



# Programmheft 1. Halbjahr 2024

Anmeldung ab dem 15.01.2024

**KURSPROGRAMM FÜR DAS 1. HALBJAHR 2024  
INHALTSÜBERSICHT**

**VHS ALLGEMEIN**

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| VHS PLUS, Öffnungszeiten, Impressum   | Seite 3 |
| Allgemeine Bedingungen                | Seite 4 |
| Anmeldeverfahren                      | Seite 5 |
| Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung | Seite 5 |

**A POLITIK / GESELLSCHAFT / GESCHICHTE / RECHT / MATHEMATIK / NATUR**

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Gesellschaft und Geschichte |          |
| VHS-Forum                   | Seite 7  |
| Online-Vorträge             | Seite 7  |
| Netucation                  | Seite 9  |
| VHS-Reihe Recht             | Seite 10 |
| Arbeit und Leben            | Seite 10 |
| Naturwissenschaften         | Seite 11 |
| Astronomie                  | Seite 13 |
| Einbürgerungstest           | Seite 13 |

**B KULTUR / KOMMUNIKATION / MEDIENPRAXIS**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Literatur                         | Seite 14 |
| Medienpraxis: Fotografie und Film | Seite 14 |

**C KREATIVITÄT / GESTALTUNG / MUSIK**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Malen und Zeichnen                   | Seite 17 |
| Handwerk / Kunsthandwerk             | Seite 19 |
| Plastisches Gestalten / Handarbeiten | Seite 19 |
| Gitarre                              | Seite 20 |

**D ERZIEHUNG / PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT / ALLTAG**

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Pädagogik / Erziehung        | Seite 21 |
| Alltag und Verbraucherfragen | Seite 22 |
| Psychologie / Persönlichkeit | Seite 22 |
| Alltag mit Hund              | Seite 23 |
| Heim und Garten              | Seite 24 |
| Mode und Stil                | Seite 24 |

**E BERUFLICHE BILDUNG / WIRTSCHAFT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Kompetenz im Beruf | Seite 25 |
| Schreibtechnik     | Seite 25 |
| EDV im Büro        | Seite 25 |

**F TECHNIK / IT / NEUE MEDIEN**

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Digitalisierung              | Seite 26 |
| Grundlagen EDV               | Seite 26 |
| Microsoft Office Anwendungen | Seite 27 |
| Freie Software               | Seite 28 |
| Internet und Social Media    | Seite 29 |
| Smartphone, Tablets & Co     | Seite 29 |
| Bild- und Videobearbeitung   | Seite 30 |

**G DEUTSCH / KOMMUNIKATION**

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| Deutsch Grundbildung                         | Seite 31 |
| Gebärdensprache                              | Seite 31 |
| Integrationskurse                            | Seite 32 |
| Sprachprüfungen, Test „Leben in Deutschland“ | Seite 33 |
| Berufsbezogene Deutschsprachförderung        | Seite 33 |

**H FREMDSPRACHEN**

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| GER – gemeinsamer europäischer Referenzrahmen | Seite 34 |
| Sprachen lernen an der VHS                    | Seite 35 |
| Englisch Standardkurse                        | Seite 36 |
| Englisch mit Muße                             | Seite 38 |
| Französisch                                   | Seite 39 |
| Italienisch                                   | Seite 39 |
| Portugiesisch                                 | Seite 39 |
| Russisch                                      | Seite 40 |
| Arabisch                                      | Seite 40 |
| Griechisch                                    | Seite 40 |
| Polnisch                                      | Seite 40 |
| Schwedisch                                    | Seite 41 |
| Niederländisch                                | Seite 41 |
| Japanisch                                     | Seite 41 |
| Latein                                        | Seite 41 |
| Spanisch                                      | Seite 42 |

**I REISEWELTEN / KULTUR / KOCHEN**

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Reisewelten / Kultur   | Seite 44 |
| Kochen                 | Seite 45 |
| Specials               | Seite 45 |
| Internationale Küche   | Seite 46 |
| Vegetarisch / Vegan    | Seite 47 |
| Flüssige Gaumenfreuden | Seite 48 |

**K GESUNDHEIT**

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Orientierung – Übersicht        | Seite 50 |
| Gesundheit – Wissen             | Seite 51 |
| Entspannung und Körpererfahrung | Seite 51 |
| Spezielle Angebote              | Seite 56 |
| Fitness / Gymnastik             | Seite 57 |
| Body- and Dance-Workout         | Seite 59 |
| Funktionelles Training          | Seite 59 |
| Selbstverteidigung              | Seite 59 |
| Wasser & Co.                    | Seite 59 |
| Tanzen                          | Seite 60 |

**L SCHULISCHE ABSCHLÜSSE / WEITERBILDUNGSBERATUNG**

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Weiterbildungsberatung | Seite 61 |
|------------------------|----------|

**M WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN**

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Gesundheit für Senioren     | Seite 62 |
| Veranstaltungen Stadtmitte  | Seite 62 |
| Veranstaltungen Eigen       | Seite 62 |
| Veranstaltungen Fuhlenbrock | Seite 63 |

**WEITERBILDUNG AUF BESTELLUNG (WAB)****WEITERBILDUNG AUF BESTELLUNG (WAB)**

Ergänzend zum VHS-Programm können Sie bei uns zusätzliche und „maßgeschneiderte“ Bildungsangebote buchen. Wie das funktioniert? – Sie vereinbaren mit der jeweiligen Fachbereichsleitung das Thema, sowie das Kurs- / Workshopkonzept sowie die Rahmenbedingungen. Sie zahlen die Entgelte und evtl. Nebenkosten nach Vereinbarung mit der VHS vor Beginn und genießen dann „Ihren“ Kurs.

**IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!!**

Sollten Sie ein Anliegen haben, lassen Sie uns dies wissen. Teilen Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob oder Beschwerden gerne mit. Schreiben Sie uns eine E-Mail unter [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de) nutzen Sie unser Kontaktformular im Internet oder rufen Sie uns an (Tel.: 02041 70-3310).

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

**ÖFFNUNGSZEITEN****ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS**

Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr  
Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
in den Ferien von 9.00 bis 12.30 Uhr  
(nachmittags nur nach Vereinbarung)

**ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN**

Montag, Dienstag 08.00 bis 12.30 Uhr und 13:30 bis 16.00 Uhr  
Mittwoch, Freitag 08.00 bis 13.00 Uhr  
Donnerstag 08.00 bis 12.30 Uhr und 13:30 bis 18.00 Uhr  
Für alle Dienstleistungen ist eine telefonische Terminvergabe unter  
Tel: (02041) 70 40 11 erforderlich.



VHS im Kulturzentrum  
August Everding  
Böckenhoffstr. 30  
46236 Bottrop

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

**Kulturdezernent**      **Jochen Brunnhofer**

**Direktor der VHS**

**Holger Gruner** · Fachbereich A, M  
Telefon 70-38 44 · [holger.gruner@bottrop.de](mailto:holger.gruner@bottrop.de)

**Vorzimmer**

**Anette Kuhlmann**  
Telefon 70-38 44 · Telefon 70-37 23 · [anette.kuhlmann@bottrop.de](mailto:anette.kuhlmann@bottrop.de)

**Stellv. Direktorin der VHS, Qualitätsmanagerin**

**Tanja Steinhaus** · Fachbereich B, D, E, F  
Telefon 70-38 15 · [tanja.steinhaus@bottrop.de](mailto:tanja.steinhaus@bottrop.de)

**Fachbereichsleiterin**

**Dr. Katja Hesmer** · Fachbereich C, H, I  
Telefon 70-38 45 · [katja.hesmer@bottrop.de](mailto:katja.hesmer@bottrop.de)

**Fachbereichsleiterin**

**Christiane Dahlkamp** · Fachbereich G, L  
Telefon 70-38 43 · [christiane.dahlkamp@bottrop.de](mailto:christiane.dahlkamp@bottrop.de)

**Fachbereichsleiterin**

**Maria Reidick-Rominski** · Fachbereiche K und GA  
Telefon 70-33 11 · [maria.reidick-rominski@bottrop.de](mailto:maria.reidick-rominski@bottrop.de)

**Pädagogische Assistenz Fachbereich Deutsch**

**Armin de Jonghe**  
Telefon 70-46 39 · [armin.de-jonghe@bottrop.de](mailto:armin.de-jonghe@bottrop.de)

**Filmforum**

**Maurice Liesner**  
Telefon 70-46 36 · [maurice.liesner@bottrop.de](mailto:maurice.liesner@bottrop.de)

**Verwaltungsleiter**

**Henry Prall**  
Telefon 70-37 25 · [henry.prall@bottrop.de](mailto:henry.prall@bottrop.de)

**Verwaltungsmitarbeiter/innen**

**Jutta Bröring**  
Telefon 70-31 34 · [jutta.broering@bottrop.de](mailto:jutta.broering@bottrop.de)

**Iris König**  
Telefon 70-35 72 · [iris.koenig@bottrop.de](mailto:iris.koenig@bottrop.de)

**Melanie Mitrenga**  
Telefon 70-37 24 · [melanie.mitrenga@bottrop.de](mailto:melanie.mitrenga@bottrop.de)

**Maurice Liesner**  
Telefon 70-46 36 · [maurice.liesner@bottrop.de](mailto:maurice.liesner@bottrop.de)

**Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage**  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) über die aktuellen Öffnungszeiten.

**Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen**

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

**Marcel Strzoda**  
Telefon (0 20 41) 70 40 12 · Telefax (0 20 41) 70 40 34  
[marcel.strzoda@bottrop.de](mailto:marcel.strzoda@bottrop.de)

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

**Telefax der VHS (0 20 41) 70 37 78**

**E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de) · Homepage: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)**

## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

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

#### 1. Teilnahmeberechtigung

Die VHS ist eine Einrichtung zur freien Erwachsenen- und Jugendbildung, aufgebaut auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Sie steht allen Bürgern offen.

#### 2. Anmeldung

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

#### 3. Verfahrensweise

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

#### 4. Mindestteilnehmerzahl

In den kostendeckend kalkulierten **vhs-Plus Kursen** ist die Mindestteilnehmerzahl auf den Anwesenheits- und der Weitermeldeliste vermerkt. Um einen **vhs-Kurs** trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen zu können, kann im Einvernehmen mit den Kursleitenden, den Kursteilnehmenden und der VHS eine Regelung gefunden werden (z.B. Kürzung der UStd. bei gleichem Entgelt oder Zahlung eines Entgeltaufschlags).

#### 5. Kursentgelte

Das Entgelt beträgt im Bereich der Deutschkurse für Migranten und Migrantinnen mindestens 1,00 € je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 €/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). Bei Wochen-/endseminaren wird ein Entgelt von 1,50 €/UE und im Bereich Datenverarbeitung ein Entgelt von 1,80 €/UE erhoben. Kursentgelte werden auf volle Euro-Beträge aufgerundet und um eine Verwaltungskostenpauschale von 1,00 € je Kurs und Wochen-/endseminar erhöht. Diesen Entgelten werden kursbezogene Sachkosten hinzugerechnet. Für Kurse, Wochen-/endseminare und Einzelveranstaltungen, bei denen ein besonderer finanzieller Aufwand an Sach- oder Personalkosten erforderlich ist, wird im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben. Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzeichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar. Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Durch die Anmeldung und die Zahlung des Entgeltes entsteht kein Rechtsanspruch auf Durchführung der von der VHS geplanten Veranstaltung oder auf Leitung der Veranstaltung durch bestimmte Kursleiter. Für Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos

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

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

Für VHS-Plus-Kurse wird ein nach kostenrechnenden Gesichtspunkten ermitteltes Entgelt erhoben. Eintägige Exkursionen werden ebenfalls kostendeckend kalkuliert. Ermäßigungen sind hier nicht möglich.

#### 6. Entgeltermäßigung

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der Volkshochschule zu verzichten. Schüler, Studenten und in der Ausbildung befindliche Personen sowie Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber der Ehrenamtskarte NRW und Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr erhalten auf die nach Ziffer 5 Abs. 1 erhobenen Entgelte und bei der Teilnahme an Filmveranstaltungen mit Seminarcharakter, in denen organisiertes Lernen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes erfolgt, eine Ermäßigung in Höhe von 50 %, sofern sie ihre Berechtigung für diese Ermäßigung nachgewiesen haben. Inhaber der Jugendleiter/in-Card erhalten bei Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos eine Ermäßigung von 50 % auf die nach § 4, Satz 1 und 2 sowie Satz 5 der Entgeltordnung erhobenen Entgelte. Arbeitslose Jugendliche, Bezieher von Leistungen nach dem SGB II (Hartz IV), Bezieher von Leistungen im Rahmen der Grundsicherung, Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und Wohngeldbezieher sind bei den nach § 2 der Entgeltordnung erhobenen Entgelten für Kurse und Wochen-/endseminare einmal pro Semester von der Zahlung eines Entgeltes befreit, sofern sie ihren Leistungsbezug nachgewiesen haben. Eine Entgeltbefreiung oder -ermäßigung erfolgt nicht bei den Zusatzkosten gemäß § 2 Satz 5. Die Stadt Bottrop entscheidet auf schriftlich begründeten Antrag über eine Entgeltermäßigung oder -befreiung. Eine Entgeltermäßigung für vhs-Plus Kurse ist nicht möglich.

#### 7. Rückzahlung von Entgelten

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, so wird das bereits gezahlte Entgelt durch die Stadtkasse der Stadt Bottrop erstattet. Bei vorzeitiger Beendigung eines Kurses durch die Volkshochschule richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Beträge unter 5,00 € werden nicht erstattet. Bei einer Abmeldung durch den Kursteilnehmer ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn er sich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der Volkshochschule ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmer anmeldet. Ohne Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Die Rückzahlung nach Satz 4 sowie bei nachträglich

vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 6,00 €.

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

#### 8. Teilnahmebescheinigung

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

#### 9. Haftung

Die Volkshochschule haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

Im Rahmen von Online-Kursen wird keine Haftung für Schäden am Eigentum des Teilnehmenden oder für gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie für Folgeschäden übernommen.

#### 10. Besondere Hinweise

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen nicht gestattet. Räume und Gegenstände sind so zu behandeln, dass unnötige Kosten vermieden werden und am nächsten Vormittag ein ordnungsgemäßer Unterricht stattfinden kann. Alle Angebote im Gesundheits- und Bewegungsbereich werden von den Teilnehmenden in eigener Verantwortung wahrgenommen. Die Kurszeiten sind Bruttozeiten. Das bedeutet, dass erforderliche organisatorische Maßnahmen in den Zeiten enthalten sind. Bei einer Teilnahme an Bewegungs- und Entspannungskursen soll grundsätzlich bei Fragen zur eigenen Fitness, bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen vor Kursbesuch ein Arzt konsultiert werden. Die Sporthallen können nur mit Hallenschuhe betreten werden.

#### Qualität ist uns wichtig!

Ihre Zufriedenheit mit uns und unseren Kursen liegt uns am Herzen. Anregungen, Lob oder Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen. Bitte nutzen Sie dazu unsere Email-Adresse [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de) oder rufen Sie uns an (02041 – 703310).

**Ansprechpartnerin:**

**Tanja Steinhaus,**

**Qualitätsmanagementbeauftragte und stellv. VHS-Direktorin**





## ANMELDEVERFAHREN

### WIE MELDE ICH MICH AN?

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

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

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

Wenn Sie Anspruch auf eine Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung haben, kreuzen Sie bitte

an, welche Ermäßigungs- bzw. Befreiungsvoraussetzung bei Ihnen vorliegt und fügen Sie die entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. **Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.**

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

### WIE BEZAHLE ICH?

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

### ERHALTE ICH EINE NACHRICHT?

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

### WERDEN DIE DATEN GESCHÜTZT?

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

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

### HINWEISE

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

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

### Verantwortliche/r

Volkshochschule (43)  
Holger Gruner (VHS-Direktor)  
Telefon (0 20 41) 70 38 44  
E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Vertreter/in Volkshochschule (43)

Tanja Steinhaus  
(Stellv. VHS-Direktorin und  
Datenschutzverantwortliche im Amt)  
Telefon (0 20 41) 70 38 15  
E-Mail: [vhs@bottrop.de](mailto:vhs@bottrop.de)

### Datenschutzbeauftragter

Telefon (0 20 41) 70 30  
E-Mail: [datenschutz@bottrop.de](mailto:datenschutz@bottrop.de)

### Zweck/e der Datenverarbeitung

Durchführung von Volkshochschulkursen

### Wesentliche Rechtsgrundlage/n

- Weiterbildungsgesetz NW
- Integrationsverordnung (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge -BAMF) – IntV
- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO
- Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

### Empfänger und Kategorien von Empfängern der Daten

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

- BAMF
- Dozenten
- Agentur für Arbeit/Sozialamt
- Kooperationspartner

### Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Entsprechend den gesetzlichen Vorgaben

### Rechte der betroffenen Person

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

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten

- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen

### Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen  
Kavalleriestr. 2-4  
40213 Düsseldorf  
Telefon (02 11) 38 42 4-0  
Fax (02 11) 38 42 4-10  
E-Mail [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)  
[www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)



VORWORT

Liebe Lesende,

wir freuen uns, Ihnen unser abwechslungsreiches Angebot vorlegen zu können.

Nach herausfordernden Pandemiezeiten haben wir die Talsohle durchschritten und können hinsichtlich unseres Portfolios und der Anzahl der Kursteilnahmen wieder „Normalniveau“ vermelden. Sie haben Kursangebote wahrgenommen – wir haben ein passgenaues Angebot geplant. Diesen Weg werden wir in den kommenden Semestern fortsetzen.

Über das Gesamtangebot werden Sie mit der neuen Internetpräsenz der Volkshochschule der Stadt Bottrop informiert. Schauen Sie vorbei, registrieren Sie sich und buchen Sie Ihre Kurse online. [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

Wir werden ab dem Folgesemester (Herbstsemester 2024) unser Programmheft hinsichtlich Layout, Auflage und Verteilweg überarbeiten. Mit diesen Überlegungen verfolgen wir Ziele:

1. Die Auflage wird reduziert. Wir wissen, dass viele Programmhefte ohne Kenntnisnahme im Altpapier entsorgt werden oder gar nicht erst ankommen. Wir möchten nachhaltiger mit den Ressourcen haushalten.
2. Auf anderem Papier und anderem Format kann der Schriftgrad und der Kontrast erhöht werden. Wir denken, dass dieses zur besseren Lesbarkeit beitragen wird.
3. Hinsichtlich Optik und Haptik kann die Verweildauer der Programme an den Auslageorten und im heimischen Regal verlängert werden: es wird schöner!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und Ihre konstruktiven Rückmeldungen!

  
Holger Gruner



Anzeige

Meinen Abschluss?  
Mache ich nebenher!

Mit der Teilqualifikation schrittweise zum vollwertigen Berufsabschluss.

Lernen Sie in Modulen - so, wie Ihr Alltag es zulässt - und machen Sie sich fit für Ihren Traumberuf!

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) oder 0800 4 5555 00





## Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE

### VHS-FORUM

#### 241AA02B

**Ingo Nommsen:**

**Hilfe, ich bin zu nett!**

**Raus aus der Nettigkeitsfalle!**

Ingo Nommsen liest am 11.04.2024 aus seinem Buch „Hilfe, ich bin zu nett“. Los geht es ab 19.30 Uhr (Einlass: 19.00 Uhr). In seinem zweiten Buch „Hilfe, ich bin zu nett!“ nimmt Moderator Ingo Nommsen



sein Publikum mit auf eine spannende Expedition durch sein Leben. Der langjährige ZDF-Star („Volle Kanne“, „Hallo Deutschland“ u.a.) zeigt, wie ihm sein Harmoniebedürfnis zum Verhängnis wurde und was ihm half, der „Nettigkeitsfalle“ zu entkommen. Der Tod seines Vaters wird dabei zum Wendepunkt. Eine Auszeit in New York bestärkt ihn, das ZDF nach 20 erfolgreichen Jahren zu verlassen und neue Wege zu gehen. Heute steht der Familienvater auch als Stand Up Comedian auf der Bühne. Das garantiert in jedem Fall einen unterhaltsamen Abend, mit Geschichten, die der Fernsehliebling so noch nie erzählt hat.

*Ingo Nommsen ist ein deutscher Journalist, Fernsehmoderator und StandUP-Comedian. Er moderierte verschiedene Veranstaltungen wie den LEA-Live-Entertainment-Award, den Bundespresseball oder den Kulturpreis Bayern.*

**Leitung** Holger Gruner  
**Beginn** 11.04.2023  
**Zeit** 19.30-21.45 Uhr  
**Ort** Josef Albers Museum (Quadrat), Anni-Albers-Platz 1, 46236 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## ONLINE

### Technische Voraussetzungen

Die Teilnahme ist mit den gängigen Betriebssystemen (Windows, IOS, Android) möglich, Sie benötigen für jedes Endgerät ein kleines Programm oder eine App (ZOOM). Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (eine Internetleitung mit 18Mbps/s im Download und 1 Mbit/s im Upload reichen aus).

Den Zugangscode sowie die entsprechenden technischen Einweisungen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

#### 241AA14D ONLINE

**Der Tiber und die ewige Stadt**

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlenräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

*Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.*

**Leitung** Birgit Schönau  
**Beginn** Montag, 05. Februar 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

#### 241AA15D ONLINE

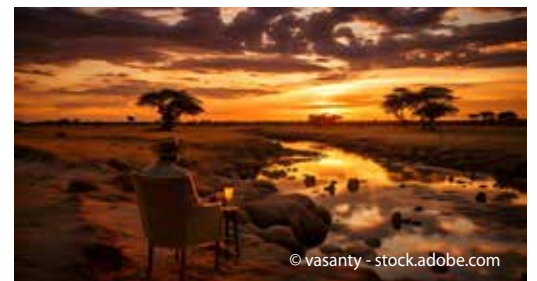
**Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten**

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

*Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel. 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos. Hertwig ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.*

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Leitung** Ralph Hertwig  
**Beginn** Dienstag, 20. Februar 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)



#### 241AA16D ONLINE

**Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

*Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikanikorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.*

**Leitung** Bartholomäus Grill  
**Beginn** Sonntag, 25. Februar 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA17D ONLINE****Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?**

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit

*Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.*

**Leitung** Klaus J. Beckmann  
**Beginn** Dienstag, 27. Februar 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA18D ONLINE****Donald Trump und der Populismus in den USA**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht

vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

*Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.*

**Leitung** Prof. Dr. Michael Hochgeschwender  
**Beginn** Sonntag, 10. März 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (0 UE)

**241AA19D ONLINE****Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

*Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.*

**Leitung** Gustav Seibt  
**Beginn** Mittwoch, 20. März 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA20D ONLINE****Tito der ewige Partisan**

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zwei-

ten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

*Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: "Geschichte Jugoslawiens" (2020), "Südosteuropa" (2019), "Tito" (2022).*

**Leitung** Marie-Janine Kalik  
**Beginn** Sonntag, 24. März 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA21D ONLINE****Philosophie in der islamischen Welt**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

*Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.*

**Leitung** Peter Adamson  
**Beginn** Sonntag, 14. April 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA22D ONLINE****Antisemitismus:****Eine deutsche Geschichte**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

*Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-*







Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

**Leitung** Peter Longenrich  
**Beginn** Donnerstag, 18. April 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA23D ONLINE**

**Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland. Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken. Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

**Leitung** Prof. Dr. Harold James  
 Eric Monnet  
**Beginn** Montag, 29. April 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA24D ONLINE**

**Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt »Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik«

**Leitung** Matthias Nass  
**Beginn** Donnerstag, 02. Mai 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA25D ONLINE**

**Die dunkle Seite der Antike**

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

**Leitung** Prof. Martin Zimmermann  
**Beginn** Sonntag, 12. Mai 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**241AA26D ONLINE**

**Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von »alternativen Wahrheiten« oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen

Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines »liberalen Wahrheitsregimes«, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann. Michael Zürn ist Direktor der Abteilung »Global Governance« am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

**Leitung** Michael Zürn  
**Beginn** Montag, 03. Juni 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

**NETUCATION – EDUCATION BASED ON THE INTERNET**

Netucation greift aktuelle Themen wie Geldanlage, Technik im Alltag, moderne Technologien, Soziale Medien, Energieberatung etc.. auf. Es gibt 2 Möglichkeiten zur Teilnahme:

**Web-Konferenz/Webinar:**

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

**Video-Tutorial:**

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

**241AC40D ONLINE**

**Netucation: Web-Konferenz: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI)**

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie



## Seite 10

in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?

Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?

Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?

Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?

Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?

Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?

Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?

Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?

Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?

Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

**Leitung** Hartmut Nehme

**Beginn** Dienstag, 05. März 2024

**Zeit** 18.30-21.00 Uhr

**Ort** Online, Zoom

**Entgelt** 15,- Euro (0 UE)

**241AC41D ONLINE****Netucation: Web-Konferenz:****KI-Systeme im Alltag für sich nutzen  
KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

**Leitung** Hartmut Nehme

**Beginn** 18. März 2024

**Zeit** Vorgesehen; Termin noch nicht bekannt

**Ort** Online, Zoom

**Entgelt** 15,- Euro (5 UE)

**241AC42D ONLINE****Netucation: Tutorial: KI-Systeme  
im Alltag für sich nutzen**

Kursinhalt siehe: AC41D

**Leitung** Hartmut Nehme

**Zeit** Video-Tutorial: buchbar ab 13.02.24.

**Ort** Online, Zoom

**Entgelt** 10,- Euro (0 UE)

**VHS-REIHE RECHT****241AD76K K****Haftung der Angehörigen und Heimbewohner (Vortrag)**

Durch das Angehörigenentlastungsgesetz zum 01. Januar 2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, den Ehegatten des Heimbewohners und des Heimbewohners selbst mit seinem Vermögen nicht beseitigt.

Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen der Betroffenen nicht erbracht werden.

Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig?

Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz rückabgewickelt werden?

Der Referent erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar hierzu die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen. Das Thema der Haftung für Heimkosten hat weiterhin einige Brisanz.

Vorherige Anmeldung (Anmeldeformular oder Homepage: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)) in der Volkshochschule ist zwingend erforderlich (coronabedingt).

**Leitung** N.N.

**Beginn** Montag, 10. Juni 2024

**Zeit** 18.00-19.30 Uhr

**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

**Entgelt** 10,- Euro (3 UE)

**241AD78B****Vorsorgevollmacht -  
Patientenverfügung**

Wofür wird eine Vorsorgevollmacht benötigt? Welche Form soll eine Vorsorgevollmacht haben?

Was sollte inhaltlich in der Vorsorgevollmacht geregelt werden?

Wann soll die Vorsorgevollmacht wirksam werden?

Wie kann der Missbrauch verhindert werden?

Wofür ist eine Patientenverfügung notwendig und was kann geregelt werden?

Vorherige Anmeldung bitte!

**Leitung** Andrea Knapp

**Beginn** Dienstag, 05. März 2024

**Zeit** 18.00-20.00 Uhr

**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14

**Entgelt** 10,- Euro (3 UE)

**ARBEIT UND LEBEN**

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“

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

VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30,

Tel.: (0 20 41) 70-38 44

# wieschenkemper bestattungen

- Rat und Hilfe in allen Trauerangelegenheiten

- Individuelle Leistungen zu fairen Preisen

- Bestattungsvorsorge

- Seit 8 Generationen am Ort

[www.wieschenkemper.de](http://www.wieschenkemper.de)

Klosterstr. 24  
46240 Bottrop

Tel. 4 20 08

Tag und Nacht



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

IG Bergbau, Chemie, Energie,  
Goldbergstr. 84, 45894 Gelsenkirchen,  
Tel.: 0209 - 9334727

**Hinweis:** Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch einer der u. g. Veranstaltungen unbedingt rechtzeitig unter den in der Veranstaltung angegebenen Telefonnummer.

## 241AE01B

### Pflege, welche Leistungen unterstützt die Pflegeversicherung

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Dienstag, 16. Januar 2024  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** Begegnungsstätte St. Antonius  
In der Welheimer Mark 37,  
46238 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AE02B

### Elektromobilität mit ELE

Anmeldung und Information, Adnan Yildirim,  
Tel.: 0157-89134844.

**Leitung** Ortsgruppe OST IG BCE  
**Beginn** Mittwoch, 21. Februar 2024  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Pfarrhaus St. Peter  
Scharnhölzstr. 291, 46238 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (5 UE)

## 241AE03B

### Entwicklungskonzept Freiheit Emscher

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Mittwoch, 21. Februar 2024  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** IG BCE-Bezirksbüro  
Osterfelder Straße 6  
46236 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AE04B

### Das Bonusprogramm der Knappschaft

Anmeldung und Information, Adnan Yildirim,  
Tel.: 0157-89134844.

**Leitung** Ortsgruppe OST IG BCE  
**Beginn** Mittwoch, 13. März 2024  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Pfarrhaus St. Peter  
Scharnhölzstr. 291, 46238 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (5 UE)

## 241AE05B

### Handlungsfelder der Gewerkschaften

Anmeldung und Information, Marian Krzykawski,  
Tel.: 0152-53723201.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop-Süd IG BCE  
**Beginn** Dienstag, 19. März 2024  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Begegnungsstätte St. Antonius  
In der Welheimer Mark 37  
46238 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AE06B

### Fernwärmeausbau Bottrop, wie geht es weiter

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Montag, 25. März 2024  
**Zeit** 17.00-19.15 Uhr  
**Ort** IG BCE-Bezirksbüro  
Osterfelder Straße 6  
46236 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AE07B

### Der Revierpark und die Umbaumaßnahmen

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Dienstag, 18. April 2023  
**Zeit** 17.00-20.00 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

## 241AE08B

### Gewerkschaften im Wandel

Anmeldung und Information, Marian Krzykawski,  
Tel.: 0152-53723201.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop-Süd IG BCE  
**Beginn** Dienstag, 14. Mai 2024  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** Begegnungsstätte St. Antonius  
In der Welheimer Mark 37  
46238 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AE09B

### Best, Recycling und mehr

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Donnerstag, 27. Juni 2024  
**Zeit** 17.00-20.00 Uhr  
**Ort** Recyclinghof Donnerberg  
Südring 73, 46236 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

## 241AE10B

### Konzert: Bergmännische Kapelle m. d. Feuerwehrmusikkapelle Bottrop

Anmeldung und Information: Alois Thull,  
Tel.: (02041) 773236.

**Leitung** Ortsgruppe Bottrop IG BCE  
**Beginn** Sonntag, 18. August 2024  
**Zeit** 09.00-14.45 Uhr  
**Ort** Revierpark Vonderort  
**Entgelt** entgeltfrei (7 UE)

## 241AE20B

### Reden halten, visualisieren - präsentieren

Mit professionellen Reden und Präsentationen Ziele erreichen.

Information und Anmeldung: Adnan Yildirim,  
Tel.: 0157--89134844.

**Leitung** Ortsgruppe OST IG BCE  
**Beginn** 19. April 2024  
**Zeit** 15.00 - 18.30 Uhr und  
Samstag, 20.04., 9.00 - 16.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** N. N.  
**Entgelt** entgeltfrei (12 UE)

## NATURWISSENSCHAFTEN

## 241AN01B

### Explosion der Sinne - der Frühling begeistert mit faszinierenden Pflanzen- und Tierarten

Der eigene Garten mit Primeln, Osterglocken, Tulpen und weiteren Frühjahrsblühern steht in voller Farbenpracht. Genauso sieht es nun in unseren naturnahen Wäldern aus. Gundermann, Aronstab, Buschwindröschen, Waldsauerklee und viele weitere Wildblumen verzaubern den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch erste Heilkräuter zu erkennen. Auf einer Exkursion durch den Stadtwald werden wir eine ganze Menge dieser Pflanzenarten kennen lernen. Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinneseindrücke werden wir wahrnehmen können und nebenbei den Gesang von Gimpel, Mönchsgrasmücke und Zilpzalp erleben und vielleicht einen Teichmolch oder eine Erdkröte entdecken. Durch die bewusste Wahrnehmung der örtlichen Natur werden wir dabei den Blick auf den dringlich erforderlichen Schutz unserer Natur richten und es dient uns als Ausgangspunkt, sich selbst für den Naturschutz einzusetzen und damit eigenaktiv nachhaltiger zu leben. Vorherige Anmeldung unter: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) oder in der Volkshochschule.

**Leitung** Dipl.-Geograf Michael Godau  
**Beginn** Freitag, 19. April 2024  
**Zeit** 17.00-19.30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Im Stadtgarten/ Eingang Museum Quadrat, Im Stadtgarten 20  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241AN02B

### Dschungelleben mitten in Bottrop

Bottrop ist eine Großstadt, mitten in einer urbanen Metropole von über 5 Millionen Einwohnern. Und trotzdem gibt es hier eine Menge wilder Natur, die man hier so nicht erwartet. Selbst Waschbären und Wölfe leben hier inzwischen. Die leben allerdings so versteckt, dass man sie kaum jemals entdecken wird. Es gibt aber auch Orte, die landschaftlich den Reiz des Wilden, Ursprünglichen und Sagen umwobenen ausstrahlen. Einen solchen Ort werden wir



heute besuchen und leckere Pflanzenarten, riesige Lianen und kleine Flugdrachen erleben. Außerdem leben hier Großnager aus Südamerika, bunte Fischjäger, krakelige Stelzvögel und eine Tausendschaft gepanzerter Zehnbeiner. Alle leben in und an einem Waldsee, umgeben von uralten Bäumen, jeder Menge Totholz und bedrohten Pflanzenarten. Lassen Sie sich überraschen. Das kennenlernen und verstehen der einheimischen Natur gehört zu den grundsätzlichen Voraussetzungen einer erfolgreichen BNE. Hier wird der Schwerpunkt auf die Lernsäule der Ökologie gelegt. Ökonomie und Soziales spielen aber gerade im Bezug zu den hier vorhandenen Bergsenkungen auch eine Rolle im Zusammenspiel dieser drei BNE-Elemente.

Vorherige Anmeldung unter: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) oder in der Volkshochschule.

**Leitung** Dipl.-Geograf Michael Godau  
**Beginn** Samstag, 11. Mai 2024  
**Zeit** 10.00-13.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Lindhorststraße/Ecke Plaggenbahn, 46242 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (4 UE)

### 241AN03B

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

Bottrop ist eine Großstadt, mitten in einer urbanen Metropole von über 5 Millionen Einwohnern. Und trotzdem gibt es hier eine Menge wilder Natur, die man hier so nicht erwartet. Selbst Waschbären und Wölfe leben hier inzwischen. Die leben allerdings so versteckt, dass man sie kaum jemals entdecken wird. Es gibt aber auch Orte, die landschaftlich den Reiz des Wilden, Ursprünglichen und Sagen umwogenen ausstrahlen. Einen solchen Ort werden wir heute besuchen und leckere Pflanzenarten, riesige Lianen und kleine Flugdrachen erleben. Außerdem leben hier Großnager aus Südamerika, bunte Fischjäger, krakelige Stelzvögel und eine Tausendschaft gepanzerter Zehnbeiner. Alle leben in und an einem Waldsee, umgeben von uralten Bäumen, jeder Menge Totholz und bedrohten Pflanzenarten. Lassen Sie sich überraschen. Das kennenlernen und verstehen der einheimischen Natur gehört zu den grundsätzlichen Voraussetzungen einer erfolgreichen BNE. Hier wird der Schwerpunkt auf die Lernsäule der Ökologie gelegt. Ökonomie und Soziales spielen aber gerade im Bezug zu den hier vorhandenen Bergsenkungen auch eine Rolle im Zusammenspiel dieser drei BNE-Elemente.

Vorherige Anmeldung unter: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de) oder in der Volkshochschule erforderlich.

**Leitung** Dipl.-Geograf Michael Godau  
**Beginn** Samstag, 15. Juni 2024  
**Zeit** 21.15-23.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Lindhorststraße/Ecke Plaggenbahn, 46242 Bottrop  
**Entgelt** entgeltfrei (2 UE)

### 241AN10D ONLINE

#### Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die prakti-



© freshidea - stock.adobe.com

sche Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

**Leitung** Franziska Tanneberger  
**Beginn** Donnerstag, 25. April 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

### 241AN11D ONLINE

#### Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. jMunich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf ver-

schiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken. Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung "Climate Change Solutions Development".

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Leitung** Ernst Rauch  
**Beginn** Dienstag, 12. März 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

### 241AN12D ONLINE

#### Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. jMunich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken. Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung "Climate Change Solutions Development".

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Leitung** Jörg Junold  
**Beginn** Mittwoch, 10. April 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

ASTRONOMIE

241AR01B

Musik.Zeit.Raum

Musikprogramm:

Was ist Zeit? Was ist Raum? Welche Musik ist das? Auf einer Reise durch die Dimensionen des Weltalls gibt es dazu vielleicht Antworten unter einem naturgetreuen, sternensäten Firmament im Planetarium Recklinghausen. Durch die Ohren rauscht dabei dunkle und funkelnde, spacige, bekannte und unerhörte Undergroundmusik der letzten 50 Jahre. Musik: Astronomisch und musikalisch entführt "DJ Major Tom" (www.Planet-Fliege.de).

Leitung **Dr. Tom Fliege**  
 Beginn **Dienstag, 12. März 2024**  
 Zeit **19.30-21.00 Uhr**  
 Ort **Filmforum, Blumenstr. 12-14**  
 Entgelt **10,- Euro (2 UE)**



241AR02B

Mit Bowie zu Mond und Mars

Musikprogramm:

David Bowie (1947-2016), das Chamäleon der Popmusik, hat in seiner langen Musikkarriere das Thema Weltraum immer wieder inszeniert. Lassen Sie sich von seiner unsterblichen Musik zu unseren beiden Nachbarn im Weltraum tragen. "Major Tom" von Planet-Fliege.de erklärt Ihnen dabei die Reisedetails und Sehenswürdigkeiten.

Leitung **Dr. Tom Fliege**  
 Beginn **Dienstag, 28. Mai 2024**  
 Zeit **19.30-21.00 Uhr**  
 Ort **Filmforum, Blumenstr. 12-14**  
 Entgelt **10,- Euro (2 UE)**

241AR10D ONLINE

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

Leitung **Andreas Müller**  
 Beginn **Freitag, 14. Juni 2024**  
 Zeit **19.30-21.00 Uhr**  
 Ort **Online, vhs.wissen live**  
 Entgelt **5,- Euro (2 UE)**



© absolutimages - stock.adobe.com

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe www.vhs-nrw.de) zum Einbürgerungstest persönlich (bitte Ausweis mit Foto mitbringen) anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.

Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 5 Wochen vor dem Testtermin.

Bitte rufen Sie uns vor einem Besuch an und vereinbaren einen Termin, Öffnungszeiten VHS: Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr, außer Mi.- u. Fr.-Nachmittag. Tel.: 02041 - 70 38 44 oder 70 37 23 oder

schreiben Sie uns gerne eine E-Mail: [holger.gruner@bottrop.de](mailto:holger.gruner@bottrop.de) oder [anette.kuhlmann@bottrop.de](mailto:anette.kuhlmann@bottrop.de).

Ort: **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27**  
 Entgelt: **25,- Euro (1 UE)**  
 Zeit: **14.30-15.30 Uhr**

Termine:

- Dienstag, 27. Februar 2024 (ausgebucht)
- Dienstag, 26. März 2024
- Dienstag, 30. April 2024
- Dienstag, 28. Mai 2024
- Dienstag, 18. Juni 2024



Für alle mit einem Club-Konto: **Kostenlose Nachhilfe**

Ganz einfach von zuhause per App und immer, wenn du es brauchst - an sieben Tagen in der Woche:

Die unbegrenzte Lernunterstützung von ubiMaster für Schüler:innen im Alter von 10 bis 18 Jahren in allen Schulformen und in den Fächern Mathematik, Physik, Deutsch, Englisch und Chemie.



Alle Infos unter [www.sparkasse-bottrop.de/nachhilfe](http://www.sparkasse-bottrop.de/nachhilfe)





### Kulturelle Bildung schafft gesellschaftliche Teilhabe.

Mit unseren Lesungen, Vorträgen und Kursen genießen Sie spannende Einblicke in die Vielfalt der Literatur, der Kunst und des Theaters. Es eröffnen sich neue Perspektiven und damit (lebens-)bereichernde Lern- und Erfahrungswelten. Nutzen Sie z. B. unsere Schreibwerkstätten, um Ihre Kreativität, Ihr Improvisationstalent oder Ihre Flexibilität weiterzuentwickeln. Im Bereich Medienpraxis lernen Sie unter fachkundiger Anleitung nicht nur die Technik und Funktionsweise der digitalen Geräte kennen, sondern eignen sich durch den Erwerb der Grundlagen in Bildgestaltung, Motivwahl und Komposition auch die Fähigkeit an, eigene Film- und Fotoprojekte in Angriff zu nehmen, die Sie beruflich wie privat nutzen können.

## LITERATUR

### 41BA03B

#### Literaturabend:

#### Das literarische Kaffeehaus

Was ist Kaffeehausliteratur? Wer sind bekannte Kaffeehausliteraten? Wodurch zeichnen sich Kaffeehaustexte aus? Die Germanistin und Literaturwissenschaftlerin Sabine Förster gibt Einblicke in die Wiener Kaffeehauskultur und stellt bedeutende Stammgäste wie Peter Altenberg, Egon Erwin Kisch, Arthur Schnitzler und Stefan Zweig mit ihren Texten und Biografien vor.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

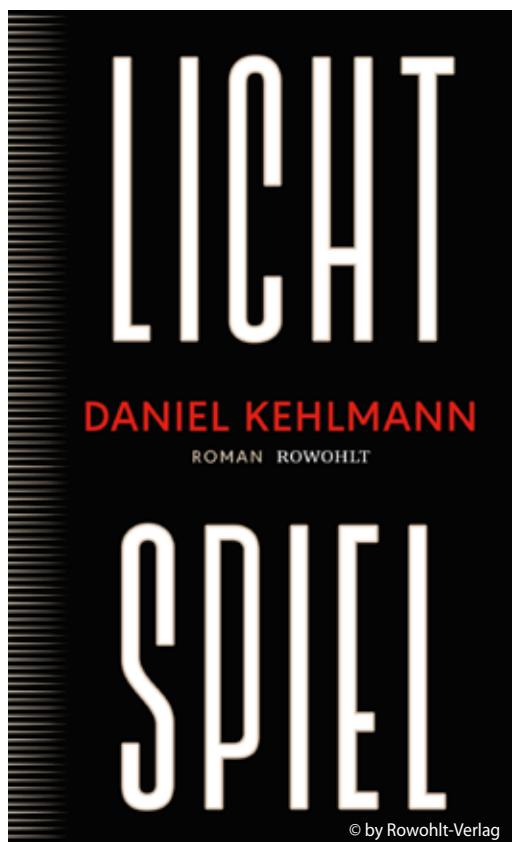
**Leitung** Sabine Förster  
**Beginn** Dienstag, 25. Juni 2024  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof  
**Entgelt** 6,- Euro (2 UE)

### 241BA05B

#### Literarischer Arbeitskreis: Daniel Kehlmann und Anne Berest

Im Fokus von Kehlmanns "Lichtspiel" (Hamburg 2023) steht der Regisseur Georg Wilhelm Pabst. Daniel Kehlmann "erzählt von der Verführungskraft des Kompromisses, von der Bereitschaft, die Moral durch künstlerischen Karriere-Ehrgeiz großzügig beiseitezuräumen. Und es hinterlässt beim Leser die verstörende Unsicherheit, ob man nicht selbst so gehandelt hätte wie der Regisseur. Denn Helden sind selten." (Adam Soboczynski, Zeit Online) Anne Berests Werk "Die Postkarte" (Berlin, München 2023) ist "eine Mischung aus Roman und fast journalistischer Erzählung. Das Buch lebt von der Unmittelbarkeit und der direkten, fast kriminalistischen Erforschung und Auseinandersetzung der Autorin mit ihrer Familiengeschichte." (Katja Weise, NDR) Wir lesen verteilt auf zweimal fünf Doppelstunden pro Werk.

Achtung: kein Unterricht am 22.02.24.



**Leitung** Günter Landsberger  
**Beginn** 26. Februar 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

### 241BA10D ONLINE

#### Kreatives Schreiben: Kürzestgeschichten (Online-Workshop)

Kürzestgeschichten bestehen aus max. 300 Wörtern und können trotzdem voller Überraschungen sein. Sie machen Spaß, weil man spielerisch viele Dinge ausprobieren kann, z. B. Erzählperspektiven und unterschiedliche Sprachstile. Man muss nicht viele Stunden mit einem Text verbringen, sondern hat schnell ein Ergebnis vor sich. Darüber hinaus können Kürzestgeschichten einfacher veröffentlicht werden, wenn man das möchte. Nicht nur in Literaturzeitschriften und Anthologien, sondern auch einfach und schnell in den Sozialen Medien.

Im Workshop schreiben wir vier oder fünf Kürzestgeschichten und nutzen dabei unterschiedliche Vorgehensweisen. Mal dient ein Foto als Anregung, mal Impulswords zur Einbindung in den Schreibprozess. Kürzestgeschichten helfen in diesem Workshop also auch dabei, gewohnte Schreibpfade zu verlassen und neue Herangehensweisen auszuprobieren. Bereithalten müssen Sie nichts weiter als Ihre bevorzugten Schreibutensilien.

Die Dozentin ist Literaturwissenschaftlerin, Autorin und freie Referentin für kreatives Schreiben, u.a. für das Westfälische Literaturbüro in Unna e.V., das Literaturbüro NRW und die WWU Münster.

Voraussetzung: PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integriertem) Lautsprecher und Mikrofon (ggf. Headset), Webcam, stabile Internetverbindung und aktueller Browser (empfohlen: Chrome, Firefox). Zoom-Link und technische Einweisungen erhalten Sie.

**Leitung** Pia Helfferich  
**Beginn** Samstag, 27. April 2024  
**Zeit** 09.30-16.30 Uhr  
**Ort** Online, Zoom  
**Entgelt** 72,- Euro (8 UE)

## MEDIENPRAXIS: FOTOGRAFIE UND FILM

### 241BE01B

#### Equipment-Beratung:

#### Welche Fotoausrüstung brauche ich?

Sie wollen auch in die Welt der digitalen Fotografie einsteigen und Begriffe wie "Megapixel, Brennweite und Offenblende" sind Ihnen ein Rätsel? Oder Sie haben bereits eine kleine Ausrüstung, wollen sich etwas Neues anschaffen oder ergänzen, aber wissen nicht genau, worauf Sie dabei achten sollten? Dann sind Sie hier genau richtig. Bringen Sie Vorhandenes gerne mit. Wir reden über Fachtermini, Vor- und Nachteile verschiedener Systeme, gehen auf Ihre ganz persönlichen Fragen ein und besprechen die offenen "Mythen" der (digitalen) Fotografie. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** Dienstag, 07. Mai 2024  
**Zeit** 16.30-18.45 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 13,- Euro (3 UE)





► Hinweis ◀

**Fotobuch erstellen?  
Bildbearbeitung?  
RAW-Fotobearbeitung?  
Videoschnitt?**  
Passende Kurse und Infos im  
Fachbereich F

## 241BE02B

### Meine Digitalkamera: Einstellen, fertig, ausprobieren!

Wer kennt das nicht? Man hat eine (neue) Kamera und findet sich innerhalb des Menüs nicht zurecht. Gemeinsam widmen uns den wichtigsten Einstellungen. Dabei lernen wir unsere Kamera besser kennen und probieren aus, was der Platz auf unserer Speicherkarte hergibt! Ziel ist es, dass Sie am Ende des Seminars eine für sich optimal konfigurierte Kamera haben und wissen, was man mit welcher Einstellung bewirken kann. Bitte mitbringen: aufgeladene Kamera mit sämtlichem Zubehör, Betriebsanleitung.

Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** Dienstag, 19. März 2024  
**Zeit** 16.30-20.30 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

## 241BE03B

### Einsteiger-Workshop: Einführung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)

Sie möchten Ihre digitale Spiegelreflexkamera optimal bedienen? In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang mit unterschiedlichen Belichtungsprogrammen. Begriffe wie Belichtung, Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Seminar für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Die Erklärung der Zusammenhänge unterschiedlicher Einflussfaktoren auf die Bildentstehung und Bildgestaltung erfolgt in der praxisnahen Anwendung anhand von Innen- und Außenaufnahmen verschiedener Objekte. Bitte mitbringen: Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex-, ggf. auch Bridge-Kamera) inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku.

Zur Vertiefung bietet sich der Fortgeschrittenen-Workshop an.

**Leitung** Waldemar Plettau  
**Beginn** Sonntag, 07. April 2024  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 36,- Euro (8 UE)



© DaliCeMedia - stock.adobe.com

## 241BE04B

### Fortgeschrittenen-Workshop: Vertiefung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)

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



© Guido Alfes

Bitte mitbringen: Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex-, ggf. auch Bridge-Kamera), inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenem Akku.

**Leitung** Waldemar Plettau  
**Beginn** Sonntag, 14. April 2024  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 36,- Euro (8 UE)

## 241BE05B

### Foto-Exkursion: Tiger & Turtle - Magic Mountain

Seit 2011 sticht auf der Heinrich-Hildebrand-Höhe im Duisburger Süden die achterbahnartige Großskulptur „Tiger & Turtle“ hervor. Der verzinkte Stahl der Konstruktion ist eine Erinnerung an die Industriegeschichte der Gegend, denn die Halde selber ist eine ehemalige Schlackendeponie der früheren Zinkhütte. Nach dem 35m-Aufstieg bietet sich ein prächtiger Blick auf den Duisburger Süden. Dabei ist besonders die Nähe zu den Hüttenwerken Krupp Mannesmann hervorzuheben. Fotografisch ist die Skulptur für sich alleine schon spannend, die abends mit über 200 LEDs beleuchtet ist. Setzt man sie aber in Verbindung mit der Umgebung des Hüttenwerkes, ergeben sich spektakuläre Aufnahmen. Bis auf den großen Looping kann die insgesamt 220m lange Konstruktion komplett begangen werden. Empfohlene Ausrüstung: Stativ, DSLR bzw. entsprechende spiegellose Systemkamera, Wechselobjektive (15-200mm KB-äquivalent, möglichst weitwinkelig), Grauverlauffilter (wenn vorhanden); warme windbeständige Kleidung, ggf. Verpflegung. Vielleicht sammeln Sie im Vorfeld über die Homepage der Fotocommunity schon erste Eindrücke und Ideen?

**Leitung** Guido Alfes  
**Beginn** Samstag, 02. März 2024  
**Zeit** 16.15-20.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Parken in Berzeliusstraße, 47249 Duisburg, Treffen vor Haus Nr. 23  
**Entgelt** 24,- Euro (5 UE)

Seite 16

**241BE08B****Foto-Club**

Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten dem Thema Fotografie zu widmen? Sie suchen Anregung und fachlichen Austausch? Hier sind Sie herzlich willkommen. Dieser Foto-Club ist noch neu! Zu besprechende Themen, Ideen und Wünsche klären wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Lieblingsfotoequipment und ggf. Fotos, zu denen Sie Fragen haben. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und freut sich auf das gemeinsame Arbeiten.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 20. März 2024  
**Zeit** Termine: 28.02., 20.03., 24.04.,  
 15.05., und 26.06.2024,  
 jew. von 18.00 - 20.30 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
 Raum 3.16  
**Entgelt** 70,- Euro (16 UE)

### Nicht den richtigen Kurs gefunden?

Wir planen Kurse individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob für Sie, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Ihre Freunde. Sie bestimmen wer, was, wann und wo! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!  
**Infos unter 02041 – 703815.**

**241BE09B****Kreative Fotografie**

Experimentieren ausdrücklich erwünscht - In kreativen Übungen spielen wir mit der Perspektive, erkunden verschiedene DIY-Filter, erproben kleinere Gimmicks, experimentieren mit Wasser und anderen Effekten. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich darauf, Auge und Kreativität herauszufordern. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf. Bitte mitbringen: aufgeladene Digitalkamera, vorhandenes Zubehör.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** Samstag, 20. April 2024  
**Zeit** 11.00-16.45 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage,  
 Raum 2.27  
**Entgelt** 36,- Euro (7 UE)



© twinsterphoto - stock.adobe.com

**241BE10B****Foto-Rallye**

Lust auf eine Foto-Challenge der besonderen Art? - Bei unserer Foto-Rallye erhalten Sie eine Liste mit Aufgaben, die Sie fotografisch drinnen und draußen, gerne auch zu zweit, abarbeiten können. Auftauchende Technik-Fragen werden direkt beim Entstehen oder im Anschluss geklärt. Am Ende vergleichen wir die Ergebnisse und küren gemeinsam die Fotos des Tages.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Fotografie. Bitte mitbringen: aufgeladene Digitalkamera, optional Zubehör.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** Samstag, 29. Juni 2024  
**Zeit** 12.00-16.45 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
 Raum 3.17  
**Entgelt** 32,- Euro (6 UE)

**241BE15B****Filmen mit Smartphone oder DSLM**

Mal eben mit dem Handy einen Film drehen? Die rote Filmen-Taste an der Digitalkamera nutzen? Worauf muss ich dabei achten? Welche Einstellungen/Bilder brauche ich, um möglichst direkt einen fertigen Film zu haben? Was muss ich bei Licht und Ton beachten? Sie erhalten eine Einführung in die technische und praktische Umsetzung sowie wertvolle Hinweise zur Erstellung eines Films und was man dabei berücksichtigen muss. Und natürlich gibt es auch Tipps für Social Media, wie Sie ihre Filmbeiträge professioneller gestalten können.

Bitte mitbringen: Handy/DSLM-Kamera (aufgeladen) mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, Stativ (wenn vorhanden).

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 03. Mai 2024  
**Zeit** Freitag, 03.05., 17.00-19.30 Uhr und  
 Samstag, 04.05.2024, 12.00-16.45 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
 Raum 3.17  
**Entgelt** 42,- Euro (9 UE)

# LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!



aktuelles Programm

**KOMMUNALES KINO:**

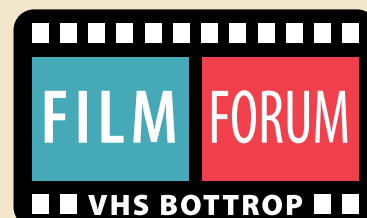
FILM · KUNST · LESUNGEN · THEATER · KONZERTE · KURZFILMFESTIVAL

**Kartenvorbestellungen**

unter Telefon 70 46 36 (montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr)

oder Mail: [filmforum@bottrop.de](mailto:filmforum@bottrop.de)**Abendkasse:** Telefon 70 37 22 · Blumenstr. 12-14 · 46236 Bottrop

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



Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop



## Kreativität ist eine Kernkompetenz!

Nutzen Sie unsere Kreativ- sowie auch unsere Musikkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. In diesem Bereich finden Sie Angebote, in denen Sie eine große Bandbreite künstlerisch-gestalterischer Techniken erlernen und unter fachkundiger Anleitung praktisch anwenden, gemeinschaftlich Projekte umsetzen sowie (kunst) handwerkliche Fertigkeiten und Fachwissen über die eingesetzten Materialien, Werkzeuge und Stoffe erwerben. In den Musikkursen werden Stimme, Gehör und Fingerfertigkeiten geschult. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## MALEN UND ZEICHNEN

### 241CA01B

#### Einführung in das kreative Arbeiten: Wir zeichnen!

Sie wollten schon immer mal kreativ werden, wissen aber nicht, in welcher Form? Dann lernen Sie in unseren Einführungsworkshops verschiedene Materialien und Techniken kennen und probieren Sie diese aus, um Stärken und Vorlieben zu entdecken und darauf aufzubauen.

Fast jedes gelungene Bild setzt eine gute Vorzeichnung voraus. Je präziser diese ist, desto mehr Spannung und Tiefe hat das fertige Bild im Anschluss. Da eine Zeichnung komplex sein kann, sollte das Zeichnen gut erlernt werden. Wir beginnen mit einfachen Formen und gehen über zu komplexen Motiven. Dabei malen wir mit Bleistiften unterschiedlicher Stärken, üben das Schraffieren und verleihen unseren Zeichnungen mit Kohle mehr Spannung. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können hier unter professioneller Anleitung üben. Materialkosten i. H. v. ca. 3,00 Euro pro Person werden im Kurs eingesammelt.

**Leitung** Annika Döring  
**Beginn** 17. Februar 2024  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 10.00-16.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage,  
 Raum 2.27  
**Entgelt** 76,- Euro (16 UE)

## BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der anderen kommunalen Einrichtungen

lebendige  
bibliothek

### 241CA02B

#### Einführung in das kreative Arbeiten: Wir zeichnen!

Kursinhalt siehe: CA01B.

**Leitung** Annika Döring  
**Beginn** 16. März 2024  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 10.00-16.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage,  
 Raum 2.27  
**Entgelt** 76,- Euro (16 UE)

### 241CA03B

#### Aufbauworkshop: Wir zeichnen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Zeichnen bereits Vorerfahrungen gesammelt haben, zum Beispiel in dem Wochenendworkshop "Wir zeichnen!". In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse und Fähigkeiten und bauen diese aus, zeichnen komplexere Motive und wagen uns an neue Herausforderungen. Dabei werden wir zunächst bereits Erlerntes auffrischen, um im Anschluss individuelle Zeichnungen zu gestalten.

Alle Teilnehmenden werden gebeten, eigene Ideen zur Gestaltung ihres persönlichen Werkes mitzubringen.

Gegen eine Kostenpauschale von 3 Euro pro Person kann das Material zur Verfügung gestellt werden. Papier oder andere Zeichengründe in der individuell gewünschten Größe ist selbst mitzubringen.

**Leitung** Annika Döring  
**Beginn** 13. April 2024  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 10.00-16.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage,  
 Raum 2.27  
**Entgelt** 76,- Euro (16 UE)

### 241CA04B

#### Illustrationen zeichnen

Eine Illustration ergänzt heute nicht nur die Inhalte eines Buches - sie wird geschaffen um z.B. den Moment eines Events zu verewigen. Sie ist eine schnelle Botschaft! Reportageskizzen, vor allem von Menschen, aber auch von Gebäuden, sind eine tolle Ausdrucksform für Anfänger wie Fortgeschrittene. Bringen Sie einen A4 Block (mind. 250g), Bleistifte, schwarze Fineliner, einen Pinsel, Wasserfarben und einen Wasserbehälter mit. Gemeinsam gehen wir nach draußen und zeichnen inspirierende Illustrationen.

**Leitung** Paulina Baranowski  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 10.30-13.30 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Projektraum Hansastraße 4  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 88,- Euro (20 UE)

### 241CA05B

#### Kitchen-Litho - Drucken mit Cola

Kitchen-Litho? Drucken mit Cola? Dieser Kreativ-Workshop für alle Neugierigen ohne Vorkenntnisse zeigt, wie das geht. Wir drucken mit Utensilien aus der Küche (Cola gehört natürlich dazu), Ölkreide

und Ölfarbe auf Papier. Wir erlernen die Grundlagen für einen einfarbigen Druck. Das Material für den Druck wird gestellt. Die Materialkosten i.H. v. 25 Euro sind im Entgelt inbegriffen. Mitzubringen sind: Einmalhandschuhe, Babyfeuchttücher mit Öl, Küchenrolle. Wenn Sie besondere Papiere (z.B. Aquarellpapier, braunes Packpapier etc.) verwenden möchten, bringen Sie diese bitte mit (Format A4).

**Leitung** Renate Kraft-Mysliwietz  
**Beginn** Freitag, 15. März 2024  
**Zeit** 17.45-20.45 Uhr  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 47,- Euro (4 UE)



Kreidefelsen Rügen

### 241CA06B

#### Kitchen-Litho - Drucken mit Cola

Kursinhalt siehe: CA05B.

**Leitung** Renate Kraft-Mysliwietz  
**Beginn** Freitag, 21. Juni 2024  
**Zeit** 17.45-20.45 Uhr  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 47,- Euro (4 UE)

### 241CA06D ONLINE

#### Kitchen-Litho - Drucken mit Cola

Kitchen-Litho? Drucken mit Cola? Dieser Kreativ-Workshop für alle Neugierigen ohne Vorkenntnisse zeigt, wie das geht - bequem von zu Hause. Wir drucken mit Utensilien aus der Küche (Cola gehört natürlich dazu), Ölkreide und Ölfarbe auf Papier. Wir erlernen die Grundlagen für einen einfarbigen Druck. Eine Liste mit den zu besorgenden Materialien wird Ihnen nach der Anmeldung per Mail geschickt. 1 Std. Mittagspause (12.00 - 13.00 Uhr).

Die Zugangsdaten für die Teilnahme Online werden vor dem Kurstermin versendet. Videokonferenztool: Zoom. Voraussetzung: PC, Laptop oder Tablet, Webcam, Mikrofon/Lautsprecher, Headset empfehlenswert, schnelle, stabile Internetverbindung, aktueller Browser (empfohlen: Chrome, Firefox).

**Leitung** Renate Kraft-Mysliwietz  
**Beginn** Sonntag, 21. April 2024  
**Zeit** 10.00-15.00 Uhr  
**Ort** online, vhs.cloud, zoom  
**Entgelt** 29,- Euro (5 UE)



**241CA07B****Eltern & Kind Kreativ-Workshop**

Sie möchten gemeinsam mit ihrem Kind (8-12 Jahre) kreativ in die Osterferien starten? Bemalen Sie gemeinsam im Garten-ATELIER bei Ines Legewie eine farbenfrohe Stele (ca. 1,50 m hoch). Die freischaffende Künstlerin hält alles bereit, damit ihr Gemeinschaftsprojekt direkt starten kann. Wer noch keine Ideen für die Gestaltung hat, wird zahlreiche Vorschläge erhalten und angeregt, mit seinem Kind diese zu entwickeln. Am Ende des Workshops werden Sie stolz einen wetterfesten und einmaligen Hingucker mit nach Hause nehmen. Das Materialgeld von ca. 35,- Euro pro Stele wird vor Ort bezahlt. Kinder zählen bei der Anmeldung als vollwertige Teilnehmende.

**Leitung** Ines Legewie  
**Beginn** Samstag, 23. März 2024  
**Zeit** 14.00-18.00 Uhr  
**Ort** Garten-Atelier "Dekokunst"  
 Falkenstr. 17, 46282 Dorsten  
**Entgelt** 33,- Euro (4 UE)

**241CA08B****Farbenfrohe Stelen gestalten - Holzkunst Workshop**

Sie möchten kreativ in den Frühling starten? Gestalten Sie im Garten-ATELIER bei Ines Legewie eine farbenfrohe Stele (ca. 1,50 m hoch). Die freischaffende Künstlerin hält alles bereit, damit ihr Projekt direkt starten kann. Wer noch keine Ideen für die Gestaltung hat, wird zahlreiche Vorschläge erhalten. Am Ende des Workshops werden Sie stolz einen wetterfesten und einmaligen Hingucker mit nach Hause nehmen. Das Materialgeld von ca. 35,- Euro wird vor Ort bezahlt.

**Leitung** Ines Legewie  
**Beginn** Samstag, 16. März 2024  
**Zeit** 14.00-18.00 Uhr  
**Ort** Garten-Atelier "Dekokunst"  
 Falkenstr. 17, 46282 Dorsten  
**Entgelt** 49,- Euro (4 UE)

**241CA09B****Die Kunst der Collage**

Entdecken Sie die gestalterischen Möglichkeiten der Collage neu. In diesem Kurs experimentieren wir mit der künstlerischen Gestaltung einer Collage und lernen, wie wir uns durch Symbole ausdrücken und wie Zeichnungen ergänzend eingesetzt werden können. Das Format der von Ihnen erstellten Werke ist frei. Mitzubringen sind: dickes Papier (Block A4 / A3), Kleber, Schere und alles, was Sie gern zum Malen nutzen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zusätzliche Materialkosten (5,00 -10,00 Euro) werden mit der Kursleitung im Kurs verrechnet.

**Leitung** Paulina Baranowski  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 17.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Projektraum HansasträÙe 4  
 46236 Bottrop  
**Entgelt** 88,- Euro (20 UE)

**241CA10B****Acrylmalerei für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert und miteinander kombiniert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stilleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch werden Sie zu den einzelnen Techniken geführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen, worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Für diesen Kurs brauchen Sie nur Lust auf den Umgang mit Farben, Materialien und auf neue Erfahrungen.

Materialanschaffungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material bitte mitbringen.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 10.00-12.15 Uhr  
**Dauer** 16-mal  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro,  
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 138,- Euro (48 UE)

**241CA11B****Malen mit Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kursinhalt siehe 241CA10B. Materialanschaffungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material bitte mitbringen.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 15.45-18.00 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro,  
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 130,- Euro (45 UE)

**241CA12B****Das Spiel der Farben - Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs vermittelt und vertieft Aufbautechniken, Kenntnisse und Fähigkeiten unterschiedlicher Maltechniken. Acrylfarbe bietet wie kein anderes Material vielfältige Gestaltungs- und Experimentiermöglichkeiten. Unverhoffte Farbverläufe laden zum Experimentieren mit Farben ein. Schritt für Schritt erobern wir gemeinsam die Leinwand. Lernen Sie räumliche Tiefe, Licht und Schatten, sowie Spannung durch Strukturen zu erzeugen. Ob gegenständliche oder abstrakte Malerei: alles ist in diesem Kurs möglich. Anfänger beginnen mit dem Mischen von Farbe und Grundübungen, Fortgeschrittene steigen in dem Kurs dort ein, wo sie sich mit ihren Fähigkeiten sehen. Verschiedene Maltechniken helfen bei der Bildgestaltung. Beim ersten Kursabend benötigen wir Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wassergefäß, Abdeckplane für Tische.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 14.30-16.45 Uhr  
**Dauer** 1600-mal  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro,  
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 138,- Euro (48 UE)

**241CA13B****Farbe bekennen - Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Farbe ist der Ausdruck der Seele. Farbe ist Angst, Mut, Zorn, Überdross, Glück, Freude, Ruhe und Vieles mehr. Wer intensive Bilder malen möchte, muss lernen Farben richtig einzusetzen, sie zu verstehen und sie zu mischen. Der Kurs bietet die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei auszuprobieren oder zu vertiefen. Spachtelmassen, Sand und weitere Materialien werden im Verlauf des Kurses effektiv mit einbezogen. Anfänger beginnen mit der Grundvoraussetzung des Malens, nämlich dem Mischen der Farben. Fortgeschrittene steigen dort ein, wo sie sich in ihren Fähigkeiten sehen. Individuell wird auf die Teilnehmenden eingegangen, Wünsche werden berücksichtigt. Vorhandene Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Wassergefäß und Haushaltsrolle, Alufolie und eine Tischabdeckung bitte zum ersten Kurstag mitbringen. Weitere Anschaffungen werden besprochen.

**Leitung** Sabine Doll-Hoffmann  
**Beginn** 28. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.45 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Schulgarten-Pavillon der Albert  
 Schweitzer Schule (Seminarraum)  
**Entgelt** 78,- Euro (24 UE)

**241CA15K****Workshop Zeichnen: Yes You Can!**

Vince Reilly arbeitete die meiste Zeit seines Lebens als Trickfilmzeichner, Filmemacher und Charakterdesigner. Voraussetzung dafür war eine intensive Ausbildung zum Zeichner. Dieser zweitägige Workshop wird Ihnen zeigen, dass Sie die Natur als direkte Vorlage für Ihre Zeichnungen verwenden können, indem Sie sich nur auf Ihre Beobachtungen verlassen. Die Direktheit des Zeichnens ist das beste Medium, um Ideen in allen visuellen Medien zu erkunden, sei es Malen, Bildhauerei, Mode, Fotografie oder Webdesign. Mitzubringen sind: 1 Zeichenblock DIN A3 oder A2, Bleistifte 2B und 4B oder Kohlestifte.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 02. März 2024  
**Zeit** Samstag / Sonntag  
 jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger - Haus 2 - Foyer  
 Wellbraucksweg 22, 46244 Bottrop  
 Hof Jünger Haus 2 Foyer  
**Entgelt** 84,- Euro (16 UE)

**241CA16B****Acryl Pouring - Workshop für Einsteiger/innen**

In diesem Schnupper-Workshop steht der Spaß am Umgang mit Farben und den endlosen Möglichkeiten des Acrylgießens im Vordergrund. Lassen Sie sich inspirieren von fantasievollen Zellstrukturen und bizarren Farbverläufen. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Unter fachkundiger Anleitung machen wir uns den Zufall zu Nutze, lassen uns aber nicht vollständig von ihm leiten. Eigene hochwertige Acrylfarben können verwendet werden, günstige Discounterfarben eignen sich für diese Technik wegen zu geringer Pigmentierung nicht. Bitte mitbringen: 4 kleine Leinwände, ab Format 20 x 20 bis 40 x 40

cm, Gummihandschuhe, große Abfallsäcke, flache Kartons, etwas größer als die Leinwandformate. Der Kartonrand sollte mindestens 3 cm hoch sein.

Die Materialkosten von ca. 25,00 Euro für das Grundmaterial (Pouringmedium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind am Kurstag an den Kursleiter zu zahlen.

**Leitung** Sascha Hoffmann  
**Beginn** Samstag, 27. April 2024  
**Zeit** 11.00-16.15 Uhr  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 32,- Euro (7 UE)

## 241CA19K **K**

### Mal-Workshop:

#### Moderne Kunst in der Praxis

Der wahrscheinlich anschaulichste und spannendste Weg Moderne Kunst zu verstehen ist, es einfach mal selbst auszuprobieren! Dieser Workshop beschäftigt sich mit Stilen wie Impressionismus, Kubismus und Pop Art. Papier, Farben und Pinsel werden bereitgestellt, jedoch sind Sie gut damit beraten nicht Ihre besten Kleider zu tragen!

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 09. März 2024  
**Zeit** Samstag / Sonntag jeweils 09.30-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** Hof Jünger - Haus 2 - Foyer Wellbraucksweg 22, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 84,- Euro (16 UE)

## 241CA22B

### Freie Malerei

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

**Leitung** Renate Kraft-Mysliwicz  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 19.15-21.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 80,- Euro (30 UE)

## HANDWERK / KUNSTHANDWERK

## 241CB03B

### DIY Basics - Women only

An diesem Abend - nur für Frauen - lernen Sie Bohren, Schrauben, Befestigen und die Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Akkuschauber, Bohrmaschinen, Bohrhämmer inklusive Schrauben-

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

Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Mittwoch, 10. April 2024  
**Zeit** 17.00-20.00 Uhr  
**Ort** Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule, Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
**Entgelt** 39,- Euro (4 UE)

## 241CB04B

### DIY Holzbearbeitung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Holzbearbeitung: Sägen, Schleifen, Verbinden, Lackieren, Anwendung von Hand- und Elektrowerkzeug wie Stichsäge, Handkreissäge, div. Schleifmaschinen. Wir lernen den Zusammenbau und die Gestaltung einfacher Holzelemente, Upcycling von z.B. Palettenbrettern. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Reparatur von beschädigten Oberflächen, lösen Beschlägen und Verbindungen. Wir erstellen selbstständig ein kleines Werkstück aus Holz. Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Mittwoch, 22. Mai 2024  
**Zeit** 17.00-20.00 Uhr  
**Ort** Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule, Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
**Entgelt** 39,- Euro (4 UE)

## 241CB05B

### DIY Basics Open House

Kursinhalt siehe CB03B. Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

**Leitung** Robert Raschke-Kremer  
**Beginn** Mittwoch, 19. Juni 2024  
**Zeit** 17.00-20.00 Uhr  
**Ort** Schulgarten-Pavillon der Albert Schweitzer Schule, Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl  
**Entgelt** 39,- Euro (4 UE)

## 241CB05K

### Goldschmiede-Kompaktkurs

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Lötten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhinge. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich. Eine Werkzeugumlage von 10 Euro sowie die individuellen

Materialkosten (zwischen 30 - 60 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

**Leitung** Katja Osterhoff-Genz  
**Beginn** Sonntag, 05. Mai 2024  
**Zeit** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort** Hof Jünger - Haus 2 - Foyer Wellbraucksweg 22, 46244 Bottrop Hof Jünger Haus 2 Foyer  
**Entgelt** 50,- Euro (5 UE)

## PLASTISCHES GESTALTEN / HANDARBEITEN

## 241CC05B

### Klassisch warme Füße - der ultimative Sockenstrickkurs

Der Sockenstrickkurs mit der klassischen Ferse. Egal ob AnfängerInnen, ProfInnen oder irgendwo dazwischen, hier sind alle StrickerInnen willkommen, die das Sockenstricken mit der klassischen Ferse lernen möchten.



Sofern vorhanden, bringen Sie gern eigenes Material mit. Alternativ kann bei der Kursleitung eine Auswahl käuflich erworben werden - je nach Ausführung zwischen 20 und 50 Euro Materialkosten.

**Leitung** Bettina Terhard-Hammouda  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3  
**Entgelt** 80,- Euro (27 UE)

## 241CC07B

### Stricken für Ahnungslose

Sie wollten immer schon Stricken lernen? Die ersten einfachen Projekte wie Schal oder Mütze sind schnell gestrickt und wer weiß...? Vielleicht klappt ja auch schon ein unkomplizierter Pulli? Selbst Socken sind viel leichter, als man denken mag! Willkommen sind alle, die Freude am Stricken haben und es lernen möchten! Wenn Sie unsicher sind, was Sie alles benötigen - kein Problem, wir werden das beim ersten Termin ausführlich besprechen und ggf. auch gemeinsam besorgen. Ansonsten kann vorhandenes Material gern mitgebracht werden.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 16.35-18.05 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21  
**Entgelt** 69,- Euro (20 UE)





## 241CC08K

### After Work Stricken

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

Mitzubringen: Das eigene Projekt oder Wolle, Nadeln, Anleitung, soweit vorhanden.

Kann bei Bedarf aber ebenso vor Ort erarbeitet und auch erworben werden.

**Leitung** Marion Bischof  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 18.30-20.45 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft) Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop  
**Entgelt** 54,- Euro (18 UE)

## 241CC10B

### Der UVO-Kurs

#### - kreativer Wollreste-Workshop

Es wird nicht außerirdisch, aber es kann galaktisch gut werden. Bringt einfach all eure UVOs (unvollständige Objekte) mit, packt alle Reste - vor allem auch die Wollkotze - ein und macht euch auf zu diesem tollen Workshop. Wir finden in gemütlicher Runde kreative neue Ideen für alle UVOs, die sich in den unendlichen Weiten eurer Stricktaschen befinden.

**Leitung** Bettina Terhard-Hammouda  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 17.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 3-mal  
**Ort** STÜCK.gut Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 73,- Euro (12 UE)

## 241CC11B

### Wann wird's mal wieder richtig Sommer... - Strandtaschen häkeln leicht gemacht

Ein Workshop für alle, die es nicht mehr erwarten können. Mit einer tollen gehäkelten Strandtasche läuten wir jetzt schon den Sommer ein. Natürlich kann man mit der Tasche auch ganz wunderbar den Wochenmarkt besuchen oder einfach das Sommeroutfit abrunden. Eine Tasche für jede sommerliche Gelegenheit und individuell gestaltbar.

Sofern vorhanden, bringen Sie gern eigenes Material mit. Alternativ kann bei der Kursleitung eine Auswahl käuflich erworben werden - je nach Ausführung zwischen 20 und 50 Euro Materialkosten.

**Leitung** Bettina Terhard-Hammouda  
**Beginn** 12. April 2024  
**Zeit** Freitag 17.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** STÜCK.gut Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 49,- Euro (8 UE)

## GITARRE

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

### Gitarrenkurs Stufe 1

- a) Übungsschwerpunkte:
- Kennen lernen der Akkordgriffweise
  - Möglichkeiten der Liedbegleitung
  - (Anschlagsvarianten und Zupfen)
  - Noten- und Harmonielehre in den Grundzügen (nach Absprache)
  - Lieder aus den Bereichen: Popmusik, Folklore, Kinderlied
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Spielbare Gitarre
  - Spaß am Singen
  - Zeit zum Üben
  - Regelmäßige Teilnahme am Unterricht

### Gitarrenkurs Stufe 2

- a) Übungsschwerpunkte:
- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung
  - Melodiespiel nach Noten
  - Transponieren und Umgang mit Liederbüchern
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Notenkenntnisse in Grundzügen

### Gitarrenkurs Stufe 3

- a) Übungsschwerpunkte:
- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung (Zupftechniken)
  - Begleitung mit Wechselbässen und Bassläufen
  - Melodiespiel
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Sichere Anwendung der Akkordgriffweise (1. Lage)
  - Notenkenntnisse



## 241CD01B

### Gitarrenunterricht Stufe 1

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
**Entgelt** 65,- Euro (24 UE)

Die Gitarrenkurse sind inklusive Bildungsangebote und stehen allen Musikinteressierten offen. Der Zutritt zu den Räumen und sanitären Anlagen in der Marie-Curie-Realschule ist barrierefrei.

## 241CD04B

### Gitarrenunterricht Stufe 3

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
**Entgelt** 65,- Euro (24 UE)

## GITARREN-SPIELKREISE

Die Spielkreise richten sich an Teilnehmende, die ihre Gitarre im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten und vorhandene Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre ausbauen und vertiefen wollen. Gespielt werden (nach Absprache mit dem Kursleiter) Lieder zu bestimmten Themen und Anlässen.

## 241CD10B

### Folk-Rock-Spielkreis

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
**Entgelt** 81,- Euro (24 UE)

## 241CD11B

### Folk-Rock-Spielkreis

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.15-20.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
**Entgelt** 81,- Euro (24 UE)

## 241CD12B

### Kinderlieder-Spielkreis

In diesem Kurs für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten lernen Sie mit einfachsten Akkorden Lieder zu begleiten, um mit Kindern zu musizieren. Anlässe gibt es ja genug: Geburtstage, Ostern, Weihnachten, St. Martin, oder einfach nur zum Spaß. Gemeinsam zu singen bringt viel Freude und ganz nebenbei schult man Gehör und Konzentration. Also, Eltern, Lehrer und Pädagogen: Anmelden! Bis bald!

**Leitung** André Dragutin Vivjora  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120  
**Entgelt** 60,- Euro (20 UE)

## Persönlichkeit entwickeln – Herausforderungen annehmen!

Hier finden Sie psychologische und pädagogische Themen, Eltern- und Familienbildung, Persönlichkeitsentwicklung, Alltags- und Verbraucherfragen sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung. In unseren pädagogischen Angeboten erhalten Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte Einblicke in die Lebenswelt der Kinder, deren psychische und motorische Entwicklung oder in aktuelle Forschungsschwerpunkte. Damit können Sie als Eltern oder pädagogische Fachkraft Ihre eigene Methoden- bzw. Erziehungskompetenz in Beruf und Familienalltag stärken und weiterentwickeln.

Unsere Angebote ermöglichen Ihnen, neue Strategien – wie z. B. Gedächtnistrainings, Kommunikationstechniken oder Krisen-/Konfliktmanagement – zur Bewältigung beruflicher und privater Herausforderungen kennen und anwenden zu lernen, um damit die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern. Verankert sind auch Vorträge und Einzelveranstaltungen, die zur (selbst)kritischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten und verbraucherorientierten Themen anregen sollen. Mit Blick auf Bildung für nachhaltige Entwicklung soll insbesondere durch einen offenen Wissens- und Gedankenaustausch ein Umdenken und gemeinsames Erarbeiten von Handlungsalternativen initiiert werden.

## PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG

### 241DB01D ONLINE

#### Kopffüßler und Co. - Wie Kinder malen und zeichnen lernen

Warum malen und zeichnen Kinder weltweit in einer typischen Art und Weise? Und was hat das mit der menschlichen Entwicklung zu tun? Hier geht es um die Sensibilisierung für den Reichtum und die Individualität der kindlichen Bildsprache und aufbauend um die Frage nach der sinnvollen Begleitung und Förderung der Kreativität der Kinder.

Das Webinar richtet sich an Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte aber auch an Eltern, Großeltern und alle, die Kinder in ihrer kreativen Ausdruckweise fördern möchten. Bitte bereithalten: Schreibmaterial.

**Leitung** Heike Gressenbuch  
**Beginn** Dienstag, 05. März 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Online, BigBlueButton  
**Entgelt** 12,- Euro (3 UE)

#### Wichtig für Online-Veranstaltungen!

Voraussetzung: digitales Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher u. Mikrofon (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser (z.B. Chrome, Firefox). Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

### 241DB02B

#### Hochbegabt, hochsensibel und hochreaktiv - Herausforderung hoch 3 (Vortrag und Gespräch)

Es ist normal, verschieden zu sein - und manche Kinder und Jugendliche reagieren auf die Welt etwas anders als die anderen. Sie sind oft enorm phantasievoll, nachdenklich, nehmen alles wahr und erleben ihre Umgebung intensiv. In diesem Vortrag erfahren Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und andere Bezugspersonen, was Hochsensibilität und Hochreaktivität bedeuten, welche Besonderheiten viele Kinder mitbringen und wie sich der oft herausfordernde Familien-, Kita- oder Schul-Alltag entspannter gestalten lässt. Die Neurophysiologin und Begabtenpädagogin Dr. Stefanie Marzian stellt sachliche, verständliche und fundierte Informationen in einem spannenden Vortrag zusammen. In Kooperation mit Herausforderung e.V.

**Leitung** Dr. Stefanie Marzian  
**Beginn** Montag, 27. Mai 2024  
**Zeit** 19.00-20.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 8,- Euro (2 UE)

### 241DB03B

#### Eltern-Kind-Workshop: Insektenhotel bauen

Insektenhotels sind wichtig für unsere Umwelt. Denn Wildbienen, Wespen, Hummeln und andere nützliche Insekten werden zunehmend seltener in unseren Gärten und Städten. Sie finden immer weniger Nahrung und Unterschlupfmöglichkeiten.

Gemeinsam gestalten wir für die bei uns lebenden Wildbienen kleine "Bienchen" als Insektenhotels und Nisthilfen aus alten Blechdosen und Naturmaterialien. Dabei werden wir gemeinsam Holz sägen und ordentlich hämmern und schrauben! Zum Schluss kann jedes Kind sein eigenes Insektenhotel mit nach Hause nehmen! Für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren in Begleitung von einem (Groß-)Elternteil.



Bei schönem Wetter sind wir im Kulturhof, bei schlechtem Wetter im Atelier der Kulturwerkstatt (Eingang Blumenstr. 12-14, Raum 4.18).

**Leitung** Dieter Kniffka  
**Beginn** Samstag, 22. Juni 2024  
**Zeit** 10.00-13.45 Uhr  
**Ort** Volkshochschule Kulturhof  
Böckenhoffstraße 30, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 8,- Euro (5 UE)

#### Digitale Elternabende: Wie können wir unsere Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen?

Das erste eigene Smartphone, Computer-Spiele und der Einfluss sozialer Medien, diese Themen prägen schon früh den Alltag von Kindern. Eltern sind hier gefordert, sich kritisch mit den Herausforderungen und Möglichkeiten der medialen Lebenswelten ihrer Kinder auseinanderzusetzen, sie zu begleiten und zu einem kompetenten Medienumgang zu befähigen. In zwei digitalen Elternabenden geben wir Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen können.

Die Webinar-Reihe ist eine Kooperation von RuhrFutur und VHS Bottrop.

### 241DB04D ONLINE

#### Das erste eigene Smartphone - Wie begleite ich mein Kind?

Zu den beliebtesten Geburtstagsgeschenken gehört für viele Kinder das erste eigene Smartphone. Doch die kleinen Geräte bieten Zugang zu einer unüberschaubaren Online-Welt, die neben Unterhaltung und Spaß auch viele Gefahren birgt. Im Webinar lernen Sie, warum Kinder so gerne ein eigenes Smartphone haben wollen, was sie besonders gerne damit machen und warum. Zudem erfahren Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln finden und schützende Einstellungen auf dem Gerät vornehmen. Im Anschluss an die Präsentation ist Zeit für Ihre individuellen Fragen.

**Leitung** Kim Beck  
**Beginn** Donnerstag, 18. April 2024  
**Zeit** 18.30-19.45 Uhr  
**Ort** Online, Zoom  
**Entgelt** entgeltfrei (2 UE)



Hier geht's zur Anmeldung:

### 241DB05D ONLINE

#### Stars auf YouTube, TikTok, Insta... - Die Parallelwelt unserer Kinder

Sie sind täglich auf den Smartphones unserer Kinder - Influencer\*innen, YouTube-Stars, Idole im Netz. Sie lassen die jungen Generation an ihrem (perfekten) Leben teilhaben und verbreiten gleichzeitig ihre Schönheitsideale, Werte und viel Werbung. In Webinar erfahren Sie, warum Kinder diese Stars so faszinierend finden, wie Sie potenzielle Gefahren erkennen und wie Sie Ihr Kind in dieser Parallelwelt gut begleiten können. Im Anschluss an die Präsentation ist Zeit für Ihre individuellen Fragen.

**Leitung** Kim Beck  
**Beginn** Donnerstag, 13. Juni 2024  
**Zeit** 18.30-19.45 Uhr  
**Ort** Online, Zoom  
**Entgelt** entgeltfrei (2 UE)



Hier geht's zur Anmeldung:



## ALLTAG UND VERBRAUCHERFRAGEN

### 241DB09B

#### Abzocke an Haustür und Telefon (Vortrag und Gespräch)

Abzocke im Alltag! Immer wieder passiert es, dass einem an der Haustür oder am Telefon Verträge untergeschoben werden. Wie erkenne ich, wenn mich jemand abzocken will? Wie verhalte ich mich richtig an Haustür und Telefon? Was soll ich tun, wenn ich hereingefallen bin? Wie komme ich aus einem Vertrag heraus, der mir untergeschoben wurde?

Dieser Vortrag erklärt die Vorgehensweisen von Abzockern und gibt Tipps, wie man durch einfache Verhaltensänderungen sein Risiko, über den Tisch gezogen zu werden, deutlich mindern kann.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bottrop.

**Leitung** Claudia Berger  
**Beginn** Mittwoch, 22. Mai 2024  
**Zeit** 18.00-20.00 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

### 241DB10B

#### Zero Waste - Müll und Plastik im Alltag reduzieren (Vortrag und Gespräch)

Olga ist Autorin von "Ein Leben ohne Müll" und "Zero Waste Baby", Inhaberin der Kölner Bio Unverpackt Läden "Tante Olga" und des Onlineshops für Zero Waste Artikel, Referentin, Aktivistin, Bloggerin auf zerowastelifestyle.de, Gründerin des Vereins Zero Waste Köln und Mutter eines Zero Waste Babys.



In diesem Vortrag zeigt die Referentin, was überhaupt das Problem mit unserem Müll ist und klärt über weit verbreitete Recyclingmythen auf. Der Hauptteil des Vortrags dreht sich jedoch darum, wie jede:r ein bisschen mehr Zero Waste in ihr/sein Leben integrieren kann. Hier gibt es ein gehöriges Maß an Motivation mit auf den Weg, um gleich loszulegen, und Techniken, wie man ein Leben umkrempelt, ohne das Gefühl, etwas zu vermissen oder zu verzichten. Auch Zero-Waste-Fortgeschrittene nehmen bestimmt noch die eine oder andere Idee mit nach Hause.

Am Ende gibt es ein Handout mit den wichtigsten Informationsadressen zum Vortrag und Inspirationen zum Weiterdenken.

In Kooperation mit dem Jugendparlament You.PA und dem Fachbereich Umwelt und Grün.

**Leitung** Olga Witt  
**Beginn** Montag, 22. April 2024  
**Zeit** 18.00-20.00 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)



### 241DB11B

#### Der Weg zum Vorsorge-Set für den Alltag

Niemand weiß, was ihm der nächste Tag bringt! Dabei spielt es keine Rolle, ob man alt oder jung ist. Die wenigsten sind vorbereitet. Im Ernstfall führt dies zu Ungewissheit und auch zu rechtlicher Handlungsunfähigkeit bei Angehörigen (keine rechtliche Handlungsbefugnis). Warum nicht vorher Gedanken machen?

Dieser Abend bietet Ihnen die Möglichkeit einen Überblick über folgende Themenbereiche zu gewinnen:

- kurze Information zu Vollmachten und Verfügungen
- Welche Vollmacht/Verfügung ist für mich individuell geeignet?
- Worüber sollte ich mir Gedanken machen (eigene Lebenslage einschätzen)?
- Wo hinterlege ich wichtige Dokumente (z.B. zentrales Vorsorgeregister, Notfallordner etc.)?
- Dokumente zur Nachlassregelung (z. B. Bestattungsverfügung, Vermögensübersicht, digitaler Nachlass)

Die Referentin ist Fachwirtin im Gesundheits-/Sozialwesen mit div. Zusatzqualifikationen, u.a. für Datenschutz und Qualitätsmanagement.

**Leitung** Martina Richter  
**Beginn** Freitag, 07. Juni 2024  
**Zeit** 16.30-19.00 Uhr  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 12,- Euro (3 UE)

## PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

### 241DB19B

#### Der Lotusblatt-Effekt - Nerviges und Stressiges einfach abperlen lassen

Im Alltag sind wir oft mit Druck, Stress, hoher Arbeitsbelastung und anstrengenden Sozialkontakten konfrontiert. Das kann zu negativen Emotionen und Stress führen. Die Natur liefert uns Techniken im Umgang damit, die sich bestens bewährt haben: Das Lotusblatt schafft es, Schädliches einfach abgleiten zu lassen, gleichzeitig aber existentiell Wichtiges aufzunehmen. Dieses Seminar liefert Impulse und gibt Denkanstöße, wie Sie den Lotusblatt-Effekt für Alltag und Beruf nutzen können. Sie lernen Auslöser und Ursachen von Ärger, Frustration und Stress kennen und erfahren, wie Sie trotzdem Ihre Emotionen steuern, einen kühlen Kopf bewahren und Ärger und Frustration abperlen lassen können. Und vor allem, wie Sie dennoch Positives bzw. Konstruktives aufnehmen und dadurch Ihre Gesundheit schützen können und Gelassenheit, Souveränität und Lebensfreude gewinnen.

Die Dozentin ist Coach, Autorin, Kommunikations- und Konfliktberaterin.

**Leitung** Dorothee Döring  
**Beginn** Samstag, 11. Mai 2024  
**Zeit** 10.00-17.00 Uhr  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 48,- Euro (8 UE)






# AUTOHAUS BELLENDORF

**Pelsstr. 35 • 46244 Bottrop**  
**Telefon: 02045 - 6000**






© Helmut Lange

## Veranstaltungen mit Helmut Lange

Helmut Lange ist Dipl.-Pädagoge, professioneller Gedächtnistrainer, Autor und Dozent an der Universität Erlangen-Nürnberg.

Voraussetzung für die Online-Kurse mit edudip: gängiges Betriebssystem (Windows, iOS, Android), Beitritt über den Browser. Zugangslink und technische Einweisungen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

### 241DB20D ONLINE

#### Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Der Referent steht im Anschluss bei Bedarf noch bis 21:30 Uhr für Fragen und Gespräche zur Verfügung. Anmeldeschluss: Mittwoch, 28.02.2024 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

**Leitung** Helmut Lange  
**Beginn** Donnerstag, 29. Februar 2024  
**Zeit** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort** Online, edudip  
**Entgelt** 20,- Euro (3 UE)

#### Nicht den richtigen Kurs gefunden?

Wir planen Kurse individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob für Sie, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Ihre Freunde. Sie bestimmen wer, was, wann und wo! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

**Infos unter 02041 - 703815.**

### 241DB21D ONLINE

#### Online: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Helmut Lange zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien die besten Tricks und damit den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Seminars. Der Referent steht im Anschluss bei Bedarf noch bis 21:30 Uhr für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Anmeldeschluss: Montag, 11.03.2023 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

**Leitung** Helmut Lange  
**Beginn** Dienstag, 12. März 2024  
**Zeit** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort** Online, edudip  
**Entgelt** 20,- Euro (3 UE)

### 241DB22D ONLINE

#### Online-Seminar: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Wie wir Denken und Lernen ist oft durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie sich im Alltag Dinge merken möchten oder Wissen aus Fort- und Weiterbildung mitnehmen möchten, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass wenig hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich hier inspirieren.

Wie schnell wir lernen und wie lange Inhalte in unserem Langzeitgedächtnis abrufbar bleiben, hat viel mit unserer Phantasie zu tun. Das nötige Zusammenspiel von Entspannung, Konzentration und Imagination kann jeder lernen, egal wie gut Sie in der Schule waren oder sind. Mit etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken!

Folgende Gedächtnis-Methoden werden behandelt: Zahlensysteme, Loci-Methode, 2er-Mastersystem, Schlüsselwort- bzw. LaGeiss-Methode, Gedächtnispalast. Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Anmeldeschluss: Donnerstag, 14.03.2024 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

**Leitung** Helmut Lange  
**Beginn** Samstag, 16. März 2024  
**Zeit** 09.00-16.30 Uhr  
**Ort** Online, edudip  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## ALLTAG MIT HUND

### 241DB43D ONLINE

#### Online: Ein Hund soll es sein?! - Rasse, Alter, Herkunft

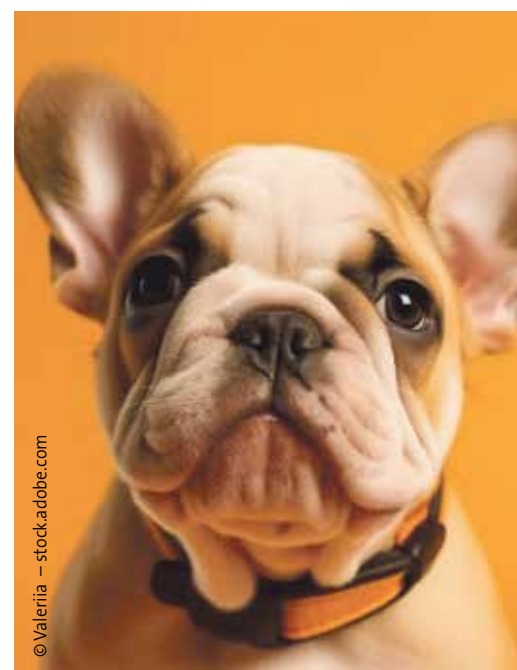
##### - Worauf muss ich achten?

Ihr denkt darüber nach, dass ein (nächster, weiterer, erster) Hund bei euch einzieht? Hier erfahrt ihr, worauf ihr dabei achten solltet. Wenn ihr euch für eine bestimmte Rasse interessiert: Was bedeuten die typischen Rasse-Eigenschaften für euren (Familien-)Alltag? Mit welchen rassetypischen Gesundheitsproblemen müsst ihr rechnen? Wie kann man vermeiden, unbeabsichtigt gesundheitlich bedenkliche "Qualzuchten" zu fördern? Wenn ihr überlegt, ob ein Welpe oder ein erwachsener Hund bei euch einziehen soll: Welche Vorzüge und welche Herausforderungen sind mit der jeweiligen Altersgruppe verbunden? Was solltet ihr in Bezug auf die Herkunft (Züchter, privat, Inlands-/Auslandstierschutz) wissen und beachten? Wie könnt ihr vermeiden, dass ihr auf unseriöse Hundehändler hereinfällt und hinterher mit einem kranken und/oder verhaltensgestörten Vierbeiner vor großen Problemen steht? All das erfahrt ihr in diesem Online-Vortrag - bequem von zu Hause aus. Im Anschluss besteht ausreichend Zeit für eure individuellen Fragen.

Christina Sondermann, bekannt durch ihr Internetprojekt [www.spas-mit-hund.de](http://www.spas-mit-hund.de), als Autorin und Beschäftigungsexpertin aus dem Fernsehen (z. B. WDR "Tiere suchen ein Zuhause" oder VOX "hundkatzenmaus"), ist europaweit als Referentin für Hundetraining aktiv und betreut zudem die Verhaltenssprechstunde im nordrhein-westfälischen Tierheim Soest. Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemalt.

Anmeldeschluss: Am Tag der Veranstaltung um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

**Leitung** Christina Sondermann  
**Beginn** Dienstag, 14. Mai 2024  
**Zeit** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort** Online, Zoom  
**Entgelt** 12,- Euro (3 UE)



© Valeria - stock.adobe.com



## HEIM UND GARTEN

## 241DB51B

**Die Wärmewende im Bestandsgebäude**

Mit fortschreitendem Klimawandel gewinnt die Gebäudesanierung immer mehr an Bedeutung. Vielen kommt zunächst der Austausch fossiler Heizungs-systeme in den Sinn. Als Gebäudeeigentümer\*in lohnt aber auch der Blick auf weitere Maßnahmen, wie z.B. Dämmung, Fenster und Türen. Hermann-Josef Schäfer, Architekt und Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, erläutert im Vortrag, mit welchen Maßnahmen Sie die Wärmewende im Bestandsgebäude begleiten können. Im zweiten Teil des Abends erfahren Sie, welche Fördermittel Sie für Ihre Klimaanpassungsmaßnahmen nutzen können. Ein Finanzierungsexperte der Volksbank Bottrop informiert über aktuelle Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten.

In Kooperation mit Haus und Grund Bottrop e.V., Verbraucherzentrale Bottrop, Volksbank Bottrop und Fachbereich Umwelt und Grün der Stadt Bottrop.

**Leitung** Hermann-Josef Schäfer  
**Beginn** Dienstag, 12. März 2024  
**Zeit** 18.00-20.00 Uhr  
**Ort** Alte Börse Bottrop,  
 Kirchhellener Str. 10  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241DB52B

**Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus (Vortrag und Gespräch)**

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Hermann-Josef Schäfer, Architekt und Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, erläutert in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Vorsorge Sie als Gebäudeeigentümer\*innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können. Aus dem Inhalt: Schutz vor Sonnenwärme, Kühlung durch Schatten und Pflanzen, Sonnenschutz außen und innen, Optimierung der Gebäudehülle, Richtig Lüften mit und ohne technische Unterstützung.

In Kooperation mit Fachbereich Umwelt und Grün und Verbraucherzentrale Bottrop

**Leitung** Hermann-Josef Schäfer  
**Beginn** Dienstag, 04. Juni 2024  
**Zeit** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241DB53B

**Vortrag: Vorgärten attraktiv, nachhaltig und pflegeleicht gestalten**

Leider verschwindet das Grün aus immer mehr Vorgärten. Angesichts des aktuellen Arten- und insbesondere Insektensterbens ist das eine mehr als unglückliche Entwicklung. Die Garten-Expertin Corina Meyer zeigt Wege zu pflegeleichten Grünflächen für Vogel, Biene und Co. auf. Der Vorgarten ist die Visitenkarte des Hauses. Er begrüßt seine Bewohner, wenn sie nach Hause kommen und heißt ihre Gäste willkommen! Und auch wenn die meist kleine Fläche knifflig anzulegen ist, lohnt sich die attraktive und ökologisch sinnvolle Gestaltung.

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie Ihren Vorgarten individuell, einladend und pflegeleicht gestalten können. Gestaltungsideen, Informationen über eine schöne Pflanzenauswahl und Pflege können mit nach Hause genommen werden. Die Referentin ist Dipl.-Ing. für Garten- und Landschaftsarchitektur.

**Leitung** Corina Meyer  
**Beginn** Dienstag, 16. April 2024  
**Zeit** 19.00-20.45 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (2 UE)

## ► Hinweis ◀

**Bitte beachten Sie auch unsere DIY Heimwerkerworkshops**

Infos im Fachbereich C, ab Seite 19

## 241DB54B

**Workshop: Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll**

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleicht und naturnah soll es sein? Geht auch! Modernität und Naschgarten? Umso besser!

In diesem Workshop mit höchstens sechs TeilnehmerInnen gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten mit dem Blick auf Nachhaltigkeit. Sie klären u. a., was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z. B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Hochbeete, naturnaher Sichtschutz oder Tummelplatz für heimische Vögel und Insekten. Sie finden heraus, welcher "Gartentyp" Sie sind, welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u. a. über Bodenschutz, z. B. Mulchen, ökologische Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zu Hause. Die Referentin ist Dipl.-Ing. für Garten- und Landschaftsarchitektur. Eine Kooperation von Fachbereich Umwelt und Grün, YouPa und VHS.

**Leitung** Corina Meyer  
**Beginn** Samstag, 04. Mai 2024  
**Zeit** 09.30-16.30 Uhr  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## MODE UND STIL

## 241DE01D ONLINE

**Geschichte und Zukunft der Mode**

Befindet sich das System der "schnellen" Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.



Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge. Alfons Kaiser moderiert das Gespräch, er ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u. a. für Mode zuständig.

**Leitung** Ulinka Rublack  
**Beginn** Dienstag, 05. März 2024  
**Zeit** 19.30-21.00 Uhr  
**Ort** Online, vhs.wissen live  
**Entgelt** 5,- Euro (2 UE)

## 241DE02B

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

In diesem Seminar werden verschiedene Binde- und Hochstecktechniken vorgestellt und unter fachkundiger Anleitung verschiedene Frisuren eingeübt, damit mittellange oder lange Haare immer wieder anders aussehen. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, typgerechte Varianten an sich selbst auszuprobieren. Mitzubringen sind: 1 Kamm, 1 Haarbürste, 1 Spiegel, 1 Paket Haarklemmen sowie eigener Haarschmuck. Materialkosten in Höhe von ca. 3,- Euro sind an die Dozentin zu entrichten.

**Leitung** Christiane Eßling  
**Beginn** Samstag, 04. Mai 2024  
**Zeit** 09.00-13.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage,  
 Raum 2.27  
**Entgelt** 23,- Euro (5 UE)



## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs!

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die persönliche Entwicklung und für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Hier finden Sie Kurse zur Erweiterung Ihrer kommunikativen und methodischen Kompetenz ebenso wie zur Optimierung von Managementkompetenzen und zur beruflichen Orientierung. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Erwerb der Schreibtechnik und grundlegenden Kenntnissen für den alltäglichen Einsatz von Informationstechnologien (IT) und der elektronischen Datenverarbeitung (EDV) im Büro.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch in anderen Programmbereichen: z. B. Rhetorik und Kommunikation im Fachbereich B, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitstechniken und pädagogische Fortbildungen in FB D, berufsbezogene Sprachkurse in FB H und G und vertiefende Angebote zum Umgang mit Informationstechnologien in FB F.

## KOMPETENZ IM BERUF

### 241EA03B

#### Besser schreiben im Beruf - Worte und Texte mit Wirkung (Bildungsurlaub)

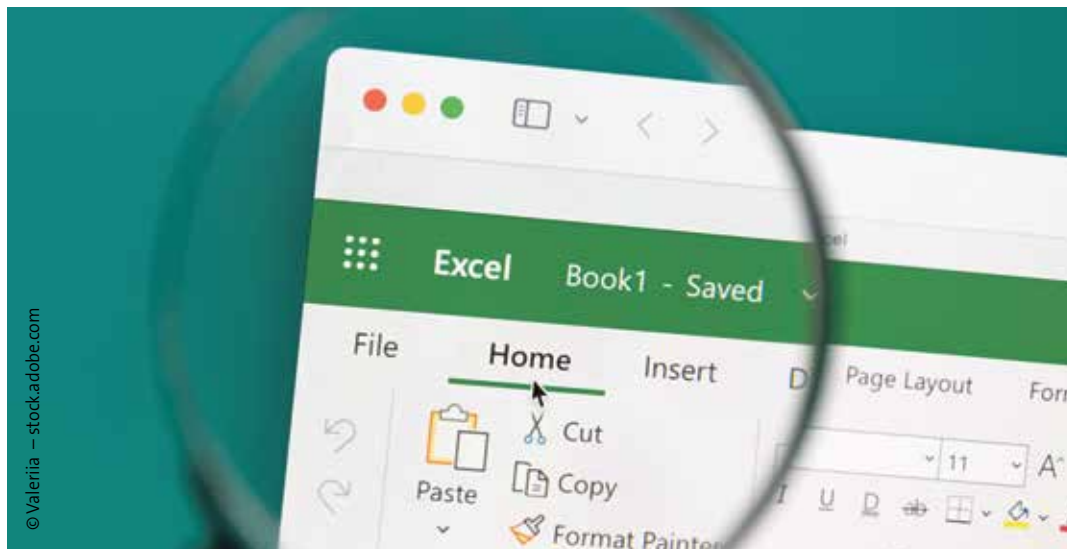
Attraktive, leicht verständliche sowie gut strukturierte Texte formulieren. Darum geht es in diesem Kurs. Er wendet sich an alle, die beruflich oder privat regelmäßig Mails, Briefe, Berichte und Ähnliches verfassen. Sie erhalten erprobte Tipps und verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck, damit man Ihre Texte gerne liest und Ihre Wortwahl Wirkung zeigt. Gemeinsam erkunden wir Wörter und Dokumente verschiedener Art - und wir werden schreiben, was das Zeug hält. Also bringen Sie Ihr Notebook oder Stift und Papier mit.

Aus dem Inhalt:

- Substantivierung und "Amtsdeutsch"
- Füllwörter
- positiv schreiben
- Anglizismen
- 3-Sekunden-Regel
- W-Fragen
- KISS-Formel
- AIDA-Formel
- Satz-Cluster und vieles mehr.

Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Die VHS Bottrop ist anerkannte Einrichtung gemäß Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW und nach LQW zertifiziert.

**Leitung** Christiane Biederbeck  
**Beginn** 25. März 2024  
**Zeit** Montag, Dienstag, Mittwoch  
jew. von 10:00-16:30 Uhr  
**Dauer** 3-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
Raum 3.17  
**Entgelt** 134,- Euro (21 UE)



## SCHREIBTECHNIK

### 241EC01B

#### Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? Dann sind Sie hier richtig! Schwerpunkt ist die Erarbeitung des Tastenfeldes sowie der Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel des Textverarbeitungsprogramms MS Word. Daneben werden die Grundlagen der Textverarbeitung (Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten) vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich insbesondere für Teilnehmende, die bereits am Computer arbeiten und sich auf das 10-Finger-Tastschreiben umstellen wollen. Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk (Kosten: max. 10,- Euro, nicht im Entgelt enthalten, Sammelbestellung im Kurs). An den letzten beiden Tagen können Sie an einer Abschlussprüfung teilnehmen. Die Prüfungsgebühr in Höhe von 5,- Euro ist im Entgelt enthalten. Sie erhalten abschließend ein Zertifikat mit Anschlagzahl und Note.

Kein Unterricht am 11.03. und 29.04.24.

**Leitung** Heike Sikora  
**Beginn** 26. Februar 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg, Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li., An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

### 241EC02B

#### Ferienworkshop: Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? Dann sind Sie hier richtig! An nur vier Terminen innerhalb von zwei Wochen lernen Sie die Grundzüge des 10-Finger-Tastschreibens am PC. Schwerpunkt ist die Erarbeitung des Tastenfeldes sowie der Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel des Textverarbeitungsprogramms MS Word (keine Vorkenntnisse erforderlich). Der Kurs eignet sich insbesondere für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende, die bereits am PC arbeiten und in Schule, Studium, Beruf und Freizeit schneller tippen möchten. Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk, das zu Beginn des Kurses verteilt wird (Kosten ca. 10,- Euro, im Entgelt enthalten).

**Leitung** Heike Sikora  
**Beginn** 25. März 2024  
**Zeit** Mo/Mi, 25.+27.03. und Mi/Fr,  
3.+5.04.24, jew. 16.00-18.15 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
Raum 3.16  
**Entgelt** 64,- Euro (12 UE)

## EDV IM BÜRO

### 241ED01B

#### Word und Excel im praktischen Büroalltag (Kompaktwoche)

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in die Benutzeroberfläche/Dateimanager von MS Windows
- Grundlagen Textverarbeitung mit Word (Zeichen- und Absatzformatierung zur Strukturierung und Gestaltung von Texten/Dokumenten, Einfügen von Grafiken, Textfeldern und Tabellen, Erstellen eines Geschäftsbriefes als Vorlage)
- Grundlagen Tabellenkalkulation mit Excel (Programmoberfläche, Grundsätzliche Bedienung, häufig gebrauchte Zahlenformate, Rechnen mit Excel, einfache Formeln und Funktionen, Erstellen/Bearbeiten von Tabellen und Listen, Tabellen formatieren, Tabellen drucken)
- Serienbrief mit Empfängerdaten aus einer Excel-tabelle in Word erstellen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus, Tastatur und Dateimanager, erste Erfahrungen mit Textverarbeitung und ggf. auch erste Erfahrungen im Umgang mit Word/Excel.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt und eignet sich u.a. für Allround-Mitarbeitende in kleineren Büros.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 02. April 2024  
**Zeit** Di/Do, 02./04.04.24  
von 9.00 - 17:00 Uhr  
Mi/Fr, 03./05.04.24  
von 9.00 - 15.45 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage,  
Raum 3.16  
**Entgelt** 168,- Euro (32 UE)



**Fit in der digitalen Welt!**

Im Fokus dieses Fachbereichs liegt der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den Neuen Medien. Hier finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. In unseren Vorträgen aus dem Bereich Wissenschaft/Technik erhalten sie branchenspezifisches Fachwissen. Daneben gehören Kurse zu Grundlagen und Softwareanwendungen aus dem MS Office-Bereich ebenso zu unserem Portfolio wie Angebote zu fachspezifische IT-Anwendungen und die Einführung in den Umgang mit digitalen Endgeräten unterschiedlichster Betriebssysteme.

© Jürgen Fälchle – stock.adobe.com

**DIGITALISIERUNG****241FB01B****ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Künstliche Intelligenzen (KI) kennen und bekommen das nötige Verständnis vermittelt, um KI effektiv für sich nutzen zu können. Der Kurs bietet Ihnen praktische Anwendungsfälle und Fallbeispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI bereits erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf legen wir dazu kostenlose Nutzerkonten an. Bringen Sie dazu bitte ihr Handy und den Zugang zu ihrem E-Mail Account mit.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mehr über ChatGPT, DeepL und weitere Künstliche Intelligenzen erfahren und lernen möchten, wie sie diese Technologie in ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld nutzen können. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**Leitung** Christiane Biederbeck  
**Beginn** Samstag, 08. Juni 2024  
**Zeit** 14.15-17.45 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (4 UE)

**GRUNDLAGEN EDV****241FD03B****Umgang mit dem PC Einführungskurs für Senioren**

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen. Gemeinsam erkunden wir den PC und seine Bestandteile, schreiben erste kleine Texte und entdecken das Internet. Das Tempo orientiert sich an Ihren Bedürfnissen! Es wird empfohlen, den Besuch eines weiterführenden Aufbaukurses einzuplanen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der Benutzeroberfläche Windows
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung (z. B. das Starten und Nutzen von Programmen)
- Dateiverwaltung auf dem PC und auf externen Speichermedien (z. B. Bilder und Texte speichern, einordnen, wiederfinden und kopieren).

**Leitung** Rolf Lenicker  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 68,- Euro (18 UE)

**241FD04B****Umgang mit dem PC Einführungskurs für Senioren mit ersten Vorkenntnissen**

Sie haben schon mal einen Einführungskurs besucht oder anderswo erste Schritte am PC gemacht? Sie fühlen sich aber noch unsicher? Dann sind Sie hier richtig. Im Fokus stehen: Texte schreiben und formatieren mit Word (z. B. Briefe, Einladungen), das Internet erkunden, Emails schreiben und Dateiorganisation. Ein Blick in die Tabellenkalkulation mit

Excel kann folgen. Weitere Fragen und Inhalte können gerne mitgebracht werden. Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Maus sind hilfreich, der Besuch eines Einführungskurses wird empfohlen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

**Leitung** Rolf Lenicker  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 10.45-12.15 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 68,- Euro (18 UE)

**Kurs-Beratung gewünscht?**

Sie möchten im Bereich EDV und digitale Praxis fitter werden? Sie wissen aber nicht genau, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Oder Sie haben Fragen zu den Kursinhalten? Dann lassen Sie sich von uns beraten. Wir schauen gemeinsam, welche Kenntnisse und Voraussetzungen Sie mitbringen und welcher Kurs für Sie am besten passt.

**Nutzen Sie unsere kostenlose Kursberatung!**

Insbesondere vor Semesterbeginn steht Ihnen Fachbereichsleiterin Tanja Steinhaus gerne für telefonische oder persönliche Beratungen zur Verfügung (Tel. 70 38 15).

Melden Sie sich auch, wenn Sie ein bestimmtes Thema vermissen. Evtl. planen wir ein passendes Angebot für das nächste Semester oder schauen nach einer anderen Lösung.

© Rido – stock.adobe.com



## Kostenlose EDV- und Handy-Sprechstunde – Coaching für den digitalen Alltag

Offene Sprechstunde zu Handy, Laptop & Co.! Sie haben ein Problem mit Ihrem digitalen Endgerät oder Ihrem PC? Sie möchten z.B. online etwas bestellen oder ein Ticket kaufen, wissen aber nicht wie? Ihr Arzt vergibt nur noch online Termine? Sie möchten sich eine Emailadresse einrichten? Eine App auf dem Handy installieren? Eine Excel-Tabelle formatieren?

Digitalisierung kann unser Leben einfacher, aber auch komplizierter machen. Wir helfen Ihnen! – Kostenlos und kompetent!

Wir bieten Ihnen ein kostenloses Mini-Coaching für Ihre Fragen rund um den digitalen Alltag. Jeden Donnerstag in der Zeit von 16.00 - 18.00 Uhr. Bitte melden Sie sich telefonisch an (70-3815). Einer unserer IT-Dozenten steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn wir nicht helfen können, geben wir Ihnen auf jeden Fall Tipps und Infos, wie Sie weiter vorgehen können. Wir freuen uns auf Sie!

**Termine sind möglich ab dem 15.02.2024 bis zum 04.07.2024, immer donnerstags von 16:00 - 18:00 Uhr (nicht in den Schulferien).**

**Ort: Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16**

die alle merken? Und wenn eines meiner Passwörter gehackt wird, habe ich noch eine zweite Absicherung? Was ist eine Zwei-Faktor-Authentifizierung, die bei vielen Diensten verhindert, dass Fremde auf meine Accounts zugreifen können, auch wenn sie mein Passwort haben?

Themen: Sichere Passwörter, Masterpasswort, Passwortmanager, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Umgang mit Sicherheitswarnungen.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** Dienstag, 23. April 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 16,- Euro (3 UE)

## 241FD12B

### Info-Abend: Umstieg auf Windows 11 - Was muss ich beachten?

Ab Herbst 2024 stellt Microsoft seinen Support für Windows 10 ein. Wenn Sie einen neuen Windows-PC kaufen, dann führt an Windows 11 schon jetzt kein Weg vorbei. Microsoft wirbt mit dem Argument, dass Windows 11 sicherer sei als Windows 10. Aber was ist neu und wie funktioniert Windows 11? Welcher Rechner kann umgestellt werden, wo geht es nicht mehr? Wir schauen gemeinsam auf die Unterschiede und dann können Sie selbst entscheiden, ab wann Sie Windows 11 einsetzen wollen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** Donnerstag, 18. April 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 12,- Euro (3 UE)

## MICROSOFT OFFICE-ANWENDUNGEN

### WORD

#### Die professionelle Textverarbeitung

Das Textverarbeitungsprogramm Word gehört zu den wichtigsten Programmen im Microsoft (MS) Office Paket. Mit Word können Sie Texte erstellen, formatieren, Bilder/Tabellen/Grafiken einfügen und anspruchsvoll gestalten.

## 241FD30B

### Word: Texte schreiben für absolute Anfänger

Hier lernen Sie Texte am Computer zu schreiben wie mit der Schreibmaschine. Inhalte: Schreiben, Löschen, Korrigieren, Speichern, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Fotos oder Bilder einfügen. Mit diesen Grundlagen können Sie Ihre ersten eigenen Briefe, Geschichten oder Einladungen erstellen. Voraussetzung: erste Kenntnisse mit Maus und ggf. Tastatur.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 11. April 2024  
**Zeit** Donnerstag 09.15-10.45 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 68,- Euro (14 UE)

## 241FD31B

### Textverarbeitung mit Word

Microsoft Word bietet eine Vielfalt an Texterstellungshilfsmitteln in einer übersichtlichen Multifunktionsleiste. Der Einführungskurs vermittelt Grundkenntnisse zum Aufbau des Programms und zur erfolgreichen Texterstellung und -gestaltung. So können Sie im beruflichen Einsatz und als privater Anwender erfolgreich und frustfrei mit Word arbeiten.

Inhalte: Benutzeroberfläche, Layout (Seitenränder, Ausrichtung, Format), Erfassen und Strukturieren von Text, Grundlagen der Zeichen- und Absatzformatierung (z. B. Abstände, Einzüge, Aufzählungen), Kopf- und Fußzeile, Einfache Tabellen einfügen, Einfügen von Bildern (Fotos, Grafiken).

Am Ende des Kurses haben Sie das notwendige Wissen, um weitere Funktionen und Feinheiten des Programms erlernen und effektiv anwenden zu können. Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 16. März 2024  
**Zeit** Samstag/Sonntag, 16./17.03.2024, jew. 9.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 69,- Euro (16 UE)

## EXCEL

### Organisation und Datenanalyse

Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ermöglicht das übersichtliche Erfassen und Sortieren von Daten in Tabellen und Listen, verschiedenste Berechnungen mit Formeln und Funktionen sowie die Datenanalyse und optische Datenaufbereitung, z. B. in Form von Diagrammen. Gleichzeitig ist das Programm ein Instrument für Planung und Organisation jeder Art.

## 241FD41B

### Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

Inhalt: Benutzeroberfläche und Elemente der Programmsteuerung, Verwendung von Excel-Arbeitsmappen (Excel-Dateien), Aufbau der Arbeitsmappe, Dateneingabe, Zellenformatierung/ Zahlenformate, Auto-Ausfüllen, Berechnungen mit einfachen Formeln/ Funktionen, relative und absolute Zellbezüge, Funktionsassistent, Wenn-Funktion. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 13. April 2024  
**Zeit** Samstag/Sonntag, 13./14.04.2024, jew. 9.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 69,- Euro (16 UE)

## 241FD08B

### PC-Club für Senioren

Sie möchten nach dem Besuch eines PC-Kurses nicht alleine weiter lernen? Oder Sie haben schon Vorkenntnisse, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang mit dem PC? Dann ist unser PC-Club vielleicht das Richtige für Sie. In kleiner Runde mit Gleichgesinnten behandeln wir verschiedene Themen rund um den PC. Ob E-Mail, Textverarbeitung, Tabellen oder Surfen im Internet: Gemeinsam legen wir Themen fest, die wir während des Semesters behandeln möchten. Dabei können auch Ihre individuellen Fragen aufgegriffen werden. Willkommen sind alle Interessierten, die Hilfestellung am PC benötigen. Kenntnisse im Umgang mit der Maus werden vorausgesetzt, der Besuch eines Einführungskurses wird empfohlen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 28. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 09.30-11.00 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 58,- Euro (14 UE)

## 241FD11B

### Passwort-Management

Egal ob beim Schreiben von Emails, beim Online-Banking, bei Facebook, Amazon oder der eigenen Homepage, ob am Handy, am PC oder Laptop - wenn ich mich im Internet bewege, brauche ich Passwörter. Sicherheitsexperten empfehlen, für jeden Dienst ein eigenes Passwort zu verwenden. Nur: Wer kann sich



## Nicht den richtigen Kurs gefunden?

Wir planen Kurse individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob für Sie, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Ihre Freunde. Sie bestimmen wer, was, wann und wo! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!  
Infos unter 02041 – 703815.

### 241FD42B

#### Excel: Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen

Inhalt: kurze Wiederholung Wenn-Funktion, darauf aufbauende allgemein gebräuchliche Funktionen (z.B. SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN sowie verschachtelte Funktionen), Tabellen formatieren, bedingte Formatierung, Blatt schützen, Konsolidieren, einfache Säulen- und Kreisdiagramme, einfache Pivot-Tabellen, entsprechende Übungen zu allen Funktionen. Dieser Kurs baut auf dem Einführungswochenende auf. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 04. Mai 2024  
**Zeit** Samstag/Sonntag, 04./05.05.2024, jew. 9.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 69,- Euro (16 UE)

### POWERPOINT

#### Das Präsentationsprogramm

Mit einer ansprechenden Präsentation werden Sie Ihr Publikum leicht erreichen. Powerpoint ermöglicht Ihnen, mehrseitige Präsentationen zu erstellen, die einen Vortrag begleiten, Umsätze belegen oder Prognosen verdeutlichen. Fotos, Grafiken und Tabellen können eingebunden werden.

### 241FD51B

#### Präsentieren mit PowerPoint (Workshop)

PowerPoint ist eines der am häufigsten eingesetzten Programme, um Präsentationen für Meetings und Vorträge oder für den privaten Bereich zu erstellen. Hier werden die Grundlagen vermittelt, um einfache oder auch komplexe professionelle Präsentationen zur Veranschaulichung Ihrer Themen zu entwerfen. Lernen Sie das Potenzial des Programms kennen, binden Sie Grafiken, Fotos oder Tabellen ein und überzeugen Sie Kollegen, Vorgesetzte und Kunden oder auch Freunde und Familie mit einer anschaulichen und klar strukturierten PowerPoint-Präsentation. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in einem Textverarbeitungsprogramm sind notwendig.

**Leitung** Thomas Pentzek  
**Beginn** 18. Mai 2024  
**Zeit** Samstag/Sonntag, 18./19.05.2024, jew. 9.00-16-30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 69,- Euro (16 UE)

### OUTLOOK

Outlook bietet neben dem Versenden und Empfangen von E-Mails auch die Möglichkeit zur Verwaltung von Kontakten, Terminen, Aufgaben und Notizen.

### 241FD57B

#### Einführung in Outlook

Microsoft Outlook ist seit vielen Jahren der Standard für tägliche Büroarbeiten mit vielen Funktionen wie Mails, Notizen, Erinnerungen, Kontakte und Kalender. Ein gemeinsamer strukturierter Einstieg hilft, das Wichtigste im Blick zu behalten. Kursinhalte: Oberfläche kennenlernen, E-Mail-Account anlegen, E-Mails schreiben, abrufen, weiterleiten, Signatur erstellen, Kalenderansichten und ihre Funktion, eigene Termine erstellen und verwalten, Kalender anlegen und farblich kennzeichnen, Teilnehmende einladen und Kalender freigeben, Kontakte erstellen, bearbeiten und versenden, Kontaktvorlagen anpassen, VCard nutzen u.v.a.m.

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 14. Mai 2024  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 45,- Euro (8 UE)

### FREIE SOFTWARE

### 241FD60B

#### Kreatives Coden mit Arduino (Workshop)

Von der Kaffeemaschine bis zum Auto, überall im Alltag begegnen uns Mikrocontroller, die programmiert worden sind. Aber wie geht das? Mit Arduino können Sie Ihre eigenen elektronisch gesteuerten Projekte umsetzen, ohne große Programmier- oder Elektronikkenntnisse. In diesem Wochenendworkshop werden wir anhand von Beispielen (LED, Musik, Robotik) in die grundlegende Programmierung der Arduino-Mikrocontroller hineinschnuppern. Dazu nutzen wir die Entwicklungsumgebung Arduino IDE, die ausführlich vorgestellt wird. Das Erlernte kann direkt in eigene kreative Erweiterungen umgesetzt werden. Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

**Leitung** Hans Wittek  
**Beginn** 27. April 2024  
**Zeit** Samstag/Sonntag, 27./28.04.2024, jew. von 9.00-15.15 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 78,- Euro (14 UE)

### 241FD61B

#### H5P - Präsentationen und interaktive (Lern-)Videos mit Lumi erstellen

Ob Laptop, Smartphone oder Tablet, alle haben einen Internet-Browser zum Anzeigen von H5P. Wie erstelle ich damit ganz einfach eine Internet-Präsentation? Wie mache ich ein YouTube-Video interaktiv? Wie erstelle ich systemunabhängige online/offline-Lerninhalte?

Diese Fragen und weitere Möglichkeiten von H5P, wie z.B. Multiple-Choice-Tests werden behandelt. Wir arbeiten mit dem Freeware Programm Lumi, um die H5P-Dateien zu erarbeiten. Diese können dann offline angezeigt und z.B. auch in Moodle oder WordPress eingebunden werden. Neben Lumi wird auch die H5P-Möglichkeit von der Internetplattform apps.zum.de vorgestellt. Dieser Workshop empfiehlt sich insbesondere für Kursleitende, Lehrende und alle, die oft Präsentationen halten müssen. Voraussetzung: Gute PC Windows Kenntnisse werden vorausgesetzt.

**Leitung** Hans Wittek  
**Beginn** Samstag, 01. Juni 2024  
**Zeit** 09.30-14.30 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 35,- Euro (6 UE)

### 241FD62B

#### Autodesk Fusion 360 Einfaches Modellieren in 3D

Wie stehen Sie zu der Möglichkeit, Ihre Ideen digital zu erfassen? Die Gelegenheit, Ihre Entwürfe digital zu betrachten, zu variieren und zu optimieren, liegt vor Ihnen. Mit etwas räumlichem Vorstellungsvermögen eröffnen wir Ihrem Projekt zusätzliches Potenzial, dehnen uns in den verfügbaren Spielraum aus und gründen dies alles auf einer soliden Basis in Autodesk Fusion 360.

Fusion 360 ist eine einfach zu bedienende, kostenlose 3D-Modellierungssoftware, die eine Installation benötigt. Gemeinsam erarbeiten wir anhand eines praktischen Beispiels die Grundlagen des Konstruierens und maßstäblichen Modellierens. Inhalt: Funktionen von Fusion 360, Einführung in die Benutzeroberfläche, Grundbefehle, direkte Form Bearbeitung, Dateixport, Erstellung einfacher technischer Zeichnungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, das FabLab der Hochschule Ruhr-West zu besuchen, um 3D-Druck live zu erleben und gegebenenfalls ein erstes kleines 3D-Projekt selbst zu drucken.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie während des Workshops, der in Kooperation mit dem FabLab stattfindet.

Der Referent ist seit drei Jahren Mitarbeiter im FabLab der HRW und bereitet gerade seinen Abschluss als Technischer Produktdesigner vor.



**Leitung** Alexander Pierchalla  
**Beginn** Samstag, 06. April 2024  
**Zeit** 09.30-16.30 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## 241FD63B

### Homepage erstellen mit WordPress - Einstieg leicht gemacht

Eine eigene Homepage - das wäre doch was? Vielleicht möchten Sie Ihren Verein oder Ihre Firma präsentieren, Ihre Urlaubsfotos für Freunde und Familie zur Verfügung stellen oder über Ihr Hobby ansprechend berichten?

Dazu brauchen Sie ein Content-Management-System (CMS), mit dem Sie Inhalte erstellen und publizieren können. Mit dem frei erhältlichen und einfach zu installierenden WordPress-CMS (Version 5.X) lassen sich sowohl erste eigene Schritte in der Webseiten-Gestaltung wie auch anspruchsvolle und professionelle Internetpublikationen umsetzen. Der Funktionsumfang von WordPress ist äußerst variabel und passt sich Ihren Wünschen an.

Themen: (Vor-)Überlegungen zum Konzept der Homepage, Benutzeroberfläche, Arbeiten mit dem Editor, Blog-Beiträge und Seitenaufbau, Inhalte und Kommentare, Themes, Erweiterungen mit Plugins. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**(Achtung: Zusatz-Kurs schon am 24./25.2.24 (Nr. 232FD63B), Infos siehe Homepage.)**

**Leitung** Hans Wittek  
**Beginn** 11. Mai 2024  
**Zeit** Samstag, 11.05., 10.00-17.00 Uhr und Sonntag, 12.05.2024, 10.00-13.00 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 69,- Euro (12 UE)

## 241FD64B

### Canva - Kostenloses Onlinetool für professionelles Gestalten

Sie wollen professionelle Beiträge für Instagram, Facebook oder Pinterest erstellen? Oder Infografiken, Flyer und Visitenkarten selbst designen? Mit dem kostenlosen Tool von Canva können Sie, ohne Bildbearbeitungs- und andere Vorkenntnisse, Designs für Ihren Online-Auftritt selbst gestalten. Mithilfe von Vorlagen und Templates entwerfen Sie schnell und unkompliziert Beiträge, Bilder und Werbematerialien. Canva eignet sich für den privaten wie auch für den unternehmerischen Einsatz. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin.

Hinweis: Bitte registrieren Sie sich im Vorfeld für einen kostenlosen Account auf [www.canva.com](http://www.canva.com) und bringen Sie Ihre Login-Daten und Passwörter zum Kurs mit. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**Leitung** Christiane Biederbeck  
**Beginn** Samstag, 08. Juni 2024  
**Zeit** 09.30-13.45 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 32,- Euro (5 UE)

## INTERNET UND SOCIAL MEDIA

### 241FD71B

#### Soziale Netzwerke - Instagram, TikTok, SnapChat, X & Co.

Mehr als 40 Mio. Menschen sind in Deutschland in sozialen Netzwerken aktiv: X (ehem. Twitter), Instagram, SnapChat, TikTok, YouTube, LinkedIn ... und natürlich Facebook. Wo liegen die Chancen, aber auch die Risiken? Was sollte man unbedingt beachten und wie funktionieren die verschiedenen Mitmachnetze? Sie bekommen die Gelegenheit, gängige Anwendungen kennenzulernen. Sie erhalten viele aktuelle Tipps & Tricks, um sich möglichst sicher in den sozialen Netzwerken bewegen zu können.

Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihr Handy oder digitales Endgerät und Ihre Social-Media-Apps gerne mit. Die Referentin ist Online-Journalistin, Fachfrau für Social Media Marketing und Gründungscoach an der Hochschule Bochum.

**Leitung** Lenka Mildner  
**Beginn** Samstag, 25. Mai 2024  
**Zeit** 09.30-14.30 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 32,- Euro (6 UE)



## SMARTPHONES, TABLETS & CO.

### 241FD80B

#### Android Smartphones - Grundlagen für absolute Anfänger

Im Rahmen dieses Workshops richten Sie unter Anleitung Ihr neues Handy ein. Dazu bringen Sie bitte alle relevanten PIN-Nummern, Passwörter und Zugangsdaten mit.

Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Bringen Sie bitte Ihr neues Handy (aufgeladen und inkl. sämtl. Zubehör) zum Unterricht mit.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** Samstag, 02. März 2024  
**Zeit** 09.30-13.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 25,- Euro (4 UE)



### 241FD81B

#### Android Smartphones und Tablets in der Praxis

Sie haben ein neues Smartphone, es ist bereits betriebsbereit eingerichtet, Sie wissen aber noch nicht so richtig damit umzugehen? Oder Sie möchten sich ein neues Handy kaufen, sind aber unsicher, welches zu Ihnen passt?

Jedes zweite Smartphone läuft inzwischen mit dem Google Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihr neues Handy individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Gerätes kennen, wie auch den integrierten Internet-Browser, die Termin- und Kontaktverwaltung und die Funktionsweise der eingebauten Foto-/Videokamera. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 08. April 2024  
**Zeit** Montag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 36,- Euro (8 UE)

### 241FD82B

#### Android Smartphones und Tablets in der Praxis - Aufbaukurs

Sie kennen sich bereits ein bisschen mit Ihrem Android-Smartphone aus, haben aber noch viele Fragen? Aufbauend auf dem Einsteigerkurs vertiefen Sie hier Ihr Wissen im Hinblick auf E-Mails, Kontaktverwaltung, Fotos/Foto-Verwaltung und Einstellungen. Und natürlich schauen wir uns auch ein paar nützliche Apps fürs Handy an, z.B. zur Navigation, ÖPNV, Nachrichten-Apps, Regenradar oder Warn-Apps. Alle Funktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Bitte bringen Sie ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 27. Mai 2024  
**Zeit** Montag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 36,- Euro (8 UE)



## 241FD83B

**iPhone und iPad für Einsteiger**

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken - Multifunktionsgeräte, kleine PCs für unterwegs. Regelmäßig kommen neue Funktionen hinzu, die die Geräte noch attraktiver machen. Ziel dieses Kurses ist es, nicht nur einen fundierten Gesamtüberblick über das iPhone/iPad zu bekommen, sondern auch die spannenden und weniger bekannten Dinge gemeinsam zu entdecken.

Kursinhalte:

Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale, wichtigste Einstellungen, Telefonieren (Audio, FaceTime), Siri, iCloud und iCloud Drive, App Store, Internet nutzen, E-Mails, Fotos machen, bearbeiten und organisieren, Termin- und Kontaktverwaltung, Bücher und Zeitschriften kaufen und lesen, Navigieren in der Karten-App, Videos, Podcasts, Musik, die neue Health App, Datensicherung und vieles mehr. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 14. Mai 2024  
**Zeit** Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
**Dauer** 3-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 45,- Euro (9 UE)

## BILD- UND VIDEOBEARBEITUNG

## 241FD90B

**(RAW-)Fotobearbeitung mit Darktable und Adobe Lightroom**

Bisher hast du deine Fotos immer in JPG out of cam aufgenommen und dich nicht an das Arbeiten mit RAW getraut? In diesem Kurs lernt ihr die Vor- und Nachteile des Raw-Formates kennen und wie man ein Foto in Weißabgleich, Belichtung, Kontrast, Farben usw. anpassen kann, um daraus ein optimales Ergebnis zu erhalten. Außerdem gehen wir auf das Organisieren und Verwalten einer stetig wachsenden Fotobibliothek ein.

Wer einen Computer oder Tablet mit Lightroom hat, möge diesen bitte mitbringen. Ansonsten arbeiten wir auf den Rechnern vor Ort mit der kostenlosen Software Darktable. Zu bearbeitende Bilder gerne auf USB-Stick mitbringen, sofern kein eigenes Endgerät mitgebracht wird.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 09. April 2024  
**Zeit** Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 65,- Euro (12 UE)

### ► Hinweis ◀

**Fotografieren & Co.**

Kurse zur digitalen Fotografie und Fotoexkursionen finden Sie im Fachbereich B



## 241FD91B

**Fotobuch gestalten mit Cewe - eine Einführung**

Fotobücher sind eine tolle Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen - als Erinnerung an den letzten Urlaub oder die große Familienfeier, zum Verschenken oder einfach zum Archivieren. Einige Anbieter, so auch Cewe, stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet und ansprechend zusammengestellt. In der Regel werden die Fotos online hochgeladen und ein paar Tage später ist Ihr individuell gestaltetes Fotobuch da. In diesem Kurs lernen Sie, wie das funktioniert. Am Beispiel der Gestaltungssoftware von Cewe werden Sie in die Grundlagen der Fotobucherstellung eingeführt. Der Kurs ist für alle Digitalfotografen geeignet, die einen PC oder ein Notebook zuhause haben. Im Kurs werden die Fotos direkt bearbeitet. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos (ca. 10 - max. 40 Bilder) auf USB-Stick oder Speicherkarte oder Ihre Digitalkamera mit Verbindungskabel bzw. Kartenlesegerät (wenn vorhanden) mit. Grundlagen im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein. Das eigene Notebook - sofern vorhanden - sollte mitgebracht werden. Jede/r Teilnehmende erhält einen Gutschein im Wert von 24,95 Euro von Cewe für die Erstellung eines individuellen Fotobuches.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 14. Juni 2024  
**Zeit** Freitag, 14.06., 18.00-19.30 Uhr und Samstag, 15.06.2024, 10.00-15.30 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 42,- Euro (8 UE)

## 241FD92B

**Bildbearbeitung mit GIMP**

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist eine kostenlose und leistungsfähige Alternative zu Photoshop oder anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. Nach Erläuterung der Benutzeroberfläche werden die Grundbegriffe der Bildbearbeitung erklärt. An prak-

tischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retusche. Sie arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Ebenen sowie mit den Mal- und Farbwerkzeugen.

Aus dem Inhalt: Arbeitsoberfläche und Werkzeuge, Auflösung, Bildgröße, Pixel, Bildformate, Freistellen von Bildausschnitten, mit Ebenen arbeiten, Bildkorrektur- und -optimierung, Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Text in Bilder einarbeiten, Texteffekte, Einsatz von Filtern und Ebenen, Tipps und Tricks. Bilder zum Üben werden im Kurs gestellt. Voraussetzung: Computergrundkenntnisse.

**Leitung** Klaus Neitzke  
**Beginn** 22. Juni 2024  
**Zeit** Samstag, 22.06., 10.00-13.15 Uhr und Sonntag, 23.06.2024, 10.00-13.15 Uhr  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 46,- Euro (8 UE)

## 241FD93B

**Videoschnitt mit Blackmagic Davinci Resolve**

Professioneller Videoschnitt erfordert ein gutes Programm und Know-How. Wir arbeiten mit der kostenlosen Version von Blackmagic Davinci Resolve. Wir behandeln Grundlagen wie Datenimport, Schneiden, Audio, Weiter- und Nachbearbeitung von Projekten, Video- und Audiofilter, Bildausschnitt, Bildformate, Texterstellung, animierte Übergänge/ Einblenden, Splitscreen, Bild-in-Bild, Stabilisierung von verwackelten Clips, Clips in der Timeline trimmen, Clips über Vectorscope & Histogramm anpassen bis zum Export des finalen Projekts. Ein eigenes digitales Endgerät und vorhandenes Filmmaterial können gerne mitgebracht werden, es können aber auch die PCs vor Ort und Beispielmateriale genutzt werden. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf.

**Leitung** Thomas Köller  
**Beginn** 11. Juni 2024  
**Zeit** Dienstag 16.30-18.45 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16  
**Entgelt** 65,- Euro (12 UE)

## DEUTSCH GRUNDBILDUNG

Das Kursangebot bietet Erwachsenen die Möglichkeit, Lesen und Schreiben zu lernen und zu verbessern.

**Alpha-Sprechstunde:**  
montags 14:00 - 15:30 Uhr

**Fachbereichsleiterin:**  
Maria Reidick-Rominski

**Terminvereinbarung: 02041-703311**

### 241GA11B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Fortgeschrittene - Stufe II)

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

**Leitung** Petra Roer  
**Beginn** 06. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt,  
Heinrich-Theißen-Str. 7  
**Entgelt** entgeltfrei (26 UE)

### 241GA12B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Fortgeschrittene I)

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

**Leitung** Petra Roer  
**Beginn** 05. Februar 2024  
**Zeit** Montag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** Rheinbabenwerkstatt,  
Heinrich-Theißen-Str. 7  
**Entgelt** entgeltfrei (26 UE)



© GVA – stock.adobe.com

### 241GA14B Lesen und Schreiben für deutschsprachige Erwachsene

Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die bereits Wörter oder erste Sätze lesen und schreiben können. Voraussetzung für die Anmeldung ist eine Beratung. Terminvereinbarung: 02041-70-3311.

**Leitung** N.N.  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 008, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

### 241GA15H Sach-/Texte in Beruf und Alltag besser verstehen

Sie können Lesen und Schreiben, wissen aber bei längeren Texten nicht was sie bedeuten? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Lesekompetenz, indem Sie Sach- oder literarische Texte

sinnerfassend lesen lernen. Gerne können Sie auch Ihre Texte mitbringen, die dann in der Gruppe gelesen und entschlüsselt werden. Mit diesem Kurs wird ein Hybrid-Unterricht erprobt. Sie können an dem Kurs sowohl online von zu Hause und /oder vor Ort in der VHS Bottrop, Böckenhoffstraße 30, Raum 3.17 teilnehmen. Bei Online-Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher oder Kopfhörern. Als digitales Konferenztool wird die Plattform "BigBlueButton" der VHS-Cloud genutzt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor dem ersten Termin. Eine Beratung ist im Vorfeld erforderlich. Telefon: 02041-703311.

**Leitung** Jana Fiebert  
**Beginn** 17. Februar 2024  
**Zeit** Samstag 10.00-11.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** entgeltfrei (20 UE)

## GEBÄRDENSPRACHE

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige visuell-manuelle Kommunikationssprache, die von tauben und hörgeschädigten Menschen in Deutschland verwendet wird. Sie hat eine eigene Grammatik und Syntax und unterscheidet sich sowohl von der deutschen Lautsprache als auch von Gebärdensprachen anderer Länder.

In der DGS werden Wörter und Sätze durch eine Kombination von Gebärden, bestehend aus

Handform, Handstellung, Bewegung, Mimik, Kopf- und Oberkörperhaltung, ausgedrückt. Diese visuellen und gestischen Elemente basieren auf einem fundierten Wortschatz und ermöglichen damit eine reiche und nuancierte Kommunikation, die sowohl Alltagsgespräche als auch komplexe Themen abdecken kann.

Die DGS ist seit 2002 eine anerkannte Sprache in Deutschland und hat eine eigene Community von Gebärdensprachnutzern, Kultur und

Geschichte. Es gibt auch Gebärdensprachdolmetscher, die bei der Kommunikation zwischen tauben und hörenden Menschen vermitteln können.



## GEBÄRDENSPRACHE

## 241GC02D

**Hand in Hand  
in die Deutsche Gebärdensprache  
eintauchen****Onlinekurs zum Erwerb von Basiskenn-  
nissen - Sprachniveau A1 / A2**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die den Einführungskurs im letzten Semester absolviert haben, das Gelernte auf A1-Niveau festigen und neue Gebärden auf A2-Niveau kennen lernen möchten.

Quereinsteiger/innen mit vorhandenen Basiskompetenzen sind herzlich willkommen.

Leitung N.N.

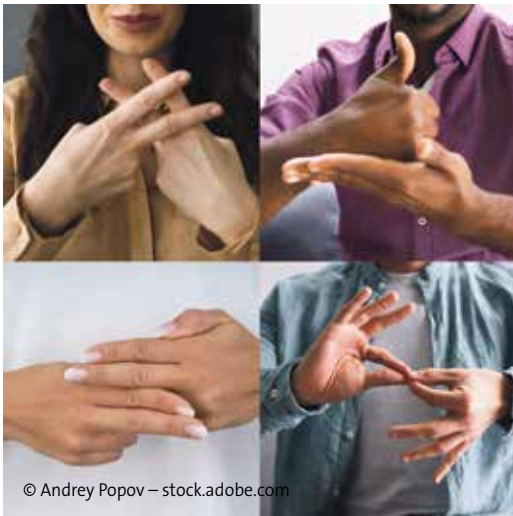
Beginn 19. Februar 2024

Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Online, vhs.cloud

Entgelt 80,- Euro (24 UE)



© Andrey Popov – stock.adobe.com

► Hinweis ◀

**Einbürgerungstests**

finden Sie im Fachbereich A auf Seite 13.

## INTEGRATIONSKURSE

Die Volkshochschule Bottrop ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger für Integrationskurse. Zurzeit lernen ca. 300 Teilnehmende in 13 Kursen bei uns die deutsche Sprache.

**Was ist ein Integrationskurs?**

Sie lernen Deutsch bis zum Sprachzielniveau B1 und erwerben Basiskennnisse über die deutsche Rechts- und Gesellschaftsordnung. Am Ende erhalten Sie das Zertifikat Integration, wenn Sie am Kurs und erfolgreich am Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) sowie am bundeseinheitlichen Test zum Orientierungskurs (Test „Leben in Deutschland“) teilgenommen haben.

**Im Angebot:**

**Allgemeine Integrationskurse für bereits  
alphabetisierte Teilnehmende mit max. 700  
Unterrichtseinheiten in 7 Modulen:**

**Basiskurs (300 UE):**

- Basiskurs A1.1 100 UE (Modul 1)
- Basiskurs A1.2 100 UE (Modul 2)
- Basiskurs A2.1 100 UE (Modul 3)

**Aufbaukurs (300 UE):**

- Aufbaukurs A2.2 100 UE (Modul 4)
- Aufbaukurs B1.1 100 UE (Modul 5)
- Aufbaukurs B1.2 100 UE (Modul 6)

**Orientierungskurs (100 UE):**

- Recht, Politik, Kultur und Geschichte Deutschlands (7)

**Integrationskurse mit Alphabetisierung für  
Teilnehmende, die in ihrer Muttersprache nicht  
alphabetisiert sind, mit max. 1300 Unterrichts-  
einheiten in 13 Modulen:**

- Basis-Alpha-Kurs  
Alphabetisierung 300 UE (Module 1-3)
- Aufbau-Alpha-Kurs A  
max. A1.2 300 UE (Module 4-6)
- Aufbau-Alpha-Kurs B  
A2.1 (A2.2) 300 UE (Module 7-9)
- Aufbau-Alpha-Kurs C  
A2.2 (B1) 300 UE (Module 10-12)

**Orientierungskurs (100 UE)**

- Recht, Politik, Kultur und Geschichte Deutschlands

**Kann ich am Integrationskurs teilnehmen?**

**Kommen Sie gerne zu uns und lassen sich  
beraten, wenn Sie die folgenden aufenthalts-  
rechtlichen Voraussetzungen erfüllen:**

- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit einer Aufenthaltsgestattung gemäß § 55 Abs. 1 AsylG
- Ausländerinnen und Ausländer mit einer Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- Ausländerinnen und Ausländer mit einer Duldung gem. § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG i.V.m. einer Ausbildungsduldung gem. § 60c Abs. 1 AufenthG oder einer Beschäftigungsduldung gem. § 60d Abs. 1 AufenthG

- Ausländerinnen und Ausländer mit einer Aufenthaltserlaubnis gemäß § 24 AufenthG der § 25 Abs. 5 AufenthG
- Migrantinnen und Migranten, die ab dem 01.01.2005 einen Aufenthaltstitel in Deutschland erhalten haben und dauerhaft in Deutschland leben (§ 44 AufenthG)
- EU-Bürger und Bürgerinnen auf Antrag (Antragstellung in der VHS möglich)

**Wie komme ich zum Integrationskurs?**

Berechtigungsscheine sind direkt bei der Ausländerbehörde, der AfB „Arbeit für Bottrop“, der Agentur für Arbeit, beim Sozialamt und beim Bundesamt (BAMF) über eine Antragstellung in der VHS je nach Aufenthaltsstatus erhältlich. Melden Sie sich mit diesem Berechtigungsschein und Ihrem Ausweisdokument bei uns an. Sollten Sie einen Berechtigungsschein für den Integrationskurs haben, zahlen Sie 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde. Falls Sie Leistungen der Grundsicherung erhalten bzw. finanziell bedürftig sind, können Sie von den Kosten befreit werden. Bei möglicher Kostenbefreiung und Fahrtkostenerstattung sind wir Ihnen gerne behilflich. Um den passenden Einstiegskurs zu finden, wird vor dem Start ein Einstufungstest durchgeführt.

**Wann, wo und bei wem kann ich mich  
anmelden?**

Melden Sie sich persönlich in einem Beratungsgespräch in der VHS, Böckenhoffstr. 30 in Bottrop, 1. Etage, Raum 2.24 für den Integrationskurs an:

**dienstags, mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr**  
**donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr**

**Ansprechpartner ist:**

Armin de Jonghe 02041 – 70 4639  
armin.de-jonghe@bottrop.de

Christiane Dahlkamp 02041 – 70 3843  
christiane.dahlkamp@bottrop.de

**Wo finde ich weitere Informationen?**

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge hält weitere Informationen für Sie bereit. Für detaillierte Informationen des Bundesamtes (BAMF) finden Sie hier: [www.bamf.de/DE/Themen/Integration/integration\\_node.html](http://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/integration_node.html)

## SPRACHPRÜFUNGEN / EINBÜRGERUNGSTEST / TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

### Sprachprüfungen, Test „Leben in Deutschland“ Anmeldung zu den Beratungszeiten:

dienstags, mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr  
donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Persönliche Anmeldung erforderlich!

Der Test „**Leben in Deutschland**“ (LiD) beendet den Orientierungskurs als Teil des Integrationskurses. Es handelt sich um eine Prüfung, die für eine Verlängerung des Aufenthaltstitels bestanden werden muss. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich.

Als akkreditiertes Prüfungszentrum bietet die VHS Bottrop international anerkannte **Sprachprüfungen** an:

Der **Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)** zeigt an, ob A2-Niveau oder B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen erreicht wird (Angebot gilt nur für Teilnehmende unserer Integrationskurse).

Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch **Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1** testet die kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen (Sprachnachweis für die Einbürgerung oder die Niederlassung). Die Teilnahme an der Prüfung ist auch ohne Kursbesuch möglich (Anmeldeschluss: 6 Wochen vor der Prüfung).

Der **Deutschtest für den Beruf (DTB)** als berufsbezogene Zertifikatsprüfung ist abgestimmt auf die sprachliche Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz auf fortgeschrittenem Niveau. (Angebot nur für Kursteilnehmende möglich).

### Einbürgerungstest siehe Seite 13

### IKB12401 telc Deutsch A2/B1

Persönliche Anmeldung erforderlich!

**Leitung** Armin de Jonghe  
**Beginn** Freitag, 24. Mai 2024  
**Zeit** 08.00-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### IKLID2405

#### Test: "Leben in Deutschland"

#### EXTERN

!Persönliche Anmeldung erforderlich!

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Dienstag, 09. April 2024  
**Zeit** 14.30-15.30 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

### IKLID2406

#### Test: "Leben in Deutschland"

#### EXTERN

!Persönliche Anmeldung erforderlich!

**Leitung** Christiane Dahlkamp  
**Beginn** Dienstag, 14. Mai 2024  
**Zeit** 14.30-15.30 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** entgeltfrei (0 UE)

## BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG

Im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) bieten wir Kurse mit dem Ziel berufsfeldübergreifender Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 an. Die sprachlichen und weiteren berufsbezogenen Kompetenzen werden anhand von Inhalten vermittelt, die für die Teilnehmenden für ihr weiteres Berufsleben von Relevanz sind. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung sowie rechtliche Rahmenbedingungen.

Der Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten und endet mit der Zertifikatsprüfung Deutsch für den Beruf (DTB).

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit dem Jobcenter Bottrop, der Arbeitsagentur (Berichtigungsschein) und der VHS auf.

Melden Sie sich persönlich in einem Beratungsgespräch in der VHS, Böckenhoffstr. 30 in Bottrop, 1. Etage, Raum 2.24 für den berufsbezogenen B2-Kurs an:

**dienstags, mittwochs**  
**10.00 – 12.00 Uhr**

**donnerstags**  
**14.00 – 16.00 Uhr**

**Ansprechpartner sind:**  
**Armin de Jonghe**  
**02041 – 70 4639**  
**armin.de-jonghe@bottrop.de**

**Christiane Dahlkamp**  
**02041 – 70 3843**  
**christiane.dahlkamp@bottrop.de**

Interessenten/Innen, die den Kurs berufs- oder ausbildungsbegleitend besuchen möchten, können in der VHS einen Antrag auf Zulassung zur Weiterleitung an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge stellen.





## GER - gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

Sprachkompetenz wird messbar und europaweit vergleichbar

### SIE SOLLTEN AM ENDE DER JEWEILIGEN STUFEN FOLGENDES GELERNT HABEN:

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

## SPRACHEN LERNEN AN DER VHS

### BERATUNG – UNSER SERVICE FÜR SIE

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

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

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

Beachten Sie auch unser besonderes Beratungsangebot im Bereich Englisch. (siehe unten)

### EINSTUFUNGSTEST

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

### LEHRBUCH

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

### SPRACHVERBUND

#### „EMSCHER-LIPPE-REGION“

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

Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region haben ihre Zusammenarbeit gerade bei den „kleinen“ Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten verstärkt. Unsere Sprachenbroschüre finden Sie auf unserer Homepage ([www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)) unter Aktuelles, Downloads.

## SPRACHBERATUNG ENGLISCH

### Welcher Kurs ist der Richtige?

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

An folgenden Terminen findet eine Beratung vor Ort statt – telefonische Anmeldung unter 02041 703845 erforderlich.

**Dienstag, 30.01.2024**

**Donnerstag, 01.02.2024**

jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

VHS Raum 2.27 und 2.28

### Einstufungstest Englisch

Sie können einen Einstufungstest online machen.

Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter: Info.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin Frau Dr. Katja Hesmer.  
Telefon: (0 20 41) 70-38 45 | E-Mail: [katja.hesmer@bottrop.de](mailto:katja.hesmer@bottrop.de)

SPRACHNIVEAUSTUFEN GEM. GER (ERKLÄRUNG SIEHE S. 34)

### ORGANISATION DER STANDARD-SPRACHKURSE

C1  
B2

KONVERSATIONSKURSE



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

B1



MITTELSTUFE 4  
MITTELSTUFE 3  
MITTELSTUFE 2  
MITTELSTUFE 1

A2



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

A1





## SCHNUPPER DOCH MAL...

Zu Semesterstart können Sie den ersten Termin von Kursen, die Ihr Interesse geweckt haben, zum Ausprobieren nutzen und sich erst anschließend für eine Anmeldung entscheiden. Bitte nehmen Sie vorab mit uns Kontakt auf, wenn Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen möchten. Nähere Infos zum Beratungsservice finden Sie in diesem Heft und auf unserer Homepage. Auskunft erteilt Dr. Katja Hesmer, Tel. 02041 703845.

### „In der Welt zu Hause“

In einer zunehmend globalisierten Welt wird die Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln und sich mit anderen Kulturen, Denk- und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, immer notwendiger. Die Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration, Sprachen öffnen Türen. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschulen.

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen, unterschiedliche Lebensstile und Ansichten sowie das lebenslange Lernen.

Die Volkshochschule Bottrop unterstützt die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sie bieten außerordentlich viele Möglichkeiten, andere Sichtweisen kennenzulernen, den eigenen Horizont zu erweitern, mit anderen ins Gespräch zu kommen, miteinander und voneinander zu lernen. Kein Selbstlernkurs kann das ersetzen.



### ENGLISCH STANDARDKURSE

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

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



#### NEUE KURSE

#### 241HA01B

##### A1 Englisch für blutige Anfänger

Englisch wurde damals an Ihrer Schule nicht unterrichtet? Sie hatten keine oder kaum Berührung mit der englischen Sprache? Sie wollten sich aber immer schon gerne auf Englisch unterhalten können? Kein Problem! Dieser Kurs für absolute Anfänger ist genau für Sie gemacht. In einer kleinen Lerngruppe und in einem entspannten Lerntempo werde ich mit Ihnen Schritt für Schritt die Grundlagen aus den Bereichen Familie, Alltag und Freizeit aufbauen. Sie werden einen soliden Grundwortschatz erwerben und die Grundzüge der englischen Grammatik kennenlernen. Ziel ist es, eine stabile Basis zu schaffen, auf der Sie erfolgreich Ihre Reise in die Welt der englischen Sprache fortsetzen können. Das alles in einer heiteren und gelassenen Atmosphäre. Lehrbuch: GreatA1 2nd Edition.

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 15.30-17.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

#### 241HA02B

##### A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie möchten nach lange zurückliegender Schulzeit von Grund auf Englisch lernen? In diesem Kurs werden Schritt für Schritt in mäßigem Lerntempo und ohne Druck oder Überforderung durch Grammatik und Theorie erste sprachliche Grundlagen vermittelt. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für

Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen. Infos unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 1.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 22. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

#### 241HA03K K

#### vhs - PLUS

##### A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie sind kein blutiger Anfänger, haben also schon mal ein wenig Englisch gelernt und schaffen erste Sätze, wie "hello, my name is...", "I come from...", "how are you ...", "have a good day". Jedoch geht es Ihnen nicht leicht von den Lippen? Dann sind Sie hier richtig! Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie werden sprachliche Grundlagen vermittelt. Lehrbuch: Headway English A1. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen. Infos unter 02041 - 703845.

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 75,- Euro (20 UE)

#### 241HA05B

##### A2 Englisch - Wiederbelebungskurs

Dieser Englisch Wiederbelebungskurs richtet sich an all diejenigen, die nach längerer Pause wieder einen Versuch starten möchten. Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse wiederholen, erweitern und natürlich sprachlich anwenden möchten, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich gern beraten und einstufen. Infos dazu unter 02041 - 703845. Lehrbuch: Great A2, 2nd edition.

**Leitung** Julia Benninghoff  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

## A1 GRUNDSTUFE

### 241HA07B

#### A1 Englisch - Grundstufe 2

Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen. Infos unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 3.

**Leitung** Oliver Daschkey  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.45-20.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

### 241HA08B

#### A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 4.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 15.00-16.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

### 241HA10B

#### A1 Englisch - Grundstufe 3

Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in dieser Kleingruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 5.

**Leitung** Oliver Daschkey  
**Beginn** 28. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

### 241HA11B

#### A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 6 / 7.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 21. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA15B

#### A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Lektion 8 / 9.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 21. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.05-20.35 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA17B

#### A1 / A2 Pep up your English 4

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Materialien werden im Kurs verteilt. Lehrbuch: Take It Easy, Lektion 5.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 22. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

## A2 MITTELSTUFE

### 241HA40B

#### A2 Englisch - Mittelstufe 1

Alle, die wieder einen Einstieg in die englische Sprache wagen möchten, sind hier herzlich willkommen. Lehrbuch: Great A2, (2nd edition), Lektion 1.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA44B

#### A2 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now Lektion 6 / 7.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA45B

#### A2 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now, Lektion 9 / 10..

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 17.55-19.25 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA46B

#### A2 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Lehrbuch: A2 Let's Talk Now, Lektion 9 / 10.

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 17.55-19.25 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

### 241HA66D **ONLINE**

#### A2 / B1 Englisch - Konversation Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten und primär die Kommunikation auf Englisch in verschiedenen Alltagssituationen oder beruflichen Kontexten trainieren wollen. Zum Beispiel beim Einkaufen, im Urlaub, mit Freunden treffen, einen Arzttermin

#### ► Hinweis ◀

#### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Tipps und Tricks zum Vokabeln lernen  
siehe Fachbereich D

wahrnehmen usw. Besonderer Wert wird auf Aussprache und Satzbau gelegt. Ihr Lehrer ist ein amerikanischer Muttersprachler. Grundkenntnisse (ca 4-6 Jahre Schulenglisch) sollten vorhanden sein. Dieser Kurs wird voraussichtlich MS Teams nutzen. Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

**Leitung** Richard Derman  
**Beginn** 06. Mai 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Online, Teams  
**Entgelt** 54,- Euro (11 UE)

### 241HA67B

#### A2 / B1 English Lunch Club

Sie hatten einige Jahre Englisch in der Schule oder mind. 4-6 Semester an der VHS? Sie können sich bereits über alltägliche Situationen auf Englisch unterhalten? Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Und Sie würden Ihr Englisch gerne vertiefen? Sicherer in Gesprächen werden? Das alles ohne Druck in einer entspannten und heiteren Atmosphäre? Dann sind Sie hier richtig. In einer bestehenden Lerngruppe sind Sie als Quereinsteiger/ in willkommen, zusammen mit uns das nächste Sprachlevel (B1) zu erklimmen. Der Fokus liegt hier nicht beim reinen Pauken von Vokabeln - es erwartet Sie ein Mix aus Vermittlung grammatikalischer Basics, Hören, Lesen und Verstehen von Texten sowie Üben von Gesprächen in Alltagssituationen. Lehrbuch: Great A2, Lektion 8.

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 11.45-13.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

### 241HA68B

#### A2 / B1 Monday Morning Learners

Kursinhalt siehe: HA67B. Texte sowie Üben von Gesprächen in Alltagssituationen.

**Leitung** Yvonne Paul  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 10.00-11.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)



## B1/B2 OBERSTUFE

## 241HA83D ONLINE

## B1-C1 Amerikanische Politik und Kultur

Dieser Kurs konzentriert sich auf das politische und kulturelle Leben in den USA, sei es historisch oder aktuell. Zu den Themen gehören politische Parteien, der Wahlprozess, soziale Bewegungen, soziale Medien, persönliche Freiheiten, systemischer Rassismus und inspirierende Führer. Außerdem werden das Leben und die Beiträge einiger der wichtigsten amerikanischen Künstler, Musiker und Schriftsteller untersucht. Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, abstrakte Ideen auf Englisch auszudrücken.

**Leitung** Richard Derman  
**Beginn** 08. Mai 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Online, Teams  
**Entgelt** 54,- Euro (11 UE)

## 241HA87B

## B1 / B2 English Conversation

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

## 241HA93B

## B1 / B2 English Conversation

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

**Leitung** Claudia Strack  
**Beginn** 22. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 08.55-10.25 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

## 241HA97K K

## B2 English in practice

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

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 09.00-10.30 Uhr  
**Dauer** 17-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 128,- Euro (34 UE)

## C1/C2 CONVERSATION

## 241HA98D ONLINE

## C1 English Conversation online

Auf C1-Niveau sollen die Studierenden in der Lage sein, ohne vorherige Vorbereitung zu den unterschiedlichsten Themen und in nahezu jedem Umfeld mit Leichtigkeit zu sprechen. In diesem Kurs werden

wir eine Vielzahl von Themen diskutieren, darunter aktuelle Ereignisse, Kultur, Literatur, Psychologie und Themen, die sich auf das Leben, die Interessen und den Beruf der Teilnehmenden beziehen.

**Leitung** Richard Derman  
**Beginn** 07. Mai 2024  
**Zeit** Dienstag 19.30-20.30 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Online, Teams  
**Entgelt** 54,- Euro (11 UE)

## 241HA99B

## C1/C2 VHS English Club

WANTED! - Native English speakers and those fluent in English, wanting to chat with a group of like-minded people over a drink in a relaxed atmosphere. Topics will vary from funny to serious or just plain bonkers and are not set in stone! Grammar and pronunciation need not to be perfect but you should be able to follow and lead a conversation easily. We meet once a month at Kurz vorm Kino (Blumenstr. 12-14). If you are interested, please contact Tanja Steinhaus (02041-703815 or tanja.steinhaus@bottrop.de) and join us.

**Leitung** Tanja Steinhaus  
**Beginn** 28. Februar 2024  
**Zeit** Termine: 28.2., 27.3., 24.4., 29.5. und 26.6.2024, jew. ab 19.00 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Kurz vorm Kino, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (15 UE)

ENGLISCH SCHNELLKURSE/  
BILDUNGSURLAUB

## 241HB53B

## B1 Summer Intensive Course English Communication

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

**Leitung** Vincent Reilly  
**Beginn** 15. Juli 2024  
**Zeit** Montag bis Freitag 09.00-14.15 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 132,- Euro (30 UE)



© Christian Müller – stock.adobe.com

## ENGLISCH MIT MUßE

– nicht nur für Golden Girls and Boys

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

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

## A2 MITTELSTUFE

## 241HB77B

## A2 English - Talking and Reading

Interessierte mit Vorkenntnissen (A2 gem. GER) sind in unserer Kleingruppe willkommen. Wir lesen und sprechen über Lektüren.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 10.35-12.05 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 101,- Euro (24 UE)

## B1/B2 OBERSTUFE

## 241HB84B

## B1 Endlich Zeit für Englisch

Im Kurs werden von der Dozentin vorbereitete Arbeitsblätter eingesetzt, um insbesondere die Sprechfertigkeiten zu fördern und den Unterricht flexibel auf die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden abstimmen zu können. Der Einsatz eines Lehrbuches wird ggf. abgesprochen.

**Leitung** Simone Schnelting  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

## 241HB85B

## B2 Englisch mit Muße am Nachmittag

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 9 Semester), sind reiselustig und haben Spaß an der Kommunikation mit anderen? Sie möchten Ihre Kenntnisse im Urlaub sicher anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Lehrbuch: B2 In Conversation, Lektion 6

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

## FRANZÖSISCH



### A1 GRUNDSTUFE

#### 241HC13B

##### A1 Französisch - Grundstufe 4

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen können Schritt für Schritt Grundkenntnisse erlernen und vertiefen, ergänzt durch landeskundliches Wissen. Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y! Lektion 9.

**Leitung** Arthur Pohl  
**Beginn** 25. Januar 2024  
**Zeit** Donnerstag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 91,- Euro (26 UE)

#### 241HC19B

##### A1 / A2 Französisch - Grundstufe 4

Wer einen Wiedereinstieg (Vorkenntnisse Sprachniveau A1 gem. GER) wagen möchte, ist hier richtig! Lehrbuch: A2 Perspectives Allez-y, Lektion 1.

**Leitung** Arthur Pohl  
**Beginn** 26. Januar 2024  
**Zeit** Freitag 11.30-13.00 Uhr  
**Dauer** 13-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 91,- Euro (26 UE)

### A2 MITTELSTUFE

#### 241HC26B

##### A2 Französisch - Mittelstufe 4

Bonjour und herzlich willkommen. Lehrbuch: A2 Perspectives, Lektion 6.

**Leitung** Marie-Christine Franck  
**Beginn** 30. Januar 2024  
**Zeit** Dienstag 10.00-11.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

### B1 OBERSTUFE

#### 241HC44B

##### B1 Französisch am Morgen

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

Lehrbuch: B1 Voyages neu, Lektion 5.

**Leitung** Arthur Pohl  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 10.30-12.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

## ITALIENISCH



### A1 GRUNDSTUFE

#### 241HD04B

##### A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 3 + Trainingsbuch.

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 16. Februar 2024  
**Zeit** Freitag 14.00-15.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 84,- Euro (24 UE)

#### 241HD10B

vhs - PLUS

##### A1 Italienisch - Grundstufe 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen möchten. Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 4 + Trainingsbuch.

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 14.15-15.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 112,- Euro (20 UE)

#### 241HD11B

vhs - PLUS

##### A1 Italienisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Allegro Nuovo, Lektion 8 + Trainingsbuch.

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 15.50-17.20 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 134,- Euro (24 UE)

#### 241HD12B

vhs - PLUS

##### A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 6 / 7 + Trainingsbuch.

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 14.10-15.40 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 112,- Euro (24 UE)

#### 241HD17B

##### A1 Italienisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 8 und Italienisch - Die neue Power Grammatik, Lernkrimi: "Il primo morto".

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 16.15-17.45 Uhr  
**Dauer** 7-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 131,- Euro (14 UE)

### A2 MITTELSTUFE

#### 241HD24B

##### A2 Italienisch - Mittelstufe 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (4 Semester), die nach Italien reisen wollen oder einfach Italienisch vertiefen möchten. Schritt für Schritt werden hier sprachliche Grundkenntnisse vermittelt, ergänzt durch landeskundliches Wissen. Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 2 / 3 und der Lernkrimi: "Il primo morto".

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 15.55-17.25 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 169,- Euro (24 UE)

#### 241HD25B

vhs - PLUS

##### A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (A1 gem. GER) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 2.

**Leitung** Antonia Patrizia Santoro  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 17.55-19.10 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 80,- Euro (17 UE)

### B1 OBERSTUFE

#### 241HD42B

vhs - PLUS

##### B1 Italienisch Oberstufe 4

Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Lehrbuch: Allegro B1, Lektion 6.

**Leitung** Giuseppe Alfeo  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 009, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 135,- Euro (24 UE)

## PORTUGIESISCH



### NEUE ANFÄNGERKURSE

#### 241HF01D ONLINE

##### A1 Brasilianisches Portugiesisch Superintensivkurs Online

In diesem Intensivkurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen und haben die Möglichkeit die Sprache schneller zu beherrschen und zu vertiefen. Zusätzlich erhalten sie einen Einblick in das Land Brasilien mit der dort typischen Sprachmelodie und Kultur.

Dieser Online-Kurs nutzt die Plattform zoom.us. Der Zugang wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Teilnahmevoraussetzung: PC, Laptop oder Tablet, WebCam, Mikrofon/Lautsprecher, Headset empfehlenswert, schnelle, stabile Internetverbindung, aktueller Browser (empfohlen: Chrome, Firefox). Die Anleitung zur kostenlosen Anmeldung in der vhs.cloud sowie der Code zum Kursbeitritt werden vor Kursbeginn versendet.



## Seite 40

Bitte melden Sie sich für Online-Angebote bis spätestens 48 Std. vor Kursbeginn an.

**Leitung** Dipl. Päd. Daisy Cahen-Löwenthal  
Melo  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 09.00-12.00 Uhr  
**Dauer** 3-mal  
**Ort** ONLINE  
**Entgelt** 61,- Euro (12 UE)

## RUSSISCH



## A1 GRUNDSTUFE

## 241HG15B

## A1 Russisch - Grundstufe 4

Unser Kleingruppenkurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, entsprechend drei Semestern Russisch an der VHS. Im Mittelpunkt stehen das Verstehen und Sprechen. Sie üben Wortschatz und Grammatik und lernen sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 7.

**Leitung** Elena Albertovskaya  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg, Gebäude B 003,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 84,- Euro (20 UE)

## ARABISCH

## NEUE ANFÄNGERKURSE

## 241HI01B

## A1 Arabisch Schnupperkurs für Anfänger

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

Lehrbuch: A1 Salam neu.

**Leitung** Husam Al-Hareezi  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 208,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 65,- Euro (13 UE)

## A1 GRUNDSTUFE

## 241HI05B

## A1 Arabisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Quereinsteiger sind in dieser Kleingruppe willkommen.

Lehrbuch: A1 Salam neu, ab Lektion 4.

**Leitung** Husam Al-Hareezi  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.15-19.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 208, An der  
Berufsschule 20  
**Entgelt** 140,- Euro (20 UE)

## GRIECHISCH



## NEUE ANFÄNGERKURSE

## 241HK01B

## A1 Neugriechisch für Anfänger

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

**Leitung** Ioanna Kousia  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 209,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

## A1 GRUNDSTUFE

## 241HK07B

## A1 Neugriechisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A1, Lektion 6.

**Leitung** Ioanna Kousia  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 206, An der  
Berufsschule 20  
**Entgelt** 101,- Euro (20 UE)

## A2 MITTELSTUFE

## 241HK22B

## A2 Neugriechisch - Mittelstufe 2

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (A1 gem. GER) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 2.

**Leitung** Ioanna Kousia  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 106, An der  
Berufsschule 20  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

## 241HK27B

## A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

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

Lehrbuch: A2 Pame, Lektion 9.

**Leitung** Marlies Steinhaus  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 19.00-20.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg, Gebäude B 004, An der  
Berufsschule 20  
**Entgelt** 71,- Euro (17 UE)

## B1/B2 OBERSTUFE

## 241HK43B

## B1/B2 Neugriechisch - Oberstufe

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

**Leitung** Marlies Steinhaus  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg, Gebäude B 004,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 56,- Euro (13 UE)

## POLNISCH



## NEUE ANFÄNGERKURSE

## 241HL01B

## A1 Polnisch für Anfänger

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse können in diesem Kurs sprachliche Grundkenntnisse erwerben. Auf Grundlage des Lehrbuchs werden kommunikative Dialogsituationen, Hörverstehen, Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik geübt, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Lehrbuch: A1 - A2 Razem neu.

**Leitung** Aleksandra Nyga  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 207,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

## A1 GRUNDSTUFE

## 241HL04B

## A1 Polnisch - Neueinstieg nach langer Pause

Sie haben schon mal etwas Polnisch (1-2 Semester) gelernt, dann pausiert und möchten gern wieder einsteigen? Haben Sie polnische Wurzeln und möchten Sie Ihre Kenntnisse verbessern? Dann schließen Sie sich doch unserer kleinen, aber feinen Lerngruppe an. Sie sind herzlich willkommen.

Die Dozentin wird zu Beginn eine Wiederholung des Lernstoffes anbieten - abgestimmt auf die Bedarfe der Gruppe. Bei Interesse an einer Probestunde melden Sie sich gern unter 02041 703845.

Lehrbuch A1 - A2 Razem neu, Lektion noch offen.

**Leitung** Aleksandra Nyga  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 19.30-20.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 207,  
An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 70,- Euro (17 UE)

## SCHWEDISCH



### B1 OBERSTUFE

#### 241HN45B

#### B2 Schwedisch

Diese kleine Lerngruppe bietet die Möglichkeit, schon vorhandene Kenntnisse (ca. 11 Semester) in einer guten Lernatmosphäre, im sprachlichen Austausch mit anderen, weiter auszubauen.  
Lehrbuch: B1 - B2 Tala Svenska, Lektion 8.

**Leitung** Beate Lenz  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 8-mal  
**Ort** Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 56,- Euro (16 UE)

## NIEDERLÄNDISCH



### NEUE ANFÄNGERKURSE

#### 241HO01B

#### A1 Niederländisch für Anfänger

Sie lieben die Niederlande und wollten immer schon einmal Niederländisch lernen? In diesem Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre und mit Freude die Grundlagen der niederländischen Sprache erwerben, die beim nächsten Aufenthalt im Land dabei helfen, erste einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern, z. B. Begrüßung, sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, sich bedanken, sich verabschieden, im Restaurant Essen/Trinken bestellen etc.

Lehrbuch: A1-A2 Welkom neu!

**Leitung** Petra Keding  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 12.15-13.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 68,- Euro (20 UE)

#### 241HO02B

#### A1 Niederländisch für Anfänger

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

Lehrbuch: A1 Goed idee!

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 16.00-17.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

#### 241HO03B

#### A1 Niederländisch für Anfänger

Sie werden sich am Ende des Kurses in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu gehört z.B. sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zur Familie, zum Beruf, zu persönlichen Interessen und Freizeit. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, sich in verschiedenen Situationen Unterstützung und Informationen

einzuholen, z. B. bei der Wohnungsummeldung, Beantragung eines Dokumentes oder nach dem Weg fragen. Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. Op een toekomstige Kennismaking. Lehrbuch: Goed idee! A1

**Leitung** Berlinda Kleebaum  
**Beginn** 21. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

### A1 GRUNDSTUFE

#### 241HO04B

#### A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Goed idee! A1, Lektion 2

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 17.40-19.10 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

#### 241HO05B

#### vhs - PLUS

#### A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Goed Idee, Lektion 3.

**Leitung** Berlinda Kleebaum  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 10.45-12.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 70,- Euro (20 UE)

#### 241HO07B

#### A1 Niederländisch - Grundstufe 3

Interessierte Lerner/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen sind in unserer Kleingruppe willkommen.

Lehrbuch: A1 - A2 Welkom! neu, Lektion 4.

**Leitung** Petra Keding  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 14.00-15.30 Uhr  
**Dauer** 15-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 101,- Euro (30 UE)

#### 241HO09B

#### A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu! Lektion 9

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.10-20.40 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

### A2 MITTELSTUFE

#### 241HO22B

#### A2 Niederländisch - Mittelstufe 2

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu! Lektion 14

**Leitung** Rudolf Nef  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** VHS: Eingang über Blumenstraße 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
**Entgelt** 76,- Euro (24 UE)

## JAPANISCH



### NEUE ANFÄNGERKURSE

#### 241HT01D ONLINE

#### A1 Erste Schritte Japanisch - Einsteigerkurs für alle ab 12 Jahren

Sushi, Sumo, Samurai und noch viel mehr. Das sind nur einige kulturelle Schlagwörter Japans. Wer die korrekte Aussprache und Schreibweisen lernen möchte und noch dazu die Grundzüge der japanischen Sprache kennenlernen möchte, der ist hier richtig. Dieser Kurs für jung und alt zeigt, wie viel Spaß es machen kann, sich in einer kleinen Gruppe dem Japanischen anzunähern und einen ersten Einblick in die Welt der japanischen Sprache zu gewinnen. Geboten wird eine interessante Kombination aus gemeinsamen Aktivitäten und Partnerarbeit, die keine hohen technischen Kenntnisse erfordern und Spaß machen. Es wird kommunikativ, unterhaltsam und vielfältig. Zur ersten Stunde sollten ein Heft oder Blätter mit Kästchen und ein Bleistift bereit liegen. Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture, Starter A1 Rikai

Dieser Onlinekurs nutzt das Videokonferenztool Zoom sowie die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, bei der man sich kostenlos registrieren kann. Voraussetzung: PC, Laptop oder Tablet, WebCam, Mikrofon/Lautsprecher, Headset empfehlenswert, schnelle, stabile Internetverbindung, aktueller Browser (empfohlen: Chrome, Firefox). Die Anleitung zur kostenlosen Anmeldung in der vhs.cloud sowie der Code zum Kursbeitritt werden vor Kursbeginn versendet. Bitte melden Sie sich für Online-Angebote bis spätestens 48 Std. vor Kursbeginn an.

**Leitung** Anke Gärtner  
**Beginn** 15. Januar 2024  
**Zeit** Montag 16.15-17.45 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** ONLINE  
**Entgelt** 76,- Euro (18 UE)

## LATEIN

### A1 GRUNDSTUFE

#### 241HW06B

#### A1 Latein für Neugierige mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kleingruppenkurs ist der Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester, richtet sich aber auch an Neueinsteiger mit ganz geringen Lateinkenntnissen.  
Lehrbuch: Lingua Latina

**Leitung** Uwe Becker  
**Beginn** 23. Februar 2024  
**Zeit** Freitag 10.00-11.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 154,- Euro (20 UE)



## SPANISCH MODULAR LERNEN – DEIN WUNSCHKURS NACH MASS

- Spanisch erfolgreich lernen mit kurzen, flexibel miteinander kombinierbaren Lerneinheiten
- Ohne Vorkenntnisse: Start mit dem Basismodul. Je nach Interesse weiterlernen mit frei wählbaren Themenmodulen
- Mit Vorkenntnissen: Direkter Einstieg mit den Themenmodulen.
- Selbst entscheiden, welches Thema wichtig ist.
- Anzahl und Reihenfolge der Module selbst bestimmen
- Lernen online oder in Präsenz



Die Dozentinnen: v.l.n.r.: Cynthia Jostes (Chile), Jackie Garcia (Mexiko), Daysi Meißner (Kuba)



Neugierig geworden?  
Detaillierte Infos hier  
oder  
unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



Online-Anmeldung



### SPANISCH

#### NEUE ANFÄNGERKURSE

#### 241HE01B

##### A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 19. Februar 2024

Zeit Montag 19.15-20.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 63,- Euro (20 UE)

#### A1 GRUNDSTUFE

#### 241HE04B

##### A1 Spanisch - Einstieg für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon mal etwas Spanisch gelernt und möchten nach längerer Pause wieder einsteigen? Dann schließen Sie sich doch unserer kleinen, aber

feinen Lerngruppe an. Eine Schnupperstunde ist möglich. Kontaktieren Sie uns unter 02041 703845.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 25. Januar 2024

Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 101,- Euro (20 UE)

#### 241HE05B

##### A1 Buenos dias! Spanisch

##### Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 4.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 13. Februar 2024

Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 101,- Euro (20 UE)

#### 241HE07K K

##### A1 Buenos dias! Spanisch

##### Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 5.

Leitung Daysi Meißner

Beginn 19. Februar 2024

Zeit Montag 08.45-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger (Werkraum), Wellbraucksweg 4

Entgelt 100,- Euro (20 UE)

#### 241HE08K K

##### A1 Spanisch

##### Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 5.

Leitung Daysi Meißner

Beginn 19. Februar 2024

Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25

Entgelt 63,- Euro (20 UE)

vhs - PLUS

## 241HE09B

vhs - PLUS

### A1 Buenos dias! Spanisch

#### Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 8.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 13. Februar 2024

Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

## 241HE12B

### A1 Buenos dias! Spanisch

#### Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 9.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 14. Februar 2024

Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 84,- Euro (20 UE)

### A2 MITTELSTUFE

## 241HE22B

### A2 Spanisch - Mittelstufe 2

Hola! Wenn Sie schon einmal ein wenig Spanisch gelernt haben (bis Niveau A1 gem. GER) und wieder einsteigen möchten, könnte dieser Kleingruppenkurs vielleicht passen. Es wird viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt, mit dem Ziel, Gesprächssituationen im Alltag oder im Urlaub zu meistern. Lehrbuch: A2 Perspectivas contigo, Lektion 2.

Leitung Angelina Widera

Beginn 13. Februar 2024

Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 208, An der Berufsschule 20

Entgelt 112,- Euro (20 UE)

## 241HE27B

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 5.

Leitung Mercedes Kreuzig

Beginn 19. Februar 2024

Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20

Entgelt 63,- Euro (20 UE)

## 241HE29B

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4

#### Hybridkurs

Die Teilnahme ist online und in Präsenz möglich. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft haben, ihr eigenes Smartphone/Tablet / Laptop im Unterricht einzusetzen.

Dieser Kurs nutzt die Lernplattform vhs.cloud.

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 7.



© sevector - stock.adobe.com

Leitung Cynthia Jostes

Beginn 14. Februar 2024

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 76,- Euro (24 UE)

## 241HE36B

### A2 Spanisch - Mittelstufe 4 Kleingruppe

Im Kurs sollen verschiedene Themen der Niveaustufe A2 vertieft werden. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco

Beginn 11. September 2023

Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20

Entgelt 168,- Euro (20 UE)

### B1/B2 OBERSTUFE

## 241HE45B

### B1 Buenos dias! Spanisch Oberstufe 2

Quereinsteiger sind in unserer Kleingruppe willkommen. Lehrbuch: offen

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 14. Februar 2024

Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 101,- Euro (20 UE)

## 241HE58B

### B2 Spanisch - Konversationskurs

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

Leitung Marisa Gutschow-Blanco

Beginn 13. Februar 2024

Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr

Dauer 10-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

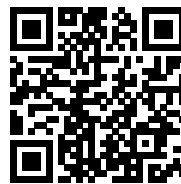
Entgelt 84,- Euro (20 UE)

## Kennen Sie schon unseren neuen Onlineshop?

Jetzt entdecken unter:

<https://shop.holz-hegener.de>

Ware reservieren, abholen oder liefern lassen.



Testen Sie unseren Bodenplaner!

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr · Sa. 9.00 - 15.00 Uhr

**HolzLand**  
**Hegener**

45966 Gladbeck

Tel. 02043/40080

[www.holz-hegener.de](http://www.holz-hegener.de)

Stollenstraße







© Schmitmann

und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10.00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar (weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis 14.03.24.

**Leitung** Ina Spogahn  
**Beginn** Montag, 18. März 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 20,- Euro (3 UE)  
Entgelt ermäßigbar

## 241IA05B

### Mitsingabend: Europa lebt...auch in seinen Liedern

In Frankreich bummeln wir über die „Champs-Élysées“, in Italien feiern wir eine „festa sui prati“ mit „Marina“, bevor wir uns - „Ciao, ciao bambina“ - verabschieden; Spanien lockt mit den Gipsy Kings und Julio Iglesias. Griechenland, die Wiege Europas, singt mit Mikis Theodorakis. Unsere niederländischen Nachbarn haben wir mit Herman van Veen und den Bots schätzen gelernt, und in Köln besingt man „Minsche wie mir“, die ihre Wurzeln in ganz Europa haben. Die Heimat der Beatles und der Stones ist natürlich auch vertreten. Und welche deutschsprachigen Lieder wir anstimmen, wird noch nicht verraten; nur so viel: Wir kennen sie alle - und zusammen singen ist eine schöne Art, uns auf das Europajahr 2024 einzustimmen. Walter Weitz, kabarettierprobter Französischlehrer, spielt Gitarre, Banjo und Ukulele, erläutert die Texte, die projiziert werden, und stimmt sie an.

Um Voranmeldung wird gebeten. Das Bistro: "Kurz vorm Kino" ist am Veranstaltungsabend für Sie geöffnet.

**Leitung** Walter Weitz  
**Beginn** Dienstag, 14. Mai 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 8,- Euro (2 UE)

## REISEWELTEN / KULTUR

### 241IA02B

#### Faszinierendes Reiseland Polen. Fotovortrag mit Verköstigung

Alte und junge Städte, wilde, unberührte Landschaften und die Weite pommerscher Felder bis hin zur Ostseeküste machen unseren östlichen Nachbarn in Mitteleuropa zu einem überaus faszinierenden und zugleich facettenreichen Reiseland. Diese Bilderreise führt Sie kreuz und quer durch die Polnische Republik. Vom im neuen Glanz erstrahlten Kurbad Swinemünde (Swinoujcie) über die polnische Ostseeküste bis hin zur Marienburg. Ein Abstecher zum Frischen Haff und die Suche nach verlassenen Herrenhäusern lässt uns im Gebiet der großen masurischen Seen verweilen. Anschließend geht es weiter zu einem der letzten Urwälder Europas an der polnisch-weißrussischen Grenze. Aber auch das Kloster von Tschenschostochau, die besten Pfannkuchen der Welt in Opole und die wunderschöne Altstadt von Krakau wollen wir auf dieser Reise nicht auslassen. Wie in jedem unserer Vorträge werden die Bilder durch persönliche Anekdoten und Zitate aus dem Reisetagebuch ergänzt.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Gläschen Wein im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10.00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar (weitere Getränke exklusive). Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 22.02.24.

**Leitung** Iris Meyer  
Ingo Schmitmann  
**Beginn** Dienstag, 27. Februar 2024  
**Zeit** 19.00-21.15 Uhr  
**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14  
**Entgelt** 30,- Euro (2 UE)

### 241IA03B

#### Indien - und die Reise zum Glück. Fotovortrag mit Verköstigung

Durch eine intensive Yogaauszeit in einem indischen Ashram erhofft sich die weltreisende Ina Spogahn Einblicke in die Philosophie des ursprünglichen Yoga und findet auf ihrem Weg durch Indien noch viel mehr als das. Ihr Weg startet in Kerala, bevor sie sich aufmacht in den Norden Indiens. Lange Zugfahrten und holprige Busfahrten nimmt sie auf sich, um am Fuße des Himalaya Yoga zu studieren, tibetische Mönche zu unterrichten, und rein zufällig landet sie dabei sogar in einer Zeremonie mit dem Dalai Lama. 3 Monate verbringt die Yogalehrerin in einem der exotischsten und kontrastreichsten Länder der Welt. In Ihrem Vortrag führt die 38-Jährige Sie durch atemberaubende Landschaften, berichtet von ihrer Zeit im Ashram, nimmt Sie mit zu bunten Tempelfesten und erzählt von beeindruckenden Begegnungen und ihrer ganz persönlichen Reise zum Glück. Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien



© Ina Spogahn

## Kulturhappchen



© stockadobe.com/rjchizhe

### Neu im Frühjahr:

In Kooperation mit dem Bistro Kurz vorm Kino bietet die VHS einige Vorträge, begleitet von landestypischen Leckereien, an. Eine Voranmeldung ist für diese Veranstaltungen erforderlich - Nähere Angaben siehe jeweilige Infotexte.

Ernährungsvorträge finden Sie im Fachbereich Gesundheit unter **IKA**

## KOCHEN

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

Falls Sie Fragen zu den Angeboten haben, melden Sie sich bei Dr. Katja Hesmer, 02041 703845

## SPECIALS

### 241IA11B

#### Bock auf Wok - vegetarisch

Der Wok ist Teil der modernen Trend-Küche, da die Speisen damit besonders schnell und vitaminschonend zubereitet werden können. Wir kochen in diesem Kurs echte Klassiker aus dem Wok: Mekong Sling, Pad Thai, Mu Shu, Tofu crunchy and saucy, Apfel-Frühlingsrolle, Vanille Matcha Bubble Tee. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 16,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Diane Haupt  
**Beginn** Montag, 26. Februar 2024  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 32,- Euro (5 UE)

### 241IA12B

#### Kochen wie die alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom. Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Wir werden ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer. 2 Trockentücher, Schürze, scharfes Messer und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (16,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Dr. Annette Böhm  
**Beginn** Mittwoch, 17. April 2024  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 32,- Euro (5 UE)

### 241IA13B

#### Reise rund um die Bowls

Bowl-Gerichte! Wir folgen dem Food-Trend: dem Anrichten der Lieblingszutaten in einer kleinen Schüssel. Wir bereiten Bowls mit einer Auswahl an veganen, vegetarischen und Fleischgerichten zu. Für jeden Geschmack ist etwas Gesundes dabei. 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 21,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Donnerstag, 25. April 2024  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 36,- Euro (5 UE)

### 241IA21B

vhs - PLUS

#### Diabetes-Kochkurs Typ 2 - Theorie und Praxis

##### Teil 1

Obwohl ich Koch bin, brauchte ich eine lange Zeit nach der Diagnose Diabetes Typ 2, um mich auf die neue Situation kochtechnisch einzustellen. Ich möchte Ihnen neue Impulse geben, damit Sie nicht die Lust am Kochen verlieren. Nach einem Austausch unserer Erfahrungen besprechen wir, wie jede/r die Situation am besten für sich umsetzen kann. Mit Tipps & Tricks und fundiertem Hintergrundwissen, erhält jede/r Informationsmaterialien zum Mitnehmen. Wir werden einige Grundlagen in die Praxis umsetzen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 15,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Donnerstag, 06. Juni 2024  
**Zeit** 17.45-21.30 Uhr  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 30,- Euro (5 UE)

#### „Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks“

(Georges Auguste Escoffier)

In unseren Kursen entdecken und erleben unsere Teilnehmenden mit allen Sinnen, wie abwechslungs- und einfallsreich gekocht werden kann. Sie werden ermutigt Neues auszuprobieren und mit Zutaten zu experimentieren.

Sie erfahren in Seminaren und Führungen, wie hochwertige (Bio-)Produkte hergestellt und richtig verarbeitet werden.

Dabei soll auch die Neugier auf die Kultur anderer Länder geweckt werden, um erfahrbar zu machen, wie bereichernd und kreativ, wie verbindend und... beglückend die Beschäftigung mit Lebensmitteln ist.

**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



Seite 46

241IA22B

vhs - PLUS

## Diabetes-Kochkurs Typ 2 - Praxis

### Teil 2

Da ich selber Diabetiker bin, weiß ich um die Problematik nach der Suche, was man essen darf und was nicht. Die Diagnose Diabetes Typ 2 bedeutet nicht, dass man total eingeschränkt in Bezug darauf, was man essen darf, ist. Ich zeige Ihnen, welche tollen Speisen man kochen und wie man dabei noch seine Essgewohnheiten umstellen kann, ohne das Gefühl zu haben, dass etwas fehlt.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Stefan Schwarzer**

Beginn **Freitag, 07. Juni 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **35,- Euro (5 UE)**

## INTERNATIONALE KÜCHE

241IA30B

vhs - PLUS

## Bistro Provence

Scheint euer Urlaub nach Frankreich noch in weiter Ferne zu sein? Kein Problem! Wir bringen typische französische Bistro-Gerichte nach Bottrop. Lasst uns Salat mit Käsestangen und Oliventapanade, Boeuf Bourguignon, Möhrenpüree und ein Schokolade-Kastanien-Fondant zubereiten - serviert mit Pastis! Oh la la.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Diane Haupt**

Beginn **Freitag, 15. März 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **34,- Euro (5 UE)**

241IA31B

## Japanisch einmal anders

Japan Soul Food. Die traditionelle japanische Küche ist unglaublich vielfältig und besteht nicht nur aus den unterschiedlichen Sushi-Sorten. Wir werden Okonomiyaki, Curry-Udon (vegetarisch), Purin (Dessert) und einen Überraschungs-Gang kochen.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 33,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung **Stefan Schwarzer**

Beginn **Donnerstag, 14. März 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **48,- Euro (5 UE)**

241IA32B

## Italien regional

Wir kochen aus 4 verschiedenen Regionen das Leckerste, was sie zu bieten haben. Gebackener Radicchio gefolgt von einem Risotto, mit Gemüse gefüllte Auberginen und das Dessert wird eine Überraschung.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 24,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Stefan Schwarzer**

Beginn **Donnerstag, 18. April 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **39,- Euro (5 UE)**

241IA33B

## Küche der Provence

Die authentischen Rezepte gehören zum Schönsten, was die ländliche Küche Frankreichs zu bieten hat. Ohne jede Effekthascherei machen Sie das Beste aus dem, was die Natur der Provence schenkt.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 23,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Stefan Schwarzer**

Beginn **Freitag, 03. Mai 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **38,- Euro (5 UE)**

241IA34B

## Mediterraner Genuss

Ich nehme Sie mit auf eine abwechslungsreiche Reise durch die mediterrane Küche. Jede Region eines Landes hat Ihre Spezialitäten und Highlights. Erkochen Sie sich ungeahnte Gaumenfreuden.



2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 32,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung **Stefan Schwarzer**

Beginn **Freitag, 21. Juni 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **47,- Euro (5 UE)**

241IA35B

vhs - PLUS

## Kubanische Küche

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche. Die Rezepte haben viele Gewürze und "Techniken" mit der spanischen und afrikanischen Küche gemeinsam. Wir bereiten Chicharrones (Hähnchen) mit Bohnen, Reis, Kochbananen, kubanische Steaks (natürlich mit Musik) und Cocktails zu. Salud!

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 17,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Diane Haupt**

Beginn **Donnerstag, 11. April 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **33,- Euro (5 UE)**

241IA38B

vhs - PLUS

## Kulinarische Rundreise durch die USA

Die USA sind groß und vielfältig, so auch die Küche. Viele Regionen haben ihre eigene Küche, z.B. die Creolische, New England, Tex Mex oder Kalifornische Küche. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise durch die USA und kochen New Orleans Jambalaya, Tex Mex Chili, Kentucky Corn Bread und Dip, California Poke Bowl und Florida Key Lime Pie.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung **Diane Haupt**

Beginn **Freitag, 19. April 2024**

Zeit **17.45-21.30 Uhr**

Ort **Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20**

Entgelt **34,- Euro (5 UE)**



© alexkich - stock.adobe.com

## 241IA41B

vhs - PLUS

### Indische Küche

Die indische Küche wird immer beliebter - und das aus gutem Grund. Sie bietet eine riesige Bandbreite an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. Genießen Sie Indiens vielseitige Küche. Wir kochen Aloo Parathas, Spinat-Linsen-Dahl, Biryani, Gemüse Korma und Mango Parfait.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 15,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Diane Haupt

**Beginn** Freitag, 24. Mai 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 31,- Euro (5 UE)

## 241IA43B

vhs - PLUS

### Cajun Küche

Cajun und kreolische Küche ist in den USA, vor allem in New Orleans Louisiana, beheimatet. Sie orientiert sich an der französischen und der Schwarz-Amerikanischen Küche - eine kulinarische Verschmelzung zweier Kulturen.

Wir machen Klassiker wie Crab Cakes, Jambalaya, Gumbo bread, Pudding mit Whiskey-Sauce. Ramos Gin Fizz aus New Orleans darf natürlich nicht fehlen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 20,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Diane Haupt

**Beginn** Dienstag, 04. Juni 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 36,- Euro (5 UE)

## 241IA49B

vhs - PLUS

### Küche der Levante

Viele Gemüse, wenig Fleisch und eine bunte Vielfalt an Gewürzen charakterisieren die Küche des Nahost, Marokko und die persische Küche. Wir bereiten an diesem Abend zu: Orient Bowle, Pita mit Zatar, Humus, Baba Ganoush, persischen Reis, Huhn-Scharwama, Muhammara, Israelischen Salat, Kunafa als Creme.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Diane Haupt

**Beginn** Dienstag, 05. März 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

## 241IA50B

vhs - PLUS

### Hawaii-Insel Romantik

Wir bringen Hawaii nach Bottrop und verwenden tropische Zutaten wie Kokosnuss, Ananas und Bananenblätter.

Cocktails stehen ebenfalls auf dem Zubereitungsplan. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.



**Leitung** Diane Haupt

**Beginn** Donnerstag, 20. Juni 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 34,- Euro (5 UE)

## 241IA53B

### Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl! 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (10,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Heike Reineke

**Beginn** Freitag, 02. Februar 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

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

## 241IA54B

vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA53B.

**Leitung** Heike Reineke

**Beginn** Freitag, 09. Februar 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

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

## 241IA56B

vhs - PLUS

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA53B.

**Leitung** Heike Reineke

**Beginn** Freitag, 12. April 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

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

## 241IA57B

### Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA53B.

**Leitung** Heike Reineke

**Beginn** Freitag, 26. April 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

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

## VEGETARISCH / VEGAN

## 241IA60B

vhs - PLUS

### Indische Küche - vegetarisch

Die indische Küche wird immer beliebter - und das aus gutem Grund. Sie bietet eine riesige Bandbreite an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. Genießen Sie Indiens vielseitige Küche. Wir kochen: Aloo Parathas, Spinat-Dahl, Gemüse Korma, Biryani, Naan Brot und Mango Parfait.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 17,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

**Leitung** Diane Haupt

**Beginn** Montag, 18. März 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 33,- Euro (5 UE)

## 241IA61B

vhs - PLUS

### Vegane Küche

Es werden saisonale, vegane Gerichte gekocht, die äußerst schmackhaft und gesund sind. Es gibt einige Informationen zum Thema vegane Küche. Auch wenn Sie kein "Veganer" sind, wird das eine oder andere Gericht in Ihren "Rezepteschatz" wandern. 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 21,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer

**Beginn** Donnerstag, 23. Mai 2024

**Zeit** 17.45-21.30 Uhr

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 36,- Euro (5 UE)



## FLÜSSIGE GAUMENFREUDEN

### 2411A74B

#### 5 Länder, 5 Whisky. Whisky Seminar

...aus Japan, Irland, Schottland, Deutschland und Frankreich. Sie lernen 5 verschiedene Whisky/Whiskey von 5 Landes-Destillen kennen. Eine Gaumenfreude der spannenden Art.

Wichtiger Hinweis: Unterschätzen Sie die Wirkung des Whiskys nicht und essen Sie vor dem Seminar unbedingt etwas.

Die Getränkeumlage i. H. v. 27,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Freitag, 08. März 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 38,- Euro (4 UE)

### 2411A75B

#### Whisky Highlights aus Japan

Land des aufgehenden Whiskys! Eine aufregende Genussreise durch Japans Destillieren. Japan hat einige Weltmeister zu bieten, zu Recht! Wichtiger Hinweis: Unterschätzen Sie die Wirkung des Alkohols nicht und essen Sie vor dem Seminar unbedingt etwas.

Die Getränkeumlage i. H. v. 27,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Freitag, 22. März 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 38,- Euro (4 UE)

### 2411A76B

#### Rum um die Welt - Rum Seminar

Wir machen da weiter, wo wir im Oktober 2023 aufgehört haben! Es wird ordentlich etwas ins Glas geben und auch für unsere Cola Freunde ist richtig etwas dabei! Zu guter Letzt gibt es noch eine Überraschung! Sie lernen 5 verschiedene Rume von 5 unterschiedlichen Destillen kennen.

Wichtiger Hinweis: Unterschätzen Sie die Wirkung des Alkohols nicht und essen Sie vor dem Seminar unbedingt etwas.

Die Getränkeumlage i. H. v. 29,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Freitag, 26. April 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 40,- Euro (4 UE)

### 2411A77B

#### Whisky von der Destille Glen Scotia

Ein Genussraum, aus dem man nicht so schnell aufwachen möchte. Ich habe exzellente Tropfen im Gepäck, die Ihnen Freude bereiten werden. Wir tasten 5 verschiedene Whisky der Destille Glen Scotia.

Wichtiger Hinweis: Unterschätzen Sie die Wirkung des Whiskys nicht und essen Sie vor dem Seminar unbedingt etwas.

Die Getränkeumlage i. H. v. 31,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Freitag, 17. Mai 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 42,- Euro (4 UE)

### 2411A78B

#### Es geht weiter - Gin Seminar

Hier lernt Ihr einige unbekanntere Gins kennen. Die bekannten Gins bekommt man ohnehin eigenständigen Charakter noch zum Tragen kommen lassen. Das macht jedes Tasting zu einem individuellen Genuss und einem frischen Erlebnis! 5 außergewöhnliche Gins von 5 unterschiedlichen Destillen warten darauf verkostet zu werden.

Wichtiger Hinweis: Unterschätzen Sie die Wirkung des Alkohols nicht und essen Sie vor dem Seminar unbedingt etwas.

Die Getränkeumlage i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Stefan Schwarzer  
**Beginn** Freitag, 14. Juni 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 36,- Euro (4 UE)



### 2411A80B

#### Wein und Käse

Käse und Wein - was passt zusammen? Die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Bei diesem Grundlagenkurs stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, insgesamt 6 Weine vor, die gemeinsam verkostet und beschrieben werden. Die Weine werden mit 6 verschiedenen, edlen Käsen kombiniert. Ob mild oder würzig, herzhaft oder cremig - Käse und Wein ist etwas für Feinschmecker, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Die Teilnehmenden erwartet ein genussreicher und unterhaltsamer Weinabend.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 12.04.24.

**Leitung** Michael Hermann  
**Beginn** Freitag, 19. April 2024  
**Zeit** 19.00-22.00 Uhr  
**Ort** STÜCK.gut  
Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 47,- Euro (4 UE)

### 2411A81B

#### Deutsche Weine erleben

Deutsche Weine von unbekanntem Winzern stehen im Mittelpunkt des Weinseminars. Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, stellt interessante Neuentdeckungen aus den deutschen Anbaugebieten vor. Nach einem Schaumwein zur Begrüßung werden 6 Weine aus verschiedenen Rebsorten verkostet und Interessantes über Weinbereitung und -genuss geteilt. Zudem werden die Weine professionell probiert und beschrieben. Zwischen den Weinen wird Weißbrot mit Butter gereicht, anschließend wird gemeinsam eine Suppe/Imbiss verzehrt. Die Teilnehmenden erwartet ein informativer und unterhaltsamer Weinabend.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro (inkl. Suppe / Imbiss) ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 19.04.24.

**Leitung** Michael Hermann  
**Beginn** Freitag, 26. April 2024  
**Zeit** 19.00-22.00 Uhr  
**Ort** STÜCK.gut  
Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop  
**Entgelt** 47,- Euro (4 UE)



## 241IA83B

### Weinqualitäten im Fokus - ein besonderer Weinabend

Gut und günstig - teuer und schlecht? An diesem Abend steht die Weinqualität im Fokus. Muss ein guter Wein eigentlich immer viel kosten? Und ist ein günstiger Wein automatisch auch ein schlechter Tropfen? Kaum etwas erregt die Gemüter in der Weinbranche so sehr wie die Vermarktung vermeintlicher Discounter-Schnäppchen auf der einen und die außerirdischen Preise von Château Petrus, Romanée Conti und Co auf der anderen Seite. In diesem unterhaltsamen Seminar widmet sich Oliver Daschkey (WSET Diploma, London) dem spannenden Thema „Weinqualitäten“. Und das natürlich nicht nur theoretisch. Lassen sie sich von aufregenden, professionell angeleiteten Vergleichsverkostungen in den Bann ziehen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 30,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 23.2.24.

**Leitung** Oliver Daschkey  
**Beginn** Freitag, 01. März 2024  
**Zeit** 18.00-21.15 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 48,- Euro (5 UE)

## 241IA84B

### Oh Vino mio - Italienische Weißweinreise

Gott sei dank ist die Zeit vorbei, in der das Sehnsuchtsland südlich der Alpen den Norden mit billiger Massenware im „Fiasco“, der überdimensionierten Korbflasche, überschwemmt hat. Gott sei Dank, möchte man in den „cielo azzurro“ rufen und dabei an einem gut gekühlten Glas Falanghina nippen. Man möchte jauchzend in die Hände klatschen und dabei die Flasche Roero Arneis kreisen lassen. Sie kennen diese Rebsorten noch nicht? Dann wird es aber Zeit: Denn glauben Sie uns: Es gibt in Italien weitaus mehr zu entdecken als Lugana, Soave und Pinot Grigio. Begleiten Sie Oliver Daschkey (WSET Diploma, London) auf eine spannende Reise.

Wir bitten um Voranmeldung bis 26.4.24

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 23,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Oliver Daschkey  
**Beginn** Freitag, 03. Mai 2024  
**Zeit** 18.00-21.15 Uhr  
**Ort** VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 41,- Euro (5 UE)

## 241IA89B

### Olivenöl - Tasting und kleine Köstlichkeiten

Der Olivenölvorkoster Adil Daval wird Sie auf eine Reise in die Welt des 'flüssigen Goldes' mitnehmen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach dem theoretischen Teil haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit Fragen zu stellen, die der Referent gern beantwortet. Anschließend werden 5 verschiedene Öle degustiert. Der Geruch- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee



© luigi giordano – stock.adobe.com

trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel). Die Lebensmittelumlage i. H. v. 11,00 Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Adil Daval  
**Beginn** Freitag, 01. März 2024  
**Zeit** 18.00-20.15 Uhr  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 29,- Euro (3 UE)

## 241IA90B

### Rund ums Bio-Öl... Ruhmühlenführung und Tasting

Erfahren Sie hier in der Ruhrmühle alles Wissenswerte rund um das Thema Öl. Wie wird ein kaltgepresstes Bio-Öl hergestellt? Und was bedeutet eigentlich "kaltgepresst" oder "nativ" und wie unterscheiden sich diese Öle von den sog. raffinierten Ölen? Erleben Sie live wie aus der Saat das kostbare Lebenselixier gewonnen wird und worauf es beim Pressen der Ölsaaten und Nüsse ankommt. Was passiert eigentlich mit dem Ölpressekuchen (dem vermeintlichen Abfall, der beim Pressen des Öls anfällt) und warum hat das Thema Nachhaltigkeit und ZERO-Waste in der Ruhrmühle einen besonderen Stellenwert? Neben den Informationen, wo die zu verarbeitenden Saaten herkommen, erhalten Sie auch interessante Infos zu ernährungsphysiologischen Eigenschaften gesunder Öle (Omega 3-6-9 Fettsäuren) und Fette sowie deren Verwendung in der Küche. Abschließend erhalten alle Teilnehmer die Möglichkeit die in der Ruhrmühle hergestellten Öle selbst zu verkosten. Lassen Sie sich von der Geschmacksvielfalt überraschen.

**Leitung** Christoph Gläßer  
**Beginn** Dienstag, 27. Februar 2024  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Ruhrmühle - Tannenstraße 46, 46238 Bottrop  
**Entgelt** 15,- Euro (2 UE)

## 241IA91B

### Rund ums Bio-Öl... Ruhmühlenführung und Tasting

Kursinhalt siehe: IA90B.

**Leitung** Christoph Gläßer  
**Beginn** Dienstag, 26. März 2024  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Ruhrmühle - Tannenstraße 46, 46238 Bottrop  
**Entgelt** 15,- Euro (2 UE)

## 241IA92B

### Rund ums Bio-Öl... Ruhmühlenführung und Tasting

Kursinhalt siehe: IA90B.

**Leitung** Christoph Gläßer  
**Beginn** Freitag, 26. April 2024  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Ruhrmühle - Tannenstraße 46, 46238 Bottrop  
**Entgelt** 15,- Euro (2 UE)

## 241IA93B

### Rund ums Bio-Öl... Ruhmühlenführung und Tasting

Kursinhalt siehe: IA90B.

**Leitung** Christoph Gläßer  
**Beginn** Dienstag, 21. Mai 2024  
**Zeit** 19.00-20.30 Uhr  
**Ort** Ruhrmühle - Tannenstraße 46, 46238 Bottrop  
**Entgelt** 15,- Euro (2 UE)



Ernährungsvorträge finden Sie im Fachbereich Gesundheit unter IKA



## Liebe Gesundheits- und Bewegungsinteressierte,

die Basis des Gesundheits-Bildungsangebotes der VHS richtet sich nach dem novellierten Weiterbildungsgesetz NRW. Gesundheitliche Bildung bei der VHS Bottrop zielt darauf, die körperliche und psychische Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Die hier aufgeführten Bildungsangebote umfassen eine große Vielfalt, von gesunden Ernährungsformen über Stressbewältigungs-, Entspannungstechniken bis hin zu unterschiedlichen Bewegungsarten. Wichtig ist, dass Sie hieraus eine für Sie passende nachhaltige Gesundheitsstrategie für Beruf und Alltag finden. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Diese Erkenntnisse werden in die Kurse integriert und handlungsorientiert auf die jeweiligen Teilnehmenden umgesetzt.

Zielgruppe: Alle Gesundheitskurse richten sich an alle Gesundheits- und Bewegungsinteressierten. Die unterschiedlichen Intensitätslevel in den Bewegungskursen geben eine erste Orientierung wie intensiv das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur gefordert wird und in welcher Intensität der Kurs stattfindet.



## VHS GESUNDHEIT – ÜBERSICHT

### Selbstverteidigung

### Aqua und Co.

- Wassergymnastik
- Aqua-Fitness

### Entspannung und Körpererfahrung

- Yoga / Autogenes Training
- Qigong
- Tai Chi
- Achtsamkeit / Atementspannung
- Entspannungstechniken

### Workout

- Power-Workout
- Workout and dance
- Hula Hoop-Fitness
- Zumba
- Joyrobic

### Gymnastik / Rücken-Fitness

- Rücken-Fitness
- Fitnessgymnastik
- Bodyforming und Entspannung
- Bodyfitness
- Wassergymnastik
- Aqua-Fitness

### Tanz

- Tanzfitness – Erlernen von Schrittfolgen und Choreographien

### Funktionsbezogenes Training

- Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Funktionelles Training mit Geräten im Krafraum
- Outdoor-Lauftraining
- Walking / Powerwalking

### Gesundheit – bereichsübergreifend

- Gesundheit und Gesellschaft
- Gesunde Ernährung
- Medizinische Vorträge

## Zielkategorien:

### 1. Körperliche und psychische Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen

Die geistigen, psychischen und körperlichen Anforderungen an Berufstätige unterliegen einem stetigen Wandel. Ein hohes Maß an Anpassung ist erforderlich, um körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz auszugleichen. Belastungen am Arbeitsplatz entstehen z.B. durch bewegungsarme Tätigkeiten, ungünstige Körperhaltung bei der Arbeit, Einwirkungen durch die Arbeitsumgebung etc... Psychische Belastungen entstehen z.B. durch Zeitdruck, Überforderung etc. Diese Faktoren können indirekt über das Stressgeschehen auf das Muskel-Skelett-System wirken. Hierfür werden spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Kursformate angeboten.

### 2. Gesundheits- und Ernährungswissen aufbauen, um eine eigene Gesundheitsstrategie aufzubauen

Das Wissen über eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung ermöglicht Ihnen, eine persönliche Ernährungsstrategie aufzubauen. Bewusste Ernährung spielt in allen Beschäftigungsbranchen sowie im privaten Bereich eine wichtige Rolle. Sich für gesundes Essen zu entscheiden, stärkt im Zusammenspiel mit Bewegung und Entspannung die Gesundheit nachhaltig.

### 3. Gesundheit von Körper und Geist fördern

Durch eine Angemessene körperlicher Belastung und Entlastung kann die körperliche und geistige Leis-

tungsfähigkeit gesteigert sowie die Koordinationsfähigkeit trainiert werden. Das Verstehen der Gesundheitswirkung unterschiedlicher Bewegungsformen stärkt dabei das Gesundheitswissen.

### 4. Stressausgleichsmöglichkeiten finden und innere Kraft aufbauen

Erlernen der Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Stressoren erkennen und Ruhephasen finden, um Berufs- und Alltagshektik auszugleichen; Stressfaktoren gezielt zu bewältigen indem Sie eine für sich passende Methode erlernen, um innere Unruhe und Spannungen auszugleichen und damit mentale und psychische Kraft (wieder-) zu erlangen.

### 5. Neue Bewegungsformen kennenlernen und geistige Mobilität und Kreativität erhalten

„Trend“-Bewegungsarten eignen sich besonders gut für einen (Wieder)- Einstieg in die Bewegung. Hierbei werden die Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) spürbar. Diese Kurse zielen darauf, zum einen spezielle Bewegungstechniken zu erlernen, anzuwenden oder bestimmte Bewegungsformen miteinander zu verbinden.

### 6. Eltern- und Familienbildung

Spezielle Eltern-Kinder-Bewegungskurse sollen das Gesundheitsbewusstsein in der Familie fördern und Anleitungen für die Förderung der Bewegung bei Kindern zu Hause zu unterstützen.



## GESUNDHEIT – WISSEN

### 241KA08B

#### Heilpflanzen am Tetraeder (Exkursion)

Sie erwartet eine kleine Kräuterexkursion auf der Halde an der Beckstraße rund um den Tetraeder mit Blick auf heimische Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie erhalten allgemeine Erntetipps. Am Beispiel ausgewählter Heilpflanzen werden wir diese bestimmen sowie die Wirkweise und Verwendung erörtern. Zusätzlich erhalten sie eine kleine Kräuterüberraschung.

Für das Kursmaterial sind von den Teilnehmenden 5,00 EUR vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen und ggf. Sonnenschutz verwenden.

**Leitung** Sabrina Kniepper  
**Beginn** Freitag, 07. Juni 2024  
**Zeit** 16.30-18.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Parkplatz am Tetraeder Beckstraße Beckstr. 92, 46238 Bottrop

**Entgelt** 9,- Euro (2 UE)

### 241KA09K **K**

#### Heilpflanzen am Wegesrand - Heidensee (Exkursion)

Sie erwartet eine kleine Kräuterexkursion rund um den Heidensee, mit Blick auf heimische Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie erhalten allgemeine Erntetipps. Am Beispiel ausgewählter Heilpflanzen werden wir diese bestimmen sowie die Wirkweise und Verwendung erörtern. Zusätzlich erhalten sie eine kleine Kräuterüberraschung. Für das Kursmaterial sind von den Teilnehmenden 5,00 EUR vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen und ggf. Sonnenschutz verwenden.

**Leitung** Sabrina Kniepper  
**Beginn** Freitag, 12. April 2024  
**Zeit** 16.30-18.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Parkplatz Heidensee Alter Postweg 73, 46244 Bottrop

**Entgelt** 9,- Euro (2 UE)

## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### ENTSPANNUNG – VERSCHIEDENE ANSÄTZE

### 241KC02B

#### Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit diversen Entspannungsproblemen bis hin zur Burn-Out-Prophylaxe. Beim Autogenen Training nach Johann Heinrich Schultz (1932 entwickelt) handelt es sich um ein Übungsverfahren, das vom eigenen Selbst entsteht und gestaltet wird. Ziel ist es, die Übungen selbstständig zu Hause oder unterwegs durchführen zu können. Die Teilnehmenden haben hier die Möglichkeit, ihr Urvertrauen wiederzufinden/einzuüben, Ruhe und Erholung zu finden, die willkürlichen und vegetativen Abläufe zu harmonisieren, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, ihre Schmerzempfindung herabzusetzen und zu sich und ihrem Körper zu finden. In jeder Stunde erfahren und erspüren Sie eine neue Grundformel



© XtravaganT – stock.adobe.com

und erarbeiten sich Ihre persönliche "Zusatzformel". Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein kleines Kissen / Nackenrolle. Eine ausgewählte Stunde wird outdoor durchgeführt. Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

**Leitung** Kristina Glaß  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 44,- Euro (13 UE)

### 241KC03B

#### Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz für Fortgeschrittene

Beim Autogenen Training nach Johann Heinrich Schultz (1932 entwickelt) handelt es sich um ein Übungsverfahren, das vom eigenen Selbst entsteht und gestaltet wird. Ziel ist es, die Übungen selbstständig zu Hause oder unterwegs durchführen zu können. Die Teilnehmenden haben hier die Möglichkeit, ihr Urvertrauen wiederzufinden/einzuüben, Ruhe und Erholung zu finden, die willkürlichen und vegetativen Abläufe zu harmonisieren, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, ihre Schmerzempfindung herabzusetzen und zu sich und ihrem Körper zu finden. In jeder Stunde erfahren und erspüren Sie eine neue Grundformel und erarbeiten sich Ihre persönliche "Zusatzformel". Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Autogenen Training gemacht haben und ihre Kenntnisse und Übungen vertiefen wollen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein kleines Kissen / Nackenrolle. Eine ausgewählte Stunde wird outdoor durchgeführt. Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

**Leitung** Kristina Glaß  
**Beginn** 14. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 34,- Euro (8 UE)

### 241KC04B

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

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und Geist vom beruflichen und alltäglichen Stress zu entspannen. Lernen Sie eine einzigartige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga. Wer lacht, kann nicht denken! Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit Ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei. Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze. Sie lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ggf. Stoppersocken, Decke, Yoga- oder Gymnastikmatte und Verpflegung. Ziele: 1,3,4; Intensität: 1-2.

**Leitung** Daniela Attardo  
**Beginn** Samstag, 04. Mai 2024  
**Zeit** 11.00-14.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 18,- Euro (4 UE)

### 241KC05B

#### Meditatives Bogenschießen

Den (beruflichen) Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen, all dies kann durch die Methode des Meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Sie erlernen die Umsetzung der Methode um Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie zu reflektieren und zu erfahren. Zudem werden Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Im Kursentgelt sind 25,00 EUR Materialkosten enthalten. Mindestalter: 18. Ziele: 1, 4; Intensität: 1-2

**Leitung** Frank Goll  
**Beginn** Sonntag, 14. April 2024  
**Zeit** 13.00-19.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 65,- Euro (8 UE)





© eyetronic - stock.adobe.com

**241KC28B****Wandern für Körper und Geist**

An sechs Terminen werden kleine Wanderungen, kombiniert mit Atem-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für die körperliche Aktivierung in der Natur durchgeführt. Hierdurch können Sie Ihre Gelenke bewegen und das Lungen- und Immunsystem stärken. Zudem erlangen Sie mehr Ruhe, Entspannung und mentale Stärke durch Aufmerksamkeits-, Körperwahrnehmungs- sowie Konzentrationsübungen. Die erlernten Übungen können Sie in Ihren beruflichen und persönlichen Alltag integrieren, um Stress zu lindern und ihre Bewegungsfreude zu aktivieren. Die Kurseinheiten finden bei jedem Wetter, außer Sturm und Unwetter statt. Ziele: 1, 3; Intensität 2. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste bequeme Alltagskleidung, etwas zu trinken und bequeme Sportschuhe.

**Leitung** Sina Allkemper  
**Beginn** 08. Mai 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 6-mal  
**Ort** Treffpunkt: Im Stadtgarten/ Eingang Museum Quadrat, Im Stadtgarten 20  
**Entgelt** 47,- Euro (12 UE)

**241KC29B****KAHA - Workshop**

KAHA zielt darauf, durch langsame, fließende Bewegungen den Körper fordernd zu mobilisieren und Entspannung zu erleben. KAHA ist inspiriert vom Taichi, Qigong und Yoga. Sie kräftigen, dehnen und entspannen Ihre großen Muskelgruppen. Im Rahmen des Workshops erarbeiten Sie eine feste Choreografie. Intensitäts-, Ausdauer- und Entspannungsphasen wechseln sich dabei ab. Hiermit können Sie einen Ausgleich zum beruflichen oder Alltagsstress schaffen. Ziele 1, 3, 4; Intensität 2. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere, bequeme Kleidung, Getränk, Snack, Handtuch.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** Samstag, 02. März 2024  
**Zeit** 14.00-16.00 Uhr  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum) (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 13,- Euro (3 UE)

**241KC31B****Achtsamkeit im Wald - sich selbst und der Natur auf der Spur**

Das eigene Empfinden, seinen Atem und Rhythmus im und mit dem Wald erleben, eintauchen in die Waldatmosphäre mit allen Sinnen und dabei Ruhe, Entspannung und Einklang erfahren. Mit Langsamkeit, verschiedenen Sinnes-, Achtsamkeits- und Atemübungen wollen wir bei uns selbst im Wald ankommen, die Verbundenheit mit der Natur spüren und sie als Kraftquelle genießen.

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** Samstag, 04. Mai 2024  
**Zeit** 12.00-15.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Vorplatz Solbad Vonderort Bottroper Straße 322, 46117 Oberhausen  
**Entgelt** 17,- Euro (4 UE)

**241KC32B****Meditative-Klang-Entspannung**

Viele Kulturen setzten bereits vor ca. 5000 Jahren Klänge und Töne für Meditation, Selbstfindung und Heilung ein, deren Wirkung damals wie heute unverändert ist. Beruhigende meditative Klänge führen in die Stille, in die innere Mitte. Sie wirken ordnend, entspannend und fördern das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Blockaden, Stress und Anspannung können sich lösen und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Lassen Sie sich von wohltuenden Klängen berühren und erfahren Sie auf sanfte Art und Weise, wie harmonisierend die Töne und Schwingungen der Klangschalen in Körper und Seele hineinwirken. Ziele: 1, 4; Intensität 1. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.

**Leitung** Monika Bott  
**Beginn** 10. April 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 35,- Euro (8 UE)

**241KC34B****Sounder Sleep System (Workshop)**

Dieser Workshop wendet sich an Menschen mit Schlafstörungen. Sounder Sleep kann übersetzt werden mit "tieferer, besserer Schlaf". Das "Sounder Sleep System" basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen, die auf den natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind, von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe versetzen kann. Einmal in diesem Zustand von tiefer Entspannung und Ruhe angelangt, schläft ein Mensch ganz von selbst ein, wenn er Schlaf braucht. Sie lernen also, wie Sie kleine, langsame und behutsame Bewegungen einsetzen können, um sich vom Wachzustand in den Schlaf zu bewegen. Das Sounder Sleep System basiert auf den Entdeckungen, Erfahrungen und Beobachtungen des amerikanischen Feldenkraislehrers Michael Krugman. Es ist in seinem Aufbau und in seiner Anwendung eine völlig neuartige und eigenständige Methode. Ziele 1, 3, 5; Intensität 1. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, warme Kleidung, Socken, eine leichte Decke und drei kleine Kissen mit.



© leszekglasner - stock.adobe.com

**Leitung** Helga Schnick  
**Beginn** Samstag, 08. Juni 2024  
**Zeit** 11.00-14.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 15,- Euro (4 UE)

**241KC37B****Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren. Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die individuelle Bewegungsqualität zu finden, bei der man Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfindet und sich übermäßige muskuläre Spannungen abbauen. Sie verfeinern Ihre Achtsamkeit, verbessern Bewegungsqualität und Koordinationsfähigkeit und finden einen Ausgleich zu bewegungsarmen Tätigkeiten im beruflichen Alltag. Die Bewegungsarbeit findet überwiegend auf dem Boden statt. Ziele: 1, 3, 5 Intensität: 1. Bitte mitbringen: warme Kleidung, eine Matte, ein großes Badelaken (dient gefaltet als Kopfunterlage), eine Decke und dicke Socken. Hallenschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

**Leitung** Marianne Becker  
**Beginn** 05. Juni 2024  
**Zeit** Mittwoch 19.15-20.30 Uhr  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 30,- Euro (7 UE)

## 241KC38B

### Feldenkrais - Workshop

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren. Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die individuelle Bewegungsqualität zu finden, bei der man Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfindet und sich übermäßige muskuläre Spannungen abbauen. Sie verfeinern Ihre Achtsamkeit, verbessern Bewegungsqualität und Koordinationsfähigkeit und finden einen Ausgleich zu bewegungsarmen Tätigkeiten im beruflichen Alltag. Die Bewegungsarbeit findet überwiegend auf dem Boden statt. Ziele: 1, 3, 5 Intensität: 1. Bitte mitbringen: warme Kleidung, eine Matte, ein großes Badelaken (dient gefaltet als Kopfunterlage), eine Decke und dicke Socken. Hallenschuhe oder Stoppersocken mitbringen..

**Leitung** Marianne Becker  
**Beginn** Sonntag, 09. Juni 2024  
**Zeit** 13.00-18.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 30,- Euro (7 UE)

## YOGA

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben, erfahren und vertiefen die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltung. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Wolldecke und warme Socken mitzubringen; leichte, bequeme Kleidung ist ebenfalls vorteilhaft.

## 241KC06B

### Hatha-Yoga am Nachmittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs-

und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Einsteiger sind Willkommen. Ziele: 1, 4; Intensität: 1-2 Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken.

**Leitung** Brigitte Dethlefsen  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 14.30-16.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Revierpark Vonderort (Saal C)  
**Entgelt** 80,- Euro (24 UE)

## 241KC09B

### Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe: KC06B.  
 Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Leitung** Brigitte Dethlefsen  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum) (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 66,- Euro (24 UE)

## 241KC09K K

### Hatha-Yoga am Nachmittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** Einlass 16:15, Beginn 16:30 Uhr  
**Zeit** Dienstag, 13.02.2024, 16.15-18.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

## 241KC10K K

### Hatha-Yoga

Kursinhalt: siehe Kurs KC09K. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Keine Umkleidemöglichkeiten

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** Einlass 17:00, Beginn 17:15 Uhr  
**Zeit** Mit., 14.02.2024, 17.00-18.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

## 241KC11K K

### Hatha-Yoga

Kursinhalt: siehe Kurs KC09K. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Keine Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Bärbel Preiß  
**Beginn** Einlass 18:45, Beginn 19:00 Uhr  
**Zeit** Mit., 14.02.2024, 18.45-20.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4  
**Entgelt** 72,- Euro (20 UE)

## 241KC13B

### Yoga

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch dynamische Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren. Aufwärmübungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/Nackensbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Atemübungen und Meditationen fördern die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität. Ziele: 1, 4; Intensität: 2. Bitte mitbringen: rutschfeste und weiche Yogamatte, Yogaklötze, Sitzkissen, Stoppersocken, Bewegungskleidung, Decke und Wasser.

**Leitung** Sabine Timeus  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 11-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 78,- Euro (22 UE)





Seite 54

**241KC14B****Yoga**

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch dynamische Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren. Aufwärmübungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/Nackenbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Atemübungen und Meditationen fördern die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität. Ziele: 1, 4; Intensität: 2. Bitte mitbringen: rutschfeste und weiche Yogamatte, Yogaklötze, Sitzkissen, Stoppersocken, Bewegungskleidung, Decke und Wasser.

**Leitung** Manuela Ahnert**Beginn** 13. Februar 2024**Zeit** Dienstag 18.45-20.15 Uhr**Dauer** 10-mal**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)**Entgelt** 67,- Euro (20 UE)**241KC16B****YinWorks**

Lernen Sie sich wieder mit Leichtigkeit zu bewegen. Bleiben Sie entspannt und gelassen während Sie spürbar Ihre Tiefenmuskulatur kräftigen. Lassen Sie Ihr Bewegungstraining zum Gegenpol des hektischen beruflichen Alltags werden. Schenken Sie Ihrem Körper sanfte und nachhaltige Bewegung. Ziele: 1, 4; Intensität: 2. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken, Yogamatte, Sitzkissen o. Ä., Decke und eine Flasche Wasser.

**Leitung** Sabine Timeus**Beginn** 26. Februar 2024**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr**Dauer** 11-mal**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)**Entgelt** 78,- Euro (22 UE)**241KC35D** **ONLINE****Hatha-Yoga am Abend (Online-01)**

Dieser Live-Online-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer Kleingruppe, angeleitet von Ihrer VHS-Kursleiter\*in, die Übungen live zu Hause oder unterwegs durchzuführen. Wenn Sie es wollen, können Sie die Kamera freischalten, damit die Kursleiter\*in Ihnen persönlich Tipps und Anregungen geben kann.

Sanfte ausgleichende Yoga-Haltungen sowie Bewegungs-, Atem- und Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie können hierdurch lernen, zu einer gelasseneren inneren Haltung zu finden, um die notwendige Ruhe für einen gesunden Schlaf zu erhalten.

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen ohne und mit Vorerfahrung. Bitte für das Training bereithalten: eine Gymnastikmatte / Yogamatte und bequeme Kleidung und ein Sitzkissen. Ziele 1, 3; Intensität 1.

Der Online-Kurs wird von der Kursleiterin als Gastgeberin über die Plattform „Microsoft Teams“ angeboten. Das Training erfolgt wie in allen Kursen auf eigene Verantwortung.

Technische Voraussetzungen: ein internetfähiges Endgerät, mit Lautsprecher mit einem aktuellen Betriebssystem. Sie benötigen für jedes Endgerät ein kleines Programm oder eine App (Microsoft-Teams). Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein. Den Zugangscode erhalten Sie über die Kursleiterin (wird über MS Teams generiert) kurz vor dem ersten Kurstermin.

**Leitung** Sabine Schaar-Sökefeld**Beginn** 11. April 2024**Zeit** Donnerstag 20.15-21.30 Uhr**Dauer** 11-mal**Ort** Online, Teams**Entgelt** 74,- Euro (18 UE)**241KC40B****Faszienyoga**

Die Faszien-Yoga-Übungen nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht sind ein wichtiges Werkzeug, um die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Die Gelenk- und Wirbelsäulen optimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Sie kräftigen hiermit Ihre Muskeln, verbessern die Genesungszeit nach Verletzungen und erhalten bei regelmäßiger Übung straffere Haut.

Faszien-Yoga eignet sich für alle Menschen die sich in Beruf und Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, genauso wie Yoga Pilates, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten, da es zu den engwinkligen Bewegungen und einwinkligen Positionen durch Engpassdehnung den Ausgleich schafft. Zielkategorie 1; Intensität 1-2. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Faszienrolle. Falls keine Faszienrolle vorhanden ist, kann die "Liebscher/Bracht"-Faszienrolle in der ersten Stunde ausprobiert werden.

**Leitung** Annette Kassebaum**Beginn** 15. Februar 2024**Zeit** Donnerstag 18.00-19.00 Uhr**Dauer** 10-mal**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum) (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)**Entgelt** 62,- Euro (13 UE)**241KC50K** **K****Hatha-Yoga am Morgen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Hinweise: Einlass ab 09:45 Uhr, Start: 10:00 Uhr; es gibt keine separaten Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Christina Philipps**Beginn** Einlass 09:45 Uhr, Beginn 10:00 Uhr**Zeit** Mit., 14.02.2024, 09.45-11.30 Uhr**Dauer** 12-mal**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4**Entgelt** 91,- Euro (24 UE)**241KC52K** **K****Hatha-Yoga - Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei vertiefen Sie die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Zielgruppe: Interessierte mit ersten Vorkenntnissen, die schon mal einen Einstieg in Hatha-Yoga absolviert haben. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Alexandra Kolodziej**Beginn** 13. Februar 2024**Zeit** Dienstag 18.15-19.45 Uhr**Dauer** 10-mal**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4**Entgelt** 64,- Euro (20 UE)**241KC53K** **K****Hatha-Yoga - Anfänger**

Kursinhalt siehe: KC50K.

**Leitung** Alexandra Kolodziej**Beginn** 13. Februar 2024**Zeit** Dienstag 19.45-21.15 Uhr**Dauer** 10-mal**Ort** Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4**Entgelt** 64,- Euro (20 UE)**QIGONG – TAI CHI CHUAN**

Qigong (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der „großen“ Natur betrachtet. Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Heilgymnastik, deren Ursprünge in das 6. Jahrhundert vor Chr. zurückreichen. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihen ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen gesund zu erhalten bzw. gesunden zu lassen. So unterstützt Qigong die Atem- und Organfunktionen und wirkt positiv auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat.

Tai-Chi wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai-Chi beruhen auf einer



© wetzkaz – stock.adobe.com

Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

### 241KC21B

vhs - PLUS

#### Tai Chi Chuan

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Tai Chi - Übungstechniken, um in Bewegung zu kommen und Entspannung von einem zeitlich eng getakteten Berufsalltag zu finden. Tai Chi ist eine Bewegungskunst mit langsamen fließenden Bewegungsabläufen, die auf den gesamten Organismus stärkend, heilend

und wohltuend wirken. Tai Chi ist ein Weg, Unruhe und Stress zu bewältigen, die Lebenskraft "Chi" in Fluss zu bringen, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden zu korrigieren, um nur einiges zu nennen. Ziele 1, 4, 5; Intensität 1-2. Bitte Hallenschuhe mitbringen.

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
**Entgelt** 60,- Euro (16 UE)

### 241KC22B

#### Tai Chi im Park

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Entspannung durch sanfte, fließende TaiChi-Bewegungen in der Natur erfahren wollen. Hierdurch können Sie den Stress aus Alltag und Beruf abbauen und in Bewegung kommen. Sie lernen langsame aneinander gereichte Tai Chi-Übungen, die im Flow durchgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer Unwetter oder Sturm statt. Bitte dem Wetter angepasste bequeme Kleidung tragen und ggf. Sonnenschutz verwenden.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 09. Juni 2024  
**Zeit** Sonntag 10.00-11.00 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten  
**Entgelt** 23,- Euro (7 UE)

### 241KC19B

#### Qigong

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Qigong - Übungstechniken, um in Bewegung zu kommen und Entspannung von einem zeitlich eng getakteten Berufsalltag zu finden. Qi - bedeutet Lebensenergie. Gong - bedeutet "sich üben". In China ist Qi Gong seit mehreren tausend Jahren als Vorbeugung zur ärztlichen Behandlung bekannt. Die Übungen helfen Energie zu gewinnen und den Körper in Bewegung zu bringen, damit das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederhergestellt wird. Ziele 1, 4; Intensität: 1. Bitte Hallenschuhe mitbringen.

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
**Entgelt** 60,- Euro (16 UE)

### 241KC20B

#### Qigong

Kursinhalt siehe: KC19B. Bitte mitbringen: Hallenschuhe

**Leitung** Peter Koslowski  
**Beginn** 13. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
**Entgelt** 60,- Euro (16 UE)

*Wir verstehen was vom guten Hören!*

---

**Unsere Angebote:**

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

*Wir beraten Sie gerne.*



**Hörstudio Sporkmann**

*Ihr Forum für „Gutes Hören“*

Inh.: Bernd Sporkmann

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

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

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



Seite 56

**241KC25B****Qigong - Übungssystem für Lebensenergie (Workshop vom Meister)**

Qi ist Lebensenergie, Lebenskraft. Gong bedeutet beherrliche Übung. Qigong ist Lenkung dieser Lebensenergie. Qi verläuft in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom durchziehen und alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgen. Leben entsteht, wenn Qi sich sammelt und verdichtet, es geht zu Ende, wenn Qi sich zerstreut. Das Qi des Menschen steht in ständigem Austausch mit dem Qi der Luft, der Umwelt und jenem der anderen Menschen. Qi wird als Energie und zugleich als eine Art Urstoff angesehen, da Energie und Materie nicht voneinander zu trennen sind. Qigong hat eine alte chinesische Tradition und gehört noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung und -therapie. Regelmäßige Qigong-Übungen können sich positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken. Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2. Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, Verpflegung, bequeme Kleidung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** Sonntag, 10. März 2024  
**Zeit** 12.00-17.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 26,- Euro (7 UE)

**241KC26B****Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)**

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperkultur und seit alters her sehr populär, gleichermäßen für jung und alt geeignet. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper, vermittelt eine alte Kampftechnik und fördert ein langes, gesundes Leben. Bei regelmäßiger Übung wird man, wie die Chinesen sagen, "geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser". Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlgefühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Durch die Verbindung von sanften runden Bewegungen, mit dem natürlichen Rhythmus des Atems, wird die Lebensenergie "Qi" aktiviert und führt bei regelmäßiger Übung zu natürlichem Gleichgewicht. Die weichen, fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

Gegründet auf das ursprüngliche Prinzip von Yin und Yang, fördert Tai Chi Chuan im Laufe der Zeit heitere Gelassenheit, innere Stärke, sowie körperliche und geistige Beweglichkeit. Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung und Verpflegung.

**Leitung** Ying Xian Wang  
**Beginn** Sonntag, 02. Juni 2024  
**Zeit** 12.00-17.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 26,- Euro (7 UE)

**241KC30B****Qigong im Sitzen INKLUSIV**

Qigong im Sitzen zielt darauf, das Immunsystem zu stärken, das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren den Atem zu stärken und in Bewegung zu kommen / zu bleiben. Gleichzeitig können bei regelmäßiger Übung beruflichen oder Alltagsstress abbauen und zur Ruhe kommen. Dieser Kurs führt Sie in die 12 sitzende Brokate des Qigong ein. Die Übungen vereinen Atmung und Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Die jeweilige Stunde wird mit Dehnübungen abgerundet. Die Übungen können auf zur Verfügung gestellten Stühlen, auf der selbst mitgebrachten Matte im Lotussitz oder mit dem eigenen Rollstuhl / Rollator ausgeführt werden. Ziele 1, 3, 4; Intensität 1. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, auf Wunsch eine Gymnastikmatte mit Kissen. Der Zugang zum Raum ist barrierefrei.

**Leitung** Konstanze Ansar  
**Beginn** 26. Februar 2024  
**Zeit** Montag 14.30-15.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 54,- Euro (13 UE)

**SPEZIELLE ANGEBOTE****241KD02B****Nackten-Schulter-Kiefer - loslassen und entspannen**

Die Halswirbelsäule, leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig, ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt sie die Aufrichtung aus der Tiefe. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen.

Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohl dosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu. Das Seminar wird euch begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, die Kraft aus der Mitte nutzen, muskuläre Dysbalancen erkennen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Ab-

gerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für euren beruflichen und persönlichen Alltag. Ziele 1, 3; Intensität 1. Bitte mitbringen: Leichte, bequeme sportliche Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch, kleine Pausenverpflegung und etwas zu trinken. Eine Umlage für das zur Verfügung gestellte Material in Höhe von 2,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Heike Marzinek  
**Beginn** Samstag, 09. März 2024  
**Zeit** 10.00-16.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 31,- Euro (8 UE)

**241KD04B****Eltern-Kind-Entspannung**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 6 - 9 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person.

In der heutigen Zeit ist es bereits im Kindesalter wichtig zu lernen, wie man sich entspannt. Mit gezielten Entspannungseinheiten können die Kinder bereits in jungen Jahren auf spielerische Weise ihre psychischen Ressourcen aufbauen, um mit Leistungsdruck und Stress umzugehen. Einen spielerischen Zugang und Einblick in die Entspannung finden Sie in unserem Workshop, in dem die Kinder sich auf eine Mischung aus einfachen Entspannungsübungen sowie Kinderyoga und Autogenes Training für Kinder freuen dürfen. Spiel, Spaß und Spannung ist natürlich auch mit dabei. Ziele 3, 6; Intensität 1. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe sowie dicke Socken, Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

Achtung: Kinder ohne Begleitung sowie mehr als eine erwachsene Begleitung werden nicht zum Kurs zugelassen! Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen."

**Leitung** Kristina Glaß  
**Beginn** Samstag, 16. März 2024  
**Zeit** 14.00-16.00 Uhr  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle) Eingang: Schützenstraße (zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 14,- Euro (3 UE)

© wetzak – stock.adobe.com



## 241KD06B

### Dorn-Methode (Workshop)

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierte, die sich über die Dorn-Methode informieren und diese erproben wollen. Sie erfahren, was die Dorn-Methode ausmacht und welche Selbst-Anwendungsmöglichkeiten es gibt. Die Dorn-Methode beruht auf der Grundidee, den Körper mit Impulsen über die Faszien und Muskeln darin zu unterstützen, Spannungen und Blockaden zu lösen. Hierbei werden Wirbelsäule und Gelenke über das gesamte beteiligte System aus Muskeln, Sehnen, Faszien, etc. mobilisiert. Sie erlernen ausgewählte präventive Selbsthilfeübungen. Diese Übungen unterstützen Sie, Fehlhaltungen in Beruf und Alltag zu vermeiden bzw. entgegenzuwirken. Mithilfe der Anwendung der Methode fördern Sie zudem Ihre Selbstwahrnehmung des Körpers und der Bewegungsabläufe. Zielkategorie: 1; Intensität: 1. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

**Leitung** Manuela Lakenbrink  
**Beginn** Freitag, 15. März 2024  
**Zeit** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 18,- Euro (4 UE)

## 241KD07B

### Mbodyment - Move "Unbewegtes Bewegen"

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

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

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

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** Samstag, 16. März 2024  
**Zeit** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 17,- Euro (4 UE)

## FITNESS-GYMNASTIK

### 241KE01B

#### Body-Fit

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit abwechselnden Übungen zwischen Kräftigung, Kraftausdauer und kurzen Intervalleinheiten. Das Herz-Kreislaufsystem kommt ebenfalls in Schwung. Ein Cool down und Stretching-Übungen schließen die Einheit ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper in Bewegung bringen und ihre Kraftausdauer trainieren möchten. Der Kurs findet im Stand und auf der Matte statt. Intensität: Ende 2-3; Ziele: 1,3

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe

**Leitung** Daniela Tonn  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 16.45-17.45 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle) Windmühlenweg 3  
**Entgelt** 58,- Euro (13 UE)

### 241KE03K

#### Gymnastik am Morgen

Ziel des Kurses ist es, in Bewegung zu bleiben und somit Muskelbeschwerden (Verspannungen) die durch Beruf und Alltag entstehen können, vorzubeugen. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer guten Haltung und größeren Beweglichkeit beitragen. Verschiedene Muskelgruppen, auch tieferliegende Muskelstrukturen werden dazu trainiert. Achtsamkeit auf eine gute Körperhaltung wird angeregt und Dehnungsübungen beschließen die Sportstunde. Sie lernen, Ihren Körper bewusst und besser wahrzunehmen. Ziele 1, 3; Intensität 3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Stoppersocken eine eigene Gymnastikmatte sowie ein "Thera"- oder Gymnastikband. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Brigitte Gaßner  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 10.00-11.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 45,- Euro (13 UE)

### 241KE04K

#### Gymnastik am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

**Leitung** Brigitte Gaßner  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 11.00-12.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 45,- Euro (13 UE)

### 241KE05K

#### Gymnastik am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

**Leitung** Brigitte Gaßner  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 12.00-13.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 45,- Euro (13 UE)

### 241KE06K

#### Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, die zudem Ausdauer und Koordination trainieren. Hiermit können Sie die Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab. Ziele 1,5; Intensität 2-3. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe.

**Leitung** Monika Spitzer  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.30-20.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Schule Grafenwald (Turnhalle)  
**Entgelt** 32,- Euro (12 UE)

### 241KE07K

#### Fitness-Gymnastik

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Musik.

Sie trainieren in Ihrer individuellen Belastungsstufe, um die Kraft und Beweglichkeit des Körpers mit gezielten Übungen zu verbessern. Denn ein trainierter Bewegungsapparat ist weniger anfällig für Probleme, die sich gerne in unseren bewegungsarmen Alltag einschleichen. Ziele 1, 3; Intensität / Belastungsniveau: Anfänger, 2.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Handtuch. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Antje von der Gathen  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 09.30-10.30 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

### 241KE08K

#### Fitness für den Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Um Fehlhaltungen in Beruf und Alltag auszugleichen, stärken Sie mit diesem Kurs Ihre Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen zur Kräftigung. Ergänzt wird das Programm durch Übungen zur Mobilisation und Entspannung. Ziele 1, 3; Intensität 2.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe.

**Leitung** Monika Spitzer  
**Beginn** 20. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 49,- Euro (16 UE)

### 241KE09B

#### Bodyforming und Entspannung

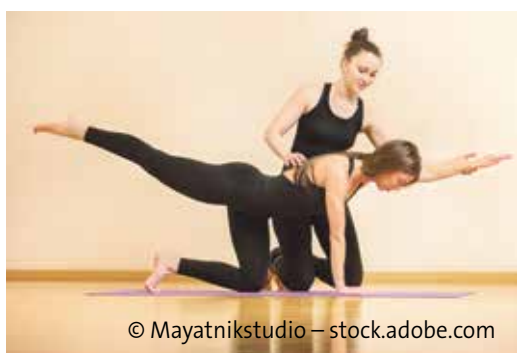
Im Vordergrund dieses Kurses steht ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Faszien trainiert. Das Ziel ist, sich in allen Fitnessbereichen zu verbessern: Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Zunächst erfolgt ein leichtes Aufwärmprogramm mit Cardio-Einheit. Danach werden gezielte Kräftigungsübungen durchgeführt. Anschließend erfolgen Stretching und Cool-Down. Der Kurs zielt



## Seite 58

darauf, kontinuierlich in Bewegung zu bleiben, um Belastungen durch langes Sitzen in Beruf und Alltag auszugleichen. Ziele 1, 3, 5; Intensität 3. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe und ein Handtuch.

**Leitung** Katharina Kamyczek-Werner  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.15-20.15 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé), Osterfelder Str. 159  
**Entgelt** 64,- Euro (16 UE)



© Mayatnikstudio – stock.adobe.com

### 241KE11B Pilates für Anfänger

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiterentwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Zielkategorie 1; 3; Intensität: 2. Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastikmatte, Hallenschuhe / Stoppersocken, Sportkleidung.

**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** 16. Februar 2024  
**Zeit** Freitag 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 67,- Euro (13 UE)

### 241KE12B Rücken-Fit - Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden körperliche Voraussetzungen geschaffen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie das Herzkreislauf-System zu stärken. Der Rücken, aber auch alle anderen Muskelgruppen werden gekräftigt. Sie verbessern Ihre Koordination. Mehr Kraft und Beweglichkeit tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei. Die Einheit klingt mit Stretching, Dehnung und Entspannung aus. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihren Rücken stärken wollen und schon erste Erfahrungen mit Rückenübungen mitbringen. Ziele 1, 3; Intensität 2-3. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Hanteln (zwischen 0,5 - 1,0 kg), Fitnessband (z. B. Theraband).

**Leitung** Rosi Brose  
**Beginn** 05. März 2024  
**Zeit** Dienstag 18.00-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Vonderort (Grundschule) Am Quellenbusch 101  
**Entgelt** 43,- Euro (13 UE)

### 241KE13B vhs - PLUS Pilates am Morgen für Anfänger II

Kursinhalt siehe: KE11B.  
**Leitung** Annette Kassebaum  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 10.00-11.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Revierpark Vonderort (Saal C)  
**Entgelt** 72,- Euro (13 UE)

### 241KE14B Mix-Gymnastik

Der Kurs bietet ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Insbesondere die tiefer liegenden Muskeln werden trainiert, was den Körper stabilisiert und zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Ziele 1, 3; Intensität 2-3. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Stoppersocken, Theraband und einen Kleinen Faszienball (alternativ Tennisball). Achtung: eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten.

**Leitung** Birgit Glöckl  
**Beginn** 07. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 16.00-17.00 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 26,- Euro (7 UE)

### 241KE15B Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE14B.  
**Leitung** Birgit Glöckl  
**Beginn** 24. April 2024  
**Zeit** Mittwoch 16.00-17.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 41,- Euro (12 UE)

### 241KE16B Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE14B.  
**Leitung** Birgit Glöckl  
**Beginn** 07. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 5-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 25,- Euro (7 UE)

### 241KE17B Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE14B.  
**Leitung** Birgit Glöckl  
**Beginn** 24. April 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60  
**Entgelt** 41,- Euro (12 UE)

### 241KE18B Vinyasa-Yoga - Fortgeschrittene

**Leitung** Maria Ninck  
**Beginn** 02. März 2024  
**Zeit** Samstag 09.30-11.00 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 69,- Euro (18 UE)

### 241KE23B Rücken-Fit - Anfänger

In diesem Kurs wird mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur der Rücken "fit" gemacht. Die Körperhaltung wird verbessert, die Faszien werden mobilisiert. Zudem wird auf die Zusammenhänge zwischen Körperhaltungen und Schmerzen im Rücken eingegangen. Hierdurch lernen Sie, Fehlhaltungen in Beruf und Alltag zu vermeiden /zu verringern. Die Einheit klingt mit Dehnungen/ Entspannungsübungen aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die beginnen möchten, ihren Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren und noch keine oder wenig Erfahrung mitbringen. Die Einheiten finden im Stand und auf der Matte statt. Ziele: 1,3,(4); Intensität: 1-2. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe.

**Leitung** Daniela Tonn  
**Beginn** 21. Februar 2024  
**Zeit** Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Sporthalle Vonderort (Grundschule) Am Quellenbusch 101  
**Entgelt** 74,- Euro (20 UE)

### 241KE24B Sanfte Fitness für Körper und Geist

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Bewegung kommen oder bleiben wollen und Ihre Aufmerksamkeits- und Koordinationsfähigkeit verbessern wollen, um die Tätigkeiten im Alltag und Beruf aufmerksamer und konzentrierter zu bewältigen. Der Kurs startet mit einer kurzen Tanzeinheit mit vorgegebener Schrittfolge, um Kreislauf und Koordinationssinn zu aktivieren. Die anschließenden Kräftigungsübungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt und bauen die Muskulatur auf, wodurch die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessert werden kann. Danach erfolgen kinetische Übungen, bei denen der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Kursstunde ab. Zielkategorie: 1, 3, 5; Intensität: 2. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch sowie ein Getränk.

**Leitung** Silvia Kaleske  
**Beginn** 27. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 17.45-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Paulschule - Turnhalle (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)  
**Entgelt** 65,- Euro (17 UE)

## BODY- AND DANCE-WORKAOUT

### 241KF01B

#### Power-Workout

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Ausgleich zu allen sitzenden Tätigkeiten in Beruf und Alltag, um den Körper in Bewegung zu halten und das Herz-, Kreislaufsystem zu aktivieren. In den Power Workout-Kursen erhalten Sie ein intensives funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Durch gezielte, intensive Übungen werden Muskeln aufgebaut, der Körper stabilisiert und die Ausdauer verbessert. Das abwechslungsreiche Training beinhaltet Bauch-Beine-Po-, Rücken- sowie Arm- und Schulterübungen. Das Training erfolgt in einem hohen Tempo mit Musik. Ziele 1,5; Intensität 3-4. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Matte.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 08. April 2024  
**Zeit** Montag 18.00-19.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 66,- Euro (20 UE)

### 241KF02B

#### Power-Workout

Kursinhalt siehe: KF01B.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 08. April 2024  
**Zeit** Montag 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Schule Ebel (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 66,- Euro (20 UE)

### 241KF03B

vhs - PLUS

#### Workout and Dance

Sie haben Spaß an Bewegung mit Musik? Das Aufwärmtraining besteht aus einem Cardio-Workout mit modernen Schrittchoreographien. Im Anschluss werden in einem intensiven Workout Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskelttraining und Dehnübungen ab. Ziele 1, 5; Intensität 3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und eigene Matte.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 10. April 2024  
**Zeit** Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
**Entgelt** 63,- Euro (20 UE)

### 241KF04B

vhs - PLUS

#### Power-Workout

Kursinhalt siehe: KF01B.

**Leitung** Claudia Preuß  
**Beginn** 10. April 2024  
**Zeit** Mittwoch 20.00-21.15 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
**Entgelt** 61,- Euro (17 UE)

### 241KF06B

vhs - PLUS

#### Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs wird der Hula-Hoop-Reifen als Trainingsgerät für die Ganzkörperfitness eingesetzt. Mit dem Reifen lassen sich gleichzeitig mehrere Muskelgruppen effektiv trainieren: Das Training stärkt die

Muskeln in Bauch und Rücken so wird die Körpermitte gestrafft und sorgt für eine bessere Haltung. Zudem werden Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit geschult. Die Übungen werden in Form von Intervallen durchgeführt. Hierbei wechseln sich "Hüllern", Gehen am Platz und Kraftübungen ab. Zielkategorie 1, 5; Intensität: 3. Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Hallenschuhe und Getränk.

**Leitung** Silvia Kaleske  
**Beginn** 27. Februar 2024  
**Zeit** Dienstag 19.00-20.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Paulschule - Turnhalle (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)  
**Entgelt** 52,- Euro (13 UE)

### 241KF10B

vhs - PLUS

#### Zumba®

Zumba® eignet sich für alle Tanz- und Power-Workout-Begeisterten. Hier wird nach lateinamerikanischen, asiatischen und afrikanischen Rhythmen getanzt. Zumba ist zum einen ein Konditionstraining, das das Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Zum anderen ist es ein Ausgleichstraining zum langen und gleichförmigen Sitzen im Beruf und Alltag. Mit den flexiblen Zumba-Tanz-Bewegungen wird die Koordination geschult und große sowie kleine Muskelgruppen werden gekräftigt. Ziel 5; Intensität: 3.

**Leitung** Jessica Clevern  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 20.00-21.00 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)  
**Eingang:** Schützenstraße (zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)  
**Entgelt** 47,- Euro (16 UE)

### 241KF11K

#### Joyrobic

Joyrobic ist ein gemäßigtes Ausdauertraining bei dem der Spaß an Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Kombiniert mit Übungen, die die Kraft und Beweglichkeit des Körpers trainieren werden wir weniger anfällig für die sogenannten "Alltagsbeschwerden", hervorgerufen durch einseitige Belastung in Beruf und Alltag. Ziele 1, 5; Intensität 3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch.

**Leitung** Antje von der Gathen  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 08.45-09.45 Uhr  
**Dauer** 12-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
**Entgelt** 46,- Euro (16 UE)

## FUNKTIONELLES TRAINING

### 241KG08K

#### Funktionelles Fitnesstraining im Krafraum (Kleingruppe)

In diesem Kurs trainieren Sie in der Kleingruppe bis maximal 8 Teilnehmer\*innen mit entsprechender Anleitung.

Der Kurs hat das Ziel mit Hilfe der Geräte des Krafraumes die gesamte Muskulatur des Rumpfes sowie der Extremitäten zu kräftigen und zu stabilisieren. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird einerseits auf die korrekte Durchführung der Übungen und andererseits auf eine physiologische, rückengerechte Hal-

tung geachtet. Eine gezielte Erwärmungsphase - mit Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen - rundet das Training ab. Schwierigkeitsgrad: mittel. Ziele 1, 5; Intensität 2-3. Bitte Hallenschuhe und Handtuch zum Abdecken der Geräte mitbringen.

**Leitung** Christiane Schütz  
**Beginn** 15. Februar 2024  
**Zeit** Donnerstag 19.45-21.15 Uhr  
**Dauer** 9-mal  
**Ort** Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)  
**Entgelt** 79,- Euro (18 UE)

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### 241KH02B

#### Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahre und vermittelt das kleine 1 x 1 der Selbstverteidigung. Kursinhalte: Gefahren erkennen - Rollenspiele zur Deeskalation mit psychischen Mitteln - Befreiungen von Griffen - Abwehr von Schlägen - Abwehrtechniken und ihre Grenzen. Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei. Ziele 3, 5. Bitte mitbringen: Hallenschuhe. Da es sich um eine Kontaktsportart handelt, empfehlen wir zum Schutz während der Übungen präventiv Handschuhe und Mundschutz zu tragen.

**Leitung** Carsten Messer  
**Beginn** Freitag, 19. April 2024  
**Zeit** 18.00-20.15 Uhr  
**Ort** Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
**Entgelt** 15,- Euro (3 UE)

## WASSER & CO.

### 241KK01B

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

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein "Pflichtschein". Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung SBF-See vor. Neben dem Grundwissen für die Prüfung orientieren sich die Lehrinhalte an Praxissituationen. Der Prüfungsteil "Binnen" wird nicht gesondert im Unterricht behandelt. Zur persönlichen Vorbereitung auf diesen Prüfungsteil erhalten Sie vom Kursleiter die Teilnehmerunterlage "Binnen". Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, die theoretische und praktische Prüfung nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abzulegen. Die praktische Prüfung findet nach Absprache mit dem Kursleiter (ohne VHS-Beteiligung) statt. Seemannische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht im Kurs enthalten.

**Leitung** Willi Müller  
**Beginn** 19. Februar 2024  
**Zeit** Montag 19.00-21.30 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** Berufskolleg-Gebäude B 008, An der Berufsschule 20  
**Entgelt** 83,- Euro (30 UE)



Seite 60

## 241KK03B

**Warmwassergymnastik - Kurs 1**

Kursinhalt siehe: KK04B.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 22. Februar 2024  
 Zeit Donnerstag 15.15-16.00 Uhr  
 Dauer 8-mal  
 Ort Hallenbad Boy / Welheim, Welheimer Str. 64  
 Entgelt 38,- Euro (8 UE)

## 241KK04B

**Warmwassergymnastik - Kurs 2**

Die Wassergymnastik findet im geheizten Nichtschwimmerbecken statt. Die Wassertemperatur wird örtlich angepasst. Wassergymnastik ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden und Ihre Beweglichkeit erhalten wollen. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Ziel 1; Intensität: 2-3. Der Kurs richtet sich an Schwimmer ab 18 Jahre. Die Badbenutzung erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden.

Leitung Gabriele Sprenger  
 Beginn 16. Mai 2024  
 Zeit Donnerstag 15.15-16.00 Uhr  
 Dauer 7-mal  
 Ort Hallenbad Boy / Welheim, Welheimer Str. 64  
 Entgelt 36,- Euro (7 UE)



© ZakArtistry – stock.adobe.com

## 241KK17B

vhs - PLUS

**Aqua-Fitness**

Aqua-Fitness ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehetiefen Wasser mit Bodenkontakt. Sie eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. Ziel 1; Intensität: 2-3 In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbekken enthalten. Es gilt die örtlich verfügte Wassertemperatur. Der Kurs richtet sich an Schwimmer ab 18 Jahre. Die Badbenutzung erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden.

Leitung Petra König  
 Beginn 13. Februar 2024  
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Lehrschwimmbekken Schule am Tetraeder In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 50,- Euro (10 UE)

## 241KK18B

**Aqua-Fitness**

Kursinhalt siehe: KK17B.

Leitung Petra König  
 Beginn 13. Februar 2024  
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr  
 Dauer 10-mal  
 Ort Lehrschwimmbekken Schule am Tetraeder In der Welheimer Mark 62  
 Entgelt 59,- Euro (13 UE)

## 241KK25B

vhs - PLUS

**Stand up Paddling (iSUP)**

Beim Stand up Paddling (SUP) wird im Stehen auf einem aufblasbaren Surfbrett (iSUP Board) auf einem Gewässer in Dorsten gepaddelt. SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf-/Tiefenmuskulatur; auch die Balance wird trainiert. Daher ist eine gute Beweglichkeit / Grundfitness Voraussetzung für diesen Kurs.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es aufs Wasser (ca. 6 km, 2 - 2,5 Std). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor vermittelt Ihnen während der SUP-Tour die Grundkenntnisse zu Material und Paddeltechnik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe / FlipFlops, die nass werden dürfen. Board und Paddel werden gestellt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis von 5,00 Euro gemietet werden. TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- gute Grundfitness / Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen)
- Mindestalter: 18 Jahre
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen)
- Maximalgewicht: 130 kg
- Wetter: Durchführbarkeit abhängig vom Wind: unter 25 km/h.



© MVPProductions – stock.adobe.com

Leitung Thomas Libor  
 Beginn Mittwoch, 26. Juni 2024  
 Zeit 17.30-19.45 Uhr  
 Ort Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten (gegenüber Sporthalle)  
 Entgelt 42,- Euro (3 UE)

## TANZEN

## 241KM02B

**Open Shines - Salsa on the Beat - Anfänger**

Open Shines, das ist die pure Lebensfreude der Karibik. Die rhythmische Salsamusik bringt den ganzen Körper in Bewegung. Sie lernen verschiedene Schrittvariationen, Drehtechnik und Fußarbeit. Zum Ende des Kurses können Sie viele Figuren sowie eine Choreographie tanzen. Neben der Freude am Tanz und an der rhythmischen Musik kommt auch die Fitness nicht zu kurz. Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, getanzt wird einzeln, kein Paartanz. Ziele 1, 5; Intensität: 3. Bitte sportliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Michael Nabiga  
 Beginn Sonntag, 17. März 2024  
 Zeit 10.00-14.00 Uhr  
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)  
 Entgelt 20,- Euro (5 UE)

Hans-Sachs-Straße 15 - 46236 Bottrop - 02041 / 21618 - www.tanzschule-frank.de

**ADTV-Tanzschule frank - bewegt!**

## MACHEN SIE WAS AUS IHRER ZUKUNFT

### MITTLERER SCHULABSCHLUSS

Fachoberschulreife  
4 SEMESTER (MSA)

### SEKUNDARABSCHLUSS I

Hauptschulabschluss  
nach Klasse 10  
3 SEMESTER (HSA10)

- Vollzeitschulpflicht erfüllt
- ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache (mind. B1-Niveau)

## ERWERB DER FACHHOCHSCHULREIFE UND DER ALLGEMEINEN HOCHSCHULREIFE

Sie wollen die Fachhochschulreife oder das Abitur erwerben, dann informieren Sie sich beim Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe in Gelsenkirchen Resse, Middelicher Str. 289.

Beratung und Anmeldung werden ganzjährig angeboten zu den schulischen Angeboten im Weiterbildungskolleg, Abendgymnasium und abitur-online

Telefon: 0209 - 6384 14 200  
Homepage: [www.wbk-el.de](http://www.wbk-el.de)  
E-Mail: [weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de](mailto:weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de)

An der VHS Bottrop informiert Anja Held vom Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe:

18.03.2024 und 03.06.2024

jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr

VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, Foyer

### 241LC01B

#### Fachhochschulreife (Information)

Das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe informiert über den Schulabschluss des Zweiten Bildungsweges - Fachhochschulreife - Abitur, den Sie nach Beendigung Ihrer Schulzeit nachträglich erwerben können. Außerdem wird das Angebot abitur-online.nrw vorgestellt. Neben ausführlichen Lehrgangsinformationen erhalten Sie Informationen über Fördermöglichkeiten.

Leitung Anja Held  
Beginn Montag, 18. März 2024  
Zeit 17.00-18.00 Uhr  
Ort Volkshochschule Foyer  
Kammerkonzertsaal,  
Böckenhoffstr. 30  
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

### 241LC02B

#### Fachhochschulreife (Information)

Kursinhalt siehe: LC01B.

Leitung Anja Held  
Beginn Montag, 03. Juni 2024  
Zeit 17.00-18.00 Uhr  
Ort Volkshochschule Foyer  
Kammerkonzertsaal,  
Böckenhoffstr. 30  
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

Die VHS bietet die Chance, einen staatlich anerkannten Schulabschluss nachträglich zu erwerben:

- Erweiterter Erster Schulabschluss (= Hauptschulabschluss nach Klasse 10) nach 1 ½ Jahren
- Mittlerer Schulabschluss (=Fachoberschulreife) nach 2 Jahren
- Unterrichtszeiten: in der Regel montags bis freitags 16.45 – 21.30 Uhr (20 Stunden/Woche)
- Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Arbeitslehre/Wirtschaft, Gesellschaftslehre, Ersatzfach Informatik für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse
- Keine Teilnahmegebühren, eine einmalige Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30 Euro vor Kursstart, die bei erfolgreichem Abschluss erstattet wird.

### Neuer Lehrgang 02.09.2024

Anmeldung: sofort

Wo: VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30,  
46236 Bottrop, 2. Etage, Raum 3.27

Wie: persönliche Anmeldung und  
Beratung montags-donnerstags  
10.00 - 12.00 Uhr

Zur Anmeldung bitte letztes Schulzeugnis,  
Lebenslauf, Ausweis mitbringen.



Auf Grundlage der Richtlinie über die Förderung von digitalen Sofortausstattungen in Kursen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I (RL ZBW-React-EU-EFRE) konnte auch die Volkshochschule Bottrop iPads anschaffen. Foto C. Dahlkamp im Kurs ILA02B.



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

## STUDIUM UND WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



FernUniversität in Hagen

### Berufsbegleitend Studieren

mit und ohne Abitur –  
informieren Sie sich an der  
Fernuniversität in Hagen

Telefon: 02331 - 987 2444  
E-Mail: [info@fernuni-hagen.de](mailto:info@fernuni-hagen.de)  
Info: [www.fernuni-hagen.de](http://www.fernuni-hagen.de)



HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Studieren an der  
Hochschule Ruhr West

Mit den Standorten  
in Mühlheim/Ruhr und Bottrop  
E-Mail: [info@vhs-ruhrwest.de](mailto:info@vhs-ruhrwest.de)  
Telefon: 0208 – 88254-0



## ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Mit diesem Programm sollen speziell ältere Bürgerinnen und Bürger angesprochen werden. Die Veranstaltungen wurden bei der Festlegung des Themas, der Zeit und des methodischen Vorgehens auf diesen Kreis zugeschnitten. Das bedeutet nicht, dass sich damit das Angebot der Volkshochschule für diese Zielgruppe erschöpft. Diese sind vielmehr eingeladen, auch weitere Veranstaltungen, die im Programmheft genannt sind, zu besuchen. Eine ganze Reihe von Kursen etwa aus dem sprachlichen bzw. EDV-Bereich wird vormittags durchgeführt, also zu einer Zeit, die erfahrungsgemäß für Seniorinnen und Senioren günstig liegt. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch – wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** Alle Veranstaltungen in den Seniorenheimen bzw. Altenbegegnungszentren sind für die Senioren- und Altenheimbewohner entgeltfrei. Interessierte Bürger/innen sind herzlich eingeladen.

**Eine vorherige Anmeldung in der VHS ist zwingend erforderlich.**

## 241MA11B

## Tanzen geht immer

## Grundkurs (Alter: 55+)

**!ACHTUNG: Anmeldung nur für PAARE!**

Tanzen kann jeder, nur manchmal fehlt im Alltag die Zeit, sich eine Auszeit zu zweit zu nehmen. Die ADTV-Tanzschule und die gut ausgebildeten ADTV-Tanzlehrenden bieten Ihnen eine entspannte Atmosphäre bei aktueller Musik. Es ist wie gemeinsames Ausgehen und nebenbei etwas Neues zu erfahren und zu erleben. Die neue "fluup-Methode" lässt die Teilnehmenden von der ersten Stunde an ausgiebig die gebräuchlichsten Gesellschaftstänze tanzen. Sie verbringen gemeinsame Zeit, erleben sich gegenseitig einmal ganz anders und tun nebenbei auch noch etwas für Ihre Gesundheit: denn Tanzen regt den Kreislauf, den Bewegungsapparat und das Gehirn in besonderer Weise an. Tanzen ist es ein Leben lang möglich, sodass es sich lohnt, jederzeit zu beginnen.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 50,00 EUR (p. P.) an die Tanzschule zu zahlen.

**Leitung** Peter Frank  
**Beginn** 04. März 2024  
**Zeit** Montag 17.30-19.00 Uhr  
**Dauer** 10-mal  
**Ort** ADTV-Tanzschule Frank (Raum 1)  
 Hans-Sachs-Straße 15  
**Entgelt** 34,- Euro (20 UE)

## ► Hinweis ◀

## Computerkurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse zum Umgang mit dem PC, Handy oder Tablet finden Sie im Fachbereich F

VERANSTALTUNGEN  
STADTMITTE

## 241MB01B

## Brotlose Kunst

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 21. Februar 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark,  
 Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MB02B

## Brotlose Kunst

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 06. März 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle  
 (DRK),  
 Karl-Englert-Str. 43  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MB03B

## Wo sind die Kekse?

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 27. März 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark,  
 Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MB04B

## Die Gäste im Fliederbusch

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 03. April 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle  
 (DRK), Karl-Englert-Str. 43  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MB05B

## Die Gäste im Fliederbusch

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 12. Juni 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Haus am Ehrenpark,  
 Ehrenplatz 12-14  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MB06B

## Ein Tag voller Düfte

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Mittwoch, 26. Juni 2024  
**Zeit** 16.00-18.15 Uhr  
**Ort** Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle  
 (DRK),  
 Karl-Englert-Str. 43  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## VERANSTALTUNGEN EIGEN

## 241MD01B

## Brotlose Kunst

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Dienstag, 23. Januar 2024  
**Zeit** 15.30-17.45 Uhr  
**Ort** Seniorenzentrum Schattige Buche  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)

## 241MD02B

## Wo sind die Kekse?

**Leitung** Maria Thon  
**Beginn** Samstag, 27. Januar 2024  
**Zeit** 15.30-17.45 Uhr  
**Ort** Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
 (AWO Bügelstraße)  
 Bügelstraße 25  
**Entgelt** entgeltfrei (3 UE)





## 241MD03B

### Brotlose Kunst

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 24. Februar 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße)  
Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241MD04B

### Die Gäste im Fliederbusch

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 16. März 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße)  
Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241MD05B

### Die Gäste im Fliederbusch

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 19. März 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241MD06B

### Wo sind die Kekse?

Leitung Maria Thon  
Beginn Dienstag, 14. Mai 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241MD07B

### Ein Tag voller Düfte

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 18. Mai 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße)  
Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241MD08B

### Der eingebildete Kranke

Leitung Maria Thon  
Beginn Samstag, 15. Juni 2024  
Zeit 15.30-17.45 Uhr  
Ort Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt  
(AWO Bügelstraße)  
Bügelstraße 25  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## VERANSTALTUNGEN FUHLENBROCK

## 241ME01B

### Brotlose Kunst

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 07. Februar 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241ME02B

### Wo sind die Kekse?

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 01. März 2024  
Zeit 10.30-12.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241ME03B

### Wo sind die Kekse?

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 13. März 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241ME04B

### Die Gäste im Fliederbusch

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 17. Mai 2024  
Zeit 10.30-12.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

## 241ME05B

### Die Gäste im Fliederbusch

Leitung Maria Thon  
Beginn Mittwoch, 29. Mai 2024  
Zeit 16.00-18.15 Uhr  
Ort Seniorenzentrum Christophorus  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

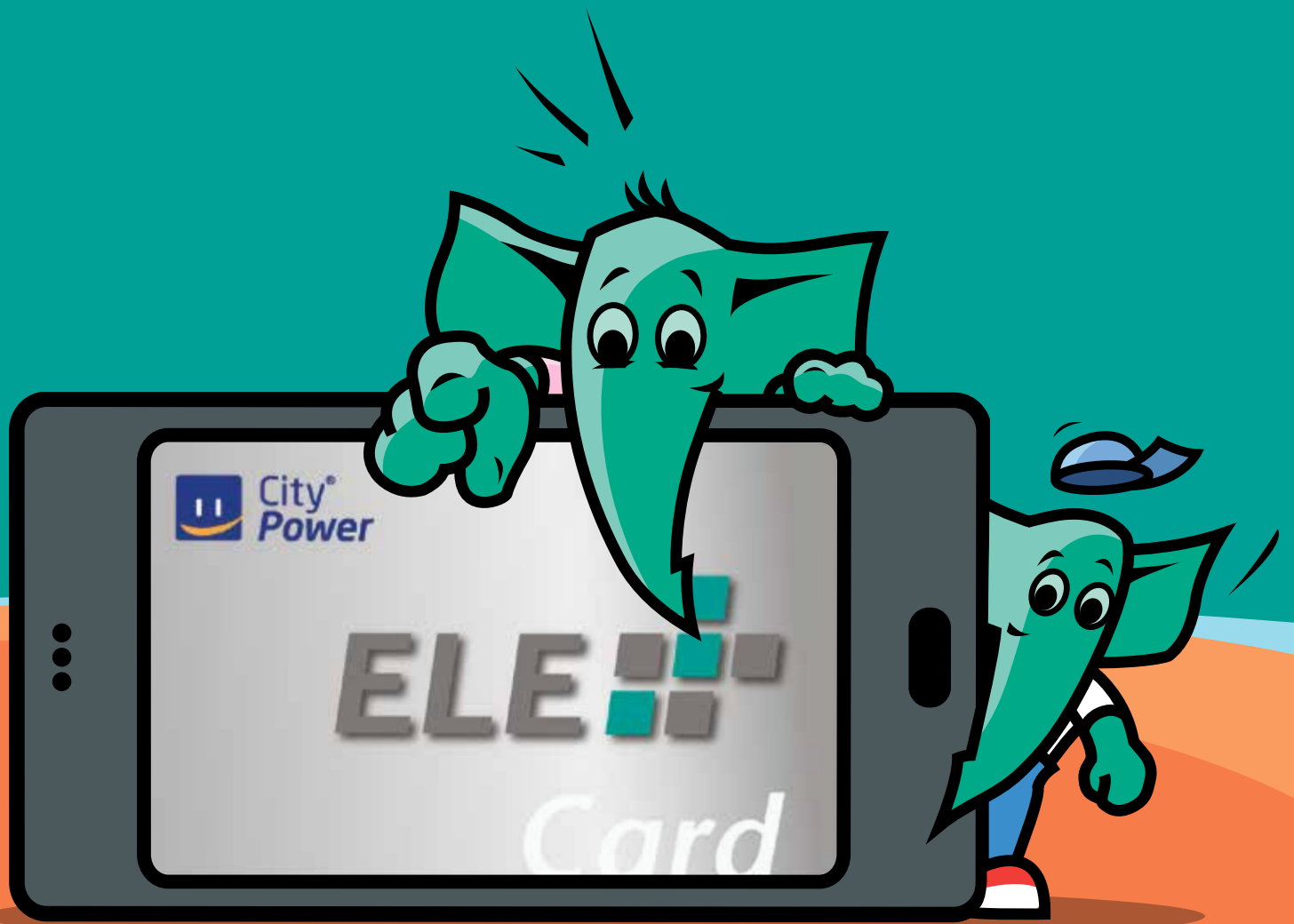
## 241ME06B

### Die Gäste im Fliederbusch

Leitung Maria Thon  
Beginn Freitag, 21. Juni 2024  
Zeit 10.30-12.45 Uhr  
Ort AWO-Seniorenzentrum,  
Herderstraße 8  
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



# Hol dir die App der 3.000 Sparvorteile!



Sie sind ELE Kunde? Dann nichts wie ran an die kostenlose ELE Card App. Damit können Sie sich tolle **Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr** sichern – bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten. Alle Infos unter [www.elecard.de](http://www.elecard.de).



*Jetzt die ELE Card App  
downloaden und lossparen!*

**ELE**