

So erreichen Sie uns

Uniper Wärme GmbH
Bergmannsglückstr. 40
45896 Gelsenkirchen

T +49 209 601 - 50 71
info-waerme@uniper.energy





Navid Kerman im Gespräch mit Prof. Michael Brenner



ONLINE-VORTRAG

Navid Kermani ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. Für sein Werk wurde er vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des deutschen Buchhandels und mit der Buber-Rosenzweig-Medaille.

Michael Brenner ist Professor für Jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München. Er ist ordentliches Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **1009D**

Leitung:	Prof. Michael Brenner
Termin:	Donnerstag, 27. Mai
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Geschichte/Zeitgeschichte

Vorstellung des Online-Gedenkbuches der Stadt Recklinghausen

VORTRAG

Das im Mai 2015 gestartete Projekt „Recklinghäuser Gedenkbuch“ spiegelt die Ergebnisse der jahrzehntelangen Auseinandersetzung Recklinghäuser Bürger*innen mit der NS-Terrorherrschaft der Jahre 1933 bis 1945 in einer Online-Datenbank wider. Es besteht aus drei Teilen: dem Opferbuch mit Recklinghäuser Verfolgten der Nazizeit, den „Stätten der Herrschaft, der Verfolgung und des Widerstandes in Recklinghausen“, der den aktuellen Stand der historischen Aufarbeitung des Nationalsozialismus in Recklinghausen wiedergibt, und schließlich dem Dokumentarteil, der über alle öffentlichen aktuellen Aktivitäten (Aktion Stolpersteine, Aktionen zum 27. Januar usw.), insbesondere auch der Schulen in Recklinghausen, zum Thema Erinnerungskultur informiert. Der Vortrag erläutert das Konzept, die Arbeitsweise und die Bedeutung des Onlinebuches.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen, dem Verein für Orts- und Heimatkunde e.V. und dem Theodor-Heuss-Gymnasium.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr.: **1012**

Leitung:	Jürgen Pohl, Georg Möllers
Termin:	Mittwoch, 14. April
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Ort:	Theodor-Heuss-Gymnasium, Planungsraum
Entgelt:	frei

Auf den Spuren der Stadtgeschichte

Eine Wanderung über den Waldfriedhof

VERANSTALTUNG

Friedhöfe sind nicht nur Erinnerungsstätten für unsere Verstorbenen. Sie erinnern uns auch an Persönlichkeiten der Stadtgeschichte, an historische Ereignisse, an Krieg und Frieden, Gewalt und Hass, an Bergwerksunglücke, den Wandel der Begräbniskultur, an Kunst und Ökologie und vieles mehr. Friedhöfe sind offene Geschichtsbücher. Bei unserer Begehung des Waldfriedhofes werden wir einige Kapitel dieses Geschichtsbuches aufschlagen und uns vor allem mit der Zeit des Nationalsozialismus befassen.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen, dem Verein für Orts- und Heimatkunde e.V. und dem Theodor-Heuss-Gymnasium.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr.: **1013**

Leitung:	Georg Möllers, Jürgen Pohl
Termin:	Montag, 31. Mai
Zeit:	15.00 – 16.30 Uhr
Ort:	Waldfriedhof Hochlarmark
Entgelt:	frei

Kriminalprävention

VORTRAG

Wie schütze ich mich vor Gewalt und kriminellen Übergriffen? Wie zeige ich Zivilcourage, ohne den Helden zu spielen? Im Vortrag werden Orte und Angsträume aufgezeigt, an denen täglich zu fast allen Tages- und Nachtzeiten unverständliche gewalttätige Übergriffe auf Menschen passieren. Sich zu wehren oder wegzulaufen, wird immer eine taktische Überlegung sein, denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Horst Wolf, Polizeihauptkommissar a. D., wird Ihnen Vermeidungsstrategien und Lösungsvorschläge vorstellen, damit Sie gar nicht erst Opfer eines Verbrechens werden, denn wenn die Gefahr erkannt ist, kann sie vermieden werden. Des Weiteren wird das Thema Zivilcourage angesprochen. Was ist, wenn andere Menschen Hilfe brauchen, und wie werde ich aktiv, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen?

Nr.: **1015**

Leitung:	Horst Wolf
Termin:	Mittwoch, 17. März
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Ordensfrau und Künstlerin: Fritzi und Tisa von der Schulenburg und das Vest Recklinghausen

VORTRAG

Sicher kann man sagen, dass das letzte Jahrhundert die Künstlerin und Ordensfrau Tisa von der Schulenburg geprägt



hat. Umgekehrt aber auch: Mit ihrer als Engagement verstandenen Kunst und ihren Schriften hat sie die schicksalhaften und sie prägenden Begegnungen ihres langen Lebens beschrieben, erklärt, aufgearbeitet. Verstehen, Verständnis und Aufklärung waren ihre Ziele und deshalb sind Engagement und Erinnern Begriffe, die sie den ihr folgenden Generationen nahelegen möchte. Anlässlich ihres 20. Todestages erinnern Georg Möllers und Jürgen Pohl an Wirken und Werk dieser außergewöhnlichen Frau im Vest Recklinghausen. Ihr Leben und ihr Lebensweg nach Recklinghausen sind dabei untrennbar verbunden mit dem Schicksal ihres ebenso außergewöhnlichen Bruders Fritz-Dietlof (Fritzi), erzogen als Preuße und Deutschnationaler, überzeugter Nationalsozialist und endlich Verschwörer gegen die Hitler-Diktatur, hingerichtet 1944 in Plötzensee.

In Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V. und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr.: **1016**

Leitung:	Georg Möllers, Jürgen Pohl
Termin:	Montag, 8. Februar
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	frei

Was tun gegen Antisemitismus?

VORTRAG

75 Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg ist Antisemitismus noch immer in Deutschland präsent. Spätestens der Anschlag auf eine Synagoge in Halle im Oktober 2019 markiert einen Einschnitt und sorgt dafür, dass sich viele Juden in Deutschland zunehmend bedroht fühlen. Neu und besorgniserregend ist, wie offensiv Antisemitismus wieder gezeigt wird. Was sind die Gründe für die besorgniserregenden Angriffe auf unsere Demokratie und damit jüdisches Leben in Deutschland und Europa? Was kann jeder einzelne leisten, um antisemitischen Weltbildern und Vorfällen entgegen zu wirken, vom Schulhof bis zur Kommentarspalte im Internet? Diesen und weiteren Fragen stellt sich Dr. Felix Klein, Beauftragter der Bundesregierung für jüdisches Leben in Deutschland und den Kampf gegen Antisemitismus, im Rahmen einer Diskussionsveranstaltung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

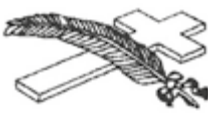
Nr.: **1017**

Leitung:	Dr. Felix Klein
Termin:	Donnerstag, 27. Mai
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Rathaus
Entgelt:	frei

Die juristische Aufarbeitung der NS-Vergangenheit in der Bundesrepublik Deutschland und der Auschwitz-Prozess

VORTRAG

Die Aufarbeitung der NS-Zeit begann in der westdeutschen Gesellschaft nicht unmittelbar nach Kriegsende, sondern erst in den 1960er Jahren. Mit dem Frankfurter Auschwitzprozess, maßgeblich vorangetrieben durch den Generalstaatsanwalt Fritz Bauer, konfrontierte zwischen 1963 und 1965 die Öffentlichkeit konkret mit dem nationalsozialistischen Judenmord. Dennoch bot der Prozess, der lediglich zur Verurteilung von 17 SS-Angehörigen führte, keine moralisch befriedigende Antwort auf Auschwitz. Gleiches galt für den aufwendigsten deutschen NS-Strafprozess, der zwischen 1975 und 1981 in Düsseldorf zum Konzentrations- und Vernichtungslager Majdanek stattfand. Über 30 Jahre nach den Verbrechen war ein Tathergang im Einzelfall kaum noch rekonstruierbar. Der



**Erd-, Feuer- & See-
Bestattungen**

KROLAK
et
Inhaber: Peter Specka

**auf allen Friedhöfen
auch überregional**

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

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

Tag und Nacht für Sie dienstbereit

Über 110 Jahre



**Buchhandlung
Winkelmann**

**45657 Recklinghausen
Steinstraße 2 - 4**
Tel.: 02361/91970
Fax: 02361/919735
www.winkelmann-buch.de
info@winkelmann-buch.de



eigentliche Wert dieser großen NS-Strafprozesse lag somit nicht in der Verurteilung von Tätern, sondern in der nicht nur juristischen Auseinandersetzung mit ihrer verdrängten Vergangenheit. Darüber diskutieren u.a. der Richter Dirk Frenking und der Historiker Timm C. Richter.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen, dem Theater Gegendruck e. V. und der Dokumentations- und Forschungsstelle „Justiz und Nationalsozialismus“ an der Justizakademie NRW.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr.: **1018**

Leitung:	Dirk Frenking, Timm C. Richter
Termin:	Dienstag, 20. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	frei

60 Jahre Christlich-Jüdische Gesellschaft RE

VORTRAG

Zwei bedeutende Ereignisse führten vor 60 Jahren zur Gründung der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen: 1960/61 wurde in der Kunsthalle in Recklinghausen eine Ausstellung eröffnet, die zu den bemerkenswertesten Kunstereignissen gehörte: „Synagoga. Kultgeräte und Kunstwerke. Von der Zeit der Patriarchen bis zur Gegenwart“. Ein umfangreiches Rahmenprogramm unterstützte das Anliegen, über jüdisches Leben und jüdische Religion zu informieren. Das zweite Ereignis war der Eichmann-Prozess in Jerusalem, der der gesamten Welt die Ziele der Nationalsozialisten vor Augen führte.

Gründe genug, im Jahr 1961 in Recklinghausen eine Gesellschaft ins Leben zu rufen, die sich seitdem darum kümmert, den Beitrag jüdischer Kultur in unserer Geschichte deutlich werden zu lassen, den christlich-jüdischen Dialog für gegenseitiges Verstehen zu fördern, das Verhältnis zum jüdischen Volk hier und in Israel zu verbessern, an der Erinnerungs- und Gedenkkultur und Aufarbeitung der NS-Vergangenheit mitzuarbeiten sowie gegen Antisemitismus und seine vielfältigen „Spielarten“ vorzugehen. Wie aktuell dieses Thema immer noch ist, zeigen die Anschläge der jüngsten Zeit.

Rudolf Sirsch, ehem. Generalsekretär des Deutschen Koordinierungsrats der Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V. hält im Rahmen einer Feierstunde einen Vortrag, Bürgermeister Christoph Tesche ein Grußwort.

Eine Veranstaltung der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen, unterstützt von der VHS.

Nr.: **1019**

Leitung:	Rudolf Sirsch
Termin:	Sonntag, 13. Juni
Zeit:	17.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Rathaus
Entgelt:	frei

VESTgehaltene Geschichte(n): Geraubte Jugend im „Dritten Reich“

VORTRAG

In der Zeit der Diktatur der Nationalsozialisten in Deutschland zwischen 1933 und 1945 wurde einigen Gruppen von Menschen sozusagen über Nacht ihr Lebensrecht auf deutschem Boden verweigert. Sie wurden „heimatlos“. Das bedeutete ihre psychische und physische Vernichtung – wenn es ihnen nicht gelang, möglichst umgehend aus dieser, ihrer Heimat in ein anderes Land zu fliehen, eine neue Heimat zu suchen und dort aufgenommen zu werden. In dem Film geht es um verschiedene Schicksale von Überlebenden, die damals im Kindes- und Jugendalter waren und sich ihr Weiter-Leben nicht aussuchen konnten. Sie haben auch überlebt, weil Mitmenschen diese Politik der deutschen Herrenrasse von Reinhaltung der deutschen Rasse bis zur „Endlösung“ unter eigener Lebensgefahr bekämpften und bedrohte Menschen gerettet haben.

Barbara Keimer und Gerd Kuhlke möchten mit Interessierten einige dieser Schicksale aus dem Film kennenlernen und Fragen, die nach wie vor aktuell und zu beantworten sind, diskutieren. Z. B.: Unter welchen Umständen konnte man der Vernichtung entkommen? Gibt es eine „neue Heimat“? Wenn ja, unter welchen Bedingungen? Diese Fragen sind nicht historisch abgeschlossene, sondern hier und jetzt präsent. Es lohnt sich, gemeinsam über solidarische Antworten für eine menschenwürdige Gesellschaft nachzudenken.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen und dem Theodor-Heuss-Gymnasium.

Nr.: **1020**

Leitung:	Barbara Keimer, Gerd Kuhlke
Termin:	Mittwoch, 10. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Ort:	Theodor-Heuss-Gymnasium
Entgelt:	frei

Dokumentartheater heute: Ein Abend mit Nuran David Calis

VORTRAG

Nuran David Calis arbeitet als Regisseur, Theater- und Drehbuchautor. Er ist ein profilierter Vertreter zeitgenössischen Dokumentar-Theaters, der mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet wurde. Anlässlich der Veranstaltungsreihe ERMITTLUNGEN ist er beim freien Theater Gegendruck zu Gast und wird über seine Arbeit berichten. Eines der bekanntesten Projekte von Nuran David Calis mit Betroffenen und Zeitzeugen ist „DIE LÜCKE. Ein Stück Keupstraße“. Die Auftragsarbeit für das Schauspiel Köln über den Nagelbombenanschlag des NSU erschien vor Kurzem auch als Hörstück (DIE LÜCKE 2.0).

In Kooperation mit dem Theater Gegendruck e. V.

Nr.: **1100**

Leitung:	Nuran David Carlis
----------	--------------------



Termin:	Sonntag, 07. Februar
Zeit:	18.00 – 20.30 Uhr
Ort:	Atelierhaus, Königstraße
Entgelt:	8,00 €, ermäßigt: 5,00 €

Eva Perón – eine argentinische Ikone



ONLINE-VORTRAG

Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, von ihren Anhänger*innen Evita genannt, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und darüber hinaus noch immer präsent. Dazu hat das Musical Evita von Andrew Lloyd Webber beigetragen, das eine machtgierige, autoritäre Präsidentengattin zeigt, die für ihre Karriere über Leichen geht. Perónist*innen hingegen – und zu ihnen zählt die aktuelle Vizepräsidentin Cristina Fernández de Kirchner – verteidigen Eva Perón als „Mutter der Armen“, als „Märtyrerin“ der Unterdrückten und erste Feministin in einem konservativen Land, die das Frauenwahlrecht durchzusetzen vermochte. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute weiterlebt.

Prof. Dr. Ursula Prutsch unterrichtet US-amerikanische und lateinamerikanische Geschichte an der LMU München. Sie schrieb unter anderem eine Biographie über Eva Perón, die bei C.H. Beck erschienen ist.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1102D

Leitung:	Prof. Ursula Prutsch
Termin:	Mittwoch, 14. April
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Grausamkeit und Gottesfurcht und Verzweiflung: König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos



ONLINE-VORTRAG

Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der „Soldatenkönig“ (1688–1740), traumatisierte seinen Sohn, verprügelte seine Töchter, demütigte seine Beamten, verabscheute die Gelehrten, verachtete den Adel, verspottete die Frauen, war legendär geizig und detailversessen, rauchte, trank, fluchte und tobte, hielt aber peinlich auf Sauberkeit, Drill und strengste Frömmigkeit. Mit seinem bizarren Verhalten desavouierte er sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Im preußisch-deutschen Nationalmythos des 19. und 20. Jahrhunderts gilt er dagegen, für manche noch heute, als „Erzieher des deutschen Volkes zum Preußentum“. Im Vortrag wird zwei Fragen nachgegangen: erstens, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen, und zweitens, wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist.

Prof. Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1103D

Leitung:	Prof. Stollberg-Rilinger
Termin:	Mittwoch, 21. April
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

AUGENOPTIK
ZUM SEHEN UND AUSSEHEN A.HAUPTMANN

**BrillenKultur
kommt
von uns!**

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

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



Afrikas Kampf um seine Kunst



ONLINE-VORTRAG IN FRANZÖSISCH

Schon vor 50 Jahren kämpfte Afrika um seine Kunst, die während der Kolonialzeit massenweise in europäische Museen gelangt war. Und es fand durchaus Unterstützung im Westen. Am Ende jedoch war der Kampf nicht nur vergebens, er wurde auch erfolgreich vergessen gemacht. Die Argumente aber, mit denen bereits damals versucht wurde, die Forderungen aus Afrika zu entkräften und Lösungen zu verhindern, ähneln auf frappierende Weise denen von heute.

Prof. Bénédicte Savoy ist Professorin für Kunstgeschichte an der TU Berlin und am Collège de France in Paris. 2016 erhielt sie den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Sie hat vielfältig zu Kunst und Beutekunst geforscht und ist eine der prominentesten Stimmen in der Debatte um die Rückgabe geraubter Kulturgüter in westlichen Sammlungen. Zusammen mit Felwine Sarr hat sie den vielbeachteten Bericht für Emmanuel Macron zur Restitution afrikanischen Kulturguts an die Herkunftsländer verfasst. 2021 erscheint bei C.H. Beck „Afrikas Kampf um seine Kunst“.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und des Goethe-Instituts Paris.

Nr.: 1104D

Leitung:	Prof. Bénédicte Savoy
Termin:	Dienstag, 18. Mai
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei



Studienfahrt nach Berlin

STUDIENREISE

Unsere Studienreise hat drei Schwerpunkte: die NS-Zeit, die DDR-Zeit und jüdisches Leben in der Hauptstadt (gestern und heute).

- Aus dem Programm (Änderungen vorbehalten):
(12.5.) Gedenkstätte Deutsche Teilung, Führung; (12.5.) Stadtrundfahrt Berlin (geführt); (13.5., Himmelfahrt) Jüdisches Museum Berlin mit der neuen Ausstellung, Führungen; (13.5.) Gedenkstätte Berliner Mauer, Führung und Vortrag; (14.5.) Jüdischer Friedhof Schönhauser Allee, Führung;

(14.5.) Gedenkstätte Plötzensee, Führung; (14.5.) Synagoge Rykestraße mit Teilnahme am Schabbat-Eingangs-Gottesdienst; (15.5.) Denkmal für die ermordeten Juden Europas, Führung; (15.5.) Gedenkstätte Deutscher Widerstand, Führung; (15.5.) Gedenkstätte Topographie des Terrors, Führung; (16.5.) Liebermann-Villa und Garten, Führung; (16.5.) Gedenkstätte Haus der Wannsee-Konferenz, Führung durch die neue Ausstellung

Die Kosten liegen bei ca. 450,00 €, inkl. Fahrt mit dem Reisebus, Unterkunft in Doppelzimmern/Frühstück (Einzelzimmer gegen Aufpreis), Führungen und Eintritte lt. Programm

Die Fahrt ist eine Kooperation von VHS Recklinghausen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V., Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dortmund e.V., Kinderlehrhaus e.V. und GEE-Pädagogische Akademie.

Einen Flyer mit Anmeldeteil finden Sie unter www.cjg-re.de.

Nr.: 1110

Leitung:	Gerda E. H. Koch
Termin:	Mittwoch, ab 12. Mai
Dauer:	5 Tage
Ort:	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	frei, max. 40 Teiln.

Zwischen Sissi und Golem

Auf historisch-politischen jüdischen und kulturellen Spuren in Bamberg, Wien, Bratislava, Prag und Theresienstadt

STUDIENREISE

Eine eindrucksvolle Geschichte mit Bauwerken von der Romanik bis zum Rokoko begegnet uns zuerst in Bamberg. Die im Zweiten Weltkrieg (wie Prag) fast unzerstörte Altstadt mit dem Kaiserdom gehört zum UNESCO Weltkulturerbe. Die Prachtbauten Wiens, darunter die Hofburg, vom Barock über den Jugendstil bis zur aktuellen Architektur zeugen von der Blütezeit der Habsburger Monarchie („K.u.K.“), aber auch von ihrem Untergang sowie der heutigen Hauptstadt der österreichischen Demokratie. Neben dem Stephansdom ist Wien (wie Prag) berühmt für die Kaffeehauskultur, Treffpunkt von Literaten, Künstlern und Intellektuellen. Der Wiener Kongress gehört zur wechselvollen Geschichte Europas. Auf dem Weg nach Prag machen wir Station in Bratislava, der Hauptstadt der Slowakei. Hier dominiert das Burghaus über der Donau, die Preßburg, das Stadtbild. Prag verbindet man ebenfalls mit einer langen Geschichte und reichen Kultur sowie mit Namen wie Jan Hus, Kafka, Smetana, die Brüder Capek, mit Masaryk, Slánsky, Dubcek und Havel sowie dem Golem. 1348 wurde in Prag die erste Universität in Mitteleuropa gegründet, die Karls-Universität. Auch der „Prager Fenstersturz“ oder der „Prager Frühling“ stehen für bedeutende historische Ereignisse in Europa.

Was alle Städte verbindet, ist die lange, aber wechselvolle Geschichte ihrer jüdischen Einwohner, der wir an diesen Orten nachspüren. Stellvertretend für die Vernichtung des europäischen Judentums steht das ehemalige Ghetto Theresienstadt. Es war das erste Konzentrationslager in der von den Nazis besetzten Tschechoslowakei – Teil einer idyllisch



gelegenen Kleinstadt in Nordböhmen. Weitere Besuche und Begegnung sind geplant.

Die Kosten liegen bei ca. 1.070,00 € (Mindestteilnehmerzahl: 25), inkl. Busfahrt, Unterkunft/Frühstück im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis), einzelne Abendessen, Eintritte und Führungen lt. Programm, Reiseleitung

Die Fahrt ist eine Kooperation von VHS Recklinghausen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V., Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dortmund e.V., GEE-Pädagogische Akademie, Kinderlehrhaus e.V. und Städtepartnerschaftsverein Köln – Tel Aviv-Yafo.

Einen Flyer mit Anmeldeteil finden Sie unter www.cjg-re.de.

Nr.: 1111

Leitung:	Gerda E. H. Koch
Termin:	Montag, ab 02. August
Dauer:	8 Tage
Ort:	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	frei, max. 40 Teiln.

VHS Süd

Recklinghausen Süd – kulinarische Exkursion durch einen (er-)lebenswerten Stadtteil

EXKURSION

In Zeiten von Klimawandel und ökologischem Fußabdruck kommt zunehmend die Frage auf, wie oft und wie fern gereist werden sollte. Dabei gibt es eine attraktive Alternative: die Erkundung fremder Welten vor der eigenen Haustür. Durch die anhaltende Zuwanderung ist Deutschland zu einem multi-ethnischen Land geworden, und dies vor allem im Ruhrgebiet. Oft konzentriert sich „Multikulti“ auf einzelne Straßenzüge, wo inzwischen Menschen aus vielen Nationen zusammenleben. Die gesellschaftliche Komplexität dieser neuen Welten ist verblüffend. Umso interessanter ist es, so einen Mikrokosmos unter die Lupe zu nehmen. Die Bochumer Straße in Recklinghausen-Süd gehört dazu. Hier haben sich mittlerweile Gastronomiebetriebe mit exotischen Angeboten angesiedelt. Im Rahmen der Exkursion lernen wir deren Ursprung kennen und können auf den Geschmack kommen – wie etwa in einem vietnamesischen Restaurant und in einer syrischen Bäckerei.

Die Kostproben/Snacks sind nicht im Preis enthalten.

Nr.: 1120

Leitung:	Dr. Stefan Roggenbuck
Termin:	Sonntag, 25. April
Zeit:	11.00 – 14.30 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Eintracht-Stadion an der Bochumer Str. 60, 45661 Recklinghausen (mit dem Bus SB20 vom Hbf RE bis Haltestelle König-Ludwig-Str. in ca. 17 Minuten erreichbar)
Entgelt:	5,00 €

Lokale Agenda 21

Agenda-Forum

ARBEITSKREIS

Das Agenda-Forum lädt in mehreren Arbeitskreissitzungen sowohl interessierte Einzelpersonen als auch Gruppen, Vereinigungen, Institutionen, Parteien etc. zum Thema „Nachhaltig Leben in Recklinghausen in sozialer, ökologischer und ökonomischer Hinsicht“ ein. Die Sitzungen sind trotz eines meist vorhandenen Tagesordnungsvorschlags grundsätzlich themenoffen. Wenn Sie mögen, dann besuchen Sie für weitere Informationen zur Lokalen Agenda 21 für Recklinghausen die Webseite www.lokale-agenda21-re.de.

Das Agendabüro ist jeden Dienstag – außer in den Ferien – von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Die Agendapreisverleihung findet am 5. Februar 2021 statt.

Nr.: 1200

Leitung:	Volker Hardt
Termin:	Mittwoch, 20. Januar Dienstag, 20. April
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	2 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum, B17
Entgelt:	frei

Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

ARBEITSKREIS

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, dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Nr.: 1203

Leitung:	Volker Hardt
Termin:	Montag, 18. Januar Montag, 08. Februar Montag, 08. März Montag, 12. April Montag, 10. Mai Montag, 14. Juni
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum, B17
Entgelt:	frei



Natur und Ökologie

Grundlagen der Gartengestaltung – Ihr persönlicher Traumgarten

WORKSHOP

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.

Nr.: 1300

Leitung:	Corina Meyer
Termin:	Samstag, 24. April
Zeit:	10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Raum 6
Entgelt:	40,00 €, max. 6 Teiln.

Schönheit der Tiere – Evolution biologischer Ethik



ONLINE-VORTRAG

Die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Biologin Christiane Nüsslein-Volhard wird in diesem Vortrag zeigen, welche Funktionen visuelle Attraktion bei Tieren besitzt. Natürliche „standards of beauty“ sind, im Anschluss an Darwin, Resultat und Motor zweigeschlechtlicher Fortpflanzung, wobei die relativ schmucklose Oberfläche des Menschen enorme Gestaltungsspielräume ermöglicht. Körperliche Signale, Farben, Töne, Gerüche besitzen zugleich eine umfassendere kommunikative Funktion im interspezifischen Zusammenleben von Tier- und Pflanzenarten. Wie kommt es aber zur Ausbildung von Farben und Mustern an der Körperoberfläche? Erst in jüngster Zeit ist es gelungen, die molekulargenetischen Mechanismen zu entschlüsseln, die zur Farbproduktion und -verteilung führen. Im zweiten Teil ihres Vortrages zeichnet Nüsslein-Volhard die wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte nach und fasst ihre bahnbrechenden Studien zum Zebrafisch – ihrem Modellorganismus – zusammen.

Prof. Christiane Nüsslein-Volhard, 1942 bei Magdeburg geboren, ist emeritierte Direktorin am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen und seit 2013 Kanzlerin des Ordens Pour le Mérite. Für ihre Entdeckungen von Genen, die die Entwicklung von Tier und Mensch steuern, sowie den Nachweis von gestaltbildenden Gradienten im Fliegenembryo hat sie zahlreiche Auszeichnungen erhalten, darunter 1995 den Nobelpreis.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Max-Planck-Gesellschaft.

Nr.: 1301D

Leitung:	Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard
Termin:	Donnerstag, 04. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Green Deal



ONLINE-VORTRAG

Deutschland betreibt die große Energiewende, denn es will den Klimawandel verlangsamen. Aber kann es dieses Ziel mit den gewählten Instrumenten der Politik überhaupt erreichen? Die Förderung von Wind- und Solarstrom, E-Autos und die meisten anderen Maßnahmen der deutschen Umweltpolitik sind Maßnahmen zur Verminderung der Nachfrage nach fossilen Brennstoffen. Was, wenn die Anbieter nicht mitspielen und ihre fossilen Brennstoffe anderswohin verkaufen? Funktioniert die Politik überhaupt, oder wird Deutschland zum abschreckenden Beispiel für die Welt, indem es seine Industrie ruiniert, ohne der Umwelt helfen zu können? Das sind die Fragen, die Hans-Werner Sinn in seinem Vortrag diskutieren wird, der zu großen Teilen auf seinem Buch „Das Grüne Paradoxon“ basiert, das gerade in neuer Auflage erschienen ist. Hans-Werner Sinn ist emeritierter Professor der LMU München. Von 1999 bis 2016 war er Präsident des ifo Institut für Wirtschaftsforschung.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: 1302D

Leitung:	Prof. Hans-Werner Sinn
Termin:	wird noch bekannt gegeben
Zeit:	wird noch bekannt gegeben
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Jetzt oder nie: Kann die Klimabewegung das Klima noch retten?



ONLINE-VORTRAG

Aus „Fridays for Future“ (FfF) ist binnen weniger Monate eine weltweite Bewegung von jungen Leuten geworden, die weitreichende Maßnahmen gegen die drohende und teils schon vorhandene Klimakatastrophe fordert und durchsetzen will. Das Ziel: die Erderwärmung auf unter zwei Grad zu begrenzen. Millionen Schüler*innen haben gestreikt, haben demonstriert, dann kam die Pandemie. Die aber nichts daran ändert, dass der CO₂-Ausstoß radikal gesenkt werden muss, sollen nicht noch mehr Tier- und Pflanzenarten verschwinden und nicht wenige Teil der Welt unbewohnbar werden. Was tun? Künftig wieder streiken, statt in die Schule zu gehen, wenn die Pandemie halbwegs vorüber ist? Oder zu härteren Maßnahmen greifen; Straßenkreuzungen besetzen wie die radikaleren Klimaschützer von „Extinction Rebellion“? Oder



frustriert aufgeben, weil Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu langsam reagieren?

Mit Charlotte Haunhorst und Nadja Schlüter von ‚Jetzt‘, dem jungen Magazin der Süddeutschen Zeitung.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **1303D**

Leitung:	Charlotte Haunhorst, Nadja Schlüter
Termin:	Dienstag, 29. Juni
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Länderkunde



Fahrradparadies Mosel

VORTRAG

Das Radfahren boomt, dafür gibt es mehrere Gründe: Es ist gesund, hält jung und macht fit. In Gruppen fördert es die Geselligkeit und macht Spaß. An der Mosel kommt der Kontakt mit einer zauberhaften Landschaft dazu: imposante Weinberge, romantische Fachwerkhäuser, Reise in die keltische, römische und fränkische Vergangenheit, Genuss weltbekannter Weine, märchenhafte mittelalterliche Burgen. Der durchgehend flache Moselradweg gilt als einer der schönsten Radwege in Deutschland. Der Vortrag gibt Auskunft über die Kultur und Geschichte der Mosel, über die am besten zu fahrenden und malerischsten Streckenabschnitte und die Orte, die man im Weinkulturland Mosel unbedingt gesehen haben muss.

Nr.: **1400**

Leitung:	Dr. Reinhard Schreiner
Termin:	Mittwoch, 03. März
Zeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Radfahren an Rhein und Neckar

VORTRAG

Das UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal zwischen Koblenz und Bingen gilt als eine der größten Touristenattraktionen in Europa. Die Landschaft ist atemberaubend: der mächtige Fluss, steile Weinberge mit vielen unglaublich gut erhaltenen Burgen und Schlössern. Die Route der Rheinromantik blickt auf zahlreiche sagenumwobene Geschichten zurück, die bekannteste ist die der Loreley. Auf dem Radweg von Rüdesheim nach Wiesbaden erlebt der Radfahrer die bekannte Weinregion Rheingau, eine wunderschöne Landschaft mit Burgen und Klöstern. Hier lässt sich vortrefflich einkehren, ob zu einem leichten Schoppen oder einem exquisiten Essen aus regionalen Erzeugnissen.

Von der Neckarmündung in Mannheim bis nach Bad Wimpfen: Die Neckarufer, beschattet von Wäldern, gehören zu den schönsten Landschaften Baden-Württembergs.

Nr.: **1401**

Leitung:	Dr. Reinhard Schreiner
Termin:	Mittwoch, 10. März
Zeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Niederlande: So nah, so fern

VORTRAG

Millionen Deutsche zieht es Jahr für Jahr ans Mittelmeer und in die weite Welt. Doch interessante Reiseländer gibt es ganz in der Nähe. Die Niederlande etwa glänzen mit einzigartigen Metropolen wie Amsterdam, Den Haag und Rotterdam. Hier locken nicht nur die berühmten Grachten, sondern auch außergewöhnliche alte und neue Architektur, Museen von Weltruf und eine kosmopolitische Bevölkerung. Auch geschichtsträchtige Orte wie Harlem und Leiden entfalten ihren eigenen Zauber. Für Naturliebhaber gibt es endlose Strände und Dünen. Der Lichtbildvortrag lädt ein, unseren Nachbarn näher kennenzulernen.

Nr.: **1402**

Leitung:	Dr. Stefan Roggenbuck
Termin:	Dienstag, 16. März
Zeit:	19.30 – 22.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Ruhrgebiet: Route der Industriekultur

VORTRAG

„Kunst für Kohle“ hieß es 1946 bei der Gründung der Ruhrfestspiele in Recklinghausen. Seitdem ist das aus der Not geborene Motto im übertragenen Sinne Programm für einen der größten europäischen Ballungsräume geworden: das Ruhrgebiet. Es wandelte sich von einer Industrie- zu einer Kulturregion. Zahlreiche frühere Montanareale sind zu Kunst- und Freizeitzentren umgestaltet worden. Das Kulturhauptstadtjahr 2010 hat diese Entwicklung noch verstärkt. Der



Vortrag beleuchtet diese Entwicklung und zeigt Bilder von der Route der Industriekultur, einer der spektakulärsten Ferienstraßen Deutschlands. Dabei legt der Referent – Soziologe und Ruhrgebietler – die Eigenheiten des Reviers frei und verschweigt auch seine Probleme nicht. Abschließend werden Perspektiven für den Kulturtourismus dargestellt.

Nr.: **1403**

Leitung:	Dr. Stefan Roggenbuck
Termin:	Dienstag, 13. April
Zeit:	19.30 – 22.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €



Seidenstraße

VORTRAG

Sowjetistan – so nannte sie einmal eine norwegische Journalistin: die einstigen Sowjetrepubliken in Mittelasien, allesamt Binnenstaaten mit extremem Kontinentalklima und oft eindrucksvoller Landschaft. Drei davon hat der Clemens Schmale besucht: Tadschikistan, Usbekistan und Turkmenistan. In seinem Vortrag berichtet er von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen Chiva und Duschanbe, zwischen Buchara und Aschgabat.

Alle drei noch jungen Nationalstaaten hatten einst Anteil an den legendären antiken Seidenstraßen, die auch Marco Polo schon nutzte auf dem Weg von West nach Fernost und Eroberer wie Dschingis Khan in Gegenrichtung. Heute locken Städte wie Samarkand mit ihrer großartigen islamischen Architektur Tausende von Reisenden an, während eine altertümliche Großstadt wie Merv am Rande der Wüste ein trostloses Dasein fristet.

Die Vortagsreise führt vom Rande des Pamirgebirges im Osten durch die Wüsten und Steppen von Karakum und Kysylkum bis ans Ufer des Kaspischen Meeres im Westen, dem größten Binnensee der Erde, an dessen gegenüberliegender Küste bereits der wilde Osten Europas beginnt. Neben den berühmten Oasenstädten in Usbekistan werden insbesondere auch die kaum besuchten Länder Turkmenistan und West-Tadschikistan vorgestellt, deren UNESCO-Welterbe Stätten noch immer im Dornröschenschlaf zu sein scheinen.

Nr.: **1404**

Leitung:	Clemens Schmale
Termin:	Dienstag, 23. März
Zeit:	19.30 – 22.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Tunis-Reise – Macke, Klee und der Norden Afrikas

VORTRAG

Vor mehr als 100 Jahren lockte der Orient die noch jungen und später berühmt gewordenen Künstler Macke, Klee und Moillet in den Norden Afrikas. Kurz nach dieser legendär gewordenen Tunisreise verstarb August Macke im Krieg, und auch Paul Klee ist seit rund 80 Jahren verstorben. Lohnt heute noch eine Reise auf ihren Spuren in den doch so nahe gelegenen Norden Tunesiens? Unbedingt, sagt Weltenbummler Clemens Schmale, der sich seit mehr als 40 Jahren immer wieder nach Nordtunesien begeben hat und seine Zuhörer/innen mitnehmen möchte nach Tunis und in dessen reizvolle, geschichtsträchtige und kulturbeladene Umgebung.

Vorgestellt werden in diesem bebilderten Vortrag die UNESCO-geschützte Medina der Hauptstadt mit ihren zahlreichen Baudenkmälern sowie die spätere „Franzosenstadt“ der Kolonialzeit samt dem weltberühmten Bardo-Museum mit der einzigartigen Mosaik-Sammlung. Schließlich führt der Vortrag entlang der historischen Reiseroute von 1914 ins weiße Hammamet am Meer und ins ockerfarbene Kairouan, das schon beinahe am Rande der Wüste im Landesinneren liegt. Hier entstand vor etwa 1300 Jahren die erste arabische Stadt im Maghreb der bis heute wichtigste muslimische Wallfahrtsort Nordafrikas.

Nr.: **1405**

Leitung:	Clemens Schmale
Termin:	Dienstag, 27. April
Zeit:	19.30 – 22.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	8,00 €

Philosophie

Philosophischer Gesprächskreis

Hegels praktische Philosophie

KURS

Der 250. Geburtstag Hegels (1770–1831) ist Anlass für einen Rückblick. Im Ausgang von den Preußischen Reformen prophezeite Hegel, dass Europa der weltgeschichtliche Ort von Freiheit, Frieden und Wohlfahrt sein werde. Der moderne Verfassungsstaat entstand, das Bürgertum bildet die Trägerschaft der Gesellschaft, das Christentum deren Wertefundament. Schon bald hieß es, dass alle Völker der Erde als Vorbild ansehen würden. Vor dem Hintergrund aktueller



Krisen (Flüchtlinge, Klima Populismus, Corona) wollen wir im Kurs auf diese Utopie zurücksehen und nach der Zukunft der Demokratie und Europa fragen.

Der Kurs eignet sich für philosophische Anfänger.

Nr.: **1501**

Leitung:	Prof. Dr. Martin-W. Schnell
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Adorno über Ursachen des Rechtsradikalismus

WOCHENENDSEMINAR

In einem erst kürzlich erstmals veröffentlichten Vortrag untersucht Theodor W. Adorno (1903–1969) Ursachen für das Auftreten von Rechtsradikalismus. Adorno hatte damals die Nachkriegserfolge der NPD vor Augen. Gleichwohl enthält sein Vortrag Gedanken über missverstandene Freiheit, die auch heute noch aktuell sind. Wir wollen, von unserer Gegenwart aus, mit Adorno über Rechtspopulismus als Gefahr für die Demokratie der Gegenwart diskutieren.

Das Seminar richtet sich an alle, die an der Gegenwart interessiert sind.

Nr.: **1502**

Leitung:	Prof. Dr. Martin-W. Schnell
Termin:	Samstag, 06. März, und Sonntag, 07. März
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	23,00 €, max. 12 Teiln.

Von Glanz und Elend des aufrechten Ganges



ONLINE-VORTRAG

Was macht den Menschen zum Menschen? Was erhebt ihn – im wahrsten Sinne des Wortes – über alle anderen Lebewesen? Eine gängige Antwort lautet seit der Antike „der aufrechte Gang“. In dem Vortrag wird die Denkfigur des „aufrechten Ganges“ vorgestellt, die seit der Antike die Geistesgeschichte geprägt hat. Die Körperhaltung bestimmt stark das menschliche Selbstbild und findet in der Politik bis heute ihren Ausdruck im „aufrechten“ Menschen als Metapher und Symbol für ein würdiges Leben.

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch „Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **1503D**

Leitung:	Prof. Kurt Bayertz
Termin:	Donnerstag, 17. Juni
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Was bleibt von Karl Marx?



ONLINE-VORTRAG

Mit dem Fall des Eisernen Vorhangs wurde auch das Werk von Karl Marx aus der engen Schablone des „Marxismus-Leninismus“ gelöst und steht seitdem wieder offener zur Diskussion. Allerdings gelangt diese meist nur zu ökonomischen Krisenzeiten oder zu Jubiläen in die breitere Öffentlichkeit. In dem Gespräch zwischen den Kurt Bayertz und Dietmar Dath soll unabhängig von derart äußerlichen Anlässen die Philosophie und Gesellschaftstheorie von Karl Marx Gegenstand sein. Lässt sich mit seiner kritischen Theorie der kapitalistischen Produktionsweise auch die Wirtschaft im 21. Jahrhundert noch treffend beschreiben?

Dietmar Dath ist Redakteur im Feuilleton der FAZ und Schriftsteller. 2018 erschien von ihm bei Reclam „Karl Marx 100 Seiten“. Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Von ihm erschien bei C.H. Beck „Interpretieren, um zu verändern: Karl Marx und seine Philosophie“.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **1504D**

Leitung:	Prof. Kurt Bayertz, Dietmar Dath
Termin:	Freitag, 18. Juni
Zeit:	19.30 – 21.00
Ort:	Online
Entgelt:	frei.



Ihre VHS in
**Corona-Zeiten: Angebote
können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter
www.vhs-recklinghausen.de

Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores





Kultur und Gestalten

Kunst, Musik, Literatur	24
Malen und Zeichnen	28
Plastisches und textiles Gestalten	31
Fotografie	31

Ihre Ansprechpartner*innen



Sandra Hilse
Planung und Beratung
Telefon: 50-2003
Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de



Andrea Wallau
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1991
Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de



Kunst, Musik, Literatur

Gasometer Oberhausen „Das zerbrechliche Paradies“

AUSSTELLUNGSFAHRT

In der ersten Ausstellung nach der umfangreichen Sanierung des Gasometers steht die Schönheit der Natur und der Einfluss des Menschen auf seine Umwelt im Mittelpunkt. „Das zerbrechliche Paradies“ nimmt die Besucher mit auf eine bildgewaltige Reise durch die bewegte Klimageschichte unserer Erde und zeigt in beeindruckenden, preisgekrönten Fotografien und Videos, wie sich die Tier- und Pflanzenwelt in Zeiten des Anthropozäns verändert. Im Rahmen einer Führung erleben die Teilnehmer*innen faszinierende Welten auf verschiedenen Ausstellungsebenen. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich weiter individuell in der Ausstellung oder auf dem Gelände zu bewegen.

Da der Ausstellungsbeginn aufgrund der Arbeiten im Gasometer noch nicht feststeht, werden ein Exkursionstermin sowie weitere Informationen im laufenden Semester über die VHS-Homepage und weitere Medien bekannt gegeben.

Nr.: 2010

Leitung: Sandra Hilse



„Künstlerspaziergang“ Museumsinsel Hombroich (Neuss)

TAGESFAHRT

*„Vielleicht ist die Insel nur zu erleben, nicht zu beschreiben.“
Karl-Heinrich Müller (1936–2007), Museums- und Stiftungsgründer*

Neben dem Museum Insel Hombroich verfügt die Stiftung Insel Hombroich über zwei weitere Areale mit Gebäudeensembles, die unterschiedliche Verhältnisse zum sie umgebenden Naturraum eingehen und jeweils eigenen Charakter besitzen: die Raketenstation Hombroich und das Kirkeby-Feld. Der Kulturräum Hombroich umfasst eine Gesamtfläche von über sechzig Hektar.

Beim Künstlerspaziergang durch das Museum Insel Hombroich erfahren die Teilnehmer*innen Hintergründe zum Sammler und Gründer Karl-Heinrich Müller, zur Idee „Kunst parallel zur Natur“ und zu den maßgeblich prägenden Künstlern Gotthard Graubner, Erwin Heerich und Anatol Herzfeld.

Die Führung über die Raketenstation Hombroich macht die Konversion des ehemaligen NATO-Stützpunktes in einen von außergewöhnlicher Architektur geprägten Ort der künstlerischen Arbeit erlebbar.

Im Anschluss an den Künstlerspaziergang besteht ausreichend Zeit, die Museumsinsel individuell zu erkunden und die lokale Gastronomie zu besuchen.

Nr.: 2011

Leitung: Sandra Hilse

Termin: Freitag, 11. Juni

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 9.00 Uhr, Bürgerhaus Süd, Körnerplatz

Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

An-/Abmeldeschluss: 31. März 2021

Skulpturenpark Waldfrieden (Wuppertal)

TAGESFAHRT

Die Gründung und Einrichtung des Skulpturenparks ist der privaten Initiative des in Wuppertal lebenden britischen Bildhauers Tony Cragg zu verdanken. Dreißig Jahre nach Beginn seiner Ausstellungstätigkeit suchte er nach einem dauerhaften Ausstellungsgelände im Freien und entdeckte das verwaiste Anwesen Waldfrieden, das er 2006 erwarb. Noch im selben Jahr begann die Umgestaltung von Parkanlage und Gebäuden, die nach langem Leerstand umfassend saniert und modernisiert werden mussten. In Wertschätzung der historischen Anlage wurden vorhandene Bausubstanz und materieller Bestand möglichst weitgehend erhalten. Trotz Umrüstung von Park und Gebäuden für die neue Nutzung blieb deren geschichtliche Dimension bewahrt. 2008 wurde der Skulpturenpark in der Trägerschaft einer gemeinnützigen Stiftung der Familie Cragg eröffnet. Er beherbergt eine stetig wachsende Skulpturensammlung, darunter Ausschnitte aus dem umfangreichen Werk Tony Craggs. Begleitend werden in Wechselausstellungen Werke international bedeutender Künstler gezeigt, Vorträge zu kulturwissenschaftlichen Themen angeboten und Konzerte veranstaltet. Darüber hinaus ist die Cragg Foundation auch der Forschung und Publikation zur Bildenden Kunst gewidmet.

Im Rahmen einer ausgedehnten Überblicksführung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zur Geschichte des Parks, der Kunst Tony Craggs, der Architektur der Villa Waldfrieden und der Thematik der aktuellen Wechselausstellungen. Die Führung dauert 2,5 Stunden auf größtenteils ansteigenden Waldwegen. Interessierte Teilnehmer*innen sollten über eine gute Kondition verfügen und sich ggf. eine witterungsbeständige Sitzunterlage mitbringen. Darüber hinaus sind ausreichend Getränke, festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz empfohlen. Im Anschluss an die Führung darf der Skulpturenpark eigenständig weiter erkundet und individuell die lokale Gastronomie besucht werden.



Nr.: 2012

Leitung: Sandra Hilse

Termin: Freitag, 25. Juni

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 9.00 Uhr, Bürgerhaus Süd, Körnerplatz

Entgelt: 55,00 €, max. 20 Teiln.

An-/Abmeldeschluss: 31. März 2021

Paris & Versailles – auf den Spuren der Kunst

STUDIENFAHRT

Im Mittelpunkt der 4-tägigen Exkursion stehen Kunst, Künstler und deren Wirkungsstätten. Sie umfasst den Besuch von Museen und stadtteilbezogenen Spaziergängen. Tipps für individuelle Besichtigungen, aktuelle Events oder abendliche Aktivitäten ergänzen das Programm.

Geplant ist auch ein fast ganztägiger Abstecher zum Schloss und zu den Gärten von Versailles. Das königliche Schloss in der Nachbarstadt von Paris ist eine der größten Palastanlagen Europas und war von der Mitte des 17. Jahrhunderts bis zum Ausbruch der Französischen Revolution die Hauptresidenz der Könige von Frankreich. Der Barockbau, dessen größte Ausdehnung mehr als einen halben Kilometer beträgt, gilt als ein Höhepunkt europäischer Palastarchitektur und diente vom 17. bis zum 19. Jahrhundert als Vorbild für zahlreiche weitere Schlossbauten. Er steht heute für Besucher offen, ebenso wie die weitläufigen Gartenanlagen und wie die drei weiteren im Park befindlichen Lustschlösser.

Die Rückfahrt von Versailles führt über Meudon und eröffnet den zweiten Themenschwerpunkt der Reise: das Schaffen des Bildhauers Auguste Rodin. In Meudon wurde eine ehemalige Wirkungsstätte des Künstlers, die Villa des Brillants, restauriert und zum Museum umgenutzt. Vorgesehen ist auch der Besuch des Musée Rodin in Paris als Auftakt zu einem Quartiersspaziergang. Er bewegt sich voraussichtlich rund um die historisch bedeutsamen Seine-Inseln mit ihren vielen Monumenten von überragender Bedeutung, wie die durch Brand so schwer beschädigte Kathedrale Notre-Dame. Geplanter Schlussakkord ist am Abreisetag ein Spaziergang durch die Rue Mouffetard mit ihrer geschäftigen Marktatmosphäre.

Die Studienfahrt umfasst folgende Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Zustiegsort im modernen Reisebus
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im guten Mittelklasse-Hotel
- Führungen und Eintrittsgelder
- VHS-Reiseleitung
- Infomaterialien

Die Fahrt wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Hamm, Ahlen und Waltrop durchgeführt.

Kontakt und Anmeldung: VHS Hamm, Tel. 02381/175632 (Ansprechpartner Herr Böckelmann) oder E-Mail Boeckelmann@Stadt.Hamm.de

Nr. 2013

Leitung: Clemens Schmale, Leiter der VHS Waltrop

Termin: Donnerstag, 13. Mai (Christi Himmelfahrt), bis Sonntag, 16. Mai

Ort: Zustiegs- und Ausstiegsort Waltrop, Haus der Bildung und Kultur, Ziegeleistraße 14*

Entgelt: 560,00 Euro
(Einzelzimmerzuschlag 149,00 Euro),
20 Mindestteiln. zu erreichen bis 15. März

* Teilnehmer*innen der VHS Recklinghausen erhalten für den Reisezeitraum auf Anfrage ein kostenloses Parkticket der Stadt Waltrop.

Vorstellung des Programms der Ruhrfestspiele

VORTRAG

2021 soll endlich wieder die Welt vorbeikommen. Nachdem die Ruhrfestspiele 2020 coronabedingt abgesagt werden mussten, freut sich Intendant Olaf Kröck mit seinem gesamten Team auf die neue Spielzeit. An diesem Abend präsentieren Dramaturgin Monika Gies und Theaterpädagoge Alois Banneyer das Programm. Lassen Sie sich mit bewegten Bildern und bewegenden Tönen legale Insider Tipps und gewagte Prognosen geben. Wir stellen das Ruhrfestspiel-Programm unter Corona-Bedingungen vor – und sind auf viele Fragen gefasst.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

www.rvr.ruhr

ERLEBNIS-HALDE HOHEWARD

Foto: Ludger Staudinger

Wir bieten Ihnen Segway-Touren, E-Bike-Verleih, Haldenfahrten, Wanderungen und vieles mehr!
www.hoheward.rvr.ruhr

REGIONALVERBAND
RUHR

**Nr.: 2100**

Termin:	Dienstag, 9. März 2021
Beginn:	19.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz, Großer Saal
Entgelt:	frei

Kunstaberachtungen am Vormittag

Wegbereiter der Moderne: Paul Cézanne und Vincent van Gogh**KURS**

Werk und Leben der Künstler Paul Cézanne (1839–1906) und Vincent van Gogh (1853–1890) gelten als die Pole, aus deren Spannungsfeld die Malerei des 20. Jahrhunderts hervorgehen sollte. Im Kreis der Impressionisten war Cézanne ein Außen-seiter, der zwar mit ihnen gemeinsam ausstellte, sich jedoch zurückgezogen in Aix-en-Provence ein durchdachtes geistiges und malerisches Regelwerk erarbeitet hatte, das weit über die impressionistische Transformation des flüchtigen Augenblicks in Licht und Farbe hinausging. Mit Farben und Bildkomposition wollte er zu einer tieferen Erkenntnis von der Ordnung der sichtbaren Erscheinungswelt vordringen. Damit schuf Cézanne die theoretischen Voraussetzungen für die Kunst des Kubismus bis hin zur gegenstandslosen Malerei.

Ganz anders als Cézannes objektivierende Beherrschung der Wirklichkeit war für Vincent van Gogh die Malerei eine Ausdrucksmöglichkeit für ganz subjektive Empfindungen. Auch ihm ging es um die innere Wahrheit der Dinge, die er jedoch im Malprozess leidenschaftlich beseelen wollte. Hierin fanden die Expressionisten ihr Vorbild für die Erneuerung der Kunst.

Im Kurs wollen wir nachvollziehen, aus welchen Gründen diese beiden gegensätzlichen Künstler die Verwandlung der Wirklichkeit zu einem ganz eigenen Bildorganismus angestrebt haben. Anhand von gemeinsamen Bildanalysen werden wir nachvollziehen, mit welchen Mitteln ihnen dies gelingt.

Nr.: 2120

Leitung:	Dr. Elisabeth Hemfort
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	11.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	49,00 €

Kunstaberachtungen am Wochenende

Caravaggio**SEMINAR**

Michelangelo Merisi da Caravaggio (1571–1610) ist ein wahrhaftes Enfant terrible der Kunstgeschichte: Malerrebell, Exzentriker und Mörder. Er malt Heilige und Huren, doch vor allem hinterfragt er Bildwürdigkeiten, sprengt Gattungsgrenzen und Normen der Kunst. Noch heute versetzt er uns in Staunen: mit seiner bisweilen ins Extrem gesteigerten Hell-Dunkel-Malerei, seiner Innovationskraft und der Dramatik seiner Bilderzählung. Das Seminar beleuchtet ikonographi-

sche Spezifika ausgewählter Meisterwerke und fokussiert eine Art von Historienmalerei, die den Wendepunkt der Gattung bezeichnet.

Juliane Barisic ist Kunsthistorikerin und promoviert an der Ruhr-Universität Bochum. Seit vielen Jahren bietet sie an der VHS Recklinghausen „Kunstaberachtungen“ zu verschiedenen Künstlern und Epochen an.

Nr.: 2125

Leitung:	Juliane Barisic
Termin:	Samstag, 17. April
Zeit:	12.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	5,00 €

Literatur-Salon**LESEKREIS**

„Die Lust an der Literatur ist auch die Lust am Leben. Die Kunst, zu lesen, in ein Buch hineinzufallen, darin zu versinken, kaum noch auftauchen zu können, ist ein Stück Lebenskunst.“ Dies ist ein Zitat der Schriftstellerin Elke Heidenreich. Entsprechend erwartet die Leser*innen im Literatursalon ein bunter Strauß an Romanen – abwechslungsreich, aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Neugierig? Dann versinken Sie mit uns in den Wellen der Wörter und erreichen die Inseln der Fantasie. Der rege Austausch über das Gelesene macht einfach Spaß und erweitert den eigenen Horizont.

Die Bücher im Überblick:

- Virginia Woolf: „Orlando“ (Februar)
- Marion Poschmann: „Kieferninseln“ (März)
- Cormac McCarthy: „Die Straße“ (April)
- Kent Haruf: „Lied der Weite“ (Mai)
- Elizabeth Strout: „Blick aufs Meer“

Nr.: 2130

Leitung:	Silke Holtbrügge
Termin:	Dienstag, 16. Februar Dienstag, 16. März Dienstag, 20. April Dienstag, 18. Mai Dienstag, 15. Juni
Zeit:	17.15 – 18.45 Uhr
Dauer:	5 x 2 UE
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	27,50 €, max. 12 Teiln.

Jana Revedin liest aus „Margherita“**LESUNG**

Vor zwei Jahren landete sie mit „Jeder hier nennt mich Frau Bauhaus“ einen Bestseller und war damit zu Gast in der Volkshochschule Recklinghausen. Jetzt veröffentlicht Jana Revedin erneut ein Buch über eine starke Frau: Mit dem Leben der Margherita Revedin erzählt sie von den Schicksalsjahren Venedigs – und ihrer eigenen Familie. Es ist 1920: Die fünfundzwanzigjährige Margherita, die in ihrem Heimatstädtchen Treviso die Zeitungen austrägt, wird durch

die Heirat mit dem adeligen Antonio Revedin zur First Lady Venedigs. Heute ist ihr Name vergessen: Doch Margherita verstand es, sich durch ihre unvoreingenommene Art zum Mittelpunkt einer sich neu erfindenden Stadt zu machen. Peggy Guggenheim wird ihre beste Freundin. Ihre Künstlerfeste auf der Terrasse des Excelsior, zu denen sie Greta Garbo, Coco Chanel, Clark Gable oder Pablo Picasso einlud, werden legendär. Wieder gelingt es Jana Revedin, die Lebensgeschichte einer außergewöhnlichen Frau einfühlsam und bildreich zu erzählen und eine ganze Epoche lebendig werden zu lassen.

Nr.: **2132**

Leitung:	Jana Revedin
Termin:	Donnerstag, 18. März
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	15,00 €

Orgeltag Westfalen

Johann Sebastian Bach:

Orgelbüchlein BWV 599-644

Ein theoretisch-praktischer Streifzug

WORKSHOP

Johann Sebastian Bach gilt als der 5. Evangelist. Seine Musik wird von Jahr zu Jahr populärer. Während besonders seine Chor- und Vokalmusik nach einer Zeit der Vergessenheit Anfang des 19. Jahrhunderts ihre Wiederentdeckung erlebt, mag sein Orgelbüchlein durch die Praxis in Unterricht und Gottesdiensten nie ganz in Abwesenheit geraten sein. Begonnen gegen 1713, erhält die Sammlung von kleinen Choralbearbeitungen erst in der sich anschließenden Zeit in Köthen ihren didaktischen Titel. Kapellmeister Bach stellt der Sammlung den Satz „Dem höchsten Gott allein zu Ehren, dem nächsten, draus sich zu belehren“ voran und hinterlässt ein bis heute in Unterricht und Studium meistgelehrtes Standardwerk. Vom Anfänger bis zum konzertierenden Künstler: Am Orgelbüchlein führt kein Weg vorbei. Die Bearbeitung für andere Instrumente wie Klavier (Busoni) bis hin zu großem Orchester (Stokowski) ließen die Choräle Einzug in die internationalen Konzertsäle halten. Albert Schweitzer schwärmte 1907 vom „Wörterbuch der Bachschen Tonsprache“ und einem der „größten Ereignisse der Musik überhaupt“.

Zu einem praktisch-theoretischen Streifzug durch das Orgelbüchlein mit seiner Zahlensymbolik und besonderen Tonsprache lädt Thorsten Maus, der für das Referat Kirchenmusik im Bistum Münster als Regionalkantor und nebenberuflich als Konzertorganist tätig ist, mit nebenamtlichen Organisten an der großen Orgel. Der Workshop richtet sich an Organist*innen mit Möglichkeit des Zuschauens und -hörens (passive) für Interessierte. Um 18.00 Uhr findet das Abschlusskonzert (Gesamtauführung) statt.

Eine Kooperation mit der VHS Datteln, der Evangelischen Landeskirche und den westfälischen Diözesen Essen, Münster, Paderborn.

www.abbasi-gruppe.de

info@abbasi-gruppe.de

WASCHSALON

6,5 kg
SB waschen ab

12 kg
Wäsche

3,9 €

Heißmangel / Gardinen / Bettwäsche / Leder

Tel.: 0 23 61 - 90 66 240

TEPPICH-WÄSCHEREI

Teppichreinigung

nach traditioneller
persischer Art

FRANSEN-ERNEUERUNG



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

Lieferservice ab 4 m² frei Haus
Ankauf von alten Teppichen!

9 €
pro m²

Breite Straße 15
45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61 - 58 23 493



Nr.: 2600

Leitung:	Thorsten Maus
Termin:	Sonntag, 13. Juni
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Pfarrkirche St. Amandus, Kirchstr. 25, 45711 Datteln
Entgelt:	frei

Malen und Zeichnen

Zeichnen lernen für Fortgeschrittene

KURS

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

Der Kurs ist für Fortgeschrittene.

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

Nr.: 2200

Leitung:	Mirella Buchholz
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	10.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	80,00 €

Aquarellieren für Anfänger*innen

KURS **WARTELISTE**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen. 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.

Nr.: 2201

Leitung:	Mirella Buchholz
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	10.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	80,00 €, max. 10 Teiln.

Aquarellieren für Fortgeschrittene

KURS

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.*

Material: bei 7 TN 118, €; bei 8 TN 104,- €, keine Ermäßigung

Nr.: 2202

Leitung:	Franz-Josef Hinsken
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	18.30 – 20.45 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	95,00 €, max. 10 Teiln.

Acrylmalerei: Mehr Farbe im Leben

KURS

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Klassische Motive wie z. B. Landschaften oder Stilleben 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 male- risch umzusetzen. Das Ergebnis sind einzigartige Bilder, die durch Farbkombination und Ausdruckskraft bestechen. Anfänger*innen erlernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und Ideen mit fachlicher Begleitung umzu- setzen.

Bitte Acrylblock, Leinwände, Skizzenblock, Bleistifte, Tesa- krepp (3 cm), Acrylfarbe, Ölkreide, Malpaletten, (Papptel- ler), Wasserbehälter, Malpinsel, Lappen, Arbeitskleidung, Fotos und ggf. Vorlagen mitbringen.

Nr.: 2203

Leitung:	Mirella Buchholz
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	80,00 €

Acrylmalerei im Bürgerhaus

KURS

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

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

Nr.: 2204

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Montag, 08. und 22. Februar Montag, 08. und 22. März Montag, 12. und 26. April Montag, 10. Mai und 31. Mai Montag, 14. Juni und 21. Juni
Zeit:	16.15 – 18.30 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	80,00 €

Nr.: 2205

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Dienstag, 16. Februar Dienstag, 02. März und 16. März Dienstag, 20. April und 27. April Dienstag, 04. Mai und 18. Mai Dienstag, 22. Juni
Zeit:	17.00 – 20.00 Uhr
Dauer:	8 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	85,00 €

Nr.: 2206

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Donnerstag, 18. Februar Donnerstag, 04. und 18. März Donnerstag, 22. April Donnerstag, 06., 20. und 27. Mai Donnerstag, 10. und 24. Juni
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	9 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	95,00 €



Der Kia Sportage. Überrascht immer wieder.



Kia Sportage 1.6 GDI
EDITION 7

ab € 19.480,-

Abbildung zeigt kostenpflichtige
Sonderausstattung



The Power to Surprise

Der Kia Sportage überrascht als kompakter SUV immer wieder. Angefangen bei seinem Design, das mit sportlich-eleganten Details Akzente setzt. Bis hin zu innovativen Sicherheits- und Assistenzsystemen¹, die das Fahren wesentlich entspannter und sicherer machen. Die 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie*, das Kia Qualitätsversprechen, ist selbstverständlich ebenfalls an Bord.

Dämmerungssensor • Rückfahrkamera¹ • Geschwindigkeitsregelanlage¹ • Bergabfahrlilfe¹ • Kia UVO® Connect² • 16" LM-Felgen • Sitzheizung vorne & hinten • Lenkrad beheizbar • Parksensoren hinten • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 1.6 GDI EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 97 kW (132 PS), in l/100 km: innerorts 8,1; außerorts 6,2; kombiniert 6,9. CO₂-Emission: kombiniert 158 g/km. Effizienzklasse: C.³

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den Kia Sportage bei einer Probefahrt.

KROPPEN IN SACHEN AUTO.

Automobile Kroppen • Westerholter Strasse 782 • 45701 Herten
Tel.: 02366/99 99 - 0 • www.kia-kroppen-herten.de

* Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Batterie, Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie

1 Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.

2 Informations- und Steuerungs-Dienst für Ihren Kia; Smartphone mit iOS- oder Android-Betriebssystem und Mobilfunkvertrag mit Datenoption, durch den zusätzliche Kosten entstehen, erforderlich. Einzelheiten zu Funktionsweise und Nutzungsbedingungen erfahren Sie bei Ihrem Kia-Partner und auf kia.com. Die Dienste stehen für eine Laufzeit von sieben Jahren nach Erstzulassung kostenfrei zur Verfügung und können während der Laufzeit inhaltlichen Änderungen unterliegen.

3 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.



Acrylmalerei

WORKSHOP

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

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

Nr.: 2207

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Samstag, 13. März, und Sonntag, 14. März
Zeit:	11.00 – 14.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	40,00 €, max. 10 Teiln.

Nr.: 2208

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Samstag, 19. Juni, und Sonntag, 20. Juni
Zeit:	11.00 – 14.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	40,00 €, max. 10 Teiln.



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

Malen mit Pastellkreiden

KURS

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

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

Nr.: 2209

Leitung:	Doris Welling
Termin:	Mittwoch, 10. und 24. Februar Mittwoch, 10. und 24. März Mittwoch, 14. und 28. April Mittwoch, 12. Mai Mittwoch, 02., 16. und 23. Juni
Zeit:	17.00 – 19.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	80,00 €

Handlettering meets Watercolour (oder: Handlettering trifft Aquarell)

WORKSHOP

Handlettering ist die angesagte Kunst der schönen Buchstaben, mit der sich beeindruckende Sprüche, Glückwünsche, Namen oder Botschaften gestalten lassen. In Kombination mit Aquarellfarben ergeben sich wunderschöne Unikate, die hervorragend verschenkt werden können oder gerahmt der Hingucker im eigenen Zuhause sind. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie im Handumdrehen einen zarten Rosenblütenkranz oder einen farbprächtigen Aquarellhintergrund anlegen, der als Basis für das Handlettering dient. Wir lassen uns von verschiedenen Schrift- und Dekorbeispielen inspirieren, üben und probieren die Platzierung und Ausführung und entwerfen schließlich unser Handlettering. Für diesen Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, schwarze Fineliner (gern in verschiedenen Stärken), 4–5 Bögen Aquarellpapier 30 x 40 cm, Aquarellfarbkasten (Grundfarben reichen aus), 2 Aquarellpinsel (Gr. 6, Gr. 12) und einen Behälter für Malwasser. Materialien können bei Bedarf auch vor Ort gegen Umlage von der Dozentin bezogen bzw. geliehen werden.

Nr.: 2210

Leitung:	Nina Rachner
Termin:	Samstag, 24. April
Zeit:	10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	25,00 €, max. 10 Teiln.



Plastisches und textiles Gestalten

Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

KURS

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 Anfänger*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte Schürze, Töpferbesteck, Gabel, Esslöffel und Nudelholz mitbringen. Materialkosten werden umgelegt.

Nr.: 2401

Leitung:	Regine Bergmann
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	80,00 €

Raku-Keramik

WORKSHOP

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-Töpferns steht ebenfalls auf dem Programm.

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

Nr.: 2402

Leitung:	Regine Bergmann
Termin/Zeit:	Samstag, 10. April, 10.00 – 15.00 Uhr Samstag, 08. Mai, 13.00 – 18.30 Uhr Sonntag, 09. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	20 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	65,00 €



Schmuck aus Silver Clay

WORKSHOP

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 Silbernete werden. Im Gegensatz zur traditionellen Goldschmiede, in der gesägt, gehämmert und gefeilt wird, wird Silver Clay geknetet und strukturiert, ausgerollt, gepinselt oder gespritzt. Individuelle und ausgefallene Schmuckideen lassen sich so einfach und schnell verwirklichen. Nach dem Brennen entsteht ein Schmuckstück aus purem Silber, das sofort getragen werden kann. Auch brennbare Steine, Anhänger und Ohrstecker können mit verarbeitet werden.

*Der Workshop ist für Anfänger*innen 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 10,00 €).*

Nr.: 2403

Leitung:	Martina Eiselein
Termin:	Samstag, 06. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	37,00 €, max. 10 Teiln.

Fotografie

Einstieg in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

KURS

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 in Eigenregie.

Joachim Bachmann ist Dipl.-Fotodesigner.

Nr.: 2500

Leitung:	Joachim Bachmann
Termin/Zeit:	Donnerstag, 04., 11. und 18. März, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag, 20. März, 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer:	19 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	62,50 €, max. 10 Teiln.

Nr.: 2501

Leitung:	Joachim Bachmann
Termin/Zeit:	Dienstag, 20. und 27. April Dienstag, 04. und 11. Mai jeweils 18.30 – 21.30 Uhr Samstag, 15. Mai, 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer:	23 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	62,50 €, max. 10 Teiln.

Umgang mit dem Blitzgerät

KURS

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, in denen 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 3,00 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

Nr.: 2502

Leitung:	Joachim Bachmann
Termin/Zeit:	Mittwoch, 09. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr Sonntag, 13. Juni, 10.00 – 17.00 Uhr Mittwoch, 16. Juni, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	14 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	40,00 €, max. 12 Teiln.

Kurse an der Musikschule

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 Schüler*innen jeden Alters. Neben Instrumental- und Vokalunterricht, Ensembles, Chor und Orchester, zählen auch Kurs- und Projektangebote, die sich speziell an Erwachsene und Senioren richten, zum Angebot.

Öffnungszeiten

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



Kontakt

Musikschule der Stadt Recklinghausen
Telefon: 02361/501951,
E-Mail: musikschule@recklinghausen.de

Annette Heller-Resch,
Allgemeine Verwaltung

Claudia Bicks, Allgemeine Verwaltung,
Unterrichtsorganisation

Kursbeispiele 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

Zehner ticket

Wiedereinsteigerkurse





Gesundheit

Ihre Ansprechpartner*innen



Sandra Hilse
Planung und Beratung
Telefon: 50-2003
Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de



Andrea Wallau
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1991
Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de

Gesundheitsforum	34
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung ...	34
Gymnastik und Fitness	39
Outdoor	42
Ernährung.....	44
Angebote für Ältere	44



Gesundheitsforum

Eintausend Mal Lebensglück – Erinnern was, zählt

Glückszutaten aus 60 Städten

VORTRAG

Endlich glücklich sein – viele Menschen wünschen sich nichts sehnlicher. Aber liegt das Glück wirklich so fern? Oder eher ganz greifbar am Lebenswegesrand – und will dort nur entdeckt werden? Christof Jauernig verfolgte es lange im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was Glück wirklich ist und wie nah er ihm die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er dort radikal ausstieg, sich selbst neu erfand und mit seiner Aufbruchsgeschichte „Gedanken verloren | Unthinking“ auf Deutschlandtour ging. Damals gastierte er mit seinem berührenden Vortrag bereits in der Volkshochschule Recklinghausen.

Unterwegs hat er Menschen in 60 Städten zu ihren persönlichen, sie glücklichmachenden Augenblicken befragt und daraus ein Potpourri der Glückszutaten zusammengestellt. Christof Jauernigs zweites Tourprogramm ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als 1.000 Mitbürger*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Und daran, wie nahe wahrhaftiges Glücksgefühl sein kann. Jauernig kombiniert die Impressionen der Vielen mit den während seines Lebensumbruchs gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend erneut einen ganz eigenen, stimmungsvoll-meditativen Charakter durch die für ihn typische Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Improvisationen.

Nr.: 3000

Leitung:	Christof Jauernig
Termin:	Donnerstag, 22. April
Zeit:	19.00 – 21.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	10,00 €, max. 30 Teiln.

„Sinn-Ergie“ – Wahrnehmung mal anders

WORKSHOP

Unsere Sinne sind etwas ganz Besonderes. Aber wie nutzen wir sie? Gehen wir offen und achtsam damit um? Dieser Workshop schärft die eigene Wahrnehmung. Entdecken Sie, was Sie riechen, schmecken, hören und fühlen. Gesundheit neu und anders erleben – das steht hier im Mittelpunkt.

Ziele des Workshops:

- Wie gelingt es Ihnen, im Hier und Jetzt zu bleiben?
- Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Achtsamkeit?
- Wie gehe ich mit mir und meiner Wahrnehmung um?

Nr.: 3001

Leitung:	Denise Iwanek
Termin:	Montag, 22. März
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	10,00 €, max. 8 Teiln.

Hochsensibel im Beruf

KURZSEMINAR

Sind Sie leicht genervt von zu vielen Menschen? Kennen Sie Sätze wie: „Du bist aber empfindlich!“ oder „Stell dich nicht so an!“? Dann gehören Sie vielleicht zu den hochsensiblen Menschen. In diesem Kurzseminar erfahren Sie mehr über den Umgang mit Hochsensibilität im Berufsleben, mit den besonderen Herausforderungen und Chancen im Job.

Nr.: 3002

Leitung:	Catrin Hüsken
Termin:	Dienstag, 13. April
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	10,00 €, max. 10 Teiln.

Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

Stressmanagement

WORKSHOP

Oft sind wir im Stress, fühlen uns unter Druck oder erschöpft, sind eingeklemmt zwischen all den Verpflichtungen und möchten manchmal am liebsten hinwerfen – alles wird zu viel. Doch wir können lernen, mit Stress und Druck anders umzugehen. Es fängt damit an, wie wir Stress erleben und bewerten. Und es geht um mehr als ein paar Entspannungstechniken, sondern darum, eine innere Kraft zu entwickeln: Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit. Man kann Resilienz trainieren. Der dreistündige Workshop gibt dazu Anregungen und Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Bitte Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Nr.: 3010

Leitung:	Miriam Kamsties
Termin:	Freitag, 19. Februar
Zeit:	16.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	5,00 €



Fit in den Frühling

WORKSHOP

Nach einem langen Winter benötigt der Körper neue Energie. Beim Auftanken im Frühling helfen Bewegung und die richtige Ernährung. Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, den persönlich passenden Gesundheitssport zu finden, und vermittelt Wissen, den eigenen Körper mit Nahrung zu unterstützen und damit das Immunsystem fit für den Frühling zu machen.

Bitte Papier und Schreibutensilien mitbringen.

Nr.: 3011

Leitung:	Miriam Kamsties
Termin:	Montag, 12. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	5,00 €

Outdoor ist „in“: Komm mit ins Grüne und stärke Dein Immunsystem!

WORKSHOP

Hier kannst du abschalten, dich von krankmachenden Einflüssen wie Stress und Erschöpfung befreien.

Kennst du das Wort Shinrin-yoku? Es ist japanisch und bedeutet Waldbaden. Damit ist nicht das Baden in einem See gemeint, sondern das Eintauchen in den Wald mit all deinen Sinnen.

Studien belegen, dass sich deine „Killerzellen“ nach einem Aufenthalt von nur einem Tag im Wald zu ca. 40 Prozent erhöhen. Diese sind für die Bekämpfung von Krankheitserregern und sogar Tumorzellen sowie Corona-Viren verantwortlich. Ebenso konnte eine Verminderung von Angstzuständen, Depressionen und Wut festgestellt werden. Je mehr Killerzellen im Körper vorhanden sind, desto besser funktioniert das Immunsystem.

Sportlichkeit ist nicht erforderlich, es geht bei diesem Workshop mehr um das Erleben und Erspüren. Wir gehen langsam durch die Natur und lassen dabei den Moment bestimmen, was der nächste Augenblick bringt. Das hört sich banal an, aber die banalsten Dinge sind manchmal die schwersten und gleichzeitig die wichtigsten. Lass dich überraschen, wie dein Körper reagiert, wenn du mal ganz ohne Plan und Ziel unterwegs bist. Du wirst staunen, wie erfrischt du aus der Natur kommst, wie deine Kraft und Kreativität zurückkehren. Bei verschiedenen Übungen kannst du deine Wahrnehmung wiederentdecken. Sie hilft dir, abzuschalten vom Gedankenkarussell, Gelassenheit zu finden und dich wieder zu konzentrieren.

Bitte bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung, feste Schuhe, Rucksack mit Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Nr.: 3012

Leitung:	Claudia Becker
Termine:	Dienstag, 11., 18. und 25. Mai
Zeit:	17.00 – 19.30 Uhr
Ort:	St. Johann, Haard Grenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick, Treffpunkt auf dem Haard Waldparkplatz (schräg gegenüber des Seminar- und Tagungshotels Haus Haard
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Aktive Auszeit – Kraft tanken durch einen Entspannungsmix aus Ruhe und Bewegung

WORKSHOP

Immer mehr Menschen fühlen sich den vielfältigen Herausforderungen unseres schnelllebigen Alltags nicht mehr gewachsen. Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, führt dazu, dass es nahezu unmöglich wird, innerlich zur Ruhe zu kommen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit zur achtsamen Entschleunigung und Unterstützung der inneren Balance. Wir praktizieren gemeinsam leicht erlernbare Übungen aus dem Qigong. Sanfte, fließende Abläufe fördern die Beweglichkeit und stärken die körperliche Konstitution. Fantasiereisen und kleine Meditationen unterstützen das Wohlbefinden und laden zur geistigen Entspannung ein. Innehalten, loslassen, abschalten: Nutzen Sie diese Auszeit, um frische Energie für den Alltag zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

Nr.: 3100

Leitung:	Petra Freitag
Termin:	Samstag, 06. März
Zeit:	10.30 – 13.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	5,00 €, max. 10 Teiln.

Ein Tag für mich und mit mir

TAGESSEMINAR

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen werden hier noch andere Techniken wie Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Fantasie-, Duft- und Klangschalenreisen, Meditationen und Atemübungen vorgestellt, die uns aus dem Alltag entführen. In dem „kleinen Kurzurlaub“ will die Dozentin den Teilnehmenden einen Einblick in das weite Feld Entspannung vermitteln. Durch den Tag wird Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt.

Bitte Woldecke, kleines Kissen, dicke Socken und individuelle Wohlfühlutensilien mitbringen.

Nr.: 3101

Leitung:	Heike Hercher
Termin:	Samstag, 08. Mai
Zeit:	10.00 – 14.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	37,00 €, max. 8 Teiln.

Vom Sein zum Tun

KURS

Der Kurs richtet sich an interessierte Menschen, die sich gerne kreativ und gestalterisch ausprobieren möchten und dabei mittels kreativ-therapeutischer Stilmittel eine Reise zu sich selbst erleben können. Wir werden verschiedene Masken



herstellen und mittels Collage-Technik Gedankenschachteln, Erinnerungskisten oder Wohlfühl-Oasen gestalten. Es werden verschiedene Stimmungsbilder mit Pastellkreide gemalt und ein Mixed-Media-Bild mit Acrylfarbe auf einer Leinwand gestaltet. Hierbei können Fotos, Schrift, Strukturstifte und Kohle zum Einsatz kommen. Die Teilnehmenden sollen so durch ihre spontane Kreativität und gestalterische Vielfalt zu einem veränderten Blick auf sich selbst und ihrem Lebensumfeld geführt werden. Das Programm wird immer wieder durch Fantasiereisen, Entspannungseinheiten oder Lockerungsübungen ergänzt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Dozentin Tamara Kroll hat 2018 ihre Weiterbildung zur Kreativ-Therapeutin am IBKK in Bochum abgeschlossen. Sie arbeitet gerne mit Farben und verschiedenen Materialien im Mixed-Media-Bereich. Dabei kommen oft Zeitungsausschnitte, Schrift und Wörter in Verbindung mit Acrylfarbe zum Einsatz. Auch Pastellkreide, Kohle, verschiedene Stifte, Papier und Ton werden gerne verwendet.

Für das erste Treffen bitte Tonpapier, Schere, Kleber, Pinsel, verschiedene Stifte und Bastelmaterial, wie z.B. Glitzersteine und Wolle mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Nr.: **3102**

Leitung:	Tamara Kroll
Termin:	Montag, 22. Februar Montag, 01. 08., 15. und 22. März Montag, 12., 19. April und 26. April Montag, 03. und 10. Mai
Zeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	10 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	85,00 €, max. 6 Teiln.

Buddhistische Meditation

Eine Einführung in den inneren Raum

TAGESSEMINAR

In der Meditation gelangen wir zu einer vertieften Erfahrung unserer selbst. Wir finden den „inneren Raum“, in dem 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 und eine Matte, eine Decke und mehrere feste Kissen mitbringen.

Nr.: **3105**

Leitung:	Olaf Nitschke
Termin:	Samstag, 20. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	37,00 €, max. 8 Teiln.

Buddhismus – lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

TAGESSEMINAR

Der Buddhismus bietet aus seiner 2500-jährigen Tradition eine Vielzahl von Methoden und Erkenntnissen, die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden – völlig unabhängig von äußeren Bedingungen. 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, also bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine weitere grundlegende buddhistische Übung. Es geht dabei vor allem um Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Die achtsame Wahrnehmung bringt uns unmittelbar mit uns selbst in Berührung, bewahrt uns davor, uns selbst Schaden zuzufügen, und hilft uns, uns wirklich kennenzulernen. Darüber hinaus bietet der aufmerksame, liebevolle Blick der Achtsamkeit verschiedene Möglichkeiten, mit schwierigen Emotionen umgehen zu können, sie zunächst zu akzeptieren und dann langsam zu überwinden.

Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den verschiedenen Richtungen buddhistischer Meditation, die einerseits zu tiefen Einsichten führen kann und es uns andererseits möglich macht, wirklich bei uns zu sein, unseren inneren Raum zu erfahren und ein Zuhause für unseren Geist zu finden. Meditation führt zu mehr und mehr Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen, macht es uns leichter, gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Gesundheit aus. Um auch einen persönlichen Eindruck davon zu bekommen, werden wir einige kurze angeleitete Meditationen üben.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

Nr.: **3106**

Leitung:	Olaf Nitschke
Termin:	Samstag, 17. April



Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	37,00 €, max. 8 Teiln.

Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga und Rückenschule am Morgen

KURS

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

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

Nr.: 3112

Leitung:	Irmtraud Rehenpenning
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	9.45 – 11.15 Uhr

Wohl fühlen und entspannen mit Hatha-Yoga

KURS

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

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

Nr.: 3113

Leitung:	Lieselotte Würch-Bentfeld
Termin:	Freitag, ab 12. Februar
Zeit:	10.45 – 12.15 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.



WIR KÜMMERN UNS UM IHRE GESUNDHEIT

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

Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstr. 10
45661 Recklinghausen

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



zeigen

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN





Hatha-Yoga zur Unterstützung des Immunsystems für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

KURS

Hatha-Yoga ist eine Stärkungstechnik, sie unterstützt die innere Kraft. Insbesondere die Atemmuskulatur – der Atem führt jede Bewegung an – und die Rücken- bzw. rumpfaufrichtende Muskulatur werden kräftiger. Eine Endentspannung mit Körperscan rundet jede Yogastunde ab und es entsteht ein allgemeines Wohlfühlgefühl. Der Kurs wendet sich an interessierte Anfänger*innen und Wiedereinsteiger.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, bei Bedarf ein Kissen und warme Socken mit.

Nr.: 3114

Leitung:	Margaretha Schimmeler
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga am Abend

KURS

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

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

Nr.: 3115

Leitung:	Lieselotte Würch-Bentfeld
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Nr.: 3116

Leitung:	Lieselotte Würch-Bentfeld
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	19.45 – 21.15 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

KURS

„Die Praxis des Yoga umfasst Körper, Geist und Seele. Sie trägt immer Früchte und gibt jedem Übenden, was er sucht.“ – Krishnamacharya

Yoga lehrt uns, aus einem unruhigen, unkonzentrierten Zustand unseres Geistes in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Es führt zur Erfahrung eines tiefen, währenden Atems, den wir so beeinflussen können, dass er uns anregt und beruhigt. Im Yoga arbeiten wir mit drei wesentlichen Ebenen unseres Seins: Körper, Atem und Geist. Das Besondere an Yoga ist die Verbindung durch drei Ebenen.

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

Nr.: 3117

Leitung:	Petra Volley
Termin:	Donnerstag, ab 18. Februar
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Nr.: 3118

Leitung:	Petra Volley
Termin:	Donnerstag, ab 18. Februar
Zeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga und Rückenschule am Abend

KURS

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

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

Nr.: 3119

Leitung:	Irmtraud Rehenpenning
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	55,00 €



Gymnastik und Fitness

Rückhalt – ganzheitliches Rückentraining

KURS

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

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

Nr.: 3200

Leitung:	Andreas Volmer
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
Entgelt:	95,00 €

Pilates und Pilates für Anfänger*innen

KURS

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 wiederhergestellt. Schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt.



Wir bitten die Teilnehmer*innen unserer Gesundheitskurse, aus hygienischen Gründen eigene Matten mitzubringen!

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

Nr.: 3201

Pilates

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	8.30 – 9.30 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Nr.: 3202

Pilates

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	9.40 – 10.40 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Nr.: 3203

Pilates

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	17.15 – 18.15 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Nr.: 3204

Pilates

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	18.25 – 19.25 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Nr.: 3205

Pilates für Anfänger*innen

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	9.10 – 10.10 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

Nr.: 3206

Pilates für Anfänger*innen

Leitung:	Janet Golde
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	10.20 – 11.20 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 8 Teiln.

**Smovey®****KURS**

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.

Nr.: **3210**

Leitung:	Denise Iwanek
Termin:	Dienstag, ab 23. Februar
Zeit:	17.30 – 18.30 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186
Entgelt:	63,00 €

Rund

1.000

Recklinghäuser absolvieren jedes Jahr das **Deutsche Sportabzeichen**. Innerhalb der vier Disziplinen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) kann aus vielfältigen Herausforderungen gewählt werden – sei es Leichtathletik, Schwimmen, Turnen oder Radsport. Abhängig vom Alter, dem Geschlecht und einer möglichen Behinderung sind die Anforderungen differenziert. Wird noch ein Nachweis der Schwimmfähigkeit erbracht, erhält man die Urkunde und ein Abzeichen.

Alle Infos auf der Homepage des StadtSport-Verband Recklinghausen www.ssv-re.de oder unter Tel. 02361/502276.

Zumba® Fitness**KURS**

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!

Nr.: **3211**

Leitung:	Nicole Selke
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	18.00 – 18.50 Uhr
Dauer:	10 x 50 Min.
Ort:	Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt:	57,00 €

Zumba® Gold**KURS**

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 erst aufbauen möchten.

Nr.: **3212**

Leitung:	Inga Wohlfarth
Termin:	Dienstag, ab 23. Februar
Zeit:	16.30 – 17.20 Uhr
Dauer:	10 x 50 Min.
Ort:	Sporthalle im Theodor-Heuss-Gymnasium, Theodor-Körner-Str. 25
Entgelt:	52,00 €

Nr.: **3213**

Leitung:	Nicole Selke
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	19.00 – 19.50 Uhr
Dauer:	10 x 50 Min.
Ort:	Paulushalle, Kemnastr. 24 (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz)
Entgelt:	57,00 €

STRONG Nation – Ganzkörperworkout**KURS**

Dieses intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt – ohne Geräte, nur mit eigenem Körpergewicht. Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness und



laufen synchron zu extra dafür entwickelter Musik. Dieses Workout eignet sich für Männer und Frauen, sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene, denn jeder Teilnehmende entscheidet für sich selbst, wie intensiv das Training sein soll.

Das Workout startet mit einem Warm-up, gefolgt von intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte. So hat man in einer Stunde sämtliche Muskeln des Körpers trainiert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt, sodass der Nachbrenneffekt noch am nächsten Tag anhält.

Bitte eine Matte, Sportschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

Nr.: **3215**

Leitung:	Angela Müller
Termin:	Freitag, ab 12. Februar
Zeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Dauer:	10 x 1 Std.
Ort:	Gymnastikraum im Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt:	50,00 €, max. 10 Teiln.

STRONG30 – Ganzkörperworkout für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, 30 Minuten intensives Training

KURS

Dieses 30-Minuten-Workout eignet sich besonders für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen oder auch Fortgeschrittene mit wenig Zeit. Nach kurzem Warm-up starten wir mit intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte. In nur 30 Minuten hat man ein effektives Training absolviert, sämtliche Muskeln des Körpers gefördert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt.

Bitte eine Matte, Sportschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

Nr.: **3216**

Leitung:	Angela Müller
Termin:	Freitag, ab 12. Februar
Zeit:	20.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	10 x 30 Min.
Ort:	Gymnastikraum im Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt:	27,50 €, max. 10 Teiln.

AquaVital im Hallenbad

KURS

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.

Nr.: **3250**

Leitung:	Tanja Krämer
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	7.45 – 8.30 Uhr
Dauer:	10 x 1 UE
Ort:	Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt:	80,00 €

Aquafitness im Hallenbad

KURS

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.

Nr.: **3251**

Leitung:	Anke Surmann
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar (außer am 14.04.!))
Zeit:	7.45 – 8.30 Uhr
Dauer:	10 x 1 UE
Ort:	Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt:	80,00 €

„Fisch schwimmt.
Vogel fliegt.
Mensch läuft.“

Emil Zatopek

Wir haben die passenden
Laufschuhe.



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



Outdoor

Laufen, ohne zu schnaufen!

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Läufer*innen, die bereits fit sind

KURS

Laufen kann jeder – aber meistens nur spazieren, schlendern oder hetzen. Sportliches Laufen will gelernt sein! Unser Lauf- und Lehrtrainer zeigt Ihnen „Schritt für Schritt“ die richtige Technik für das Laufen. Es werden die richtige Lauftechnik, Laufbekleidung, Laufschuhe, Gesundheitskenntnisse, körperliche Anpassung und viele andere Dinge rund ums Laufen vermittelt. Spaß am Lachen sollte man auch haben, denn das gehört dazu. Einfach dem Schweinehund entrinnen, ab auf die Piste. Ziel ist es, bei Bedarf, am Ende des Kurses mindestens 30 Minuten durchzulaufen, ohne anzuhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es spielt keine Rolle, ob Sie Sport-(Wieder)Einsteiger*in oder bereits fit sind. Zum Laufen benötigen Sie nur passende Laufschuhe und wetterfeste Kleidung.

Die Übungsstunden finden bei jedem Wetter statt.

Gustav Küpper ist ein erfahrener Marathon- und Ultramarathon-Läufer und hat eine Ausbildung als Lauf- und Lehrtrainer.

Nr.: 3410

Leitung:	Gustav Küpper
Termin:	Sonntag, ab 21. Februar
Zeit:	10.00 – 11.00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Min.
Ort:	Treffpunkt: Sternwarte, Stadtgarten
Entgelt:	5,00 €, max. 12 Teiln.

Wandern durch die Haard

WANDERUNG

Wandern liegt im Trend. In der heutigen Zeit stehen wir ständig unter Druck – ob privat oder im Beruf. Deswegen sehnen sich immer mehr Menschen danach, in ihrer Freizeit einfach mal abzuschalten und etwas für Körper und Geist zu tun. Studien zufolge geht das am besten mit Bewegung. Denn was gibt es Schöneres, als bei etwas Bewegung auch noch idyllische Landschaften zu entdecken und dabei zu entspannen. Schon Friedrich Nietzsche sagte einst, dass nur jene Gedanken, die im Gehen kommen, irgendeinen Wert hätten. Es muss nicht immer ein ganzer Wanderurlaub sein. Auch bei dieser dreistündigen Wanderung durch die Haard erfahren die Teilnehmer*innen in Gemeinschaft die wohltuende Wirkung der Bewegung in der Natur.

Wichtig ist dem Wetter entsprechende Kleidung, passendes Schuhwerk, Kopfbedeckung sowie Insekten- und Sonnenschutz. Eine gute Grundkondition wird vorausgesetzt.

Nr.: 3411

Leitung:	Gustav Küpper
Termin:	Samstag, 29. Mai

Zeit:	15.00 – 18.00 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Mutter Wehner
Entgelt:	15,00 €, max. 12 Teiln.



Erlebnispaziergang „Frühlingsgrüne Kräuter“

SPAZIERGANG

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 rund um das Haus Vogelsang in Ahsen 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.

Wanderschuhe und Wetter entsprechende Kleidung sind zu empfehlen.

Nr.: 3412

Leitung:	Elke Untenberger
Termin:	Sonntag, 25. April
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Treffpunkt:	wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Entgelt:	12,00 €, max. 20 Teiln.

Der Wald im Frühling: Ökologische Wanderung

EXKURSION

Im Frühjahr erwacht die Natur aus dem Winterschlaf: Wildkräuter keimen, Frühblüher blühen, Bäume schlagen aus, Insekten erscheinen und die Tiere werden wieder aktiv – und auch Frühjahrspilze sind ggf. schon aufzufinden. Besonders gut wahrnehmen kann man all das auf einem Spaziergang durch den Frühlingswald. Hierbei gibt es eine Reihe bemerkenswerter und interessanter ökologischer Zusammenhänge zu erkunden und zu entdecken. Jedoch kommt die Beschäftigung mit der Natur über den Aufenthalt im Freien und die Bewegung auch der Gesundheit und der Psyche zugute!



Neben Blumen beginnen auch Bäume und Sträucher zu blühen. Eine große Zahl an Wildkräutern ist aber nicht nur hübsch anzusehen, sondern zudem auch kulinarisch zu verwenden. Man hüte sich aber vor Verwechslungen mit giftigen Pflanzen – oder auch Pilzen, die mit ihrem Geflecht im Boden ihre ökologische Funktion als Zersetzer oder Symbiosepartner erfüllen. Die Blüten müssen bestäubt werden, um Früchte zu entwickeln – oft sind hierzu nur ganz bestimmte Insekten in der Lage. Auch für die Verbreitung der Früchte sind Insekten oder größere Tiere zuständig. Manchmal erledigt aber auch der Wind Verbreitung wie Bestäubung. Die Vögel beginnen mit dem Brüten und erfreuen uns mit ihren Gesängen, die der Partnerfindung und Revierabgrenzung dienen. Vielleicht hören wir auch einen Specht beim Trommeln, d.h. beim Balzen um ein Weibchen. Einen Kuckuck zu hören, gleicht heute schon fast einer Sensation.

Durch den Klimawandel wird die Vegetationsperiode immer länger; die Winter werden milder, die Sommer trockener. All dies hat auch mitunter gravierende Auswirkungen auf die Ökosysteme der heimischen Wälder. Diese Zusammenhänge darzustellen, vor allem aber auch die Wahrnehmung und den Blick zu schärfen für die Kleinode der Natur, ist das Ziel unserer Wanderung.

Nr.: **3413**

Leitung:	Bernhard Demel
Termin:	Samstag, 29. Mai
Zeit:	10.00 Uhr
Ort:	Haus Haard
Entgelt:	15,00 €, max. 20 Teiln.

Malen am Fluss – komme in deinen eigenen „Flow“

WORKSHOP

Am Kraftort Ahr tauchen wir ein in die Energie des fließenden Wassers, erfrischen unsere Sinne und kommen dabei wie von selbst in unseren eigenen Fluss. Indem wir uns treiben lassen, entdecken wir ungeahnte Ausdrucksmöglichkeiten. Auch ohne künstlerische Vorerfahrung lässt du dich einfach von deiner Intuition leiten und tauchst ein in Farbe und Form. Ob lasierende Freilandmalerei auf Feldstaffeleien oder Pocket-Aquarellskizzen, mit Original-Ahrwasser schaffen wir Unikate, die uns auch zuhause noch die Erinnerung an ein erfrischendes und kraftvolles Malerlebnis schenken. Achtsamkeitsübungen und meditative Elemente runden das Programm ab.

Der Outdoor-Malworkshop findet im Ahrtal statt, der genaue Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Wer gerne das gesamte Wochenende im Ahrtal verbringen möchte, findet unter www.ahrtal.de zahlreiche Übernachtungsangebote und Informationen über die Region. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Dozentin Maria Sögtrop ist Kunst- und Gestaltungspädagogin und zertifizierte Systemische Management Coachin. Sie verbindet das intuitive Malen mit intensiven Naturerlebnissen. Dabei fließen Elemente aus ihrer Coachingpraxis ebenso ein wie Achtsamkeitsübungen und geführte Meditationen.

Bitte Pinsel und Flächenstreicher in verschiedenen Größen mitbringen. Malgründe, Farben und Stifte werden gestellt.

Nr.: **3414**

Leitung:	Maria Sögtrop
Termin:	Samstag, 29. Mai
Zeit:	13.00 – 17.00 Uhr
Ort:	wird nach Anmeldung bekannt gegeben (Ahrfer/Ahrtal)
Entgelt:	60,00 € (inkl. Material und Equipment)

Stand Up Paddling

SNUPPERSTUNDE, KURS

Sie haben Stand Up Paddling (SUP) vielleicht schon häufiger gesehen und wollen es nun selbst einmal probieren? Dann ist dieses Schnupperangebot für Einsteiger*innen genau das Richtige! SUP vereint körperliche Fitness, Balance, Entspannung und Spaß. Und das alles in ruhiger Umgebung, auf dem Rhein-Herne-Kanal. Nach umfangreicher theoretischer Einführung beginnt der Praxisteil auf dem Wasser. Dort werden Boardsicherheit, Paddeltechnik und Wendemanöver vermittelt und trainiert. Auf einer kleinen Tour wird das Erlernte umgesetzt, die Teilnehmer*innen genießen die Natur auf dem Wasser, Spaß inklusive. Vorkenntnisse, z. B. aus einer SUP-Schnupperstunde, sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Der Dozent André Braun ist VDWS SUP-Unstructor.

Voraussetzungen sind Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, und ein maximales Körpergewicht von 130 kg.

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



Wichtig: Die SUP-Angebote finden auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten.

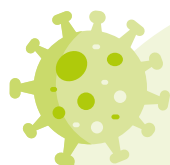
Bitte Badesachen, und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Das Material (passendes Board, Paddel und, wenn gewünscht, Neoprenbekleidung, wird gestellt.

Nr.: 3415	Schnupperstunde
Leitung:	André Braun
Termin:	Samstag, 29. Mai
Zeit:	10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt:	wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Entgelt:	15,00 €, max. 15 Teiln.

Nr.: 3416	Schnupperstunde
Leitung:	André Braun
Termin:	Samstag, 29. Mai
Zeit:	11.30 – 12.30 Uhr
Treffpunkt:	wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Entgelt:	15,00 €, max. 15 Teiln.

Nr.: 3417	Basic-Kurs
Leitung:	André Braun
Termin:	Samstag, 19. Juni
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Treffpunkt:	wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 15 Teiln.

Nr.: 3418	Basic-Kurs
Leitung:	André Braun
Termin:	Samstag, 19. Juni
Zeit:	13.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt:	wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Entgelt:	50,00 €, max. 15 Teiln.



**Ihre VHS in
Corona-Zeiten: Angebote
können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter
www.vhs-recklinghausen.de

Ernährung

Heilfasten für Gesunde – online



ONLINE-KURS

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 virtuellen Treffen.

Die Teilnahme am Info-Abend am 10. Februar ist für erstmals Teilnehmende unbedingt notwendig und obligatorisch!

Nr.: 3419D	
Leitung:	Dagmar Haag
Termin/Zeit:	Dienstag, 16. Februar, 18.00 – 18.45 Uhr Montag, 22. Februar, Dienstag, 23. Februar, und Donnerstag, 25. Februar, jeweils 18.15 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 UE
Ort:	Online
Entgelt:	frei, max. 10 Teiln.

Angebote für Ältere

Tanz mit – bleib fit

KURS

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!

Nr.: 3803	
Leitung:	Martha Gerdes
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	14.30 – 16.00 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Turnhalle am Kurfürstenwall
Entgelt:	49,00 €



Sprachenbildung

Ihre Ansprechpartner*innen



Susanne Schloimann
Planung und Beratung
Telefon: 50-1947
Mail: susanne.schloimann@recklinghausen.de



Sabine Südhofer
Sachbearbeitung
Telefon: 50-2007
Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de



Sabine Krahforst
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1995
Mail: sabine.krahforst@recklinghausen.de



Ariane Nierhoff
Sozialpädagogische Begleitung Deutschkurse
Telefon: 50-1996
Mail: ariane.nierhoff@recklinghausen.de

Englisch	47
Französisch	50
Spanisch	51
Italienisch	54
Niederländisch	55
Polnisch	55
Weitere Sprachen, Online	56
Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse	58
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium	58



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
- Intensivkurse und Kompaktkurse
- besondere Angebote für bestimmte Zielgruppen
- landeskundliche und kulturelle Einzelveranstaltungen

Unser Service

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

Europäischer Referenzrahmen

Im Titel der Sprachkurse finden Sie 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.

Elementare Sprachverwendung

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, sich mit dem Gesprächspartner verständigen, wenn er 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

Selbstständige Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

Kompetente Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

C1 Aufbaustufe 1: 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



Englisch

Englisch A 1.1 für Anfänger*innen

Lehrbuch: Easy English A1.1

Nr.: 4100

Leitung:	Dorothea MacDougall
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch A 1.4

Lehrbuch: Easy English A1.2

Nr.: 4101

Leitung:	Dorothea MacDougall
Termin:	Montag, ab 11. Januar
Zeit:	9.00 – 11.15 Uhr
Dauer:	21 x 3 UE
Ort:	Online und Liebfrauenstraße 6
Entgelt:	144,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch Grammatik A 1 wiederholen



ONLINE

In diesem Online-Kurs werden Sie die grammatischen Strukturen des A1-Niveaus wiederholen, üben und anwenden.

Nr.: 4102D

Leitung:	Dorothea MacDougall
Termin:	Mittwoch, ab 03. Februar
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	40,50 €, max. 8 Teiln.

Englisch A 2.1

Nr.: 4103

Leitung:	Menny Aviv
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1

Nr.: 4104

Leitung:	Menny Aviv
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	8.30 – 10.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1

Nr.: 4105

Leitung:	Jeremy Mason
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum, B 17
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1 Conversation

Nr.: 4106

Leitung:	Christina Brand
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	7 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	57,00 €, max. 17 Teiln.

Englisch B 2 Conversation

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

Nr.: 4107

Leitung:	Claudia Huhn
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	11.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	71,00 €, max. 15 Teiln.



Anmeldung
und Beratung nach
Vereinbarung



Englisch C 1

 Nr.: **4108**

Leitung:	Jeremy Mason
Termin:	Freitag, ab 12. Februar
Zeit:	9.00 – 11.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch C 1, Advanced Conversation

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

 Nr.: **4109**

Leitung:	Claudia Huhn
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	9.00 – 10.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	71,00 €, max. 15 Teiln.

Small talk in der Mittagspause

ONLINE


Small talk is the first step in creating strong working relationships with English speakers. In this conversational course, we will practice some basic strategies in order to make small talk feel more natural to you and your conversational partner. Participants will discuss the core topics of small talk: weather, transportation, current news, sports, entertainment, free time, hobbies, holidays/vacation, and work, education and training. With practice, small talk can feel less like a challenge and more like an opportunity.

 Nr.: **4110D**

Leitung:	Jennifer Christ
Termin:	Freitag, ab 05. Februar
Zeit:	12.30 – 13.15 Uhr

Dauer:	4 x 1 UE
Ort:	Online
Entgelt:	25,00 €, max. 8 Teiln.

Englisch, Beginn nach Ostern

Englisch A1.1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy Englisch A1.1

 Nr.: **4111**

Leitung:	Dorothea MacDougall
Termin:	Montag, ab 19. April
Zeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch A 2.1

 Nr.: **4112**

Leitung:	Menny Aviv
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	40,50 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1

 Nr.: **4113**

Leitung:	Jeremy Mason
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr

Kleingruppenunterricht (6 – 9 Teiln.)

Semester 2021.1 – gültig für 7 Termine

	6 Teiln.	7 Teiln.	8 Teiln.	9 Teiln.	ab 10 Teiln.
Kurse mit 2 Zeitstunden pro Termin	77,- €	66,- €	58,- €	51,- €	46,- €
Kurse mit 2 Unterrichtsstunden pro Termin	60,- €	52,- €	45,- €	40,- €	36,- €

Achtung: Gilt nur für Kurse, die 7 Termine und die o.g. Stundenanzahl haben. Alle anderen Kurse müssen gesondert kalkuliert werden!

In Kleingruppen besteht keine Möglichkeit einer Ermäßigung. Alle Teilnehmenden müssen einverstanden sein, die komplette Gebühr zu bezahlen. Das Entgelt wird nach dem zweiten Unterrichtstermin festgelegt. Weitere Informationen unter Tel. 0 23 61/50-1947.



Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum, B 17
Entgelt:	40,50 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1

Nr.: 4114	
Leitung:	Menny Aviv
Termin:	Dienstag, ab 13. April
Zeit:	8.30 – 10.30 Uhr
Dauer:	8 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	51,50 €, max. 15 Teiln.

Englisch C 1

Nr.: 4115	
Leitung:	Jeremy Mason
Termin:	Freitag, ab 16. April
Zeit:	9.00 – 11.00 Uhr
Dauer:	8 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	51,50 €, max. 15 Teiln.

Englisch am Abend

Englisch A 2 Conversation

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

Nr.: 4121	
Leitung:	Christina Brand
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	46,00 €, max. 9 Teiln.

Englisch B 1

Lehrbuch: Key B 1, ab Lektion 6

Nr.: 4122	
Leitung:	Jennifer Christ
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Reporting Monthly, Level B 2/C 1



ONLINE

We will review the news of the month, on the last Thursday of every month. You will have the opportunity to discuss anything and everything to do with the national or international news.

Nr. 4123D

Leitung:	Dr. Lyn Michelle Heiming
Termin:	Donnerstag, ab 25. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	4 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	35,00 €, max. 8 Teiln.

The Art of Small Talk



ONLINE

Small talk is the first step in creating strong working relationships with English speakers. In this conversational course, we will practice some basic strategies in order to make small talk feel more natural to you and your conversational partner. Participants will discuss the core topics of small talk: weather, transportation, current news, sports, entertainment, free time, hobbies, holidays/vacation, and work, education and training. With practice, small talk can feel less like a challenge and more like an opportunity.

Nr. 4124D

Leitung:	Jennifer Christ
Termin:	Donnerstag, ab 04. März
Zeit:	19.00 – 19.45 Uhr
Dauer:	4 x 1 UE
Ort:	Online
Entgelt:	25,00 €, max. 8 Teiln.

Englisch am Abend, Beginn nach Ostern

Englisch A 2 Conversation

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

Nr.: 4125

Leitung:	Christina Brand
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	46,00 €, max. 9 Teiln.



Englisch B 1

Lehrbuch: Key B 1, ab Lektion 7

Nr.: **4126**

Leitung:	Jennifer Christ
Termin:	Dienstag, ab 13. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Französisch

Französisch B 2 Konversation

Rejoignez-nous pour aborder différents thèmes de société et de vie quotidienne: la santé, la gastronomie, l'amour, l'amitié, l'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

Nr.: **4202**

Leitung:	Blandine Blömker
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	93,00 €, max. 12 Teiln.

Französisch A 1.1 für Anfänger*innen

Lehrbuch: Voyages NEU A 1, Klett, ISBN: 378-3-12-529412-7.

Nr.: **4203**

Leitung:	Hans-Jochen Lütgens
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Französisch am Abend

Französisch A 1.4

L'accent est mis sur le français parlé. Nous répétons la grammaire et faisons des exercices écrits.

Nr.: **4204**

Leitung:	Mahshid Parastar
----------	------------------

Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 ZStd.
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	46,00 €, max. 15 Teiln.

Französisch A 2 für Wiedereinsteiger*innen

WOCHENENDSEMINAR

Sie haben in der Vergangenheit Grundlagen auf dem Niveau A 1 erworben, möchten diese wiederholen, vertiefen und auf dem Niveau A 2 erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Das sprachliche Bewältigen von Alltagssituationen – ergänzt durch Lese- und Hörverständnisübungen – sowie das Erlernen und Üben von Grammatik und Vokabular stehen im Mittelpunkt.

Nr.: **4205**

Leitung:	Hans-Jochen Lütgens
Termin/Zeit:	Freitag, 12. März, 17.00 – 20.15 Uhr Samstag, 13. März, 10.00 – 14.15 Uhr Samstag, 20. März, 10.00 – 14.15 Uhr
Dauer:	14 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	36,00 €, max. 12 Teiln.

Französisch A 2 / B 1 leichte Konversation

Angepasst an vorhandene Kenntnisse und Interessen geht es – in lockerer Atmosphäre – neben Alltagskonversation über Aktuelles um die Lektüre und Besprechung von Zeitungsartikeln, Easy-Reader-Texten bzw. leichter Literatur sowie die Wiederholung und Erweiterung grammatischer Strukturen.

Nr.: **4206**

Leitung:	Hans-Jochen Lütgens
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Französisch B 2 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'images, d'extraits de journaux, de chansons, de courts textes littéraires et de vidéos.

Nr.: **4207**

Leitung:	Philippe Sureaux
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 ZStd.
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	92,00 €, max. 15 Teiln.



Französisch, Beginn nach Ostern

Französisch A 1.1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A 1

 Nr.: **4208**

Leitung:	Hans-Jochen Lütgens
Termin:	Donnerstag, ab 15. April
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Französisch A 1.4

L'accent est mis sur le français parlé. Nous répétons la grammaire et faisons des exercices écrits.

 Nr.: **4209**

Leitung:	Mahshid Parastar
Termin:	Montag, ab 19. April
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Dauer:	8 x 2 ZStd.
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	51,50 €, max. 15 Teiln.

A table! Parler français et faire la cuisine

Zu Tisch! Französisch sprechen und kochen

Der erste Abend dient der Vorbereitung des Kochtermins in der folgenden Woche: Einführung in das Vokabular und die Redemittel rund um Essen und Trinken, Kochen und Speisen sowie Verstehen und Auswählen von französischsprachigen Rezepten der klassischen französischen Küche, z.B.: Vorspeise/Entrée: Quiche lorraine ou Salade niçoise, Hauptgang/Plat principal: Coq au Riesling ou Filet de daurade en papillote/Légumes de la saison und Dessert: Tarte aux pommes ou Clafoutis. Am zweiten Termin kochen und genießen wir das ausgewählte Menü und wenden dabei unsere Französischkenntnisse an. Bon appétit!

Eine Lebensmittelpauschale von 12,00 € wird am ersten Abend vom Kursleiter eingesammelt!

Anmeldung bis zum 07.04. möglich!

 Nr.: **4210**

Leitung:	Hans-Jochen Lütgens
Termin/Zeit/Ort:	Freitag, 16. April, 17.30 – 19.00 Uhr, Kurfürstenwall 5a Freitag, 23. April, 17.30-22.00 Uhr, Familienbildungsstätte, Kemnastr. 23a
Dauer:	1 x 2 UE, 1 x 6 UE
Entgelt:	32,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch

Spanisch A 2.1

Lehrbuch: Mirada, ab Lektion 15

 Nr.: **4301**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Liebfrauenstraße 6
Entgelt:	98,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 2 / B 1

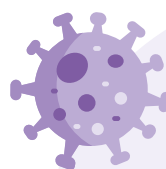
 Nr.: **4302**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Freitag, ab 12. Februar
Zeit:	9.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Liebfrauenstraße 6
Entgelt:	98,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 1

 Nr.: **4303**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	9.30 – 12.00 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	98,00 €, max. 12 Teiln.



Ihre VHS in
**Corona-Zeiten: Angebote
können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter
www.vhs-recklinghausen.de



Spanisch B 1

La meta de este curso es repasar, aprender, ‚vivir‘ el español cotidiano ... y todo con tranquilidad y calma para reconstruirlo mejor.

Nr.: **4304**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Liebfrauenstraße 6
Entgelt:	67,00 €, max. 12 Teiln.

Español para refrescar y no olvidar Stufe B 1

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

Nr.: **4305**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Liebfrauenstraße 6
Entgelt:	98,00 €, max. 10 Teiln.

Bildungsurlaub Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen

Nr.: **4306**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Montag, 21. Juni, bis Freitag, 25. Juni
Zeit:	täglich von 9.00 – 15.30 Uhr
Dauer:	5 x 7 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	128,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch am Abend

Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen

Lehrbuch: Caminos hoy, A 1, Klett-Verlag

Nr.: **4310**

Leitung:	Andrea Ruiz Flores
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 1.2

Lehrbuch: Mirada, ab Lektion 3

Nr.: **4311**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 02
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 1.2

Lehrbuch: Ene, ab Lektion 4

Nr.: **4312**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 1.3

Lehrbuch: Ene, ab Lektion 7

Nr.: **4313**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Nr.: **4314**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 17
Entgelt:	67,00 €, max. 10 Teiln.

Spanisch A 1.5

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 11

Nr.: **4315**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.



Spanisch A 2 für den Urlaub

Viajar por España y Latinoamérica, hablar y entender a su gente, vivir situaciones típicas de un turista pero que quiere sentirse como en su casa ... todo gracias a un español activo y vivo.

Nr.: **4316**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	17.15 – 18.45 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 1

Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lektion 7

Nr.: **4317**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 1

Nr.: **4318**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Nr.: **4319**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum, B 17
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 2

Nr.: **4320**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Donnerstag, ab 11. Februar
Zeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum, B 17
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 2, Konversation

Este curso se dirige a personas con buen conocimiento de la lengua, a los que su curiosidad les lleva a querer conocer diferentes aspectos y actualidades de los países donde se habla español. Para ello nos valdremos de artículos de la prensa y de revistas así como también de textos literarios, canciones y películas. Todo en un ambiente agradable.

Nr.: **4321**

Leitung:	Conchita Wolff
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	19.00 – 21.30 Uhr
Dauer:	14 x 3 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	98,00 €, max. 10 Teiln.

Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen

WOCHENENDSEMINAR

Nr.: **4329**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin/Zeit:	Freitag, 12. März, 18.30 – 21.45 Uhr Samstag, 13. März, 10.00 – 15.15 Uhr Freitag, 19. März, 18.30 – 21.45 Uhr Samstag, 20. März, 10.00 – 15.15 Uhr
Dauer:	20 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	49,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch, Beginn nach Ostern

Spanisch A 1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos hoy, A 1, Klett-Verlag

Nr.: **4331**

Leitung:	Andrea Ruiz Flores
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €



Spanisch A 1.2

Lehrbuch: Ene, ab Lektion 4

Nr.: **4332**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Dienstag, ab 13. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 1.3

Lehrbuch: Ene, ab Lektion 7

Nr.: **4334**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Montag, ab 19. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch A 1.5

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 11

Nr.: **4335**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Donnerstag, ab 15. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Spanisch B 1

Nr.: **4336**

Leitung:	Maria Victoria Lautsch
Termin:	Mittwoch, ab 14. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	36,00 €, max. 10 Teiln.

Einzelveranstaltung Spanisch



Paisajes fluviales: el río Duero

Un río hispano-portugués. Atraviesa primero el norte de la meseta castellana, densa en historia y literatura, con sus extensos campos de cereal y sus famosos viñedos. Deviene después frontera con Portugal a lo largo de poco más de 100 km entre meandros y desfiladeros y desemboca en la ciudad de Oporto, cruzando antes el paisaje vinícola del Alto Douro, patrimonio de la Unesco.

Anmeldung erforderlich bis zum 12. April.

Nr.: **4337**

Leitung:	Elisa Catalá
Termin:	Mittwoch, 21. April
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum, B 17
Entgelt:	5,00 €

Italienisch

Italienisch A 1.3

Lehrbuch: Espresso 1 Neu, ab Lektion 5

Nr.: **4401**

Leitung:	Paola Alongi
Termin:	Freitag, ab 12. Februar

Unsere Unterrichtsorte

- Schulgebäude, Kurfürstenwall 5a
- Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
- Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2
- Liebfrauenstraße 6



Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	36,00 €, max. 10 Teiln.

Italienisch A 1.3

Lehrbuch: Espresso 1 Neu

Nr.: **4402**

Leitung:	Paola Alongi
Termin:	Freitag, ab 16. April
Zeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	36,00 €, max. 10 Teiln.

Italienisch A 2.2

Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 1

Nr.: **4403**

Leitung:	Paola Alongi
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Italienisch A 2.1

Lehrbuch: Espresso 2

Nr.: **4404**

Leitung:	Paola Alongi
Termin:	Dienstag, ab 13. April
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt:	36,00 €, max. 15 Teiln.

Niederländisch

Niederländisch A 1.4

Nr.: **4502**

Leitung:	Bernhard Hinsken
Termin:	Montag, ab 08. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	49,00 €, max. 10 Teiln.

Niederländisch A 2.1

Nr.: **4503**

Leitung:	Bernhard Hinsken
Termin:	Dienstag, ab 09. März
Zeit:	14.00 – 15.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 01
Entgelt:	49,00 €, max. 10 Teiln.

Niederländisch Konversation

Nr.: **4504**

Leitung:	Bernhard Hinsken
Termin:	Dienstag, ab 09. März
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	49,00 €, max. 10 Teiln.

Polnisch

Polnisch A 1.3

Nr.: **4520**

Leitung:	Violetta Groner
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	19.35 – 21.05 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	67,00 €

Polnisch B 1

Nr.: **4521**

Leitung:	Violetta Groner
Termin:	Montag, ab 08. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt:	67,00 €, max. 15 Teiln.

Bitte beachten Sie auch
den Hinweis auf die
Kleingruppenregelung auf
Seite 48.



Weitere Sprachen, Online

Lernen Sie bequem von zu Hause aus mit wöchentlichem Videounterricht und viel Arbeitsmaterial für zu Hause. Sie benötigen schnelles Internet und einen Computer mit Headset oder Mikrofon und Kamera. Außerdem brauchen Sie auf der Lernplattform der VHS ein Benutzerkonto. Wir senden Ihnen vor Veranstaltungsbeginn alle Informationen dazu zu.

Die folgenden Online-Kurse finden in Kooperation mit der VHS Düsseldorf statt.

Arabisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 11.02.

 Nr.: **4530D**

Leitung:	Taha Mansour
Termin:	Donnerstag, ab 18. Februar
Zeit:	20.10 – 21.40 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €, max. 15 Teiln.

Chinesisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Lernen Sie mit uns Chinesisch, die Sprache von ca. 1,4 Mrd. Menschen in China und Taiwan, einem der größten Zukunftsmärkte der Welt. Zunächst werden das Pinyin-System und die vier Tonhöhen eingeführt. Dann ist Ihre persönliche Konversation das Kursziel: sich über alltägliche Themen auf einfache Art zu unterhalten (z. B. über Familie, Beruf, Hobbys, etc.).

Lehrbuch: Ni Xing, Klett-Verlag

Anmeldung bis zum 28.01.

 Nr.: **4540D**

Leitung:	Su-Chiu Hou
Termin:	Donnerstag, ab 04. Februar
Zeit:	20.10 – 21.40 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €, max. 15 Teiln.

Hebräisch A 1.1. für Anfänger*innen


ONLINE

Hebräisch wird fast ausschließlich mit Konsonanten von rechts nach links geschrieben. In diesem Kurs für Anfänger*innen beginnen wir mit dem Alphabet und leichter Konversation zu den Themen Vorstellung und Kennenlernen, Beruf und Familie, Einkaufen und nach dem Weg fragen.

Lehrbuch: Ivrit bekef, ISBN 978-394431209

Anmeldung bis zum 28.01.

 Nr.: **4550D**

Leitung:	Rabia Makhoul
Termin:	Donnerstag, ab 04. Februar
Zeit:	20.10 – 21.40 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €, max. 15 Teiln.

Koreanisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Durch K-Pop Stars wie Psy mit seinen zwei Milliarden YouTube-Klicks wurde Koreanisch zu einer Top-Sprache. Ziel dieses Kurses ist eine einfache Konversation auf Koreanisch und ein Grundwortschatz zu alltäglichen Themen – Beginn mit dem Alphabet und ersten Kommunikationsthemen, Lehrmaterial von der Dozentin.

Anmeldung bis zum 03.02.

 Nr.: **4560D**

Leitung:	Kyung-Mi Kim
Termin:	Dienstag, ab 09. Februar
Zeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €, max. 15 Teiln.

Kroatisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Kroatisch lernen? Nema problema. – Anmeldung bis zum 04.02.

 Nr.: **4570D**

Leitung:	Dr. Jadranka Gradac
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	20.10 – 21.40 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €

Mazedonisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 17.02.

 Nr.: **4580D**

Leitung:	Emanuela Dimova-Gombar
Termin:	Dienstag, ab 23. Februar
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €



Russisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 27.02.

 Nr.: **4590D**

Leitung:	Anastasia Nechaeva
Termin:	Donnerstag, ab 04. März
Zeit:	19.40 – 21.10 Uhr
Dauer:	14 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	112,00 €

Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €

Schwedisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 28.01.

 Nr.: **4591D**

Leitung:	Helena Wolk
Termin:	Donnerstag, ab 04. Februar
Zeit:	16.45 – 18.15 Uhr
Dauer:	10 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	80,00 €

Tschechisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 04.02.

 Nr.: **4593D**

Leitung:	Daniela Pusch
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €

Türkisch A1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 03.02.

 Nr.: **4594D**

Leitung:	Aslan Ali Sarioglu
Termin:	Freitag, ab 19. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	120,00 €

Serbisch A 1.1 für Anfänger*innen


ONLINE

Anmeldung bis zum 03.02.

 Nr.: **4592D**

Leitung:	Milosavka Detsch
Termin:	Mittwoch, ab 10. Februar

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,
Tel. 02041/70-3845

VHS Castrop-Rauxel

Helma Aschenbach,
Tel. 02305/5488415

VHS Datteln

Patricia Gerards / Cynthia Degen,
Tel. 02363 107-356

VHS Dorsten

Petra Duda,
Tel. 02362/66-4183

VHS Gelsenkirchen

Wolfgang Rüdell,
Tel. 0209 169-2697

VHS Gladbeck

Silvia Gómez,
Tel. 02043/99-2455

VHS Haltern am See, Dülmen, Havixbeck

Tobias Kreiten,
Tel. 02594/12-415

VHS Herne

Monika Remlinger,
Tel: 02323/16-3467

VHS Herten

Christine Fester,
Tel. 02366/303.519

VHS Marl

Marina Chatzioannidou,
Tel. 02365/503566-40

VHS Oer-Erkenschwick

N.N., Tel. 02368/987-114

VHS Waltrop

Clemens Schmale,
Tel. 02309/9626-14





Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse

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

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

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

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

Wir bieten im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes **Integrationskurse** für Teilnehmende mit Migrationshintergrund an. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs 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) und den Abschlusstest des Orientierungskurses (Leben in Deutschland) erfolgreich abzulegen.

Während des ganzen Jahres bieten wir verschiedene Kurse an:

- Kurse am Vor- oder am Nachmittag mit 20 bis 25 Unterrichtsstunden wöchentlich (6 Module, 600 Unterrichtsstunden)
- Kurse am Abend mit 12 Unterrichtsstunden wöchentlich (6 Module, 600 Unterrichtsstunden)
- Kurse mit Alphabetisierung (9 Module, 900 Unterrichtsstunden)
- Orientierungskurse (1 Modul, 100 Unterrichtsstunden)
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Gerne informieren wir Sie über geplante Kurse oder über die Möglichkeit in einen laufenden Kurs einzusteigen. Ein Einstufungstest ist obligatorisch.

Für alle Integrationskurse gilt:

- Kommen Sie persönlich zur Anmeldung.
- Bringen Sie zur Anmeldung folgende Unterlagen mit:
 - Pass/Aufenthaltstitel
 - Berechtigungsschein oder Verpflichtung (falls vorhanden)
 - Aktueller Bescheid über Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe / Wohngeld (falls vorhanden)

Entgelt pro Modul von 100 Unterrichtsstunden:

Mit Förderung und Kostenbefreiung

durch das BAMF0,00 €

Mit Förderung, aber ohne Kostenbefreiung

durch das BAMF195,00 €

Ohne Förderung durch das BAMF390,00 €



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Deutsch für Alltag, Beruf und Studium

Berufsbezogener Deutschkurs:

Basismodul B2 und Basismodul C1

Die VHS Recklinghausen führt B2- und C1-Kurse durch. Die Kurse beinhalten 400 bis 500 Unterrichtseinheiten berufsbezogenen Deutschunterricht und enden mit einer telc B2 oder C1 Prüfung.

- Zielgruppe: Migranten und Migrantinnen mit guten B1- bzw. B2-Sprachkenntnissen
- Dauer: 4 – 8 Monate
- Zeiten: vormittags oder nachmittags, 4 oder 5 Tage pro Woche
- Kursbeginn: auf Anfrage
- Inhalte: Berufsbezogener Deutschunterricht, abschließende B2 oder C1 Prüfung (telc)
- Zugangsvoraussetzung: Berechtigung zur Teilnahme gemäß DeuföV, ausgestellt durch Jobcenter/Agentur für Arbeit oder BAMF
- Kosten: Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Kursgebühr für die Kurse ganz oder teilweise (Eigenanteil von 2,07 € pro Unterrichtsstunde).

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit sehr geringen Deutschkenntnissen. Die lateinische Schrift muss jedoch sicher beherrscht werden. The A1.1 course is aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.

Nr.: 4800

Leitung: Barbara Wille

Termine: Montag, Dienstag, Mittwoch, ab 8. Februar

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Dauer: 21 x 3 UE

Ort: Kurfürstenwall 5a, Raum B 04

Entgelt: 144,00 €, min. 10, max. 15 Teiln.



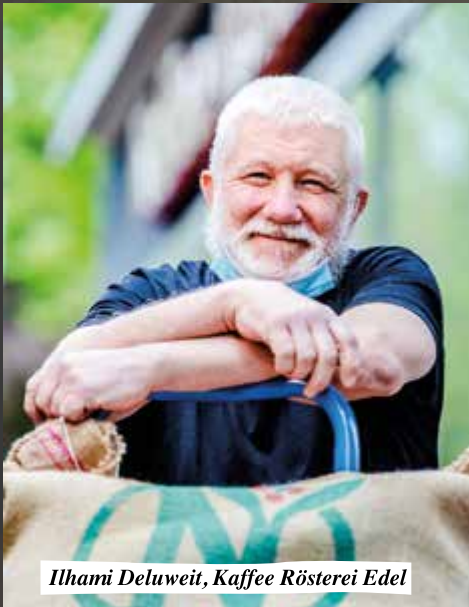
Iris Lenters, das macht SINN



Thomas Stein, Juwelier Stein



Kirsten Stranghöner, SiKi Kinderladen



Ilhami Deluweit, Kaffee Rösterei Edel



Sandra Langanki, Stoff- und Gardinenhaus



Wladimir Paster, JoJa Sushi & Bar

WIR HABEN FÜR SIE GEÖFFNET!

Einkaufen und Bestellen in Recklinghausen

Ungewöhnliche Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. Bitte beachten Sie die Abstands- und Hygieneregeln.

WWW.ALTSTADT.RE



DIE GUTE STUBE

ALTSTADT RECKLINGHAUSEN



Grammatik B1/B2

Für Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), sich jedoch in der Grammatik noch unsicher fühlen. Sie erarbeiten die 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.

Nr.: **4801**

Leitung:	Dr. Susanne Wendker
Termine:	Donnerstag ab 11. 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.

Treffpunkt Deutsch B1+/B2

Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden und sich über aktuelle Themen austauschen. Es gibt jeweils einen kurzen „Input“ und anschließend Gespräche.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr.: **4802**

Leitung:	Anne Becker
Termin:	Donnerstag, ab 11. Januar
Zeit:	16.00 – 17.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	5,00 €, max. 10 Teiln.

Nr.: **4803**

Leitung:	Anne Becker
Termin:	Donnerstag, ab 15. April
Zeit:	16.00 – 17.30 Uhr
Dauer:	7 x 2 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	5,00 €, max. 10 Teiln.

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon einen A1.1 Kurs besucht haben, oder Vorkenntnisse mitbringen. Bitte lassen Sie sich beraten.

Nr. **4804**

Leitung:	Barbara Wille
Termine:	Montag, Dienstag, Mittwoch ab 12. April
Zeit:	14.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	18 x 3 UE
Ort:	Kurfürstenwall 5a, Raum B 04
Entgelt:	124,00 €, min. 10, max. 15 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 25,00 €.

Nr.: **7001**

Termin:	Mittwoch, 10. März
	Anmeldung bis zum 05.02.
	persönlich in der Geschäftsstelle
	(Stadtbibliothek, Augustinessenstraße 3) möglich
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	25,00 €, max. 15 Teiln.

Nr. **7002**

Termin:	Mittwoch, 02. Juni
	Anmeldung bis zum 07.05.
	persönlich in der Geschäftsstelle
	(Stadtbibliothek, Augustinessenstraße 3) möglich
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	25,00 €, max. 15 Teiln.

Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (telc)

Prüfung Deutsch als Fremdsprache für Einbürgerungswillige und für alle, die sich ihre Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 mit diesem europäischen Sprachzertifikat bescheinigen lassen möchten. Es findet keine Prüfungsvorbereitung statt. Bitte prüfen Sie vor der Anmeldung, ob Ihre Deutschkenntnisse ausreichen. Informationen finden Sie z.B. unter www.telc.net.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zu Sprachprüfungen nur persönlich (nach Terminvereinbarung) und mit einer Kopie Ihres gültigen Ausweises möglich ist.

Rücktritt bis Anmeldeschluss 5,00 €; danach gelten die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisation (telc). Die Prüfungsgebühr wird sofort nach Anmeldung fällig!

Nr.: **7003**

Termin:	Freitag, 23. April
	Anmeldung bis zum 25.03. möglich
Zeit:	9.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall 5a
Entgelt:	150,00 €, max. 15 Teiln.



Berufliche Bildung

Ihre Ansprechpartner*innen



Leonie Grage
Planung und Beratung
Telefon: 50-1997
Mail: leonie.grage@recklinghausen.de



Andrea Wallau
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1991
Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de

EDV und Medien

EDV Forum.....	62
EDV Grundkurse	63
Internet und E-Mail	64
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation	66
EDV-Büroanwendungen/Kombinationskurse	68
Bildungsurlaube	69
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	70
Smartphone und Tablet	72
iPhone und iPad	73
Computer und Smartphone für Ältere	73
Kurse für Schüler*innen	74

Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation	76
Bewerbung und Beruf	80
Wirtschaft, Recht und Alltag	82



EDV und Medien

EDV Forum

Influencer und Blogger Relations als Marketingmodul

VORTRAG

Studien zeigen, wie Influencer*innen und Blogger*innen online Kaufentscheidungen ihrer Zielgruppen beeinflussen können. Beispielsweise habe jeder Fünfte ein Produkt gekauft oder eine Dienstleistung gebucht, die von YouTubern*innen empfohlen wurden. So verlässt sich bei möglichen Einkäufen jeder dritte Millennial auf verschiedene Blogbewertungen. Damit liegt es nahe, die Reichweite, Expertise, Authentizität und Kreativität bestehender Influencer*innen für das eigene Influencer-Marketing zu nutzen, um kosteneffizient die Markenbekanntheit und Markenreputation zu stärken sowie Umsätze zu steigern. Influencer*innen fungieren somit für ihre Zielgruppen als Quellen für Produkt- und Markenempfehlungen.

Allerdings sehen Unternehmen, Organisationen und Institutionen auch große Probleme, wenn es darum geht, die geeigneten Influencer*innen für das eigene Marketing zu identifizieren, die zielführende Strategie zu entwickeln, die Influencer*innen-Aktivitäten zu verfolgen, den Erfolg einer Kampagne zu messen. Hier setzt der Vortrag an, um verschiedene Lösungsansätze anhand ausgewählter Strategien, Tools und praktischer Beispiele aufzuzeigen.

Nr. 5000

Leitung:	Dr. Christian Matthias Peter
Termin:	Donnerstag, 04. März
Zeit:	17.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	10,00 €

Sichtbar in der Region durch Google-Marketing

VORTRAG

Wer in einer Region mobil übers Internet nach Aktionen, Events, Dienstleistungen oder Produkten sucht, möchte diese im Normalfall auch besuchen, buchen, besorgen oder bekommen. Dies zeigen Ergebnisse verschiedener Marketingstudien. Daher erscheint es für Unternehmen, Organisationen und Institutionen sinnvoll, über Suchmaschinen und damit über Anwendungen wie Google My Business und Google Maps auf sich aufmerksam zu machen, um sich im Zuge einer Kaufentscheidung bestmöglich in der Region zu positionieren. Wie Sie beide Applikationen optimal nutzen, um erfolgreich Regionalmarketing zu betreiben, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Nr.: 5001

Leitung:	Dr. Christian Matthias Peter
Termin:	Donnerstag, 27. Mai
Zeit:	17.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	10,00 €

Facebook-Marketing

WORKSHOP

Hiesige Betriebe, Firmen, Vereine, Verbände, Organisationen oder Institutionen können über Facebook punktgenau ihre Zielgruppen erreichen. Die vielfach unentgeltlichen Funktionen dieses Netzwerks ermöglichen es Ihnen dabei:

- Ihren Kunden*innenstamm aufzubauen, zu pflegen und zu erweitern,
- mit Ihren Zielgruppen ins Gespräch zu kommen,
- eigene Inhalte zu verbreiten (Rabattaktionen, Produktbesprechungen, Angebote von Dienstleistungen etc.),
- den eigenen Kundenservice auszubauen,
- Ihre Marke zu entwickeln und zu stärken,
- Ihre Werbeanzeigen zu erstellen und für jeden Geldbeutel passend auf Ihre Zielgruppen abzustimmen,
- Informationen über Ihre Wettbewerber*innen und Zielgruppen zu erhalten.

ABER: Um solche Angebote nutzen zu können, bedarf es eines Facebook-Profiles und vielfach einer zusätzlichen Unternehmensseite. Wie Sie eine solche Facebook-Seite anlegen können und worauf Sie dabei im Detail achten müssen, erarbeiten wir in diesem Workshop. Damit Sie Ihre Zielgruppen über Facebook punktgenau ansprechen können, werden verschiedene Facebook-Tools untersucht, um im Rahmen des Workshops Ihre branchenspezifische Facebook-Marketingstrategie zu entwickeln.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit WLAN-Zugang mit Netzteil und Verlängerungskabel mit.

Nr.: 5002

Leitung:	Dr. Christian Matthias Peter
Termin/Zeit:	Freitag, 23. April, 17.30 – 20.30 Uhr Samstag, 24. April, 10.00 – 15.00 Uhr
Dauer:	1 x 4 / 1 x 6 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	45,00 €, max. 10 Teiln.

Podcasting als Möglichkeit der Selbstvermarktung

WORKSHOP

Warum sollten Sie einen Podcast starten? Aktuelle Studien zufolge erzielen Podcasts mittlerweile hohe Reichweiten. So konsumieren weltweit über 40 Prozent aller Internetnutzer*innen zumindest unregelmäßig Podcasts. Hierzulande gelten Podcasthörer*innen vielfach als technikaffin, trend- und modebewusst, zeichnen sich laut hiesiger Studien durch ein hohes Einkommen und eine hohe Bildung und Mediennutzung aus. Die Nutzungswege sind dabei verschieden: zum Beispiel über



die Webseiten verschiedener Anbieter, Applikationen oder Streamingdienste.

Die Themenspannbreite von Podcasts ist immens. Es können Zielgruppen unterschiedlicher Interessen und Alters angesprochen werden, denn die technischen Voraussetzungen sind gering, Barrieren sind kaum gegeben. Damit ist es wesentlich einfacher, über diesen Kommunikationskanal auf sich aufmerksam zu machen, sich zu positionieren.

Worauf Sie bei Ihrem Podcast achten sollten, wie Sie einen Podcast ohne große Hilfsmittel erstellen können und welche Ausrüstung im Bedarfsfall notwendig ist, wird Schritt für Schritt in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit WLAN-Zugang mit Netzteil und Verlängerungskabel mit.

Nr.: **5003**

Leitung:	Dr. Christian Matthias Peter
Termin/Zeit:	Freitag, 18. Juni, 17.30 – 20.30 Uhr Samstag, 19. Juni, 10.00 – 15.00 Uhr
Dauer:	1 x 4 / 1 x 6 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	45,00 €, max. 10 Teiln.



Buchen Sie Ihren **Wunschkurs** rund um die Uhr im Internet unter www.vhs-recklinghausen.de

Digitale Selbstverteidigung: 10 Tricks und Programme, mit denen Sie sich und Ihre Daten schützen können

ONLINE-VORTRAG

Für viele Menschen ist digitale Überwachung schwer fassbar, doch im Hinterkopf ist diese nagende Frage: Was passiert mit meinen Daten, die so viel über mich verraten, über meine Persönlichkeit, meine Einstellungen, meine Vorlieben und meine Kontakte? Vor allem herrscht Ratlosigkeit: Wie kann ich meine Daten denn überhaupt schützen? Ist das nicht viel zu kompliziert und sind die Programme nicht viel zu teuer? Es gibt jedoch ein paar leicht verständliche Maßnahmen und Programme, um Ihre Daten und Ihre digitale Identität auf einem hohen Niveau zu schützen. Die Programme sind nicht-kommerziell, kostenlos, transparent und erprobt. Und vor allem sind sie eines: gut bedienbar und verständlich, auch für



Menschen ohne IT-Vorkenntnisse. Der Online-Vortrag beginnt mit einem Überblick über das Problem der Überwachung und über die Antwort darauf, die sogenannte „digitale Selbstverteidigung“. Dann lernen Sie in Kurz-Portraits zehn Tricks und Programme kennen.

Sie erfahren,

- wie Sie Ihre E-Mails und ihre Ordner verschlüsseln,
- wie Sie gut merkbare Passwörter erzeugen und verwalten,
- wie Sie anonym surfen und Dateien verschicken,
- wie Sie mit Smartphone-Einstellungen Datenflüsse einschränken können und
- welche Smartphone-Messenger, Karten- und Email-Apps sicher und Daten-schonend sind.

Ein digitales Handout fasst die Tricks und Programme zusammen.

In einem kleinen Exkurs erfahren Sie, wie Sie sich und das Netz vor Hass und Fake News bewahren können, da Anonymität und Verschlüsselung nicht nur für positive Dinge genutzt werden können. Abschließend beantwortet der Referent offene Fragen. Sie werden mit viel Wissen und Know-How nach Hause gehen. Und auch mit Zuversicht, da Sie nun wissen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr digitales Leben sicherer machen können.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung des Kirchenkreises Recklinghausen.

Nr.: **5005D**

Leitung:	Stefan Mey
Termin:	Mittwoch, 19. Mai
Dauer:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	online
Entgelt:	10,00 €

EDV Grundkurse

Grundkurs Windows 10

KURS

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.

• Aus dem Inhalt:

Erste Schritte mit Windows 10, die neue Benutzeroberfläche kennenlernen 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 im Kurs erworben werden.

Nr.: **5103**

Leitung:	Peter Bublinski
Termin:	Dienstag, 16. Februar Donnerstag, 18. Februar Dienstag, 23. Februar Donnerstag, 25. Februar
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Laptop-Workshop: Gelerntes wiederholen – Neues erlernen

Speichern, Fotos, Internet

WORKSHOP

Ein praxisnaher Wiederholungsworkshop zum Auffrischen und Intensivieren von Grundlagen. Es bleibt auch Zeit für individuelle Fragen.

- Aus dem Inhalt:
Speichern auf dem Laptop und dem USB-Stick, Bilder von der Kamera auf dem Laptop speichern, Programme aus dem Internet downloaden

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen. Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Nr.: **5104**

Leitung:	Roswitha Formella
Termin:	Freitag, 18. und 25. Juni
Zeit:	15.00 – 18.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	33,00 €, max. 10 Teiln.



VHS-Kursteilnehmer*innen kaufen offizielle Software zum vergünstigten vhs-Tarif bei cobra-Shop und sparen dabei. Weitere Infos unter <https://www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmerInnen>

Internet und E-Mail

Outlook

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-Dateien und -Formate, Outlook einrichten, Nachrichtenfilterung und Regel-Assistent, Posteingang organisieren, gefilterte Kontaktdaten in Serienbriefen verwerten, RSS

Computer- und Office-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

Nr.: **5151**

Leitung:	Werner Pawlicki
Termin:	Samstag, 24. April, und Sonntag, 25. April
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Die eigene Web-Präsenz mit WordPress

WORKSHOP

Verschiedene Fernsehwerbungen suggerieren, dass das Erstellen einer eigenen Homepage auch für Laien möglich ist. Doch oftmals scheitert der Versuch bei der Planung und Strukturierung einer Website, der fachgerechten Aufbereitung von Texten und Bildern sowie der Rechtssicherheit. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie das theoretische Rüstzeug, um eine eigene Website zu erstellen. Im praktischen Teil lernen Sie, wie Sie mit dem CMS (Content Management System) WordPress – einem Verwaltungssystem für Inhalte einer Website – eine funktionsfähige Web-Präsenz erstellen.

- Aus dem Theorie-Teil:
Wofür werden Websites eingesetzt?, Planung und Struktur einer Website, Checkliste zur Website-Planung, Was ist ein CMS (Content Management System)?, Die drei bekanntesten CMS, Technische Voraussetzungen, Impressum und Datenschutzerklärung

Bei der praktischen Umsetzung geht es um die Installation und die grundlegenden Einstellungen von WordPress. Sie lernen die Bearbeitungsoberfläche von WordPress im Detail kennen und erfahren, wie Sie diese mit Hilfsprogrammen erweitern können. Abschließend erwartet Sie das Erstellen der Website-Struktur und das Eingeben von vorbereitetem Inhalt (Texte und Bilder).

Der Kurs richtet sich an Privatpersonen und Unternehmer*innen, die eine neue, eigene Web-Präsenz erstellen wollen. Sie



werden zum Ende des Kurses Ihre bis dahin erstellte Website auf einem USB-Stick sichern und können auf dieser Basis problemlos zu Hause daran weiterarbeiten. Eine detaillierte Anleitung hierzu erhalten Sie als Handout.

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit.

Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Kursteilnahme sind ein sicherer Umgang mit einem Computer (auf Basis Windows 10) und Erfahrungen mit der Verwendung eines Browsers im Internet.

Nr.: **5152**

Leitung:	Klaus Neitzke
Termin:	Montag, 12. April Mittwoch, 14. April Montag, 19. April Mittwoch, 21. April
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	65,00 €, max. 10 Teiln.



Smart-Home & Smart Garden

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
- Smart-Garden: Intelligente automatische Bewässerung, Mähroboter und Außen-Beleuchtung

Frank te Heesen, IT-Spezialist und Praktiker, gibt Erfahrungen aus der Automation seines Hauses weiter und informiert über technische Möglichkeiten, Hersteller und Standards, erklärt Anwendungsfälle und gibt Empfehlungen.

Nr.: **5153**

Leitung:	Frank te Heesen
----------	-----------------

Termin:	Freitag, 23. April
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 01
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.

Die Cloud – Vorteile der vielfältigen Nutzung

KLEINGRUPPENSEMINAR

Die Nutzung einer Cloud bietet vielfältige Vorteile. So können Dokumente, Bilder, Musik und Videos zentral gespeichert werden und man kann von jedem Ort mit einem Internetzugang darauf zugreifen. Kontakte, Termine und Aufgaben können mit verschiedenen Geräten synchronisiert und aktuell gehalten werden. Dieser Kurs eignet sich für alle Nutzer von Smartphones, Tablets und PCs, die die Vorteile der Cloud-Technologie nutzen wollen. Sie erhalten eine Einführung in die Cloud-Datenhaltung und lernen Beispiele zur sinnvollen Nutzung kennen. So werden u.a. der Zugriff von verschiedenen Geräten (z.B. für Kalender) oder das Teilen von Daten mit anderen Personen (z.B. Fotos) und auch die Datensicherung erklärt und gezeigt. Eigene Geräte (Apple-iPhone/iPad bzw. Android-Smartphones/Tablets, ein Laptop) können mitgebracht werden, um das Erlernte umzusetzen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet/Laptop.

Nr.: **5154**

Leitung:	Frank te Heesen
Termin:	Mittwoch, 14. April
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	1 x 4 UE
Ort:	Kurfürstenwall, Raum, B17
Entgelt:	23,00 €, max. 8 Teiln.

Websites und Blogs sicher gestalten



ONLINE-VORTRAG

Websites und Blogs gewinnen zunehmend an Attraktivität. Sich selber auszudrücken und andere damit zu begeistern, ist zu einer Leidenschaft für viele geworden, die privat und beruflich ausgelebt werden kann. Rechtliche Fallstricke können dies aber zu einem Alptraum werden lassen. Das muss nicht sein. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte.

- Aus dem Inhalt:
Datenschutz und Impressum, Urheberrechte, inhaltliche Grenzen

Nr.: **5155D**

Leitung:	Constanze Brinkmann
Termin:	Montag, 22. März
Zeit:	18.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	15,00 €



Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

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.

Nr.: **5200**

Leitung:	Peter Bublinski
Termin:	Samstag, 17. April, und Sonntag, 18. April
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
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.

- Inhalte Word: Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Arbeiten mit Tabstopps, Dokumentenvorlagen erstellen
- Inhalte Excel: Arbeiten mit Standardfunktionen, z.B. Mittelwert, WENN-Funktionen, S-Verweis, Standard-Diagramme erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

Nr.: **5201**

Leitung:	Peter Bublinski
Termin:	Samstag, 08. Mai, und Sonntag, 09. Mai
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Tabellenkalkulation mit Excel

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.

Nr.: **5210**

Leitung:	CSB-Ing. GmbH & Co KG
Termin:	Dienstag, 04., 11. und 18. Mai
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
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.

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

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

Nr.: **5211**

Leitung:	CSB-Ing. GmbH & Co KG
Termin/Zeit:	Freitag, 11. Juni, 18.00 – 21.15 Uhr Samstag, 12. Juni, 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	1 x 4 / 1 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Professionelle Datenanalyse anhand von Pivot-Tabellen

KURS

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Excel-Anwender*innen, die regelmäßig mit diesem Programm arbeiten und noch tiefer in die Arbeit einsteigen wollen. Sie lernen, Auswertungen unterschiedlichster Art von Ihrer Original-Excel-Tabelle zu erstellen, die sogenannten „Pivot-Tabellen“.



Pivot-Tabellen sind interaktive Tabellen in Excel, die auf schnelle Art und Weise umfangreiche Datenmengen zusammenfassen.

Mit diesen Tabellen besteht die Möglichkeit, Daten unter verschiedenen Gesichtspunkten auszuwerten und zu betrachten. Dadurch hat man ein Werkzeug zu einer komfortablen Analysemöglichkeit und vielseitigen Auswertung.

• Aus dem Inhalt:

Arbeiten mit dem Autofilter, Pivot-Tabellen-Assistent, Pivot-Tabelle aktualisieren, Pivot-Tabelle aus mehreren Konsolidierungsbereichen erstellen, Pivot-Chart-Bericht, Pivot-Chart-Eigenschaften, Pivot-Chart-Aktualisierung

Voraussetzung: Excel-Kenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Nr.: **5212**

Leitung:	Peter Bublinski
Termin:	Montag, 08. März Mittwoch, 10. März Montag, 15. März
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	47,00 €, max. 10 Teiln.

Access kompakt – Grundkurs

WOCHENENDSEMINAR

Datenmaterial lassen sich mit unterschiedlichen Anwendungen verwalten. Tabellenkalkulation, Textverarbeitung und simple andere kleine Tools helfen dabei mehr oder weniger gut. Man kommt bei umfangreicherem Material aber immer an die Grenzen dieser Programme. Deshalb: Werden Sie doch selber erfolgreicher Access-DB-Entwickler! Erwerben Sie in diesem Seminar grundlegende Kenntnisse in Access, einem leistungsstarken und komfortablen Datenbankprogramm aus dem Office-Paket von Microsoft. Mit diesem Tool entwickeln Sie praxisrelevante Datenbanken.

• Aus dem Inhalt:

Grundbegriffe relationaler Datenbanksysteme, Arbeitsoberfläche von Microsoft Access, Datenbanktabelle erstellen und mit den Feldeigenschaften komfortabler machen, Primärschlüssel geschickt nutzen, das ER-Modell (Entity-Relationship-Modell) entwerfen, anpassen und verwalten, erste Tipps und Tricks bei der Optimierung Ihrer Datenbankperformance, erste Auswahlabfragen erstellen – nicht nur zur Datenauswertung, weitere Abfragetypen kennenlernen, Formulare zur benutzerfreundlichen Dateneingabe erstellen, Steuerelemente bei Formularen clever einsetzen, Daten in der Datenbank suchen, sortieren und filtern, erste Berichte (Reports) und eine erste kleine Datenbankanwendung erstellen

**NRW
WOHNTE
LEG**

LEG
gewohnt gut.

Mietwohnungen finden auf: leg-wohnen.de



Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Auf Wunsch ist ein Aufbauwochenende möglich.

Nr.: **5213**

Leitung:	Jürgen Riflin
Termin:	Samstag, 13. März, und Sonntag, 14. März
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Datenbankentwicklung mit Access leicht gemacht – Grundkurs

KURS

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Erstellung von Datenbanken mit dem Office-Programm Access. An anschaulichen Beispielen wird umfassendes Grundlagenwissen vermittelt, das allen Anfänger*innen und auch Anwender*innen mit geringen Vorkenntnissen wertvolle Tipps im Umgang mit dem Programm Access und zur Fehlervermeidung gibt.

• Aus dem Inhalt:

Erstellen von Tabellen, Arbeiten mit Tabellen, unterschiedliche Filterarten, Felddatentypen, Eingabeformate und Kriterien, Beziehung zwischen Tabellen erstellen, Erstellung von Formularen, Aufbau und Änderung, Erstellung von einfachen Abfragen, Erstellung von Berichten

Voraussetzung: Allgemeine EDV-Grundkenntnisse

Nr.: **5214**

Leitung:	Peter Bublinski
Termin:	Montag, 07. Juni Donnerstag, 10. Juni Montag, 14. Juni Donnerstag, 17. Juni Montag, 21. Juni Donnerstag, 24. Juni Montag, 28. Juni Donnerstag, 01. Juli
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	8 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	117,00 €, max. 10 Teiln.

EDV-Büroanwendungen / Kombinationskurse

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

GRUNKURS

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 können Ihr Grundlagenwissen anhand von praxisorientierten Beispielen ausbauen und festigen. Sie gewinnen Sicherheit im professionellen Umgang mit diesen Programmen und werden fit gemacht für Schule, Studium und Beruf.

Im Mittelpunkt steht u.a. die 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.

Nr.: **5230**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Mittwoch, 17. März Freitag, 19. März Mittwoch, 24. März Freitag, 26. März
Zeit:	8.30 – 11.45 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	61,00 €, max. 10 Teiln.

Tastaturschreibkurs: 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 Textfassung 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.

Nr.: **5231**

Leitung:	Algeth Rehpenning
Termin:	Samstag, 20. März, und Sonntag, 21. März
Zeit:	9.00 – 14.15 Uhr
Dauer:	2 x 6 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	58,50 €, max. 10 Teiln.

Bildungsurlaube

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.

- Inhalte Word: Tipps und Tricks in der Textgestaltung, Briefvorlagen erstellen, Seriendruck kennenlernen und für verschiedene Bereiche einsetzen, Dokumentvorlagen anfertigen und nutzen
- Inhalte Excel: Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Tabellen gestalten und ausdrucken, Berechnungen mit dem Datum und der Uhrzeit durchführen, Diagramme erstellen und gestalten
- Inhalte Outlook: Posteingang organisieren, Regeln festlegen, Kontakte für Serienbriefe einsetzen, Termine verwalten

Außerdem wird das Thema „Dateiverwaltung“ besprochen.

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeiter*innen 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.

Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: **5241**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Mittwoch, 26. Mai Donnerstag, 27. Mai Freitag, 28. Mai
Zeit:	8.30 – 13.30 Uhr

Dauer:	3 x 6 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	86,00 €, 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 diese in Übungen am Computer trainiert und gefestigt. Die Teilnehmenden können individuelle Fragen in den Kurs einbringen.

- Inhalte Word: Textgestaltung, Arbeiten mit Formatvorlagen, Briefvorlage, Serienbriefe und Seriendruck
- Inhalte Excel: Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Berechnungen
- Inhalte PowerPoint: Präsentation erstellen und vorführen, Seitenformatierung, Folienlayout und Foliendesigns
- Inhalte Outlook: Terminverwaltung und elektronische Korrespondenz mit Outlook, Posteingang organisieren, Regeln festlegen

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. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: **5242**

Leitung:	CSB-Ing. GmbH & Co KG
Termin:	Montag, 07. Juni Dienstag, 08. Juni Mittwoch, 09. Juni Donnerstag, 10. Juni Freitag, 11. Juni
Zeit:	8.30 – 15.30 Uhr
Dauer:	5 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	185,00 €, max. 10 Teiln.

Word und Excel für den Beruf

BILDUNGSURLAUB

Dieser dreitägige Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundlagenwissen zu den Microsoft Officeprogrammen Excel und Word.

Im Kursteil Excel erwerben und festigen Teilnehmer*innen Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leis-



tungsmerkmale des Programms. Anhand von praxisorientierten Aufgaben wird der Umgang mit diesem Programm einschließlich der grafischen Auswertung geübt.

Schwerpunkte sind: Aufbau von Tabellen, Zellenformatierung, Formelentwicklung, elementare Funktionen, Tabellen gestalten, Diagrammerstellung, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Arbeiten mit Namen und die einfache Wenn-Funktion

Der Kursteil Word befasst sich mit der Bearbeitung von Texten und den Druck von Dokumenten mit MS Word. Teilnehmer*innen lernen die Elemente zur Textgliederung, die Formatierung von Textbausteinen und das Erstellen eigener Vorlagen kennen. In vielen Übungen werden auch hier die erworbenen Kenntnisse praktisch umgesetzt und gefestigt.

Schwerpunkte sind: Grundlagen der Textformatierung, Dokumentvorlagen (wie DIN-Brief) erstellen und anwenden, Arbeiten im Team, Umgang mit größeren Dokumenten, Etiketten, Umschläge, Seriendruck sowie Einfügen von Tabellen und Diagramme aus Excel

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sowie in der Handhabung von Maus und Tastatur.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr. **5243**

Leitung:	Klaus Neitzke
Termin:	Mittwoch, 28. April Donnerstag, 29. April Freitag, 30. April
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	3 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	113,00 €, max. 10 Teiln.

Excel

BILDUNGSURLAUB

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht

vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Es gibt auch viele praktische Übungen.

Aus dem Inhalt:

Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung.

Windows-Kenntnisse sind wünschenswert.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: **5244**

Leitung:	Werner Pawlicki
Termin:	Montag, 05. Juli Dienstag, 06. Juli Mittwoch, 07. Juli Donnerstag, 08. Juli Freitag, 09. Juli
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	5 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	185,00 €, max. 10 Teiln.

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Fotobücher professionell und individuell gestalten

Ihre Bilder kreativ in Szene gesetzt

KURS

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 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.

Nr.: **5267**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Mittwoch, 14. April, und Freitag, 16. April
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	33,00 €, max. 10 Teiln.

Bildungsurlaub bei der VHS Recklinghausen. Der gesetzliche Anspruch auf Weiterbildung für Arbeitnehmer*innen. Weitere Informationen unter www.vhs-recklinghausen.de



Adobe Photoshop CC



ONLINE-KURS

In diesem Online-Seminar lernen Sie Schritt für Schritt das Programm Photoshop CC und seine Funktionen kennen. Sowohl die globale als auch die lokale Bildkorrektur für Helligkeiten und Farben stehen im Fokus. Sie erfahren alles über die grundlegenden Werkzeuge, um störende Elemente zu entfernen. Sie begradigen Horizonte bei Landschaftsaufnahmen und stürzende Linien bei Gebäuden. Der Beschnitt des Bildes, die Änderung der Bildgröße für den Druck und das Web sind feste Bestandteile des Kurses. Sie werden zielsicher Ihre nächsten Bilder bearbeiten können.

Ihnen stehen die Lern-/Videotutorials über den Kurszeitraum hin zur Verfügung.

Für diesen Kurs müssen Sie sich in der vhs.cloud kostenfrei registrieren. Weitere Informationen finden Sie auf www.vhs-recklinghausen.de. Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Kurs per E-Mail. Über die vhs.cloud bekommen Sie Zugang zu den Lehrinhalten und den jeweiligen Aufgaben. Zu Beginn des Kurses besteht die Möglichkeit, zusammen das Bildbearbeitungsprogramm zu installieren. Darüber hinaus stehen Ihnen drei Online-Sprechstunden mit dem Dozenten zur Verfügung.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen. Photoshop CC sollte zumindest als 7-tägige Testversion installiert sein. Sie können selbstverständlich auch mit älteren Programmversionen ab CS2 teilnehmen. Weiterhin wird das kostenlose Programm Zoom genutzt, um die Videokonferenzen zu ermöglichen. Es müssen weder Webcam noch Headset/Mikrofon genutzt werden, da auch rein über die Chatfunktion Fragen gestellt werden können.

Nr.: **5268D**

Leitung:	Thomas Bocian
Termin:	Montag, 26. April 19.00 – 20.30 Uhr Installations- und offene Vorstellungs- und Fragesprechstunde, Probleme in und mit der vhs.cloud
Termin:	Montag, 03., 10. und 17. Mai jeweils 19.00 – 20.30 Uhr Sprechstunde: Fragen zu Übungen, Problemlösungen
Dauer:	4 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	35,00 €

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 – 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 mit dem Drücken des Auslösers alleine ist es 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 Teilnehmer*innen praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die Bildgestaltung. Anschließend werden unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien erstellt. Danach werden die Bilder in der Gruppe präsentiert und besprochen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit Adobe Photoshop Elements. Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt.

Das Seminar ist für Einsteiger*innen 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 Handbuchs und, falls vorhanden, ein Stativ mit. Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen 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. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Nr.: **5269**

Leitung:	Thomas Bocian
Termin:	Montag, 28. Juni Dienstag, 29. Juni Mittwoch, 30. Juni Donnerstag, 01. Juli
Zeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Dauer:	4 x 8 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	179,00 €, max. 10 Teiln.

**Bildungszentrum
des Handels e.V.**

**Wir gestalten.
Wandel.**

Beratung zur beruflichen Entwicklung
Bildungsscheck NRW
Bildungsprämie
Ausbildung der Ausbilder

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



Smartphone und Tablet

Smartphone und Tablet (Android) Kompaktkurs

KLEINGRUPPENKURS

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

• Aus dem Inhalt:

Einstellungsmenü kennenlernen 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.

Nr.: **5271**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Mittwoch, 21. April Freitag, 23. April
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	2 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	41,00 €, max. 8 Teiln.

Einzelcoaching Smartphone & Tablet (Android)

So klappt's mit dem neuen Gerät

EINZELCOACHING

Nicht immer klappen die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Bei individuellen Fragen und Problemen hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter. Buchen Sie eine Einzelberatung bei unseren Fachleuten und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr Android-Gerät.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für SIM-Karte und Gerät nicht vergessen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung und Terminvergabe nur unter Tel. 0 23 61/50-1991. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: **5274**

Leitung:	Ulrich Bauer
Termin:	Mittwoch, 10. März
Zeit:	14.00, 14.50, 15.40, 16.30 Uhr

Dauer:	45 Minuten
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	35,00 €

Nr.: **5275**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Freitag, 12. Februar
Zeit:	9.00, 9.50 Uhr, 10.40 Uhr, 11.30 Uhr
Dauer:	45 Minuten
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	35,00 €

Erklärvideos für Online-Seminare erstellen



ONLINEKURS

Videos eignen sich gut, um Sachverhalte praktisch und anschaulich zu erklären. In diesem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Smartphone eigene Erklärvideos produzieren können. Das Online-Seminar ist für Smartphones mit iOS- und Android-Betriebssystem geeignet.

• Aus dem Inhalt:

Varianten von Videotutorials, Tipps & Tricks für die Videoproduktion mit dem Smartphone (mit iOS + Android), Apps & Equipment, mobiler Videoschnitt mit dem Smartphone mit der App „KineMaster“

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC oder Mac ist zwingend erforderlich. Sie benötigen außerdem einen Laptop/PC/Mac mit schnellem Internet (im Bestfall über LAN-Kabel), Internetbrowser Google Chrome oder Firefox, im Bestfall Webcam und Mikrofon. Bitte installieren Sie im Vorfeld die Videoschnitt-App „KineMaster“ auf Ihrem Smartphone. Bitte nehmen Sie im Vorfeld mit Ihrer Smartphone-Kamera 3 bis 4 kurze Videos als Testmaterial auf, die Sie dann schneiden können.

Nr.: **5275D**

Leitung:	Jens Jacob
Termin:	Montag, 22. Februar
Zeit:	17.00 – 21.15 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	25,00 €, max. 10 Teiln.

VHS für Ältere: Bei uns haben Sie die Wahl. Die Angebote der VHS sind für **alle Menschen offen**. Sie selbst wählen das Angebot aus. In unseren Kursen für ältere Teilnehmer*innen lernen Sie stressfrei und langsam in Kleingruppen.



iPhone und iPad

iPhone & iPad (Apple) Kompaktkurs

KLEINGRUPPENKURS

In diesem Kompaktkurs lernen Einsteiger*innen 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.

▪ Aus dem Inhalt:

Grundfunktionen, Benutzeroberfläche und Kontrollzentrum, Telefonieren, Nachrichten schreiben (SMS und WhatsApp), Verwaltung von Kontakten, Kalender: Verwaltung von Terminen und Erinnerungen, Mail: Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients, Safari: Surfen im Internet, Kamera: Fotos aufnehmen, verwalten, bearbeiten und versenden, App-Store: Suchen, Herunterladen und Löschen von Apps

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet. Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und das Ladekabel mit. PIN für SIM-Karte und Gerät nicht vergessen. Sollten Sie bereits ein E-Mail-Konto und/oder eine Apple-ID haben, bringen Sie die Zugangsdaten und die Passwörter mit.

Nr.: 5278

Leitung:	Frank te Heesen
Termin:	Mittwoch, 17. und 24. Februar Donnerstag, 25. Februar
Zeit:	18.00 – 21.15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	59,00 €, max. 8 Teiln.

Einzelcoaching iPhone & iPad (Apple)

So klappt's mit dem neuen Gerät

EINZELCOACHING

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Fragen und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter. Buchen Sie eine Einzelberatung bei unserem Fachmann und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr iPhone/iPad.

*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 Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte.*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung und Terminvergabe nur unter Tel. 0 23 61/50-1991. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: 5279

Leitung:	Frank te Heesen
----------	-----------------

Termin:	Mittwoch, 21. April
Zeit:	16.00, 16.50, 17.40, 18.30 Uhr
Dauer:	45 Minuten
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	35,00 €

Computer und Smartphone für Ältere

Erste Schritte am eigenen Laptop – Grundkurs

KLEINGRUPPENKURS

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? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! An Ihrem eigenen Laptop, das Sie zum Unterricht mitbringen, werden Sie fit gemacht für die digitale Welt. Sie erwerben die Basiskenntnisse, um Ihr eigenes Laptop im Alltag stressfrei nutzen zu können. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Es bleibt auch genügend Zeit für eigene Fragen der Teilnehmer*innen.

▪ Aus dem Inhalt:

Umgang mit Tastatur und Maus, Starten und Schließen von Programmen, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Dateiverwaltung: Speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen, Umgang mit Ordnern, Fenstertechnik, erste Schritte in Textverarbeitung (Word-Pad): 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!

Nr.: 5501

Leitung:	Ulrich Bauer
Termin:	Montag, 15. März Dienstag, 16. März Mittwoch, 17. März Donnerstag, 18. März
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	77,00 €, max. 6 Teiln.

Laptop-Grundkurs für Einsteiger*innen

KURS

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!

Nr.: **5502**

Leitung:	Roswitha Formella
Termin:	Donnerstag, 20. und 27. Mai Donnerstag, 10. und 17. Juni
Zeit:	15.00 – 18.15 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	77,00 €, max. 6 Teiln.

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11

KURS

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.

- Aus dem Inhalt:
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.

Nr.: **5515**

Leitung:	Ulrich Bauer
Termin:	Mittwoch, 21. April Donnerstag, 22. April Freitag, 23. April
Zeit:	9.00 – 12.15 Uhr
Dauer:	3 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	59,00 €, max. 10 Teiln.

Erste Schritte mit Smartphone und Tablet (Android) für Ältere

KLEINGRUPPENKURS

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder Android-Tablet und verstehen Ihr Gerät noch nicht richtig? In diesem Seminar lernen Sie Ihr Gerät in kleinen Schritten kennen und bedienen und machen Sie sich langsam mit den Funktionen und Möglichkeiten vertraut.

- Aus dem Inhalt:
Einstellungsmenü kennen und bedienen lernen, Anpassen der Benutzeroberfläche, Telefonieren und Nachrichten schreiben, Verwaltung von Telefonbuch und Kontakten, 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 an den Konto-Namen und das Passwort.

Nr.: **5530**

Leitung:	Renate Lünenbürger
Termin:	Montag, 22. Februar Mittwoch, 24. Februar Freitag, 26. Februar
Zeit:	9.00 – 11.30 Uhr
Dauer:	3 x 3 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	45,50 €, max. 6 Teiln.

Kurse für Schüler*innen

Computergrundkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren

FERIENKURS

In diesem Ferienkurs lernen Schüler*innen die unterschiedlichen Möglichkeiten und Funktionen eines Computers kennen, die privat und auch in der Schule genutzt werden können. Praxisorientiert und mit vielen Übungen wird der grundlegende Umgang mit den Programmen Word, PowerPoint und Excel individuell und bedürfnisorientiert vermittelt. Darüber hinaus lernen die Schüler*innen das digitale Verwaltung von Ordnern und Dateien kennen – damit man nicht die Übersicht verliert. So erwerben die Schüler*innen das nötige digitale Basiswissen, um den Computer als Lernbegleiter und Arbeits erleichterung zu nutzen. Erste Schritte im Internet runden den Kurs ab.

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist



Für das **Kursentgelt** unserer Schüler*innen-Kurse ist ggf. eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Bitte klären Sie dies in einem persönlichen Gespräch.

Telefon (0 23 61)
50-1834 und **E-Mail**
bildung-teilhabe@recklinghausen.de



eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Nr.: **5601**

Leitung:	Marco Kusik
Termin:	Montag, 29. März Dienstag, 30. März Mittwoch, 31. März Donnerstag, 01. April
Zeit:	10.30 – 13.00 Uhr
Dauer:	4 x 3 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	41,00 €, max. 10 Teiln.

10-Fingerschreiben am Computer für Schüler*innen ab 10 Jahren

FERIENKURS

Ob in der Schule oder zu Hause: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist im Vorteil. In diesem Ferienkurs lernen Schüler*innen das 10-Finger-System über die Methode des „multisensorischen Lernens“. Bei herkömmlichen Lernmethoden wird überwiegend die linke Gehirnhälfte (Sprache, rationales Denken) angesprochen. Beim „multisensorischen Lernen“ hingegen wird zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Emotionen, Kreativität, Vorstellungsvermögen) aktiviert und der Lernprozess so wesentlich verbessert. Mit Lernkonzerten, Farben und Vorstellungsbildern wird der Lernstoff bedürfnisorientiert und individuell vermittelt. Somit kommt der Spaß auch nicht zu kurz.

Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Nr.: **5602**

Leitung:	Marco Kusik
Termin:	Montag, 29. März Dienstag, 30. März Mittwoch, 31. März Donnerstag, 01. April
Zeit:	13.30 – 15.00 Uhr
Dauer:	4 x 2 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	44,50 €, max. 10 Teiln.

Einführung in die Programmierung für Schüler*innen (5.–9. Klasse)

FERIENKURS

Wer programmieren kann, bestimmt, was ein Computer machen soll. Du denkst, es ist zu schwierig für Dich? Gar nicht, versprochen! Alles wird ausführlich erklärt und eingeübt. Diese Bildungswoche vermittelt Young-Developern erste Grundkenntnisse des Programmierens. Die Schüler*innen entwickeln selbstständig kleine Programme mit der Entwicklungsumgebung Scratch 3.0.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but

Nr.: **5603**

Leitung:	Jürgen Riflin
Termin:	Dienstag, 06. April Mittwoch, 07. April Donnerstag, 08. April Freitag, 09. April
Zeit:	9.30 – 12.45 Uhr
Dauer:	4 x 4 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	53,00 €, max. 10 Teiln.

Tastschreiben und Word-Grundlagen für Schüler*innen ab 14 Jahren

KURS

In diesem Kurs lernen die Schüler*innen in kurzer Zeit mithilfe des 10-Finger-Systems das Tastschreiben am Computer. Zusätzlich werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen und Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word vermittelt.

- Aus dem Inhalt:
Programmoberfläche, Dokumentenverwaltung, Zeichenformate, Absatzformate, Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Seitengestaltung, Aufzählung und Listen, Tabstopps und

AUTOLACKIEREREI Toni Cangi GmbH



Internet:
www.cangi.de

UNSERE LEISTUNGEN:

- Instandsetzung und Unfallschadenbeseitigung
- Abwicklung mit Ihrer Versicherung
- Lackierungen aller Art
- PKW-, Nutzfahrzeuge- und Design-Lackierung
- Fahrzeugaufbereitung (Polierarbeiten)
- Steinschlagbeseitigung am Fahrzeug
- PKW- und Nutzfahrzeugbeschriftung

**650 m² Halle
11 Mitarbeiter**

Maria-von-Linden-Straße 26
45665 Recklinghausen
Telefon (023 61) 66 73 57
Fax (023 61) 66 73 58

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot!
Ihr Ansprechpartner:
Toni Cangi.



Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung und Thesaurus, Tabellen, Grafiken, Formatvorlagen

Mit diesen Fähigkeiten seid ihr in der Lage, zukünftige Schreibarbeiten effizient und effektiv umzusetzen. Begleiten des Unterrichtsmaterial erhaltet ihr im Kurs.

Grundlegende Computerkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Nr.: **5604**

Leitung:	Ulrich Bauer
Termin:	Mittwoch, 05. Mai Donnerstag, 06. Mai Mittwoch, 19. Mai Donnerstag, 20. Mai Mittwoch, 26. Mai Donnerstag, 27. Mai
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	41,00 €, max. 10 Teiln.

Word und PowerPoint für Schüler*innen ab 14 Jahren

WORKSHOP

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, Schüler*innen die Basiskenntnisse für die Nutzung der Programme Word und PowerPoint zu vermitteln, damit sie diese für den Schulalltag individuell und effizient einsetzen können.

- Aus dem Inhalt:
Grundlagen und Funktionen der Textverarbeitung, Layout-Training (Deckblatt gestalten, Inhaltsverzeichnis erstellen,



Sie möchten sich weiterbilden?
Informieren Sie sich über Ihre
**Möglichkeiten und Beratungs-
angebote** unter
www.weiterbildungsberatung.nrw

Seitenzahlen generieren), eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

Mit praktischen Übungen wird das erlernte Wissen erprobt. Die Schüler*innen erwerben dadurch die Fähigkeit, individuelle Schreibprojekte selbstständig, überzeugend und mit Spaß zu realisieren.

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Nr.: **5605**

Leitung:	Roswitha Formella
Termin:	Freitag, 14. Mai, 17.00 – 20.15 Uhr Samstag, 15. Mai, 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer:	2 Termine
Ort:	EDV-Labor Bruchweg
Entgelt:	41,00 €, max. 10 Teiln.

Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation

Rhetorik – Grundkurs

Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden

GRUNDKURS

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 Grundkurs an und hilft Ihnen, mehr Souveränität bei kurzen Monologen zu erreichen. In diesem Sinne stehen zunächst die Wirkungsfaktoren eines Redners im Vordergrund. Danach erhalten alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit, eine Videoaufnahme ihres eigenen Auftritts mit der Gruppe zu analysieren. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie ein gutes Stichwortkonzept aussieht. Da es sich um ein reines Rhetorik-Seminar handelt, können Themen wie Präsentationstechniken, Mediengestaltung und Umgang mit PowerPoint leider nicht berücksichtigt werden.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Datteln statt.

Nr.: **5708**

Leitung:	Torben Hermanns
Termin:	Samstag, 20. März
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	45,00 €, max. 12 Teiln.



Schlagfertigkeit – Grundkurs

„Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt“

GRUNKURS

Kennen Sie das auch: Ihr Gegenüber konfrontiert Sie mit einer unerwarteten Aussage und Sie stehen da, wie „vom Donner gerührt“? Oder die Worte liegen auf der Zunge, wollen sich aber nicht aussprechen lassen? Dann sind Sie im Grundkurs zur Schlagfertigkeit goldrichtig! In diesem Kurs erwartet Sie eine gesunde Balance aus wertvollem Hintergrundwissen und Übungen zu verschiedenen Schlagfertigkeitstechniken.

Hierzu zählen ganz simple Maßnahmen, wie z. B. offene Gegenfragen oder das begründete Ablehnen. Dazu kommt die strukturierte Argumentation oder die Möglichkeit der positiven Umdeutung. Außerdem soll die Frage geklärt werden, wann standardisierte Reaktionen sinnvoll sein können („Rhetorischer Erste-Hilfe-Kasten“). Das Kursziel ist, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen und Sie hierzu mit Grundfähigkeiten auf dem großen Gebiet der Schlagfertigkeit auszustatten. Dabei geht es um die ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht um die weitere Gesprächsführung oder das Konfliktmanagement.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Datteln statt.

Nr.: 5709

Leitung:	Torben Hermanns
Termin:	Samstag, 08. Mai
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	45,00 €, max. 12 Teiln.

Teams entwickeln und steuern

WORKSHOP

Teams begegnen einem Menschen in vielen Lebensbereichen - sei es in der Freizeit, in Vereinen oder auch am Arbeitsplatz. Oftmals wird von Personalverantwortlichen eine „Teamfähigkeit“ gefordert - doch was bedeutet es eigentlich, in einem Team zu arbeiten? Immer mehr wird es zum Trend, ein „Team“ zu sein. Doch nur selten wird hinterfragt, was eine Gruppe von Menschen zu einem richtigen Team macht. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie Teams entwickeln und steuern können - und dies nicht nur auf theoretischer Weise, sondern indem die Methoden für die Weiterentwicklung von Teams direkt selbst anwendet und ausprobiert werden können. Es werden dabei folgende Fragen berücksichtigt: Was ist nützlich für die konkrete Arbeit in und mit Teams? Was ist hilfreich, um Teamprozesse zu verstehen?

In diesem Workshop werden wir die dazu nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten genauer betrachten und anhand von folgenden praktischen Übungen erarbeiten.

• Aus dem Inhalt:

Erstellen von Teambildern, Kennzeichen eines guten Teams, das GRPI-Modell, die Teamentwicklungsuhr, Feedback geben und annehmen im Team, Teamrollen und Teamzusammensetzung, Teamherausforderungen und -fragen, kollegiale Praxisberatung

Nr. 5710

Leitung:	Dr. Sissis Kamarianakis
Termin:	Samstag, 17. April Sonntag, 18. April
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	69,00 €, max. 12 Teiln.

Wie Sie leichter schwere Entscheidungen treffen – Werkzeuge für eine innere Klarheit

Praktische Coaching-Tools für mehr Gelassenheit in Führungsaufgaben

WORKSHOP

Sind Sie Führungskraft und haben beim Gedanken an schwierigen Entscheidungen Bauchschmerzen? Nehmen Sie die Gedanken daran mit nach Hause und besprechen das mit Ihren Familienangehörigen? Den Kopf können Sie sicherlich nicht abschalten. Aber wie schaffen es Leader trotz schweren Entscheidungen einen klaren Kopf zu behalten? Diese Leader nutzen ihr eigenes Bewusstsein und vertrauen ihren eigenen Stärken und Ressourcen. Erst wenn es Ihnen gelingt, in sich hineinzuschauen und hineinzuhören, werden auch Sie es schaffen, hinter nahezu jeder Entscheidung voll zu stehen. Entscheiden Sie selbst: Bauchschmerzen? Oder lieber Innere Klarheit?

Auf Ihrer Reise durch das Training soll Sie ein vollgepackter Coaching-Entscheidungskoffer begleiten. Dieser Koffer wird individuell für Sie angefertigt - mit Hilfe von vielen Coaching- und Real-Life-Elementen werden Sie in erster Linie an Ihr Entscheidungsverhalten arbeiten. Denn erst wenn Sie lernen, Ihr Denken, Fühlen und Handeln im Einklang zu bringen erst dann ist eine bevorstehende Entscheidung im Zuge Ihrer Führungsarbeit am besten möglich. Sie werden dadurch schneller, angstfreier, bewusster und besser in Ihren Entscheidungen.

• Aus dem Inhalt:

Was ist eigentlich Coaching?, Filter in der Innen- und Außenwahrnehmung, Reflexion der eigenen Werte, meine eigenen Coaching-Skills, die vielen Stimmen, die einen hindern, das Innere Team, Balance Coaching, das Tetralemma, Entscheidungen treffen mit Hilfe von Aufstellungen, Stakeholderanalyse, Soziogram

Nr.: 5711

Leitung:	Dr. Sissis Kamarianakis
Termin:	Samstag, 26. Juni Sonntag, 27. Juni
Zeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Dauer:	2 x 8 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	69,00 €, max. 12 Teiln.



Führen auf Distanz – Führung anders denken



ONLINE-SEMINAR

Wer sein Team dezentral, also auf Distanz führt, hat es häufig mit neuen und anderen Herausforderungen zu tun. Kommunikation findet oft nur über elektronische Medien statt und es gibt wenig Raum für spontane Meetings und informellen Austausch.

Wie kann da aus einer Arbeitsgruppe ein Team werden? Wie können Ziele gemeinsam erreicht werden? Und wie steht es um das Thema „Kontrolle“? Wie kann ich konstruktives Feedback geben, wenn ich die Mitarbeiter*innen nur selten oder gar nicht sehe? Und wie kann ich trotz Distanz in einen vertrauensvollen Kontakt miteinander kommen? Gemeinsam schauen wir in diesem Kurs, welche Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Veränderungen es gibt, welche Haltungen und Denkweisen hilfreich und förderlich für diese andere Art der Zusammenarbeit sein können, und wie Kommunikation und Interaktion in einem virtuellen Team gefördert werden kann. Dazu gehören natürlich auch geeignete Medien und Methoden. Das alles tun wir anhand konkreter Beispiele und mit praxisnahen Übungen, ergänzt durch theoretische Informationen.

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

Nr.: **5711D**

Leitung:	Britta Hülder
Termin:	Montag, 22. Februar Montag, 01., 08., 15. und 22. März Montag, 12., 19. und 26. April
Zeit:	15.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Nr.: **5712D**

Leitung:	Britta Hülder
Termin:	Donnerstag, 25. Februar Donnerstag, 04., 11., 18. und 25. März Donnerstag, 15., 22. und 29. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	8 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Motivieren – Kritisieren – Delegieren.

Erfolgsfaktoren der Führungskraft



ONLINE-SEMINAR

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

- **Motivieren:** Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft die Führungskraft die Voraussetzung dafür, dass auch die Mitarbeiter*innen mit viel Freude leisten.

- **Kritisieren:** In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter*innen aber mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.
- **Delegieren:** Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmer*innen Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren und bietet die Möglichkeit, aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmer*innen zu besprechen.

- **Aus dem Inhalt:**

Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren, das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch

Nr.: **5713D**

Leitung:	Matthias Dahms
Termin:	Donnerstag, 15. April Donnerstag, 22. April
Zeit:	18.00 – 21.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Online
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Von Mitarbeiter*in zur Führungskraft



ONLINE-SEMINAR

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen sowie Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmer*innen runden das Seminar ab.

- **Aus dem Inhalt:**

Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkszeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die die Rollenentwicklung zur Führungskraft erleben oder sich darauf vorbereiten wollen.

Nr.: **5714D**

Leitung:	Matthias Dahms
----------	----------------



Termin:	Dienstag, 15. und 22. Juni
Zeit:	18.00 – 21.45 Uhr
Dauer:	2 x 5 UE
Ort:	Online
Entgelt:	65,00 €, max. 12 Teiln.

Burn-Out-Prävention: Gesund arbeiten im Home-Office



ONLINE-KURS

Home-Office ist ein Arbeitsmodell der Zukunft. Das hat oft viele Vorteile. Gleichzeitig kann es aber auch herausfordernd sein. Plötzlich ist das Büro der Küchentisch und der Rücken zwickt. Die Mittagspause mit Kolleg*innen oder der kurze Plausch in der Kaffeeküche fällt aus. Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben werden fließend. Konzentriert und fokussiert arbeiten, während die Kinder aus Kindergarten und Schule kommen, ist manchmal unmöglich. Was tagsüber nicht geschafft wurde, wird am Abend noch schnell erledigt. Auf Dauer führt all das zu wachsender Unzufriedenheit und gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Gemeinsam schauen wir uns in diesem Online-Kurs an, wie produktives und gleichzeitig gesundes Arbeiten von zu Hause möglich ist und welche Möglichkeiten es gibt, Struktur und Arbeitsroutine auch im Home-Office zu haben. Ziel ist es, individuelle Lösungen für alle Teilnehmer*innen zu finden.

- Aus dem Inhalt:
Fehlende Struktur im Home-Office, veränderte Kommunikation mit Vorgesetzten und Kolleg*innen, fehlende soziale Nähe, erhöhte Ablenkung durch private Themen, Trennung von beruflichen und privaten Themen, individuelle Herausforderungen

Nr.: 5715D	
Leitung:	Britta Hülder
Termin:	Montag, 03., 10., 17. und 31. Mai Montag, 07. und 14. Juni
Zeit:	15.00 – 16.30 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	50,00 €, max. 12 Teiln.

Nr.: 5716D	
Leitung:	Britta Hülder
Termin:	Montag, 03., 10., 17. und 31. Mai Montag, 07. und 14. Juni
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	6 x 2 UE
Ort:	Online
Entgelt:	50,00 €, max. 12 Teiln.

Heimatgefühle!

Mit persönlichem Service und klimaneutralen Produkten.



Effektiv und strukturiert arbeiten im Home-Office



ONLINE-WORKSHOP

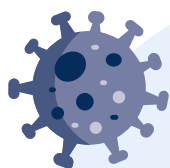
In den vergangenen Monaten ist, auch durch „Corona“, der Begriff „Home-Office“ stärker in den Fokus gerückt. Die Chancen für effektives Arbeiten im Home-Office sind oftmals größer als im auswärtigen Büro – wenn man bestimmte Dinge berücksichtigt. In der Regel ist eine ungewollte Ablenkung von geplanten beruflichen Aufgaben in einem privaten Umfeld wesentlich höher. Dieser Online-Workshop liefert nicht nur Tipps zum Zeit- und Aufgabenmanagement, er sieht das Selbst- und Arbeitsplatzmanagement ganzheitlich. Die insgesamt fünf rund zweistündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

▪ Aus dem Inhalt:

Was bei der Einrichtung beachtet werden sollte, die richtige Struktur, Tipps für den Workflow, Motivation schaffen und erhalten, für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Nr.: **5717D**

Leitung:	Constanze Brinkmann
Termin:	Montag, ab 22. Februar
Zeit:	9.30 – 11.30 Uhr
Dauer:	5 x 2 Zstd.
Ort:	Online
Entgelt:	50,00 €, max. 12 Teiln.



**Ihre VHS in
Corona-Zeiten: Angebote
können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter
www.vhs-recklinghausen.de

Strategisches Networking



ONLINE-VORTRAG

Nicht ohne Grund werden berufliche Kontakte seit Jahrhunderten in Clubs, Vereinen und Verbänden gepflegt. Und gerade heute ist es aufgrund der schnelllebigen Zeit wichtig, ein Beziehungsnetz zu knüpfen und systematisch und strategisch zu erweitern. Die richtigen Netzwerkpartner*innen können massiv zum eigenen Erfolg beitragen – wenn man diese gezielt auswählt und bestimmte strategische Punkte beachtet.

▪ Aus dem Inhalt:

Was ist Networking?, Chancen und Risiken, Strategieentwicklung, Digitales Networking, Netzwerketikette – Netzwerksünden

Nr.: **5718D**

Leitung:	Constanze Brinkmann
Termin:	Donnerstag, 15. April
Zeit:	18.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	15,00 €

Bewerbung und Beruf

Arbeitszeugnis-Check



ONLINE-EINZELBERATUNG

Arbeitszeugnissen kommt eine Schlüsselfunktion bei der beruflichen Neuorientierung zu. Sie stellen die einzigen offiziellen Belege Ihres beruflichen Werdegangs dar. Zukünftige Arbeitgeber*innen bewerten die hierin enthaltenen Informationen zur Art der ausgeübten Tätigkeiten sowie die vermeintlich positiv klingenden Aussagen zum Leistungs- und Sozialverhalten. Die wahren Aussagen eines Zeugnisses sind für ungeübte Zeugnisleser*innen nur schwer zu erkennen. Schlechte Bewertungen, das Auslassen von wichtigen Kernaussagen sowie widersprüchliche Aussagen finden sich im Zeugnis oftmals nur zwischen den Zeilen versteckt wieder. Häufig werden diese Aussagen zum Stolperstein einer Karriere. Lassen Sie Ihr Arbeitszeugnis daher fachkundig analysieren. Sie erhalten Tipps zu Korrekturen sowie zur Zeugnisreklamation. Das eigene Arbeitszeugnis ist zum Termin bereitzuhalten.

Birgit Friedrich-Schäffer, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung im Personalbereich von verschiedenen Unternehmen, ist seit 2006 selbstständige Karriere- und Bewerbungsberaterin. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Erstellung und Analyse von Arbeitszeugnissen.

Nr.: **5720**

Leitung:	Birgit Friedrich-Schäffer
Zeit:	Termin nach Absprache, Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/ 50-2000
Dauer:	30 Min.
Ort:	Online
Entgelt:	35,00 €



Vertrauliche berufliche Einzelberatung



ONLINE-EINZELBERATUNG

Berufliche Belastungssituationen treten häufig auf. Konflikte mit Kollegen, Mobbing, Arbeitsüberlastung, Unzufriedenheit mit dem Aufgabenbereich, Vorbereitung auf Beurteilungsgespräche und Gehaltsverhandlungen sind nur einige der typischen Belastungssituationen im beruflichen Arbeitsalltag. Die vertrauliche Beratung bietet die Möglichkeit zur Reflexion der eigenen beruflichen Situation sowie zur Entwicklung erster Lösungsschritte mit Blick auf die eigenen Ressourcen.

Birgit Friedrich-Schäffer, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung im Personalbereich von verschiedenen Unternehmen, ist seit 2006 selbstständige Karriere- und Bewerbungsberaterin. Sie begleitet ihre Klienten als Systemischer Coach bei beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.

Nr.: 5721

Leitung:	Birgit Friedrich-Schäffer
Zeit:	Termin nach Absprache, Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/ 50-2000
Dauer:	30 Min.
Ort:	Online
Entgelt:	35,00 €

Erfolgreich bewerben



ONLINE-EINZELBERATUNG

Eine überzeugende Bewerbung ist der Türöffner zum Vorstellungsgespräch bei einem Unternehmen. Sie haben eine Wunschposition entdeckt, auf die Sie sich erfolgreich bewerben möchten? Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Stärken und Ihre Motivation in einem Bewerbungsanschreiben überzeugend präsentieren? Was ist bei der Gestaltung eines aussagekräftigen Lebenslaufs zu beachten? Worauf ist bei Online-Bewerbungen zu achten? Oder Sie haben bereits eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch und möchten sich optimal darauf vorbereiten.

Lassen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen fachkundig analysieren. Sie erhalten Hilfestellung zur Optimierung und überzeugenden Gestaltung Ihrer Bewerbung bzw. Tipps für die optimale Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs.

Zum Termin vorzuhalten sind eigene Bewerbungsunterlagen sowie ggf. für Sie interessante Stellenanzeigen.

Birgit Friedrich-Schäffer, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung im Personalbereich von verschiedenen Unternehmen, ist seit 2006 selbstständige Karriere- und Bewerbungsberaterin. Sie unterstützt ihre Kunden im Bewerbungsprozess.

Nr.: 5722

Leitung:	Birgit Friedrich-Schäffer
Zeit:	Termin nach Absprache, Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/50-2000
Dauer:	30 Min.
Ort:	Online
Entgelt:	35,00 €

Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit



Möglichkeiten, Tipps & Stolpersteine

ONLINE-WORKSHOP

Kind und Beruf unter einen Hut zu bringen, sieht in der Wirklichkeit häufig anders aus, als es während der Schwangerschaft theoretisch geplant wurde. Beim beruflichen Wiedereinstieg sind einige Aspekte zu berücksichtigen, unter anderem das Arbeitszeitmodell, die Betreuungssituation, das Rollenverständnis und die Aufgabenaufteilung der Eltern, die Organisation von Berufs- und Familienalltag.

In dieser Veranstaltung haben die Teilnehmerinnen Gelegenheit, mit der Kursleiterin Verena Dias über ihre individuelle berufliche und familiäre Situation zu sprechen und den für sich bestmöglichen Weg des beruflichen Wiedereinstiegs zu finden.

- Aus dem Inhalt:
Vor- und Nachteile der Teilzeit in Elternzeit gegenüber „normaler“ Teilzeit und anderen Arbeitszeitmodellen, Arbeitszeitplanung, Stillen und Arbeiten, Jobsharing, Rollen- und Aufgabenaufteilung mit dem Partner, mentale Belastung, Umgang mit der eigenen Unsicherheit und Motivation für die berufliche Rückkehr, Möglichkeiten zum finanziellen Ausgleich bei Teilzeittätigkeit

KOLPING
Zukunft
durch
Kompetenz



Berufsbegleitende Weiterbildung für das Erziehungswesen

- Fachkraft U3-Frühkindliche Bildung und Erziehung (KA)
- Fachwirt/in im Erziehungswesen (KA)
- Zertifikatslehrgang: Sprachbildung und inklusive Vielfalt (KA)

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





Anmeldungen per E-Mail an vhs@recklinghausen.de. Nach Bearbeitung Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Livestream per E-Mail.

Nr.: **5730D**

Leitung:	Verena Dias
Termin:	Donnerstag, 11. März
Zeit:	10.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	15,00 €

Berufliche Neuorientierung. Was tun, wenn der alte Job nach der Elternzeit nicht mehr passt?



ONLINE-WORKSHOP

Bei vielen Müttern verändert sich mit der Geburt des Kindes nicht nur das Privatleben, auch die berufliche Situation passt nicht mehr zum neuen Familienleben. Viele wissen zwar, was sie nicht mehr möchten, aber sie haben noch keine klare Vorstellung, wie ihre berufliche Zukunft stattdessen aussehen soll.

Ergebnisoffen und im geschützten Raum erhalten die Teilnehmerinnen dieses Vormittags eine erste Orientierungshilfe und Impulse, wie sie sich beruflich neu positionieren können.

Anmeldungen per E-Mail an vhs@recklinghausen.de. Nach Bearbeitung Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Livestream per E-Mail.

Nr.: **5731D**

Leitung:	Verena Dias
Termin:	Montag, 19. April
Zeit:	10.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	15,00 €

Elternzeit, Elterngeld & Co. – Was muss ich wissen?



ONLINE-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.

Anmeldungen zum Online-Vortrag per E-Mail an vhs@recklinghausen.de. Nach Bearbeitung Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Livestream per E-Mail.

Nr.: **5732D**

Leitung:	Verena Dias
Termin:	Montag, 14. Juni
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	10,00 € (Einzelpersonen)/15,00 € (Paare), max. 20 Teiln.

Wirtschaft, Recht und Alltag

Geld beherrscht die Welt – so beherrschen Sie Ihr Geld!



ONLINE-VORTRAG

Es klingt so einfach: Mehr einnehmen durch weniger ausgeben. Doch wie können wir diese Devise im alltäglichen Finanzleben umsetzen, wo fangen wir an, wie gehen wir vor? Der Online-Vortrag behandelt diese Fragen, indem er die systematische Haushaltsplanung in den Vordergrund rückt.

• Aus dem Inhalt:

Wie setzt sich der Haushalt zusammen?, Woher kommt mein Geld?, Wo bleibt mein Geld?, Wie funktioniert Haushaltsplanung?, Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?, Wo gibt es Einsparpotenzial?, Tipps für kostenlose Haushaltsbücher, Empfehlungen für Finanz-Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung, Link- und Buchtipps.

Dieser Online-Vortrag findet in der vhs.cloud statt. Teilnehmende müssen sich zuvor dort registrieren. Mit der Anmeldung erhalten Sie dazu weitere Informationen.

Fragen können während des Vortrags im Chat gestellt werden, Kamera und Headset sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme. Sinnvoll ist die Teilnahme an beiden Terminen – die Inhalte des zweiten Teils bauen auf dem ersten Teil auf.

Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

Nr.: **5900D**

Leitung:	Helmut Peters
Termin:	Dienstag, 23. Februar, Dienstag, 02. März
Zeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Dauer:	2 x 1 ZStd.
Ort:	Online
Entgelt:	8,00 €, max. 25 Teiln.

Rente: Hurra, alles wunderbar? Besser auskommen mit weniger Einkommen

WORKSHOP

Sind Sie gerade in Rente gegangen oder steht das Erreichen des Rentenalters kurz bevor? Damit sind viele Veränderungen verknüpft, vor allem auf der finanziellen Seite.

• Aus dem Inhalt:

Welche Ausgaben reduzieren sich oder lassen sich reduzie-



ren?, Veränderungen der Ausgabenstruktur – mehr Freizeit, weniger Geld?! Weniger Ausgaben für Mobilität, mehr Ausgaben für Gesundheit?, Kann/will ich noch arbeiten, wie finde ich passende, altersgerechte Jobs und wie kann ich meine Erfahrungen nutzbar machen?, Wünsche für den Lebensabend – was will/kann ich mir leisten und worauf kann/muss ich verzichten?

Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

Nr.: 5901

Leitung:	Helmut Peters
Termin:	Dienstag, 23. März, und Mittwoch, 24. März
Zeit:	14.00 – 15.30 Uhr
Dauer:	2 x 2 UE
Ort:	Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt:	17,00 €, max. 12 Teiln.



Geld richtig anlegen – Basiswissen

VORTRAG

Mehrere Billionen Euro haben die Deutschen auf der hohen Kante. Die Palette reicht vom Sparbuch oder Festgeld bis zu hoch riskanten Schwellenländer-Aktienfonds. Oft zeigt sich, dass der Anlagemix alles andere als optimal ist. Die Anlagen sind nicht auf die Anlageziele abgestimmt. Einerseits werden Renditechancen verpasst und andererseits zu hohe Anlage Risiken eingegangen. Bei der Lösung erweisen sich Banken und Finanzvertriebe bislang nicht als große Hilfe. In vielen Beratungsgesprächen geht es weniger um fundierte strategische Beratung als vielmehr um den Verkaufsabschluss. In der Folge bekommen Kunden Finanzprodukte, die für den Finanzvertrieb interessant sind. Die eine Erfahrung ist, Finanzberatern kritisch auf die Finger zu schauen. Besser ist es aber, die Geldgeschäfte selbst in die Hand zu nehmen. Dafür ist es unerlässlich, sich mit dem Thema intensiv zu beschäftigen.

Der Vortrag bietet „Hilfe zur Selbsthilfe“ für die persönlichen Finanzen über verschiedene Anlagemöglichkeiten am Markt, Eignung für die persönliche Bedarfslage, Zusammenhänge des magischen Dreiecks der Geldanlage, Anlagestrategien. Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Dana Rittig, Expertin für Finanzen bei der Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf.

Nr.: 5905

Leitung:	Dana Rittig
Termin:	Mittwoch, 21. April
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 04
Entgelt:	8,00 €, max. 12 Teiln.

ETF – Chancenorientiert Geld anlegen

VORTRAG

Die niedrigen Sparzinsen reichen nicht mal mehr, um Kaufkraftverluste auszugleichen. Aktienfondsbesitzer realisieren dagegen jedes Jahr fast zweistellige Renditen. Das ist zwar kein Dauerzustand. Die Kurse werden auch wieder zurückgehen. Aber langfristig, das zeigt die Historie, sind Aktien und Aktienfonds die aussichtsreichste Geldanlage. Bequem können Anleger mit Exchange Traded Funds – kurz ETF – einsteigen. Ein Geheimtipp sind die börsengehandelten Indexfonds nicht mehr. Bei den Kosten sind sie unschlagbar. Wie sie funktionieren, ist leicht verständlich. Sie lösen zwar nicht alle Anlageprobleme, stellen aber in vielen Fällen gerade für private Anleger einen Kompromiss dar. Selbst institutionelle Anleger wie Banken verwalten ihr Vermögen zunehmend automatisiert mit ETF. Einsteiger*innen erfahren in dem Vortrag alles Wichtige um Börsenindizes, Fondsauswahl und Wertpapierdepots.

Aus dem Inhalt:

Historische Grundlagen von Investmentfonds, Einsatzmöglichkeiten und Strategien mit ETF, Vor- und Nachteile des Sparens mit ETF

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Dana Rittig, Expertin für Finanzen bei der Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf.

Nr.: 5906

Leitung:	Dana Rittig
Termin:	Mittwoch, 16. Juni
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 01
Entgelt:	8,00 €, max. 12 Teiln.

Was ist Technik?

ONLINE-VORTRAG



Technik bestimmt unser Leben, doch unter dem Begriff verstehen wir ganz verschiedene Dinge: Im Ingenieurstudium dominieren Strukturen und Funktionen materieller Dinge, zum Beispiel Motoren und Computer. Philosophen und Historiker wollen Menschen, ihre Kultur und Gesellschaft, in den Technikbegriff integrieren; ohne sie wäre Technik nie entstanden. Mit Blick auf neuere Entwicklungen in Software und Biotechnologie stellt sich Technik nochmals anders dar. Alle unsere Technikbegriffe haben Auswirkungen auf unser Handeln und Denken, die vorgestellt und anschließend diskutiert werden.

Wolfgang König ist Professor für Technikgeschichte (a. D.) an der Technischen Universität Berlin und ordentliches Mit-



glied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). Gastprofessuren hatte er an der Technischen Universität Wien und an der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Beijing inne. Für seine Arbeiten zur Technikgeschichte und Technikbewertung ehrte ihn der Verein Deutscher Ingenieure mit seinem Ehrenring und der VDE mit der Karl-Euler-Medaille. Für herausragende wissenschaftliche Beiträge zum Dialog der Geistes-, Natur- und Technikwissenschaften erhielt er den Braunschweiger Abt Jerusalem-Preis. Zu seinen Forschungsfeldern gehören die Konsumgeschichte sowie die Geschichte der Technikwissenschaften und der Berufsgruppe der Ingenieure.

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **5907D**

Leitung:	Prof. Dr. Wolfgang König
Termin:	Dienstag, 02. März
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei



Quantentechnologien – ein Blick in die Zukunft



ONLINE-VORTRAG

Wir leben in einer Informationsgesellschaft, die alles möglich zu machen scheint – schnelles Internet, Bild und Ton in höchster Qualität, virtuelle Realitäten, soziale Vernetzung. Aber kommt da in naher Zukunft noch etwas nach, vielleicht etwas ganz Mächtiges? Ja, da war was: Man hört doch immer mehr von Quantentechnologien, mit denen sich völlig neue Möglichkeiten eröffnen sollen. Was ist das genau, was ist da dran und wie funktioniert diese Technologie eigentlich?

Artur Zrenner ist Professor für Experimentalphysik an der Universität Paderborn. Dort gründete er das „Center for Optoelectronics and Photonics Paderborn“. Im Rahmen eines aktuellen DFG-Sonderforschungsbereichs beschäftigt er sich mit photonischen Quantentechnologien für eine sichere Datenübertragung. Seit 2014 ist Prof. Zrenner Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Dieser Online-Vortrag ist Teil einer Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“.

Nr.: **5908D**

Leitung:	Prof. Dr. Artur Zrenner
Termin:	Dienstag, 13. April
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Online
Entgelt:	frei

Die jährliche Steuererklärung leicht gemacht – ein praxisbezogenes Einsteiger*innenseminar

VORTRAG

Es ist wieder soweit – die alljährliche Einkommensteuererklärung steht an. Was muss ich tun, was habe ich anzugeben, was kann ich absetzen? Anhand der Freeware ElsterFormular wird praxisgerecht ein Pfad durch den Steuerdschungel geschlagen. Die verschiedenen Steuern, Einkunftsarten, wichtige Begriffe wie Werbungskosten und Betriebsausgaben, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen werden abgeklärt. Besondere Berücksichtigung finden die steuerlichen Maßnahmen in der Corona-Krise: Kurzarbeitergeld und „Corona-Kinderbonus“. Weiterhin wird Raum für Nachfragen und Tipps eingeräumt.

Dirk Fimpeler, Rechtsanwalt und Dipl.-Finanzwirt. Nach Stationen in der Hochschullehre, Landesfinanzverwaltung, Justiz und Wirtschaft nunmehr mit eigener Kanzlei mit Schwerpunkt Wirtschaft & Steuern tätig.

Nr.: **5910**

Leitung:	Dirk Fimpeler
Termin:	Donnerstag, 11. März
Zeit:	17.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 01
Entgelt:	15,00 €, max. 12 Teiln.

Zuschüsse vom Land für die Nutzung regenerativer Energien bei Neubau und Sanierung

VORTRAG

Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, die beim Neubau oder der Sanierung eines Wohngebäudes regenerative Energien nutzen möchten. Es wird über die verschiedenen Technologien, deren Investitionskosten, Wirtschaftlichkeit und Fördermöglichkeiten informiert.

Nr.: **5911**

Leitung:	Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer
Termin:	Mittwoch, 10. März
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.



Energetische Sanierung von bestehenden Gebäuden: Aus Alt mach Neu

VORTRAG

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die gern eine vorhandene Immobilie in Bezug auf ihre energetische Qualität, die Reduzierung von Barrieren oder die Erhöhung des Einbruchschutzes sanieren möchten. Es wird über die verschiedenen Möglichkeiten, deren Investitionskosten und Fördermöglichkeiten informiert.

Nr.: **5912**

Leitung:	Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer
Termin:	Donnerstag, 25. März
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 01
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.

Der Energieausweis – wieviel Energie verbraucht mein Haus eigentlich?

VORTRAG

Bereits seit Jahren ist der Energieausweis insbesondere bei der Veräußerung oder Vermietung einer Immobilie Pflicht. Dabei gibt es zwei verschiedene Arten von Energieausweisen. Dieser Vortrag thematisiert die Unterschiede zwischen diesen beiden Arten, die rechtlichen Anforderungen und Inhalte des Energieausweises.

Nr.: **5913**

Leitung:	Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer
Termin:	Mittwoch, 14. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall, Raum B 02
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.



Lüftungsanlagen – wir lassen die Luft rein

VORTRAG

Unsere Gebäude werden immer dichter. Aber woher kommt die frische Luft, die wir und das Gebäude, in dem wir leben oder arbeiten, dringend brauchen? Dieser Vortrag informiert über die allgemeinen Anforderungen an die Lüftung von Gebäuden sowie die technischen Möglichkeiten zur Sicherstellung der erforderlichen Lüftung.

Nr.: **5914**

Leitung:	Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer
Termin:	Mittwoch, 28. April
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall; Raum, B17
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.

Thermische Solaranlagen und Photovoltaikanlagen – denn die Sonne schreibt keine Rechnung

VORTRAG

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihr Gebäude mit Unterstützung der Kraft der Sonne beheizen, so das Brauchwasser erwärmen oder selbst Strom erzeugen möchten. Konkret geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, deren Investitionskosten und Fördermöglichkeiten.

Nr.: **5915**

Leitung:	Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer
Termin:	Donnerstag, 06. Mai
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Kurfürstenwall; Raum, B17
Entgelt:	10,00 €, max. 12 Teiln.

Die Vorträge 5911 bis 5915 werden von Dipl.-Ing. (FH) Hermann-Josef Schäfer geleitet. Er ist Architekt, Fachplaner für barrierefreies und komfortables Wohnen und Energieberater. In allen Vorträgen steht er für Fragen zur Verfügung.



Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen 87

Schulabschlüsse..... 88

Ihre Ansprechpartner*innen



Anne Becker

Planung und Beratung

Telefon: 50-2001

Mail: anne.becker@recklinghausen.de



Sabine Südhofer

Sachbearbeitung

Telefon: 50-2007

Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de



Lesen, Schreiben, Rechnen

Es gibt in Deutschland etwa 7,5 Millionen Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können. Buchstaben sind überall. Formulare ausfüllen, Prüfungen bestehen 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. In einer kleinen Gruppe ohne Leistungsdruck kann man seine Kompetenzen verbessern. Die Anmeldung erfolgt nach einer persönlichen Erstberatung durch die VHS. Erzählen Sie Freunden, Bekannten oder Kollegen, die diese Information nicht lesen können, von diesem Angebot!

Lesen und Schreiben

KURS

Im Grundkurs (Stufe 1 und 2) werden Buchstaben geübt und einfache Wörter gelesen und geschrieben. Im Erweiterungskurs (Stufe 3 und 4) werden Sätze gebildet und Texte in leichter Sprache gelesen.

Eine Exkursion, die zu Spielstätten der Ruhrfestspiele führt, schließt für die Teilnehmer*innen der Lese- und Schreibkurse das Frühjahrssemester ab. Die Entstehungsgeschichte der Ruhrfestspiele und Informationen über die anstehenden Produktionen werden durch die Teilnehmer*innen recherchiert und fließen den Tag über als Kurzreferate mit ein.

Nr.: 6101	Stufe 1 und 2
Leitung:	Gisela Garstka-Reinhard
Termin:	Freitag und Montag, ab 19. Februar
Zeit:	16.30 – 18.00 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	frei, max. 12 Teiln.

Nr.: 6102	Stufe 3 und 4
Leitung:	Gisela Garstka-Reinhard
Termin:	Freitag und Montag, ab 19. Februar
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Dauer:	15 x 2 UE
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	frei, max. 12 Teiln.

Schriftkompetenz im Alltag

KURS

Das Gelernte wird mit dem Erleben verknüpft. An diesem Samstagstermin geht es um das Lesen von Hinweisen und Plänen. Bei einem Gang durch die Innenstadt, mit dem Ziel Stadtbibliothek, werden einige Gebäude genauer betrachtet und in die Stadtgeschichte eingebunden.

Nur für Teilnehmer*innen der Lese- und Schreibkurse. Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Nr.: **6103**

Leitung:	Gisela Garstka-Reinhard
Termin:	Samstag, 24. April
Zeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Ort:	Treffpunkt Kunsthalle
Entgelt:	frei, max. 20 Teiln.

Vorbereitungskurs ZAP – Mathematik

KURS

Über den Zeitraum von fünf Wochen werden die Themen aus Klasse 7/8/9 vertieft und wiederholt. Grundlage des Kurses ist das Trainingsbuch „Finale“ des Westermann-Verlages.

Nr.: **6301**

Leitung:	Dagmar Ossendoth
Termin:	Montag, 22. Februar
Dauer:	5 x 2 UE
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	55,00 €, min. 6, max. 10 Teiln.



Schreiben, Rechnen und Englisch bis zum Niveau des Hauptschulabschlusses können Sie mit dem **Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbandes** trainieren.

Intensivkurs zur ZAP – Mathematik

KURS

In diesem Intensiv-Training in der ersten Osterferienwoche stehen die komplexen Aufgabenstellungen der ZAP im Fokus.

Nr.: **6302**

Leitung:	Dagmar Ossendoth
Termin:	Montag, 29. März, bis Donnerstag, 01. April
Dauer:	4 x 4 UE
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	85,00 €



Schulabschlusskurse

Hauptschulabschluss

LEHRGANG

Die Volkshochschule Recklinghausen bietet Ihnen die Möglichkeit, nach Ihrer Schulzeit den Wiedereinstieg in systematische Bildung zu nutzen und das lebenslange Lernen mit dem Ziel fortzusetzen, einen staatlich anerkannten Schulabschluss zu erlangen oder einen höherwertigen anzustreben. Ziel ist es, die Chancen der Integration in die Arbeitswelt zu verbessern bzw. den Weg zu neuen beruflichen Qualifizierungen zu eröffnen. In den Schulabschlusslehrgängen der Volkshochschule Recklinghausen können Sie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9, den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 sowie den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachholen. Die Kurse finden in der Regel abends statt und können neben Familie und Beruf besucht werden. Einzel-fachbelegung und Quereinstieg sind möglich. Am Ende der Kurse werden zentral organisierte Prüfungen durchgeführt. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Voraussetzungen sind:

- Die allgemeine Schulpflicht/Berufsschulpflicht muss erfüllt sein.
- Mindestalter 18 Jahre
- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2
- Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit
- Selbstlernzeit von vier bis fünf Stunden wöchentlich

Die Anmeldung erfolgt nur nach persönlicher Beratung. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin: anne.becker@recklinghausen.de oder 02361/50-2001.

Bringen Sie zur Anmeldung folgende Unterlagen mit: das letzte Schulzeugnis, einen Lebenslauf und Ausweis.

Nr.: **6250**

Hauptschulabschluss/MSA, 2. Semester

Beginn:	Montag, 25. Januar
Unterrichtszeiten:	Montag bis Donnerstag, 18.00 – 21.15 Uhr
Fächer:	Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie, AL-Wirtschaft (Ersatzfach)
Entgelt:	15,00 €
Dauer:	15 Unterrichtswochen
Leitung:	Dozententeam

Nr.: **6240**

Hauptschulabschluss Kl. 10/MSA, 4. Semester

Beginn:	Montag, 25. Januar
Unterrichtszeiten:	18.00 – 21.15 Uhr (Mo-Do), 17.15 – 20.15 Uhr (Fr)
Fächer:	Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie, Informatik
Entgelt:	15,00 €
Dauer:	15 Unterrichtswochen
Leitung:	Dozententeam



In der Broschüre „**Studieren für Senioren**“ können Sie sich ausführlich über Weiterbildungsmöglichkeiten der Universitäten in der Region informieren. Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen, Broschüre anschauen, downloaden und z. B. per Mail auf den eigenen Rechner schicken.

Abitur an Weiterbildungskollegs in NRW

INFOABEND

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.

Nr.: **6400**

Leitung:	Beratungslehrer
Termin:	Mittwoch, 10. März
Zeit:	18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Schule am Kurfürstenwall
Entgelt:	frei, bitte anmelden



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (VHS) der Stadt Recklinghausen, Stand: 02.07.2020

1. Allgemeines

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS.

2. Teilnahmebedingungen

Die VHS dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Adressatengruppen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen benannt.

3. Beratung

Die Studienleitung berät 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.

4. Anmeldung

Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine rechtzeitige Anmeldung voraus. Folgende Anmeldeformen sind möglich:

schriftlich: Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft und in der Geschäftsstelle der VHS

E-Mail und Internet: vhs@recklinghausen.de und www.vhs-recklinghausen.de

Telefon: 02361/ 50-2000

persönlich: in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Weitermeldeliste: gilt nur für Personen, die sich innerhalb eines Kurses für einen Folgekurs anmelden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Falls der Kurs wegen einer zu geringen Teilnehmer*innenzahl nicht zustande kommt, werden wir Sie rechtzeitig benachrichtigen.

5. Anzahl von Teilnehmenden

Kurse und Seminare können nur durchgeführt werden, wenn die zuvor festgelegte Mindestanzahl von Teilnehmenden erreicht ist. Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmendenzahl zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet den Kurs durchzuführen. In diesem Fall kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der VHS das Entgelt entsprechend erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden, so dass eine Durchführung möglich ist.

6. Entgelt

Rechtsgrundlage für die Erhebung der Entgelte ist die Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgeltordnung liegt in der VHS aus oder kann online über www.vhs-recklinghausen.de eingesehen werden. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Entgeltordnung für die VHS der Stadt Recklinghausen in der jeweils geltenden Fassung an; diese wird Bestandteil des Vertrages.

Sonstige Nebenkosten (Unterrichtsmaterial, Gerätepauschalen, Lebensmittelumlagen, Fahrtkosten, Eintrittsgelder und Mietkosten für Veranstaltungen, die nicht in Räumlichkeiten der VHS stattfinden) werden gesondert berechnet und sind nicht vom Entgelt umfasst.

7. Zahlungsweise

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Entgeltes nebst Verwaltungskostenbeitrag (Barzahlung oder Lastschriftverfahren). Es gelten die bei jeder Veranstaltung angegebenen Entgelte.

Die Entgelte und der Verwaltungskostenbeitrag werden mit der Anmeldung fällig. Bei Teilnahme am Lastschriftverfahren wird das Entgelt nebst Verwaltungskostenbeitrag jeweils zum ersten Werktag des jeweiligen Monats nach Kursbeginn von dem angegebenen Konto abgebucht. Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist ein SEPA-Mandat erforderlich. Sie haben die Möglichkeit einer Barzahlung in der VHS-Geschäftsstelle. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht möglich. Bei Studienreisen, Bildungsurlauben u.ä. Veranstaltungen wird die Fälligkeit und Zahlungsweise veranstaltungsbezogen geregelt. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen und/oder bei nicht rechtzeitigem Rücktritt.

8. Ermäßigung und Befreiung

Für Veranstaltungen der VHS sind Ermäßigungen möglich (siehe Entgeltordnung). Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag Auszubildenden, Schülern*innen, Vollzeit-Studierenden bis 25 Jahren, Freiwilligendienst-Leistenden, Inhaber*innen vom Recklinghausen-Pass (Informationen unter www.recklinghausen.de, Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen, Inhaber*innen der Jugendleitercard gewährt werden. Gegebenenfalls ist für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen eine Förderung durch das Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but. Als Voraussetzung für die Gewährung der Ermäßigung gilt die Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises bei Anmeldung. 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 ArbZG und Sonderveranstaltungen, die kostendeckend angeboten werden, kann keine Ermäßigung oder Befreiung gewährt werden.

9. Anmeldedaten und Datenschutz

Für die Zulassung und die Entgelterhebung ist bei der Anmeldung die Angabe des Familiennamens, des Vornamens sowie der Anschrift erforderlich. Bei der Anmeldung zu Online-Angeboten ist die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich. Für Lastschriftverfahren sind die Nennung der Bankverbindung und ein unterschriebenes SEPA-Mandat zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs notwendig. Die Angabe der Telefon- und Faxnummer oder der E-Mail-Adresse ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Die Angaben zu Geburtsjahr und werden für statistische Zwecke erhoben. Es wird auf die Datenschutzbestimmungen der VHS verwiesen, abrufbar unter: www.vhs-recklinghausen.de. Diese Datenschutzbestimmungen stehen im Gebäude der VHS auch zur Einsichtnahme zur Verfügung oder können bei der VHS in schriftlicher Form angefordert werden.

10. Gutscheine

In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben.



Die Gutscheine haben eine gesetzliche Gültigkeit von drei Jahren ab Ausstellungsdatum.

11. 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 Anmeldeabschlusses. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Nur bei fristgerechtem Eingang der Abmeldung vor Kursbeginn kann eine Erstattung des Kursentgeltes erfolgen. Bei Abmeldungen erhebt die VHS eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 5,00 EUR je Kurs.

Für Bildungsurlaubskurse muss die Abmeldung spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der VHS eingegangen sein. Verweigert Ihr Arbeitgeber gem. § 5 ArbZG die Freistellung für den Bildungsurlaubskurs, bitten wir um Übersendung der entsprechenden Mitteilung. In dem Fall werden keine Verwaltungskosten erhoben. Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erfolgt keine Erstattung.

Wird eine Veranstaltung durch die VHS abgesagt, besteht keine Zahlungspflicht und Sie bekommen bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche können gegenüber der VHS nicht geltend gemacht werden. Von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung machen wir in diesem Falle keinen Gebrauch. Sollten in einem laufenden Kurs Termine ausfallen werden sie benachrichtigt.

Sollte die Veranstaltung aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände („höhere Gewalt“), die von keiner der Vertragsparteien zu vertreten sind, nicht durchgeführt werden, können beide Parteien von dem Vertrag zurücktreten und werden von ihren Leistungspflichten befreit. Zu diesen unvermeidbaren und außergewöhnlichen Umständen zählen neben den Fällen der „höheren Gewalt“ wie z.B. insbesondere Naturkatastrophen, Krieg, Streik auch (Krankheits-)Pandemien (wie z.B. SARS-CoV-2, Covid-19), Epidemien sowie Endemien sowie aufgrund dieser Umstände resultierende behördliche Veranstaltungsverbote. Gegenseitige Schadensersatzansprüche sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

12. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozierende durchgeführt wird, auch wenn Dozierende namentlich angekündigt wurden. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Der/die Teilnehmer*in kann die Teilnahme an der Veranstaltung kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen der organisatorischen Änderung unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der erbrachten Teilleistung zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

13. Hausordnung und Coronabedingte Teilnahmevoraussetzungen

Die Hausordnung ist im Gebäude der VHS, dem Willy-Brandt-Haus ausgehängt und zu beachten. Ebenso zu beachten sind die Regelungen der Coronaschutzverordnung des Landes NRW in der jeweils gültigen Fassung sowie die Vorgaben zur Hygiene durch die VHS.

14. Haftung

Die VHS haftet gegenüber Teilnehmern an Kursen / Veranstal-

tungen der VHS Recklinghausen bezüglich einer Schädigung der Rechtsgüter Leben, Körper oder Gesundheit für einfache Fahrlässigkeit. Für alle sonstigen Schäden wird die Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt – dies gilt insbesondere auch für Verlust und Schädigung von Eigentum der Kursteilnehmer. Es werden keine Kosten erstattet, die durch vergebliche Anreise bei kurzfristigen Ausfällen entstehen, wenn der VHS die Benachrichtigung von Teilnehmenden auf Grund fehlender Daten nicht möglich war. Auch weitergehende Schadensersatzansprüche in diesem Zusammenhang sind ausgeschlossen. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen, Irrtümer vorbehalten. Unsere Angaben sind freibleibend und unverbindlich.

15. Aufnahmen durch Wort-, Bild- und Tonträger

Aufnahmen der jeweiligen Veranstaltung durch Wort-, Bild- und Tonträger sind nicht gestattet.

17. Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

18. Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (online, telefonisch/per E-Mail oder per Fax getätigte Anmeldungen)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Anmeldung im Internet oder durch E-Mail, Briefwechsel, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (verbindliche Anmeldung) innerhalb von 14 Tagen 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 Vertragschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Recklinghausen, 45644 Recklinghausen,
E-Mail vhs@recklinghausen.de, Fax: 02361-50-9-1991.

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzung herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Das heißt: Unterricht, an dem Sie bis zu Ihrem Widerruf teilgenommen haben, müssen Sie anteilig bezahlen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

WDR 5

RADIO *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**



VOLLE KRAFT – FÜR IHRE GESUNDHEIT

Das St. Elisabeth-Hospital Herten und das Prosper-Hospital besitzen auf dem Gebiet der Krankenversorgung und Gesundheitspflege seit Generationen höchste Kompetenz.

Als moderne Gesundheitseinrichtungen im Stiftungsklinikum PROSELIS tragen sie den sich ständig entwickelnden Ansprüchen und Fähigkeiten der modernen Medizin und Pflege Rechnung. Die medizinischen Fachabteilungen mit teils internationalem Ruf, zahlreiche niedergelassene Mediziner im Netzwerk und natürlich die rund 2.000 Mitarbeiter unterstützen kranke Menschen kompetent bei ihrer Genesung und Gesunderhaltung oder helfen bei einem Leben mit einer Krankheit.

Ausgezeichnet!



Als Einrichtungen mit christlicher Prägung sind die Experten des Prosper-Hospitals und des St. Elisabeth-Hospitals Herten für Sie da, jeden Tag im Jahr, zu jeder Stunde.

www.proselis.de



PROSPER HOSPITAL RECKLINGHAUSEN
St. Elisabeth HOSPITAL HERTEN