

vhs | bottrop.

Programmheft

Frühjahr/Sommer

2026



**Ihre Immobilie.
Unsere Kompetenz
und Erfahrung.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie möchten eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Als Immobilienexperten in der Region unterstützen wir Sie gern bei Ihren Entscheidungen.

Ich bin für Sie da!
Jörg Weißberg
02362 204-740

**Vereinte
Volksbank**





Liebe Lesende,

die Zeit rast und ein neues Semester steht vor der Tür. Das Team der vhs Bottrop hat für Sie ein Angebot gestaltet, welches prallgefüllt ist mit Vorträgen, Workshops, Kursen und besonderen Veranstaltungen. Ich möchte Ihnen - im Rahmen dieses Vorwortes - exemplarisch einige Veranstaltungen und Themenschwerpunkte vorstellen.

Selbstverständlich empfehle ich wie immer die Lektüre des gesamten Programms. Das vhs Forum ist mit zwei Lesungen im Quadrat Bottrop vertreten. Am 23.04.2026 lesen die Autoren Philipp Woldin und Alexander Dinger aus ihrem Buch: „Neue Deutsche Gewalt“. Ein Thema, welches sich gut und kontrovers diskutieren lässt. Für eine konstruktive Diskussion stehen beide Autoren nach der Lesung gerne zur Verfügung.

Eine zweite Lesung aus dem Buch, „Klassengesellschaft Akut“ von Nicole Mayer-Ahuja thematisiert am 23.06.2026 unsere Gesellschaft – genauer: unsere Klassengesellschaft. Haben wir eine deutlich ausgeprägte Klassengesellschaft? Woran könnte das festgemacht werden? Was ergibt sich daraus?

Wir freuen uns auf die Lesungen und anschließende Diskussionen.

Lust auf Begegnung und konstruktiven Austausch? Wir haben da etwas für Sie: Unsere Snack-Bar geht in die nächste Runde! Das Schwerpunktthema am 30.04.2026 lautet: „Nebeneinander wohnen – miteinander leben? Wie leben wir Gemeinschaft in Kirchhellen?“ Fachübergreifend widmen sich verschiedene Fachbereiche schwerpunktmäßig dem Thema „Lateinamerika“. Neue, lateinamerikanisch geprägte Tanzformate (Bachata, Rumba und Salsa) finden sich ebenso wie besondere Kurse mit Fokus auf die Sprache und die Kultur Süd- und Mittelamerikas. So können Interessierte z. B. im speziell konzipierten Intensivkurs „Turbo Latino“ schnell, praxisnah und mit Spaß Kenntnisse sowie authentische Kommunikation erwerben. Zum Kurskonzept gehört auch das gemeinsame Zubereiten von typischen lateinamerikanischen Snacks.

Eigentlich selbsterklärend, dass es im Rahmen der Koch- und Genusskurse im Fachbereich „Kochen und Genießen“ erneut spannende Angebote gibt. Die Mittelmeerküche, ein Olivenöl-Tasting, die persische Küche und internationale Spezialitäten seien beispielhaft für das Portfolio benannt. Appetit bekommen? Na los: anmelden!

Darüber hinaus beleben wir das einzige Kino unserer Stadt, das Filmforum der vhs Bottrop an der Blumenstraße, mit Leben. Neue Angebote konnten sich bereits einer großen Beliebtheit erfreuen. Die Kooperation mit der Direktorin der Museumsinsel Quadrat im Rahmen der Filmreihe „Kunst im Kino“, konnte bislang über 250 Menschen begeistern. Die Kombination aus dem fundierten Impulsvortrag von Dr. Linda Walther und dem nachgängig gezeigten Film, schaffte ein anderes, ein erweitertes Erleben der filmischen Werke. Wir freuen uns mitzuteilen, dass wir unsere Kooperation fortsetzen und planen derzeit weitere Filme, die sich mit den Kunstschaffenden der Welt auseinandersetzen. Allerdings fokussieren wir uns nicht nur auf cineastische Highlights.

Reisevorträge mit kulinarischen Leckerbissen bekommen im Filmforum ein besonderes Flair. Es lässt sich wunderbar eintauchen in fremde oder auch bereits bekannte Länder. Die vom „Kurz vorm Kino“ („KvK“) eigens für die Reisevorträge zubereiteten Häppchen und Drinks sind passend, sehr lecker und vervollständigen einen gelungenen und schönen Abend. Wir freuen uns schon jetzt auf neue Reisen z. B. nach Grönland, Kanada und Finnland (Arktis), auf dem Fahrrad geht es zum Nordkap und nach Kolumbien. Reisen Sie doch mal mit!

Was noch? Technik und KI, Fremdsprachen, persönliche Entwicklung, kulturelle Angebote, Haustiere, rechtliche Themen, Wissenschaft, Integrationssprachkurse, Einbürgerungstests, Kooperationen, Fotografie, Musik, Yoga und vieles mehr finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Schmökern und Entdecken.

Ihr Holger Gruner,
Direktor der vhs Bottrop
Ihr Team der vhs Bottrop

IMPRESSUM

- Herausgeber:** Volkshochschule der Stadt Bottrop, Böckenhoffstraße, 30 46236 Bottrop
Tel: 02041 70-33 10, Fax: 02041 70-37 78, E-Mail: vhs@bottrop.de
- Redaktion:** Holger Gruner
- Layout:** Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Bottrop, Nina Wessinghage
- Bilder:** stock.adobe.com
- Anzeigen:** Volkshochschule der Stadt Bottrop, Holger Gruner
- Druck:** MegaDruck.de Produktions- und Vertriebs GmbH, Am Haferkamp 4, 26655 Westerstede



LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!

kommunales kino in Bottrop

KARTENVORBESTELLUNGEN

Telefon 70 46 36

(montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr)

oder Mail: filmforum@bottrop.de

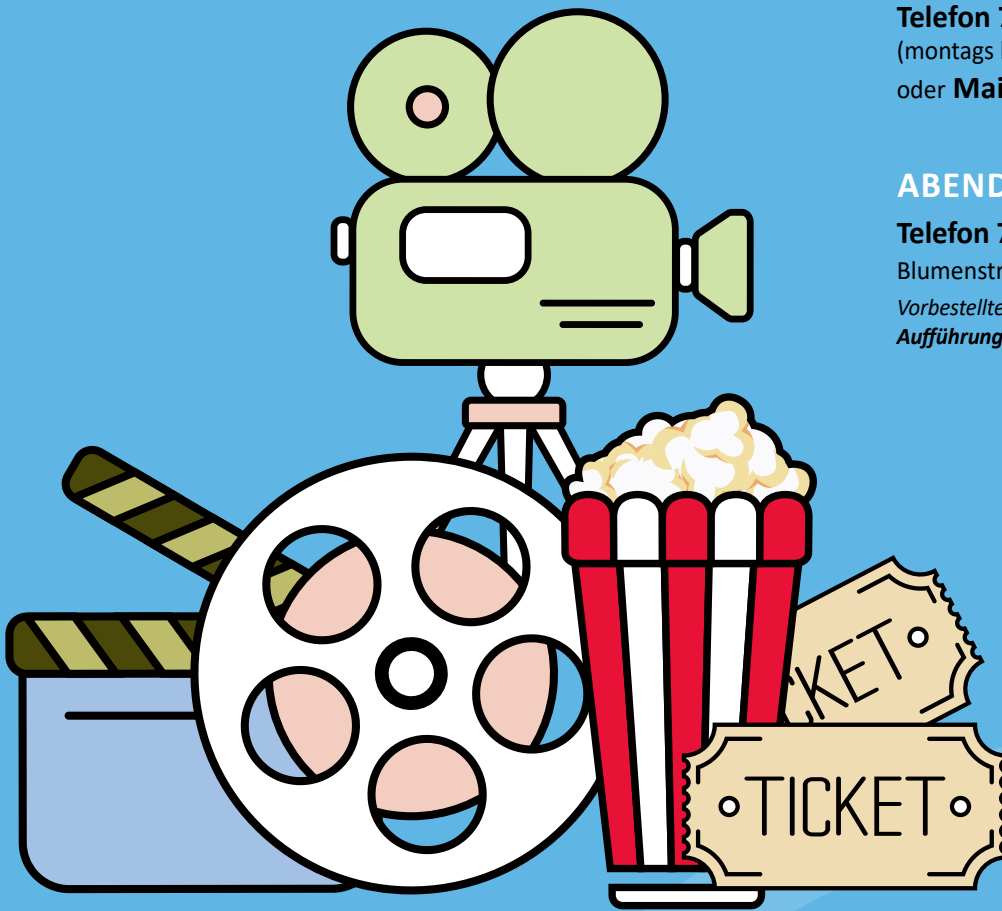
ABENDKASSE

Telefon 70 37 22

Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

Vorbestellte Karten bitte bis 30 Minuten vor

Aufführungsbeginn an der Abendkasse abholen!



Das aktuelle Programm finden Sie hier: vhs-bottrop.de/programm/filmforum

GUTSCHEINE erhältlich!



film  forum

Telefon 70 46 36 · Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

vhs im Kulturzentrum August Everding
Böckenhoffstr. 30 · 46236 Bottrop

Kulturdezernent Jochen Brunnhofer

Direktor der vhs Holger Gruner
Telefon 70-38 44 · holger.gruner@bottrop.de

Vorzimmer Anette Kuhlmann
Telefon 70-38 44 · Telefon 70-37 23 · anette.kuhlmann@bottrop.de

Fachbereich Gesellschaft

Holger Gruner
Telefon 70-38 44 · holger.gruner@bottrop.de

Fachbereich Erziehung · Persönlichkeit · Alltag

Fachbereich Kultur und Kreativität

Fachbereich Beruf · IT · Digitales

Tanja Steinhaus, stellv. Direktorin der vhs, Qualitätsmanagerin
Telefon 70-38 15 · tanja.steinhaus@bottrop.de

Fachbereich Kultur und Kreativität

Fachbereich Fremdsprachen

Fachbereich Kochen und Genuss

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

Fachbereich Sprachen

Schulabschlüsse

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

Armin de Jonghe, Pädagogische Assistenz Fachbereich Deutsch
Telefon 70-46 39 · armin.de-jonghe@bottrop.de

Fachbereich Gesundheit

Grundbildung

Maria Reidick-Rominski
Telefon 70-33 11 · maria.reidick-rominski@bottrop.de

Filmforum

Maurice Liesner
Telefon 70-46 36 · maurice.liesner@bottrop.de

Verwaltungsleiter

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

Verwaltungsmitarbeiter/innen

Iris König · Telefon 70-35 72 · iris.koenig@bottrop.de
Melanie Mitrenga · Telefon 70-37 24 · melanie.mitrenga@bottrop.de
Melina Nickel · Telefon 70-31 34 · melina.nickel@bottrop.de
Maurice Liesner · Telefon 70-46 36 · maurice.liesner@bottrop.de

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

vhs@bottrop.de · www.vhs-bottrop.de

Bitte beachten Sie:

Die mit **vhs Plus** gekennzeichneten Angebote sind **nicht ermäßigbar**.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage
www.vhs-bottrop.de über die aktuellen Öffnungszeiten.

ÖFFNUNGSZEITEN

allgemeine Öffnungszeiten der vhs

Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop

Montag bis Freitag von 9.00 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

Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

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.

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 Fachbe-
reichsleitung das Thema, sowie das Kurs- / Workshopkonzept sowie
die Rahmenbedingungen. Sie zahlen die Entgelte und evtl. Neben-
kosten 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, nutzen Sie
unser Kontaktformular im Internet **oder rufen Sie uns an**
(Tel.: 02041 70-33 10).

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



LATEINAMERIKA ERLEBEN – LÄNDERSCHWERPUNKT IM FRÜHJAHRSPROGRAMM 2026



¡Bienvenidos a Latinoamérica! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Lateinamerikas und entdecken Sie Kultur, Sprache und Lebensfreude dieser facettenreichen Erdteile hautnah.

Spüren Sie pulsierende Rhythmen beim Tanz, schmecken Sie landestypische Aromen in unseren Kochkursen und verbessern Sie Ihre Spanischkenntnisse praxisnah und lebendig. Unser interaktiver Kulturkompass-Workshop gibt intensive Einblicke in einheimische Bräuche. Spannende Reisevorträge bringen Sie mitten hinein in die Vielfalt Lateinamerikas und machen Lust auf neue Abenteuer.

Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie das Lebensgefühl Süd- und Mittelamerikas bei uns vor Ort! **¡Vamos juntos!**

Alle Länderschwerpunkt-Veranstaltungen erkennen Sie an der besonderen Kennzeichnung.



INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

- 10 Kleines Forum
- 11 Politik – Geschichte – Zeitgeschehen
- 14 Recht – Finanzen
- 15 Naturwissenschaften – Technik
- 17 Arbeit und Leben
- 17 Einbürgerungstest
- 17 Angebote für Erfahrene



ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

- 19 Pädagogik – Erziehung
- 19 Psychologie – Persönlichkeit
- 21 Alltag und Leben
- 22 Hund, Katze, Maus & Co.
- 22 Heim und Garten



KULTUR UND KREATIVITÄT

- 24 Kulturelle Highlights
- 27 Literatur – kreatives Schreiben
- 27 Kunst – Kulturgeschichte
- 27 Fotografie – Film
- 28 Malen und Zeichnen
- 30 Plastisches Gestalten / Handarbeiten
- 33 Gitarre



GESUNDHEIT

- 35 Gesundheit - Wissen
- 36 Entspannung und Körpererfahrung
- 42 Spezielle Angebote
- 44 Gymnastik – Rückenfitness
- 46 Fitness / Workout
- 48 Funktionelles Training
- 48 Outdoor-Kurse
- 48 Selbstverteidigung
- 49 Wasser & Co.
- 50 Tanz



SPRACHEN

- 53 Deutsch als Zweitsprache
- 53 Integration
- 53 Prüfungen
- 56 Gebärdensprache



FREMDSPRACHEN

- 54 Fremdsprachen lernen an der vhs Bottrop
- 55 Sprachberatung
- 55 Unser Kurssystem
- 55 Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen
- 56 Englisch
- 58 Spanisch
- 61 Italienisch
- 62 Französisch
- 63 Niederländisch
- 64 Latein
- 64 Neugriechisch
- 65 Polnisch
- 65 Türkisch



BERUF · IT · DIGITALES

- 67 Digitalisierung
- 68 Internet und Social Media
- 69 Kompetenz im Beruf
- 70 Grundlagen EDV
- 70 MS Office
- 72 Weitere Software und IT-Anwendungen
- 74 Smartphone, Tablet und Co.



Grundbildung

- 76 Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 76 Dialog in Deutsch
- Miteinander Deutsch lesen und sprechen



Schulabschlüsse

- 76 EESA/MSA - Weiterbildungsberatung



KOCHEN UND GENUSS

- 79 Specials
- 80 Internationale Küche
- 84 Vegan
- 84 Flüssige Gaumenfreuden



ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Die vhs Bottrop ist die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Stadt Bottrop.

1. Teilnahme

Die vhs Bottrop ist eine Einrichtung zur freien Erwachsenen- und Jugendbildung, aufgebaut auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern, in der Regel ab Vollendung des 16. Lebensjahres, offen.

2. Anmeldung

Anmelden können Sie sich entweder in Textform z.B. per Online-Buchung über unsere Internetpräsenz www.vhs-bottrop.de, mit einer E-Mail, in der Sie neben Ihren Anmeldewünschen explizit auch unsere allgemeinen Bestimmungen und die Kenntnisnahme der Datenschutzinformationen bestätigen (an: vhs@bottrop.de), über eine Anmeldekarte (liegt dem Programmheft bei), via Brief oder persönlich in einer der Geschäftsstellen.

Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einganges. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich.

Wichtiger Hinweis: Die vhs Bottrop versendet keine Einladungen oder Erinnerungen! Nur wenn ein Kurs ausgebucht ist, wegen zu geringer Anmeldezahl nicht durchgeführt werden kann oder wenn sich Änderungen ergeben, werden Sie benachrichtigt:

Die Kurse finden wie geplant und ausgeschrieben statt, wenn Sie vor Kursbeginn keine gegenteilige Mitteilung per Post, Telefon, per E-Mail oder SMS erhalten.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs zum Anmeldebeginn vergeben. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des Kursentgeltes. Die Zahlungspflicht bleibt auch bestehen, wenn Sie nicht teilnehmen. Teilen Sie der vhs Bottrop, nicht der Kursleitung, deshalb rechtzeitig schriftlich mit, wenn Sie zurücktreten wollen (siehe Ziffer 5.).

3. Kursentgelte

Die Entgelte werden so kalkuliert, dass die Kosten für den jeweiligen Sachaufwand und die anfallenden Honorarkosten gedeckt sind und ein angemessener Deckungsbeitrag erwirtschaftet wird. Um einen Kurs trotz Unterschreitung der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl durchführen zu können, kann im Einvernehmen mit den Kursleitenden, den Kursteilnehmenden und der vhs eine Regelung gefunden werden (z. B. Kürzung der Unterrichtseinheiten (UE) bei gleichem Entgelt oder Zahlung eines Entgeltaufschlags).

Mit Ihrer Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Ihrer verbindlichen Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte jeweils eine Überweisung. Der Kursplatz 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 Kursleitende. Kurse zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses sind entgeltfrei. Es ist jedoch mit der Anmeldung eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30,- € zu entrichten, die bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs erstattet wird.

4. Entgeltermäßigung

Ermäßigungen sind möglich. Informationen hierüber finden Sie in der Entgeltordnung.

5. 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 vhs richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Beträge unter 5,- € werden nicht erstattet. Bei einer Abmeldung durch die/den Kursteilnehmenden ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn sie/er sich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der vhs ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmenden anmeldet. Die Rückzahlung nach Satz 4 sowie bei nachträglich vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 6,- €.

In besonders begründeten Fällen kann die Stadt Bottrop auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht hier aber nicht.

6. Teilnahmebescheinigung

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

7. Haftung

Die vhs haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

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

8. Besondere Hinweise

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen nicht gestattet. Räume und Gegenstände sind so zu behandeln, dass unnötige Kosten vermieden werden und im Anschluss 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 oder eine Ärztin konsultiert werden. Die Sporthallen können nur mit Hallenschuhen 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 oder rufen Sie uns an (02041 – 70-33 10).

Ansprechpartnerin:
Tanja Steinhaus,
Qualitätsmanagementbeauftragte
und stellv. vhs-Direktorin



ANMELDEVERFAHREN

Wie melde ich mich an?

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



Schriftliches Anmeldeformular auf der letzten Seite in diesem Heft.

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 Entgeltmäßigung 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 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 Bedarf vor der Anmeldung Rücksprache mit der Volkshochschule. Eine Übersicht über die Unterrichtsorte finden Sie im Internet unter

www.vhs-bottrop.de/unterrichtsorte-2



DATENSCHUTZ

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

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

Datenschutzbeauftragter

Telefon (0 20 41) 70-30

E-Mail: datenschutz@bottrop.de

Zweck/e der Datenverarbeitung

Durchführung von Volkshochschulkursen

Wesentliche Rechtsgrundlage/n

- Weiterbildungsgesetz NRW
- Integrationsverordnung (IntV) des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- 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

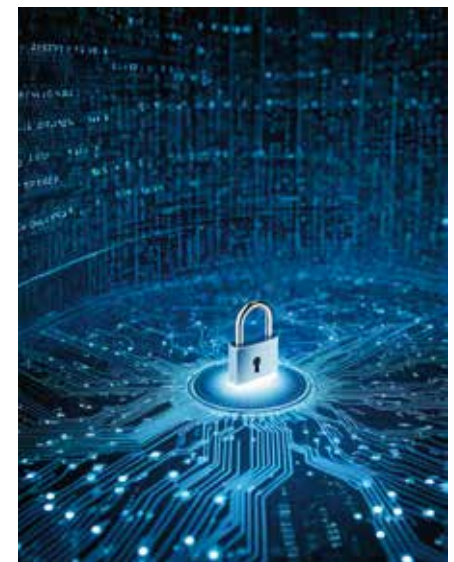
40213 Düsseldorf

Telefon (02 11) 38 42 4-0

Fax (02 11) 38 42 4-10

E-Mail poststelle@ldi.nrw.de

www.ldi.nrw.de





HIER BEGINNT DER PROGRAMMBEREICH

Wir wünschen viel Vergnügen!



GESELLSCHAFT

ab Seite 8



ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

ab Seite 18



KULTUR UND KREATIVITÄT

ab Seite 23



GESUNDHEIT

ab Seite 34



SPRACHEN

ab Seite 52

FREMDSPRACHEN

ab Seite 54



BERUF · IT · DIGITALES

ab Seite 66



GRUNDBILDUNG

ab Seite 76



SCHULABSCHLÜSSE

ab Seite 77



KOCHEN UND GENUSS

ab Seite 78



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





vhs-FORUM

2611A001B

vhs-Forum: Neue Deutsche Gewalt - Wie unsicher unser Land wirklich ist

Deutschland wird von Anschlägen erschüttert, mal ist ein Auto die Waffe, oft ein Messer. Auch auf Schulhöfen und Straßen steigt die Gewalt. Doch wie unsicher ist das Land wirklich - was ist Fakt, was Fiktion? Die beiden WELT-Journalisten Philipp Woldin und Alexander Dinger begeben sich mit ihrem Report auf die Spur der neuen Gewaltkriminalität.

„Auf so manchem Schulhof tragen Jugendliche heute ein Messer, Rap-Videos und Social Media verklären Gewalttaten zum Lifestyle. Gewaltkriminalität in Deutschland wird jünger, brutaler, grenzenloser. In diesem Buch machen sich die Reporter Philipp Woldin und Alexander Dinger auf eine Deutschlandreise zur neuen Kriminalität und entlarven gängige Mythen der Sicherheitsdebatte. Ihr Fazit: Es braucht dringend ein radikales Umdenken in der Inneren Sicherheit - sonst drohen mörderische Verhältnisse im Land. Das Debattenbuch der Stunde.“ (Verlag: C. H. Beck).

Leitung Holger Gruner

Beginn Donnerstag, 23. April 2026

Zeit 18.00-19.30 Uhr

Ort Josef Albers Museum (Quadrat),
Anni-Albers-Platz 1, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2611A002B

Klassengesellschaft akut - Warum Lohnarbeit spaltet - und wie es anders gehen kann

Die da oben, wir hier unten - in dieser griffigen Formel kommt das Grundgefühl einer neuen Klassengesellschaft zum Ausdruck, in der Solidarität ein Fremdwort zu sein scheint. Die Soziologin Nicole Mayer-Ahuja zeigt, wie sich Arbeit im Kapitalismus der Gegenwart verändert, wie Spaltungslinien zwischen Lohnabhängigen vertieft werden - und wo Potentiale liegen, um Unterschiedlichkeit und Konkurrenz zu überwinden und für gemeinsame Interessen einzutreten.

„Mayer-Ahuja beschreibt die sich vertiefende Kluft zwischen Arbeit und Kapital, aber auch zwischen verschiedenen Beschäftigtengruppen. Deren Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich so polarisiert, dass manche Lohnabhängige auf Kosten anderer abgesichert werden: Stammbeschafteten grenzen sich in Unternehmen von Randbelegschaften ab, prekäre Hausangestellte kompensieren die flexiblen Arbeitszeiten von «Hochqualifizierten», Frauen und migrantische Beschäftigte arbeiten überproportional im Niedriglohnssektor etc. Mit Blick auf prekäre Jobs und qualifizierte Festanstellungen fragt das Buch, welche Erfahrungen verschiedene Gruppen von Arbeitenden verbinden. Die Angst vor Arbeitsplatzverlust, steigender Leistungsdruck, Fremdbestimmung und mangelnder Einfluss auf die eigene Arbeitssituation, aber auch die Konfrontation selbst Festangestellter mit der prekären Lage ihrer Kinder oder Partnerin können Ohnmacht schüren oder als Ansatzpunkte für Solidarisierung dienen. Ein Buch, das zum Aufbruch in eine gerechtere Gesellschaft anregt.“ (Verlag: C. H. Beck).

Leitung Holger Gruner

Beginn Donnerstag, 26.03.2026

Zeit 18.00-19.30 Uhr

Ort Josef Albers Museum (Quadrat),
Anni-Albers-Platz 1, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (2 UE)





POLITIK – GESCHICHTE – ZEITGESCHEHEN

2611A010D vhs - PLUS

Die Wiederkehr der Imperien

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?“

Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke. Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse.

Leitung Prof. Dr. Herfried Münkler
 Beginn Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A011D vhs - PLUS

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert - und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.



Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewese-

ner Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Leitung Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
 Beginn Montag, 23. Februar 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A012D vhs - PLUS

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error-Literacy brauchen

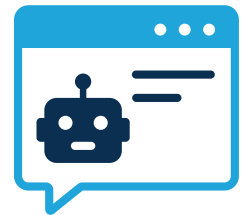
Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glauben, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern.

Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

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

Leitung Prof. Dr. Martina Heßler
 Beginn Dienstag, 24. Februar 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2611A013D vhs - PLUS

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

Leitung Prof. Dr. Julia Voss
 Beginn Sonntag, 01. März 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2611A014D vhs - PLUS

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Leitung Ulli Lust
Beginn Mittwoch, 04. März 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Online, vhs.wissen live
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A016D vhs - PLUS

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmitelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden - und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.



Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm „Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft“ bei C.H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint „Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit“ in der Hamburger Edition.

Leitung Dr. Aaron Sahr
Beginn Montag, 16. März 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Online, vhs.wissen live
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A017D vhs - PLUS

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Leitung Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Beginn Mittwoch, 25. März 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Online, vhs.wissen live
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A018D vhs - PLUS

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

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

Leitung Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Beginn Mittwoch, 22. April 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Online, vhs.wissen live
Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2611A019D vhs - PLUS

Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.



Leitung Prof. Dr. Bernhard Maier
 Beginn Mittwoch, 29. April 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A020D vhs - PLUS

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land - alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Leitung Simon Strauß
 Beginn Montag, 18. Mai 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A021D vhs - PLUS

Cahokia: Eine präkolumbianische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Leitung Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
 Beginn Dienstag, 09. Juni 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611A022D vhs - PLUS

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands - doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig - und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

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

Leitung Dr. Björn Sautter
 Beginn Dienstag, 23. Juni 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2611A023D vhs - PLUS

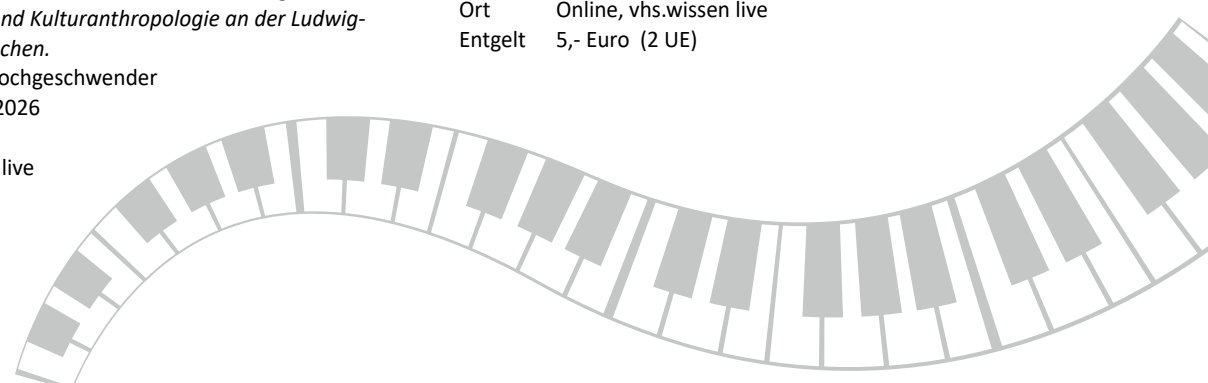
Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmlose Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u. a. außerordentliches Mitglied der acatech.

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

Leitung Prof. Dr. Myles W. Jackson
 Beginn Dienstag, 21. Juli 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)





Leichtigkeit gestalten. Ohne Fachchinesisch, ohne Druck - dafür mit vielen Aha-Momenten, praktischen Übungen und Strategien, die sofort wirken. Was Sie in diesem Kurs erwartet:

Teil I - Die Grundlagen der finanziellen Klarheit Lernen Sie, Ihr Geld wirklich zu verstehen. Sie erstellen Ihren persönlichen IST-Zustand, erkennen Geldfresser und gewinnen sofort Kontrolle über Ihre Ein- und Ausgaben.
Teil II - Sparen mit System statt Verzicht Sie identifizieren versteckte Kosten, optimieren Abos und Versicherungen und entdecken spielerische Sparstrategien, die sogar Spaß machen.

Teil III - Mindset & langfristiger Vermögensaufbau
Finanzielle Freiheit beginnt im Kopf:

Sie erkennen limitierende Glaubenssätze, lösen Blockaden auf und entwickeln ein Finanz-Mindset, das Sie stärkt, statt bremst. Außerdem erhalten Sie Impulse, wie Sie zusätzliche Einkommensquellen entdecken und nutzen können.

Teil IV - Umsetzung, Motivation & ein Leben ohne finanziellen Stress Sie erfahren, wie Sie dranzubleiben, Erfolge feiern und Ihr Geld in das investieren, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Warum dieser Kurs jeden Cent wert ist?

Verständlich für Einsteiger - ohne Vorkenntnisse

- Viele praktische Übungen, direkt im Kurs umsetzbar
- Gut strukturierte Inhalte
- Sofort spürbarer Mehrwert im Alltag
- Kleine Gruppe, persönliche Begleitung
- Konzipiert für Menschen, die ihre finanzielle Freiheit Schritt für Schritt aufbauen wollen.

Leitung Mercedes Motz

Beginn 13. Mai 2026

Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr

Dauer 4-mal

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 85,- Euro (8 UE)

2611B010D

Netucation: NFTs und Metaverse

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. In der Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

Leitung Hartmut Nehme

Beginn Montag, 23. März 2026

Zeit 18.30-21.00 Uhr

Ort Online, Zoom

Entgelt 17,- Euro (3 UE)

2611B011D

Netucation: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

Leitung Hartmut Nehme

Beginn Montag, 18. Mai 2026

Zeit 18.30-21.00 Uhr

Ort Online, Zoom

Entgelt 17,- Euro (3 UE)

NATURWISSENSCHAFTEN – TECHNIK

2611D001D vhs - PLUS

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat. Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Leitung Prof Dr. Jürgen Heinze

Beginn Montag, 02. Februar 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2611D002D vhs - PLUS

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.



Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Leitung Dr. Andrea Fischer

Beginn Donnerstag, 16. April 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2611D005B

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

Es ist Frühling. Auch die Wälder im nördlichen Ruhrgebiet stehen nun in voller Blütenpracht. Scharbockskraut, Aronstab, Wiesenschaumkraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch viele Heilkräuter schon zu erkennen. Auf einer Exkursion durch das Waldgebiet am Quellenbusch 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 Zaunkönig, Amsel und Zilpzalp erleben und vielleicht einen Bergmolch oder einen Grasfrosch 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.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Mittwoch, 15. April 2026

Zeit 17.00-20.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Osterfelder Straße / Am Quellenbusch
46242 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (4 UE)



2611D006B

Batmans kleine Geschwister - Eintauchen ins Reich der Feldermäuse

Sie haben etwas unheimliches, sagenumwobenes und doch sind sie nur kleine liebenswerte Insektenfresser der Nacht. Die Rede ist von den Fledermäusen. Ihr Leben spielt sich in Extremen ab. Tagsüber wird geschlafen, die Orientierung erfolgt über Ultraschall und Echolotpeilung und ihr Puls schwangt zwischen 900 und nur 2 Schlägen pro Minute. Aus unserer Kulturlandschaft fast vollständig verdrängt, erleben Fledermäuse seit einigen Jahren ein Comeback. Ihre Bestände haben sich erholt und selbst in der Stadt kann man regelmäßig verschiedene Arten sehen. Mit Detektor und Lampen ausgerüstet, werden wir bei warmem und windstillen Wetter bis zu sechs verschiedene Arten über die Wasseroberfläche und in den Baumwipfeln fliegen und jagen sehen. Durch die bewusste Wahrnehmung und das Kennenlernen einer besonders vom Aussterben bedrohten Tierfamilie wird ein starker Fokus auf eines der wesentlichen Ziele der BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung), nämlich des Schutzes von Landlebensräumen gelegt. Hinweise zur Ansiedlung und Förderung von wichtigen Unterschlupfmöglichkeiten ermöglichen es den Teilnehmenden zudem eigenständig einen sinnvollen Artenschutz durchzuführen. Die Veranstaltung kann nur bei trockenem Wetter stattfinden; gegebenenfalls wird rechtzeitig vorher oder direkt vor Ort ein Ersatztermin angeboten.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Samstag, 30. Mai 2026

Zeit 21.00-23.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Lindhorststraße/Ecke Plaggenbahn,
46242 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2611D007B

Hier wimmelt es nur so von Exoten

Zechen, Kokereien und Stahlwerke prägten bis weit in die 1980er Jahre das Landschaftsbild des Ruhrgebietes. Hier arbeiteten Menschen aus ganz Europa und darüber hinaus. Inzwischen ist es ruhig geworden, auf den alten Schwerindustrieflächen. Vielerorts haben sich Ruderalflächen ausgebreitet. Ein Teil der alten Gebäudeformationen steht aber noch und gibt dem ganzen einen besonderen Reiz. Aber nicht nur Erholungssuchende und Touristen beleben die Szenerie. Inzwischen fühlen sich viele Tier- und Pflanzenarten aus allen Kontinenten hier heimisch. Man muss nur schauen, Blumen aus den Savannen Afrikas, Riesenknöterich aus Japan, Süßwasserquallen, fast Handteller große Weberknechte und vieles mehr können dabei beobachtet werden. Früher arbeiteten hier tausende von Menschen, im Rahmen des Strukturwandels sind es heute längst nicht mehr so viele Arbeitsplätze, die hier vor Ort angeboten werden. Aber diese haben eine große Bedeutung für den Strukturwandel und den neuen Erwerbsektor im Ruhrgebiet, den Tourismus. Somit spielen gleich drei SDG im Rahmen dieser Exkursion durch eine industriell geprägte Natur- und Erholungslandschaft eine große Rolle. Dies sind neben „Leben an Land“ auch „Industrie, Innovation und Infrastruktur“ und „Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum“.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Samstag, 11. Juli 2026

Zeit 10.00-13.00 Uhr

Ort Treffpunkt: 47137 Duisburg-Meiderich - Emscherstraße 71

Entgelt entgeltfrei (4 UE)

2611D008B

Vortrag: Weißt du, welche Sternlein stehen?

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell?

Für diesen Anfängerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Nehmen Sie während des Vortrages selber eine Sternkarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe.

Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage: „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de.

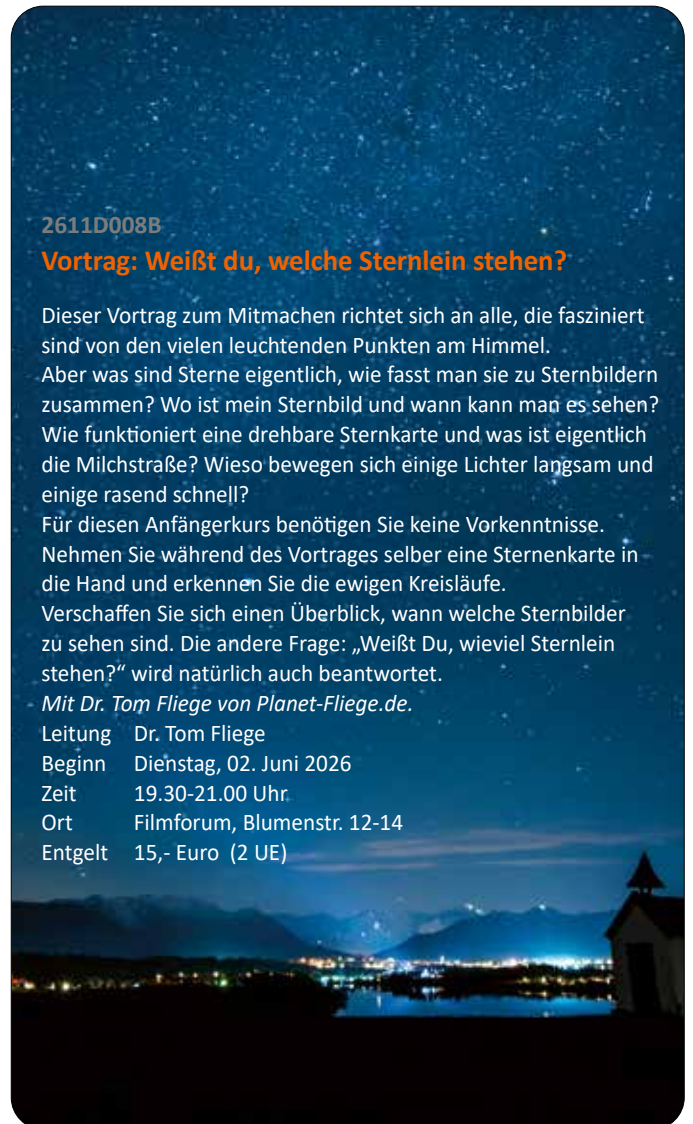
Leitung Dr. Tom Fliege

Beginn Dienstag, 02. Juni 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 15,- Euro (2 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 Grundsatzzprogramms des DGB, der Landesverfassung und des Grundgesetzes.

„Arbeit und Leben“ DGB/vhs Bottrop führt in Ergänzung und Abgrenzung des Programms der Volkshochschule zudem eigene Bildungsprogramme durch, die sich an den spezifischen Bildungsinteressen der Arbeitnehmer/innen orientieren. Diese Veranstaltungen stehen jedem ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit offen.

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

DGB Region Emscher-Lippe

Kontakt in Recklinghausen: Tel. (0 23 61) 1 06 24-0

IG Bergbau, Chemie, Energie

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.

2611E001B

Wird unser Wasser knapp werden?

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

Leitung Ortsgruppe Bottrop - West IG BCE

Beginn Dienstag, 20. Januar 2026

Zeit 17.00-19.30 Uhr

Ort Pfarrsaal St. Peter, Scharnhölzstr. 291, 46238 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



2611E010B

Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen

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

Leitung Ortsgruppe Bottrop - West IG BCE

Beginn Mittwoch, 06. Mai 2026

Zeit 13.00-17.30 Uhr

Ort Landtag NRW / WDR-Studio Düsseldorf
Platz des Landtags 1, 40221 Düsseldorf

Entgelt entgeltfrei (6 UE)

EINBÜRGERUNGSTEST

2611F001B

Einbürgerungstest

Einbürgerungsinteressierte können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe www.vhs-nrw.de) zum Einbürgerungstest persönlich anmelden.

(bitte Personalausweis / Pass m. Aufenthaltsberechtigung mitbringen)

Barzahlung nicht möglich! Rechnungsversendung erfolgt nach Anmeldung!

Leitung Holger Gruner
Beginn Dienstag, 24.02.2026
Dienstag, 24.03.2026
Dienstag, 14.04.2026
Dienstag, 26.05.2026

Zeit 14.30-15.30 Uhr
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 25,- Euro (1 UE)



ANGEBOTE FÜR ERFAHRENE

2611G002B

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.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 50,00 EUR (p. P.) an die Tanzschule zu zahlen.

Leitung Peter Frank

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort ADTV-Tanzschule Frank (Raum 1)
Hans-Sachs-Straße 15

Entgelt 70,- Euro (20 UE)





ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT ALLTAG



Mit der vhs komme ich weiter!

Hier finden Sie Themen, die sie persönlich weiterbringen – Themen aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Familie, Alltag und Verbraucherfragen sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung.

In unseren pädagogischen Angeboten erhalten Sie Input zur Lebenswelt von Kindern, zu deren psychischer und motorischer Entwicklung und zu aktuellen Forschungsthemen. Damit können Sie als Eltern, LehrerIn, ErzieherIn oder pädagogische Fachkraft Ihre eigene Methoden- bzw. Erziehungskompetenz in Beruf und Familienalltag stärken und weiterentwickeln.

Interessierte finden hier Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzerweiterung, die Sie beruflich wie privat nutzen können, wie z. B. Gedächtnistraining, Kommunikationstechniken oder Konfliktmanagement. Verankert sind auch Veranstaltungen, die zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten und verbraucherorientierten Themen anregen. Mit Blick auf Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) soll insbesondere ein offener Wissens- und Gedankenaustausch gefördert sowie ein Umdenken und gemeinsames Erarbeiten von Handlungsalternativen initiiert werden.





PÄDAGOGIK, ERZIEHUNG

2612A004B | Info-Abend

Vormund werden für Kinder und Jugendliche

Sie suchen eine anspruchsvolle und bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit? Sie haben Freude und Spaß an der Begleitung und Förderung von Kindern und Jugendlichen? An diesem Info-Abend informieren wir Sie darüber, warum manche Kinder/Jugendliche einen ehrenamtlichen Vormund brauchen und was dieser macht. Darüber hinaus werden die Inhalte der Qualifizierung zum ehrenamtlichen Vormund vorgestellt. Es sind keine Vorkenntnisse und keine pädagogische oder juristische Ausbildung erforderlich, um die Interessen des Kindes oder des/der Jugendlichen zu vertreten. Wichtig sind Neugier und Offenheit sowie ein Gespür für zwischenmenschliche Beziehungen.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Bottrop.

Leitung Damian Dolinski
 Beginn Mittwoch, 18. März 2026
 Zeit 17.00-18.30 Uhr
 Ort Spielraum - Kaminzimmer,
 Prosperstr. 71
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)



2612A005B vhs - PLUS

Qualifizierung zum ehrenamtlichen Vormund für Kinder und Jugendliche

Ein ehrenamtlicher Vormund/Pfleger vertritt die Interessen des Kindes oder des/der Jugendlichen. Damit Sie auf diese Aufgabe gut vorbereitet sind, wurde diese Qualifizierung entwickelt. Sie umfasst folgende Module:

- Einführung in pädagogische und grundsätzliche Fragen (z.B. Beziehung, Bindungsstörungen, gewaltfreie Kommunikation, Interkulturalität/Diversität)
- Kinderschutz (z.B. Kindeswohlgefährdung, Sorgerechtsentzug)
- Aufgaben und Wahrnehmung des allgemeinen städtischen Sozialdienstes (z.B. Hilfen zur Erziehung, Vormünder als Leistungsberechtigte, Hilfeplanung)
- Verwalterische Aufgaben

Wenn Sie noch unsicher sind, ob diese ehrenamtliche Tätigkeit für Sie das Richtige ist, kommen Sie trotzdem zu uns. Die Teilnahme an der Qualifizierung verpflichtet nicht zur späteren Übernahme einer Vormundschaft.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Bottrop.

Leitung Damian Dolinski
 Beginn 15. April 2026
 Zeit Mittwoch 17.00-19.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Spielraum - Kaminzimmer, Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (7 UE)
 (nicht ermäßigbar)

PSYCHOLOGIE – PERSÖNLICHKEIT

2612B001B | Mitmach-Vortrag

Jogging fürs Gehirn

- Wie funktioniert Hirnleistungstraining?

Wer rastet, der rostet!? - Unser Gehirn enthält ca. 90 Milliarden Gehirnzellen, die untereinander vernetzt sind. Bis ins hohe Alter können neue Gehirnzellen und ihre neuronalen Verknüpfungen entstehen. Grundvoraussetzung dafür ist, dass das Gehirn beschäftigt ist und damit die Gehirnaktivität gesteigert wird. Geistige Anregung und Erhalt bzw. Steigerung der mentalen Fähigkeiten kann man trainieren. Die Referentin erklärt Ziele und Methoden des „Ganzheitlichen Hirnleistungstrainings“ auf illustrative Art und Weise. Sie führt ein in die Bereiche des Denkens/Gedächtnisses wie z.B. assoziatives Denken, Strukturieren, Denkflexibilität, Logisches Denken oder Wortfindung. Sie zeigt anhand von Mitmach-Übungen auf, wie die Sinne angesprochen, die Bereiche des Denkens aktiviert und trainiert werden und so dazu beitragen können, dass Ihr Gehirn möglichst wenig „Rost ansetzt“.



Die Referentin ist Literaturwissenschaftlerin und zertifizierte Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Leitung Sabine Förster
 Beginn Montag, 09. März 2026
 Zeit 18.00-19.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 9,- Euro (2 UE)

2612B002B vhs - PLUS

Mensch ärgere Dich nicht! - Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag

Jeden Tag gibt es genug, worüber Sie sich ärgern könnten. Besonders ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an der Ursache zu ändern. Dieses Seminar bietet Ihnen Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag. Gemeinsam entdecken wir geeignete Mittel und Wege, um mit Ärger unaufgeregter und effizienter umzugehen. Es werden u.a. folgende Fragen geklärt: Was und wer ärgert Sie? Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger? Wie vermeiden Sie es, in eine Ärgerspirale zu geraten und was ermöglicht es, schnell aus dem Ärgermodus auszusteigen? Welche Anti-Ärger-Strategie ist angemessen und passt zu Ihnen? Wie sprechen Sie Ihren Ärger z.B. am Arbeitsplatz lösungsorientiert an? Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder in kreative Energie umzuwandeln?

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

Leitung Dorothee Döring
 Beginn Sonntag, 01. März 2026
 Zeit 10.00-17.00 Uhr
 Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 49,- Euro (8 UE)
 (nicht ermäßigbar)



2612B003B | Seminar

Ich bin mein eigener Coach - Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voranzukommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch einen Coach. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, Ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei Ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Trainer (IHK).

Leitung Jürgen Strauß

Beginn Sonntag, 15. März 2026

Zeit 10.00-17.00 Uhr

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 59,- Euro (8 UE)

(nicht ermäßigbar)

2612B004B vhs - PLUS

Positives Denken - Wie unsere Sprache unser Leben beherrscht und wie wir das verändern können

Jedes Wort, das wir denken oder sprechen, wirkt sich darauf aus, was wir fühlen, wahrnehmen, erfahren - und wie wir agieren und reagieren. Nun umfasst unser Wortschatz viele negative Worte, die wir verwenden und hören. Was Sie denken und wie Sie etwas sagen, können Sie aktiv beeinflussen. Dieser Kurs gibt Ihnen eine erste Anleitung und Übungen, wie Sie beginnen können, Ihren Wortschatz nachhaltig zu trainieren, um so Ihre Wahrnehmung und Ihre Reaktionen tatsächlich verändern zu können und damit positiver zu denken und auch positiver zu leben. Bringen Sie gerne etwas zum Schreiben mit.



Katja Heinrich ist Schauspielerin (z.B. „Tatort“, „SOKO“) und ausgebildet im systemischen Coaching.

Leitung Katja Heinrich

Beginn Samstag, 09. Mai 2026

Zeit 13.00-18.00 Uhr

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 59,- Euro (6 UE)

(nicht ermäßigbar)

Wichtig für Online- Veranstaltungen!

Voraussetzung: digitales Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher u. Mikrofon (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, aktueller Browser (z.B. Chrome, Firefox).

Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher zugemailt.

2612B006D vhs - PLUS | online

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.



Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

Leitung Gerd Gigerenzer

Beginn Donnerstag, 18. Juni 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)

(nicht ermäßigbar)





2612B021D vhs - PLUS | 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.



Helmut Lange ist Dipl.-Pädagoge, professioneller Gedächtnistrainer, Autor und Dozent an der Universität Erlangen-Nürnberg.
Anmeldeschluss: Montag, 23.03.2026 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange
Beginn Dienstag, 24. März 2026
Zeit 19.00-21.00 Uhr
Ort Online, edudip
Entgelt 22,- Euro (3 UE)
(nicht ermäßigbar)

2612B022D vhs - PLUS | online

Superhirn: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Wie wir Denken und Lernen ist oft durch die Schulzeit geprägt. Wer sich im Alltag Dinge merken möchte oder Wissen aus Fort- und Weiterbildung mitnehmen möchte, greift oft auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundert 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. Mit etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden, egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken! Probieren Sie es aus!

Folgende Gedächtnis-Methoden werden behandelt: Zahlensysteme, Loci-Methode, 2er-Mastersystem, Schlüsselwort- bzw. LaGeiss-Methode, Gedächtnispalast.

Anmeldeschluss: Freitag, 27.03.2026 um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange
Beginn Samstag, 28. März 2026
Zeit 09.00-16.00 Uhr
Ort Online, edudip
Entgelt 46,- Euro (8 UE)
(nicht ermäßigbar)

ALLTAG UND LEBEN

2612C002B

SchnackBAR Bottrop - Wir wollen reden!

Wir laden dich herzlich ein zu unserer neuen SchnackBAR! In offener Runde wollen wir ins Gespräch kommen und schauen, was uns und unsere Gesellschaft bewegt und wo

sich Jede und Jeder einbringen kann - in unserer Stadt, im Verein oder im Freundeskreis. Unser gemütlicher Treffpunkt mit Snacks und Getränken findet zweimal pro Halbjahr statt, an wechselnden Orten, mit offener Diskussion zu aktuellen Themen. Hier findest du einen Raum für deine Anliegen, Fragen und Ideen, lernst andere Menschen kennen und kannst einfach mal mit-schnacken! Egal ob du regelmäßig dabei bist oder nur mal vorbeischaun und zuhören willst - Alle sind willkommen! Jede Meinung zählt!

Thema: Nebeneinander wohnen - miteinander leben? Wie leben wir Gemeinschaft in Kirchhellen?

Eine Kooperation von Bündnis Buntes Bottrop, Selbsthilfebüro Bottrop, Jugendkloster Kirchhellen, Referat Migration - Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Leitung VertreterInnen der Kooperationspartner
Beginn Donnerstag, 30. April 2026
Zeit 17.00-19.00 Uhr
Ort Jugendkloster Kirchhellen, Hauptstr. 90, Gruppenraum
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

SchnackBAR.

Lasst uns reden!



2612C003B

SchnackBAR Bottrop - Wir wollen reden!

Thema: Mutter und alleinerziehend? - Stark, vernetzt, gemeinsam! Mit Kinderbetreuung vor Ort!

Eine Kooperation von Bündnis Buntes Bottrop, Selbsthilfebüro Bottrop, Frauenzentrum Courage, Referat Migration - Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Leitung VertreterInnen der Kooperationspartner
Beginn Dienstag, 14. Juli 2026
Zeit 16.00-18.00 Uhr
Ort Frauenzentrum Courage, Essener Str. 13, 46236 Bottrop
Entgelt entgeltfrei (3 UE)








AUTOHAUS BELLENDORF

Pelsstr. 35 • 46244 Bottrop
Telefon: 02045 - 6000






HUND, KATZE, MAUS & CO.

2612D041B vhs - PLUS

Futtersuche mit System - Hilfe für ängstliche, gestresste und reaktive Hunde

Futtersuchen kennst du bestimmt - ein paar Leckerchen verstecken, und los geht's. Aber hast du schon mal von „therapeutischer“ Futtersuche gehört? Diese besondere Form der Nasenarbeit ist weit mehr als nur Beschäftigung. Sie funktioniert wie ein Schweizer Messer im Alltag mit deinem Hund: vielseitig, handlich und in vielen Situationen drinnen wie draußen einsetzbar - vor allem dann, wenn's schwierig wird. Mögliche Anwendungsbereiche: als Aktivierungstraining, bei Geräuschempfindlichkeit und Ängsten, bei Aggressionsproblemen (z.B. bei Besuch od. im Kontakt mit anderen Hunden), zur Förderung der Selbstwirksamkeit oder um Stress-Situationen zu entspannen. Dabei wird gezielt das natürliche Erkundungsverhalten angeregt. Gerade auch bei unsicheren oder ängstlichen Hunden kann dies Offenheit und Neugier fördern. Hol dir hier Anregungen und Tipps, wie du die therapeutische Futtersuche in deinen Alltag integrieren kannst, und probiere es Zuhause mit deinem Hund aus!

Clarissa Meyer-Trommer ist Tierpsychologin (ATN) und freie Referentin.

Leitung Clarissa Mayer-Trommer

Beginn Samstag, 14. März 2026

Zeit 10.00-13.15 Uhr

Ort VHS, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 25,- Euro (4 UE)

(nicht ermäßigbar)

2612D042D vhs - PLUS | online

Was braucht (m)ein Hund zum Glücklichein?

Glücklichen Hunden beim Leben zuzuschauen, macht einfach Spaß. Doch wussten Sie auch: Hunde, die sich rundum wohlfühlen, sind gesünder, reagieren gelassener gegenüber alltäglichen Herausforderungen und zeigen weniger Problemverhalten. Tipps und Denkanstöße dazu gibt's in unserem Online-Vortrag:

- Wie viel Bewegung, Beschäftigung, Training und auch Ruhe brauchen Hunde überhaupt?
- Welche Rolle spielt die Gesundheit - und woran erkennen Sie, wenn etwas nicht stimmt?
- Was sollten Sie in Bezug auf die tägliche Fütterung beachten?
- Wie können Sie durch Ihren Umgang mit dem Hund zu einer beglückenden Beziehung beitragen?

Christina Sondermann bekannt durch ihr Internetprojekt www.spas-mit-hund.de, als Autorin und Beschäftigungsexpertin aus dem Fernsehen (z. B. WDR „Tiere suchen ein Zuhause“), ist europaweit als Referentin für Hundetraining aktiv und betreut zudem die Verhaltensprechstunde im Tierheim Soest.

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

Leitung Christina Sondermann

Beginn Dienstag, 24. März 2026

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Online, Zoom

Entgelt 16,- Euro (3 UE)

(nicht ermäßigbar)



2612D043B vhs - PLUS

Mehrkatzenhaushalt - Entspanntes Zusammenleben in der Katzen-WG

Katzen gelten als Einzelgänger. Das stimmt nur zum Teil. Die meisten Katzen bevorzugen es, einen kätzischen Sozialpartner zu haben, mit dem sie spielen, schmusen und kommunizieren können. In diesem Seminar wird erklärt, wie die möglichst optimale Partnerkatze ausgewählt werden sollte. Danach wird gezeigt, wie das Kennenlernen und Zusammenleben der Katzen für alle beteiligten positiv gestaltet werden können.

Inhalt:

- Wer passt zu meiner Katze?
 - Einzug einer neuen Katze
 - Vorbereitung des Kennenlernens
 - Trainingsmethoden, um Konflikte im Mehrkatzenhaushalt zu lösen
- Hierzu werden wissenschaftliche Erkenntnisse und eigene Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit Katzen und der ehrenamtlichen Arbeit im Tierschutz eingesetzt. Gerne können Fragen eingebracht und diskutiert werden.

Sandra Jaeger ist Katzenverhaltensberaterin (ATN), Mitglied im Berufsverband für Tierverhaltensberater und Tiertrainer (VdTT) e.V., Katzenmama von 3 Katzen und katzenverrückt.

Leitung Sandra Jaeger

Beginn Samstag, 09. Mai 2026

Zeit 10.00-13.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 25,- Euro (4 UE)

(nicht ermäßigbar)

TIPP

HEIM UND GARTEN

2612E052B vhs - PLUS

Workshop: Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleicht und naturnah? 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, 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 Infos 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.

Leitung Corina Meyer

Beginn Samstag, 18. April 2026

Zeit 09.30-16.30 Uhr

Ort VHS: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 48,- Euro (8 UE)

(nicht ermäßigbar)

DIY Heimwerker-Workshops
DIY Heimwerker-Workshops finden Sie im Fachbereich Kultur · Kreativität in der Rubrik (Kunst)Handwerk/DIY ab Seite 33.



Kultur & Kreativität

Kulturelle Bildung ermöglicht allen Menschen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Unsere Vorträge und Lesungen aus den Bereichen Kunst, Literatur, Musik, Theater und Landeskunde eröffnen neue Perspektiven und bereichernde Erfahrungen.

Kreativität ist sehr wichtig. Nutzen Sie unsere Schreibwerkstätten, Kreativangebote, Foto-Workshops und Musikurse, um Ihr Improvisationstalent, Ihre Flexibilität, Ihre motorischen Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Konzentration zu verbessern. So können Sie persönliche und berufliche Interessen gut miteinander verbinden.

In unseren Kursen lernen Sie künstlerisch-gestalterische Techniken, handwerkliche Fertigkeiten und viel über Materialien, Werkzeuge und Stoffe. Mit fachlicher Anleitung können Sie eigene oder gemeinsame kreative Projekte entwickeln. In den Musikkursen werden Stimme, Gehör und Fingerfertigkeiten trainiert. Im Bereich Medienpraxis lernen Sie die Technik und Funktionsweise digitaler Kameras sowie Grundlagen der Bildgestaltung und Komposition, um eigene Film- und Fotoprojekte in Angriff zu nehmen.



**KULTURELLE HIGHLIGHTS**

2613A001D vhs - PLUS

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 - 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Leitung Andrea Weniger

Jochen Meister

Claudia Böhme

Beginn Mittwoch, 11. März 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)

2613A002B / Vortrag**Hildegard Knef - Schauspielerin, Sängerin, Schriftstellerin**

Luzia Schmid, Regisseurin des auf der Berlinale im Februar 2025 uraufgeführten Dokumentarfilms „Ich will alles“, charakterisierte Hildegard

Knef als „Frau, die der Welt vorführte, wie man Ruhm und Niederlage meistert“. Ruhm errang „die Knef“ als Schauspielerin in der unmittelbaren Nachkriegszeit, die bald einen Ruf nach Hollywood erhielt und ihm folgte. Bekannt war sie auch als - laut Ella Fitzgerald - „beste Sängerin ohne Stimme“, die mit ihren Chansons zu einer einzigartigen Erscheinung in der deutschsprachigen Unterhaltungsmusik wurde. Und schließlich erlangte die Knef auch als Schriftstellerin große Aufmerksamkeit, nachdem Sie mit ihrer Autobiografie „Der geschenkte Gaul“, die in 17 Sprachen übersetzt

wurde, die Bestsellerlisten in vielen Ländern anführte. Gesundheitliche Schicksalsschläge, Trennungen, berufliche Misserfolge und ein finanzieller Bankrott waren die Niederlagen, die sie zu meistern hatte und über die sie Zeit ihres Lebens freimütig berichtete.



Der Vortrag versucht in Wort, Bild, Filmausschnitten und Musik die Vielfältigkeit dieser außergewöhnlichen Künstlerin darzustellen, die 2025 ihren hundertsten Geburtstag gefeiert hätte.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

Leitung Jürgen Plewka

Beginn Dienstag, 28. April 2026

Zeit 19.00-20.30 Uhr

Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof

Entgelt 8,- Euro (2 UE)

2613A003B**Tore, Triumphe, Tragödien - Ein Streifzug durch 152 Jahre deutscher Fußballgeschichte**

Als der Braunschweiger Lehrer Konrad Koch im September 1874 das erste Fußballspiel auf deutschem Boden organisierte, konnte niemand ahnen, welche Bedeutung dieses Spiel einmal gewinnen würde.

40.000 Zuschauer im Schnitt besuchten im vergangenen Jahrzehnt die Spiele der Fußball-Bundesliga, der Deutsche Fußballbund verweist stolz auf über acht Millionen Mitglieder. Mit ca. 35 Millionen Zuschauern hatte das Endspiel um die Fußballweltmeisterschaft 2014 bis heute die höchste Einschaltquote der deutschen Fernsehgeschichte.

Inmitten all der Krisen der Gegenwart und einer gespaltenen Gesellschaft bleibt der Fußball das letzte „Lagerfeuer“, um das sich alle Generationen regelmäßig versammeln. Kurz vor dem Beginn der Fußball-WM 2026 wird der Vortrag in Wort, Bild und Videoausschnitten einen Blick auf die Widerstände werfen, auf die diese Sportart zunächst in Deutschland stieß und anschließend einen Streifzug durch Triumphe und Tragödien der deutschen Fußballgeschichte antreten.

Treffen werden sie auf zentrale Akteure, die den Fußball ihrer Epoche prägten, bedeutende Ereignisse, wie das „Spiel des Jahrhunderts“, das nur 35 Kilometer von Bottrop entfernt stattfand und auf Frauen, die (lange) damit zu kämpfen hatte, dass die Altvorderen im DFB Fußball für „unweiblich“ hielten.

Als Bonus wird der Vortrag die ultimative Definition des Begriffes „Abseits“ liefern.

Leitung Jürgen Plewka

Beginn Dienstag, 09. Juni 2026

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 8,- Euro (3 UE)



— Fachbereichsleiterin: **Dr. Katja Hesmer** · Telefon: 70-38 45 —

2613A010B**Abenteuer Arktis: Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada & Finnland - mit Verpflegung**

Verschneite Wälder, unglaubliche Sonnenergänge, die Einsamkeit und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde - Anuschka Dinter-Mathei hat ihr Herz vor vielen Jahren an den Norden verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter lang Schlittenhunde in Nordfinland zu trainieren, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Ob mit dem Schiff um die Disko-Insel, mit dem Auto durch den kanadischen Herbst oder dem Schlitten über zugefrorene Seen - überall warten spannende Abenteuer, Begegnungen mit Bären und herrlich leuchtende Nordlichter.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie.



Die Lebensmittellage i. H. v. 10 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive.

Wir bitten um Voranmeldung bis 6.2.26

Leitung Anuschka Dinter-Mathei

Beginn Dienstag, 10. Februar 2026

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE)

Entgelt ermäßigbar

2613A012B

Auf der Suche nach einem Traum - mit dem Rad zum Nordkap. Reisebericht mit Verpflegung

Eine packende Suche nach Glück, Freiheit und einem großen Traum! Mit dem Fahrrad startet Sascha Stöckl seine Reise in Barcelona und sie führt ihn quer durch Europa bis in den Iran, wo ihn die verbotene Liebe zu einer iranischen Bauchtänzerin zur Flucht nach Indien zwingt. Die beiden durchqueren per Anhalter den Subkontinent. Doch die Sehnsucht nach einem neuen Ziel treibt Sascha weiter: Durch den Irak, zurück in den Iran, um das Rad zu holen, beginnt die abenteuerliche Tour zum Nordkap. Durch die persische Wüste, den Kaukasus, russische Republiken (Tschetschenien, Dagestan, Kalmückien) und das historische Wolgograd kämpft sich Sascha schließlich durch den harten finnischen Winter. Trotz Schneesturm und eisiger Kälte erfüllt sich nach sechs Monaten der große Traum und er erreicht das Nordkap und erlebt das magische Schauspiel der Polarlichter. Ein Traum ist erfüllt, aber das nächste Abenteuer wartet schon!



Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittellage i. H. v. 10 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 6.3.26

Leitung Sascha Stöckl

Beginn Dienstag, 10. März 2026

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE)

Entgelt ermäßigbar

2613A013B

Kulturkompass Lateinamerika

In diesem praxisnahen Vortrag entdecken Sie die faszinierende Vielfalt Lateinamerikas - von den Anden bis zu den Stränden Mexikos. Gemeinsam beleuchten wir, was „Kultur“ eigentlich bedeutet und wie Sie sich sicher, respektvoll und offen in den unterschiedlichen kulturellen Kontexten dieser Region bewegen. Was Sie erwartet: Sie erhalten wertvolle Tipps, um Missverständnisse und kulturelle Fettnäpfchen zu vermeiden. Neben allgemeinen Unterschieden zwischen europäischen und lateinamerikanischen Gepflogenheiten widmen wir uns den Besonderheiten einzelner Länder und zeigen, wie Sie Ihre Reise noch entspannter und zugleich kulturell bereichernder gestalten können.

Ihre Referentin: Andrea Babilon ist erfahrene interkulturelle Trainerin und Reiseleiterin mit langjähriger Praxis in Lateinamerika. Sie teilt fundiertes Wissen, persönliche Einblicke und lebendige Geschichten aus dem Reisealltag - und hilft Ihnen, Ihre interkulturellen Kompetenzen mit Freude und Leichtigkeit zu erweitern.

Leitung Andrea Babilon

Beginn Samstag, 28. Februar 2026

Zeit 10.00-14.00 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 29,- Euro (5 UE)

2613A014B

Kaffee, Karibik, Kordilleren - eine Reise durch Kolumbien von heute und einst.

Vortrag mit Verpflegung

Kolumbien, der nördlichste Staat Südamerikas, zählt zu den landschaftlich schönsten und vielfältigsten Ländern des Kontinents. Nach dem Friedensvertrag hat es sich wieder als attraktives Reiseziel etabliert. Der Referent Clemens Schmale stellt die Hauptstadt Bogotá vor, die auf über 2600 Metern in den nördlichen Anden in einer ebenso reizvollen wie geschichtsträchtigen Umgebung liegt. Ein Highlight ist das Kaffeedreieck, die Hochburg des kolumbianischen Kaffeeanbaus. Weiter geht es nach Medellín, einer klimatisch angenehmen Millionenmetropole, die sich von ihrem Ruf als Verbrechenshochburg zu einer der dynamischsten und modernsten Städte Südamerikas entwickelt hat. Abschließend geht es an die feuchtheiße Karibikküste mit dem Tayrona-Nationalpark und der Guajira-Halbinsel, wo indigene Ethnien leben. Ein besonderes Juwel ist Cartagena, UNESCO-Welterbestadt, die durch ihre prächtige Kolonialarchitektur und ihre Geschichte als ehemalige





Sklavenhochburg besticht. Der Referent, der den amerikanischen Kontinent mehrfach bereist hat, begibt sich auf Entdeckungstour durch das heutige Kolumbien und führt durch seine wechselvolle Geschichte und die Spuren des Freiheitskämpfers Simon Bolivar.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 8.5.26

Leitung Clemens Schmale
 Beginn Dienstag, 12. Mai 2026
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 23,- Euro (3 UE)
 Entgelt ermäßigbar

2613A015B

Belize - kleinstes Juwel Zentralamerikas. Reisebericht mit Verpflegung

Vergessen Sie langweilige Fernsehende! Wir entführen Sie direkt aus dem Sessel in das 3000 km entfernte, farbenprächtige Belize - das kleine Juwel, das so charmant zwischen Guatemala und Mexiko liegt - weit abseits der Instagram Hotspots. Was Sie erwartet, ist atemberaubend: Expeditionen durch unberührte Landschaften und Regenwald zu uralten, sagenumwobenen Maya-Stätten, karibische Traumstrände und aufregende Schnorchelgänge am zweitgrößten Barriereriff der Welt. Schnallen Sie sich an für abenteuerliche Straßen, Insel-Hopping und die originellsten Einträge aus dem Reisetagebuch. Abgerundet wird die Reportage durch einige leckere nach Deutschland mitgebrachte Rezepte von „Rice-And-Beans-Variationen“ bis „Lizard Juice“. Vor allem aber sind es die Begegnungen mit den herzlichen Bewohnern dieses



Vielvölkerstaates, die diese Reise unvergesslich machen
Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien 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 20.3.26

Leitung Iris Meyer
 Ingo Schmitmann
 Beginn Dienstag, 24. März 2026
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 23,- Euro (3 UE)
 Entgelt ermäßigbar



2613A016B

Faszinierende Reise durch Peru, Bolivien und Chile - Reisebericht mit Verpflegung

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise durch drei der faszinierendsten Länder Südamerikas: Peru, Bolivien und Chile - von den sagenumwobenen Ruinen Machu Picchu über die endlosen Weiten des Altiplano bis hin zur Atacama-Wüste. Mit beeindruckendem Bildmaterial, persönlichen Erlebnissen und historischen Hintergründen erleben Sie hautnah den Alltag der Menschen, ihre Traditionen und die atemberaubende Natur dieser Region. Lassen Sie sich von bewegenden Geschichten und positiven Eindrücken inspirieren und entdecken Sie eine Seite Lateinamerikas, die weit über die bekannten Klischees hinausgeht.

Andrea Babilon, Gründerin von Querido Mundo, ist eine erfahrene Reiseleiterin und Expertin für interkulturelle Kommunikation. In ihren Reisereportagen teilt sie spannende Geschichten und wertvolle Einblicke aus Südamerika. Mit ihrem tiefgehenden Wissen und persönlichen Erlebnissen nimmt sie die Teilnehmenden mit auf eine einzigartige Reise und erweitert ihre Perspektiven auf die Kulturen und Landschaften dieser faszinierenden Region.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 17.4.26

Leitung Andrea Babilon
 Beginn Dienstag, 21. April 2026
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 23,- Euro (3 UE)
 Entgelt ermäßigbar

2613A019B

¡Vamos a cantar! - ein musikalisches Wiedersehen mit Liedern aus Lateinamerika

100% Latin - vom peruanischen Volkslied aus den Anden (El condor pasa) zur neuen chilenischen politischen Folklore (Gracias a la vida); von der brasilianischen Samba (Mas que nada) zum argentinischen Tango (Adios muchachos); vom mexikanischen Bolero (Besame mucho) zum kubanischen Jazzstandard (Quizás, quizás, quizás); von Guantánamera bis La Paloma und La bamba - diese Evergreens zeigen die ganze Vielfalt der lateinamerikanischen Musik, und die allermeisten erkennen wir schon nach den ersten Noten wieder.

Walter Weitz ist ein kabarettprobter Fremdsprachenfreund. Er spielt Gitarre, Banjo und Ukulele, singt und animiert das Publikum zum Mitsingen, Mitsummen oder Mitschwelgen. Die Liedtexte werden projiziert, übersetzt und Hintergründe erläutert. Spanischkenntnisse sind nicht erforderlich, aber nützlich.

In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden.

Leitung Walter Weitz
 Beginn Montag, 18. Mai 2026
 Zeit 19.00-21.30 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 12,- Euro (3 UE)
 Entgelt ermäßigbar



LITERATUR - KREATIVES SCHREIBEN

2613B010D vhs - PLUS | online

Wort-Werkstatt: Kreatives Schreiben entdecken

Ein ganzer Tag für das kreative Schreiben! Außergewöhnliche Figuren, kurze Geschichten und Texte werden entstehen. Spielerisch nähern wir uns dem Erzählen und gehen dabei dem inneren Kritiker und jedem Anfall von Perfektionismus elegant aus dem Weg. Viele kleine Schreib- anregungen entzünden Ihre Inspiration. Wir probieren unterschiedliche Methoden aus, um Wege von der Idee zur Geschichte zu finden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bereithalten müssen Sie nichts weiter als Ihre bevorzugten Schreibutensilien.

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

Leitung Pia Helfferich
 Beginn Samstag, 09. Mai 2026
 Zeit 09.30-16.30 Uhr
 Ort Online, Zoom
 Entgelt 49,- Euro (8 UE)



2613B012K

Literarischer Arbeitskreis: Rätselhaftes Verschwinden in zwei Romanen von Dorothee Elminger und Olivier Guez

Der Literarische Arbeitskreis widmet sich in diesem Semester zwei Romanen, in denen das rätselhafte bzw. ungeklärte Verschwinden von Personen eine Rolle spielt. Mit dabei ist der Roman „Die Holländerinnen“ von Dorothee Elminger (München 2025), mit dem sie 2025 den Deutschen Buchpreis gewann. Hier geht es um das Verschwinden zweier niederländischer Studentinnen im panamaischen Dschungel. In der zweiten Lektüre geht es um den aus dem französischen übersetzten Roman „Das Verschwinden des Josef Mengele“ von Olivier Guez (Berlin, 2018). Der Journalist und Autor Guez zeichnet darin den Weg des bestialischen Lagerarztes von Ausschwitz nach, nachdem dieser 1949 zunächst nach Argentinien floh und später ein isoliertes und von finanziellen Nöten geprägtes Leben auf der Flucht führte. Neue Mitlesende sind herzlich willkommen!

Leitung Günter Landsberger
 Beginn 23. Februar 2026
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 79,- Euro (20 UE)

KUNST – KULTURGESCHICHTE

2613D002D vhs - PLUS

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben



Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

Leitung Andreas Beyer
 Beginn Donnerstag, 02. April 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE)

FOTOGRAFIE – FILM

2613E101B vhs - PLUS

Fotoclub

Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten dem Thema Fotografie zu widmen? Sie suchen Anregung und fachlichen Austausch? Hier sind Sie herzlich willkommen. Die Themen legen wir gemeinsam fest. Bitte mitbringen: Lieblingsfotoequipment und ggf. Fotos, zu denen Sie Fragen haben.

Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und freut sich auf die gemeinsamen monatlichen Treffen.

Leitung Thomas Köller
 Beginn 04. März 2026
 Zeit Mittwoch 18.00-20.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (15 UE)



2613E102B

Foto Basics - kurz und knackig!

Blende, ISO und Verschlusszeit, Brennweite, Autofokus und Belichtungsmessung, Sensor, Cropfaktor und elektronischer Verschluss ... Diese und viele weitere Begriffe der Fotografie hast du zwar schon einmal gehört, kannst sie aber nicht 100%ig einordnen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier geht es um die Basics der Fotografie. Unabhängig von der verwendeten Kamera, ob analog, digital, Handy oder DSLM - Dieses Grundwissen hilft einem immer.

Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf.
 Leitung Thomas Köller
 Beginn Samstag, 28. Februar 2026
 Zeit 11.00-15.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 29,- Euro (5 UE)



2613E103B

Fotografieren leicht gemacht - Grundlagen Fotografie

Fotografie bewusst erleben statt nur zu knipsen. Du bist unterwegs, willst einen Moment schnell und sicher festhalten. Dafür ist dein Smartphone perfekt. Es ist immer dabei, liefert tolle Ergebnisse und nimmt dir jede Entscheidung ab. Wenn dir das völlig reicht, brauchst du diesen Kurs nicht. Wenn du aber neugierig bist, was jenseits dieser Automatik steckt, bist du hier genau richtig. Dieser Kurs setzt genau dort an, wo das Smartphone aufhört. Du lernst, deine Kamera wirklich zu verstehen: Blende, Verschlusszeit, ISO, Focus, usw.

Was bedeutet das alles, wo stelle ich es ein und welche Bildwirkung erziele ich dadurch? Das alles, wird einfach und praxisnah erklärt, Schritt für Schritt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Ziel ist es, das Fotografieren wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Fotografierst du schon? Oder knipst du noch?

Bitte mitbringen: DSLR oder spiegellose Kamera, geladene Akkus, gern mehrere Objektive und ein Stativ (nur, wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung.

Leitung Waldemar Plettau

Beginn 25. April 2026

Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 79,- Euro (16 UE)

2613E111B vhs - PLUS

Foto-Walk: Naturfotografie im Frühlingwald

Auf unserem Foto-Walk durch den Frühlingwald erkunden wir verschiedenste Motive und setzen uns spontan fotografisch mit ihnen auseinander. Egal ob blühende Buschwindröschen, das erste Frühlingslaub an den Bäumen oder die kleinen Buchenkeimlinge am Boden, jeder kann sich „seinen“ Motiven widmen und dabei Herangehensweise und Gestaltung der geplanten Aufnahme mit anderen Teilnehmenden oder den Referenten besprechen. Die beiden erfahrenen Naturfotografen weisen auf Motive und fotografische Gestaltungsmöglichkeiten hin. Dabei werden Langzeitbelichtungen, Bewegungen mit der Kamera, Makrofotografie, Landschaftsfotografie allgemein sowie die Wirkung der verschiedenen Blenden und Verschlusszeiten und der Bildgestaltung thematisiert.



Und natürlich bleibt Zeit für Ihre individuellen Fragen. Der fotografische Spaziergang ist so gewählt, dass wir gegen Abend noch Zeit an den Stadtteichen verbringen können, um uns in der Vogelfotografie zu versuchen. Balzende Wasservögel, aber auch einige Singvögel sind dort mit etwas Glück aus nächster Nähe zu fotografieren, so dass wir Porträts, Silhouetten und Bewegungsstudien fotografieren können. Überdies wollen wir zeigen, dass auch noch mit dem allerletzten Licht aussagekräftige Bilder der Tiere und der Landschaftselemente möglich sind.

Für den Foto-Walk sind spezielle Objektive, wie Makro-, Weitwinkel- oder Teleobjektiv von Vorteil, aber wir werden für jede Ausrüstung Motive finden. Manchmal muss man das Motiv auch nach der zur Verfügung stehenden Technik auswählen. Ein Stativ kann mitgebracht werden.

Leitung Markus Botzek, Christof Wermter

Beginn Sonntag, 19. April 2026

Zeit 15.00-19.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Waldparkplatz Lindhorststraße, Bottrop

Entgelt 32,- Euro (5 UE)



2613E112B vhs - PLUS | Workshop

Grenzen entdecken - Kreative Fotografie

Du hast Lust auf etwas andere Fotos? Wir schauen uns verschiedene Techniken der kreativen Fotografie an und wann man sie einsetzen kann. Von Bewegungsunschärfe über Doppelbelichtungen bis hin zu Zoom Blur sind dies nur einige Techniken, die dafür z.B. in Frage kommen, um das etwas andere Foto zu machen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Fotografie. Bitte mitbringen: Aufgeladene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und alles, was ihr meint vor die Linse halten zu können, um einen Effekt zu erzielen.

Leitung Thomas Köller

Beginn Samstag, 21. März 2026

Zeit 11.00-16.00 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 36,- Euro (6 UE)

— Fachbereichsleiterin: **Dr. Katja Hesmer** · Telefon: **70-38 45** —

MALEN UND ZEICHNEN

2613J001B

Zeichnen verbindet

Lust auf Stift, Papier und neue Begegnungen? Wir laden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden. Ob Sie zum ersten Mal einen Zeichenstift in die Hand nehmen oder einfach neugierig auf neue Ausdrucksformen sind - hier zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern der gemeinsame Weg. Unsere erfahrene Dozentin, selbst Künstlerin, führt Sie mit Freude und Geduld in die Grundlagen des Zeichnens ein. Schritt für Schritt entdecken Sie an diesem Tag einfache Techniken, mit denen Sie Formen, Schatten und Perspektiven aufs Papier bringen - und dabei Ihre eigene kreative Sprache entwickeln können. Der Workshop ist ein Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Im Mittelpunkt stehen Offenheit, Freude am Gestalten und der interkulturelle Dialog. Kunst kennt keine Grenzen - und beim Zeichnen lernen wir nicht nur neue Techniken, sondern auch einander kennen. Das Material wird gestellt. Der Kurs kann auch dazu genutzt werden, begonnene Bilder weiterzuführen.

Leitung Annika Döring

Beginn Samstag, 07. Februar 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 10,- Euro (8 UE)

2613J002B

Zeichnen verbindet

Lust auf Stift, Papier und neue Begegnungen? Wir laden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden. Was dich erwartet: Zeichnen in entspannter Atmosphäre und Raum für Begegnung & Austausch. Keine Vorkenntnisse erforderlich, denn hier zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern der gemeinsame Weg. Unsere erfahrene Dozentin, selbst Künstlerin, führt mit Geduld und Freude



in die Grundlagen des Zeichnens ein: Formen, Schatten und Perspektiven. Thematisch geht es um Landschaften. Wir zeichnen Berge, Bäume, Schnee, Himmel und Wolken. Die Materialien werden gestellt.

Leitung Annika Döring
 Beginn Samstag, 07. März 2026
 Zeit 10.00-16.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 10,- Euro (8 UE)

2613J003B

Zeichnen verbindet

Kursinhalt siehe 3J003B
 Thematisch geht es um Stillleben. Wir zeichnen Kompositionen aus Gegenständen wie Obst, Kerzen, Blumen und allem, was wir schön finden. Die Materialien werden gestellt.

Leitung Annika Döring
 Beginn Samstag, 18. April 2026
 Zeit 10.00-16.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 10,- Euro (8 UE)



2613J006K vhs - PLUS

Farbenfrohe Stelen gestalten - Holzkunst Workshop

In diesem Workshop bemalen die TeilnehmerInnen jeweils eine 1,50 m hohe, farbenfrohe Stele nach eigenen Ideen - oder nach Anregung und Inspiration der Künstlerin. Am Ende des Workshops steht ein wetterfester Hingucker für das eigene Zuhause. Ines Legewie ist freischaffende Künstlerin mit eigenem Garten-ATELIER in Dorsten-Feldmark. Sie hat langjährige Erfahrung in der Gestaltung von Outdoor-

Deko und wird die Teilnehmenden Schritt für Schritt anleiten. *Vorerfahrungen sind nicht nötig. Die Stelen werden gestellt. Das Materialgeld von ca. 45,- Euro wird vor Ort bezahlt.*

Leitung Ines Koslowski-Legewie
 Beginn Samstag, 18. April 2026
 Zeit 14.00-18.00 Uhr
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“
 Falkenstr. 17, 46282 Dorsten
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)

2613J007K vhs - PLUS

Farbenfrohe Stelen gestalten - Holzkunst Workshop

Kursinhalt s. 2613J006K
 Das Materialgeld von ca. 45,- Euro wird vor Ort bezahlt.
 Leitung Ines Koslowski-Legewie
 Beginn Freitag, 08. Mai 2026
 Zeit 17.00-21.00 Uhr
 Ort Garten-Atelier „Dekokunst“
 Falkenstr. 17, 46282 Dorsten
 Entgelt 53,- Euro (5 UE)

2613J009B vhs - PLUS

Modernes Aquarell - Intuitiv malen

Der Kurs richtet sich an alle, die durch kreative Aktivitäten den Kopf freibekommen möchten. Inspirationen mit Wasser und Farben werden dabei auf Papier festgehalten. Dein persönlicher Geschmack und deine Ideen zählen. Es ist kein Grundwissen über Kunst oder Farben erforderlich, so dass du sofort loslegen und dich kreativ austoben kannst. Das Ausprobieren führt zu zufälligen, spannenden Ergebnissen, die dazu einladen immer weiter zu experimentieren. Es gibt kein richtig oder falsch. Der Weg ist das Ziel. Die Kursleitung unterstützt durch Tipps, Tricks und Techniken. Materialien werden besprochen und als Liste per E-Mail versendet. Material kann auch im Kurs erworben werden. Der Sachkostenbeitrag beträgt 15 Euro und wird vor Ort bezahlt.

Falls vorhanden einen Aquarell Synthetik Pinsel in Größe 10,12 mitbringen. Aquarell Block Din A3 oder Din A4. Feste Unterlage aus Pappe größer als Din A3. 2 Wasser Gläser, Palette zum Mischen der Farben oder 3 Kaffeeteller, Aquarell Farbkasten 12 Farben, Tesa Kreppband, Papier Tücher, Bleistift, Lineal, Buntstifte.

Leitung Beate van de Sand
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18, Blumenstraße 12-14
 Entgelt 33,- Euro (6 UE)

2613J013B vhs - PLUS

Acrylmalerei für Einsteiger/innen

In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. 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. Acrylfarben und Pinsel sowie Block oder Leinwand bitte am 1. Kurstag mitbringen.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 04. März 2026
 Zeit Mittwoch 12.00-14.15 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 60,- Euro (18 UE)





2613J014B vhs - PLUS

Malen mit Acrylfarben 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. Anfänger beginnen mit dem Mischen von Farbe und Grundübungen, Fortgeschrittene steigen in dem Kurs dort ein, wo sie sich mit ihren Fähigkeiten sehen.

Beim ersten Kursabend benötigen wir Acrylfarben und Pinsel. Bitte Block oder Leinwand am 1. Kurstag mitbringen.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 15.45-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 107,- Euro (36 UE)

2613J015B vhs - PLUS

Das Spiel der Farben - Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt s.: 3J014B. Bitte Block oder Leinwand am 1. Kurstag mitbringen.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
 Dauer 16-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 143,- Euro (48 UE)

2613J017B

Kreative Auszeit. Workshop Acrylmalen für Anfänger

Gönn' Dir einen Tag nur für dich und entdecke die Freude am Malen! In unserem Workshop für Anfänger laden wir Sie ein, in entspannter Atmosphäre kreativ zu sein, Ihre künstlerische Ader zu entfalten und mit verschiedenen Farben und Materialien zu experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung wird der Blick für Farbe und Struktur trainiert, so dass die Grundlagen der Malerei spielerisch erlernt werden. Ideal für alle, die sich ausprobieren und neue Inspiration finden möchten. *Das Material wird bereit gestellt. Hierfür ist eine Kostenpauschale von 8,00 Euro am Kurstag an die Dozentin zu zahlen. Ein Malkittel (altes Hemd), ein Wachtuch o.ä für den Arbeitsplatz und ein Fön sind mitzubringen. Am Veranstaltungsort besteht die Möglichkeit, einen Tee oder Kaffee zuzubereiten.*

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke
 Beginn Samstag, 21. Februar 2026
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort Prosper III Quartiersbüro,
 Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2613J018B

Kreative Auszeit. Workshop Acrylmalen für Anfänger

Kursinhalt siehe 2613J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke
 Beginn Sonntag, 22. Februar 2026
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2613J019B

Kreative Auszeit. Workshop Acrylmalen für Anfänger

Kursinhalt siehe 2613J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke
 Beginn Samstag, 07. März 2026
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 26,- Euro (7 UE)

2613J020B

Kreative Auszeit. Workshop Acrylmalen für Anfänger

Kursinhalt siehe 2613J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke
 Beginn Sonntag, 08. März 2026
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 26,- Euro (7 UE)

2613J025B vhs - PLUS

Freie Malerei

Neugierige Anfänger und Fortgeschrittene, die sich malerisch ausprobieren wollen, sind willkommen. Gearbeitet wird mit Acryl, Aquarell und Pastell, mit Spachteln, Schwämmen und Werkzeug. Die Dozentin gibt auf Wunsch Hilfestellung.

Bitte zum 1. Termin mitbringen: Papier (A3), Borstenpinsel (dünn, mittel, dick), eventuell Spachtel und Acrylfarbe.

Leitung Renate Kraft-Mysliwicz
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 91,- Euro (30 UE)

PLASTISCHES GESTALTEN / HANDARBEITEN

2613K005K vhs - PLUS

Goldschmiede-Kompaktkurs

Tauchen Sie ein in das Goldschmiedehandwerk und schmieden Sie Ihr eigenes Schmuckstück. Mit Säge, Feile, Schmirgel, Hammer & Amboss werden Sie unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz in die verschiedenen Grundtechniken eingeführt. Am Ende des Kurses tragen Sie einen neuen Ring, neuen Ohrschmuck, Kettenanhänger, Armreifen u.v.m. 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 oder per Karte zu begleichen.

Leitung Katja Osterhoff-Genz
 Beginn Sonntag, 17. Mai 2026
 Zeit 11.00-15.00 Uhr
 Ort Hof Jünger - Haus 2 - Foyer, Wellbraucksweg 22,
 46244 BottropHof Jünger Haus 2 Foyer
 Entgelt 60,- Euro (5 UE)

2613K020B vhs - PLUS

DIY Basics - Women only

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

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

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 18. März 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Becketdahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2613K022B vhs - PLUS

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 10. Juni 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Becketdahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)



2613K023B vhs - PLUS

DIY Basics

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

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

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 22. April 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Becketdahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2613L004K vhs - PLUS

Gestrickte Stulpen mit Daumenkeil!

Stulpen sind echt praktisch, ein schönes Accessoire und ideal um Reste zu verbrauchen. Soweit der Gedanke...bis zum Daumenkeil. Weglassen ist eine Methode aber schöner sind sie mit! Los geht's.

Sie bringen mit: Wolle oder Wollreste, 1 passendes Nadelspiel, 1 größere Sicherheitsnadel oder kleinen Maschenraffer und gute Laune.

Leitung Marion Bischof
 Beginn 26. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)
 Entgelt 45,- Euro (9 UE)





»Ein Bottroper für Bottrop«

Du hast's geschafft – jetzt wird gefeiert!

Ob Kursabschluss, Seminarerfolg oder Jubiläum: Wir bringen dir alles, was du für deine Feier brauchst – Geschirr, Gläser, Möbel & mehr. Nachhaltig, stilvoll und mit Liebe zum Detail. Flexibel & direkt aus Mülheim – für Bottrop & das Ruhrgebiet.

just **miet it!** Stilvolle Eventausstattung

mitema.de

mitema · Standort Mülheim an der Ruhr
 Telefon +49 (0)208 49 33 30 · muelheim@mitema.de





2613L023B

Komm, Töpfer doch mal!

Töpfern ist das neue Yoga! In entspannter Atmosphäre entstehen in einer kleinen Gruppe schöne und einzigartige Kunst- und Gebrauchsgegenstände mit dem Werkstoff Ton. Nach kurzer Einführung kann jede/r sofort beginnen. Am 1. Termin entstehen die Werkstücke, z. B. kleine Schalen, Becher, kleine Dekorationsartikel, Seifenschalen. Am 2. Termin werden diese mit einer schönen Glasur(-farbe) vollendet. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. *Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet und liegen je nach Verbrauchsmenge bei ca. 15,00 Euro.*

Leitung Andrea Reißig

Beginn 13. Februar 2026

Zeit 16 - 19 Uhr. Termin 2: 06.03.26

Dauer 2-mal

Ort Werkraum - Lindhorststraße 177, 46242 Bottrop, Eingang über den Hof (im Souterrain)

Entgelt 49,- Euro (8 UE)



2613L028B vhs - PLUS

Keramik-Workshop Mini-Städte

Teilnehmende gestalten ihre eigene Mini-Stadt oder ein Küstendorf für Terrarien, Aquarien oder dekorative Zwecke. Dafür werden grob vorgeformte Keramikstücke verwendet, die individuell weiterbearbeitet oder mit neuen Elementen ergänzt werden können. Gebäude, Dächer, Fenster und Details werden selbst zusammengesetzt. Wolken, Sonne, Vögel usw. können je nach Wunsch aus Edelstahl oder Keramik hergestellt werden. In dieser Phase können auch die Plattformen für die Häuser entworfen werden. Mit Hilfe des Lasers können kleine Holzschilder oder Muster auf die Keramik gezeichnet werden. Eigene Pflanzen, Erde oder Glasgefäße für Terrarien können mitgebracht werden. Der Workshop konzentriert sich auf die keramischen Dekoelemente.

Vorgefertigte Keramik-Hausformen und weitere Keramik können im Kurs gekauft, glasiert und nach Belieben dekoriert werden. Kosten für Edelstahlelemente: 2 - 6 Euro, Keramikfiguren: 3 - 8 Euro.

Die Abholung der glasierten oder biskuitgebrannten Werke nach ca. 1 Woche wird im Kurs besprochen

Leitung Neslihan Selanik

Beginn Donnerstag, 26. März 2026

Zeit 09.30-13.30 Uhr

Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18, Blumenstraße 12-14

Entgelt 25,- Euro (5 UE)

2613L026B vhs - PLUS

Herzstücke - Kreative Kunstwerke aus Holz gestalten

Jede/r von uns trägt unvergessliche Geschichten im Herzen. Wäre es nicht schön, diese sichtbar zu machen? In unserem Workshop gestalten wir Teakholzherzen mit verschiedenen handgefertigten Elementen, um daraus ein ganz persönliches Kunststück entstehen zu lassen. Mit Techniken wie Kleben und Verschrauben werden die Werkstücke individuell verziert. Auf Wunsch können eigene Texte mit einem Laser auf die Herzen graviert werden, um Ihre Botschaften dauerhaft zu bewahren.

Zwei verschiedene Größen von Herzen, eine Sternfigur sowie weitere anfallende Materialien (Kosten: ca. 18 - 30 Euro) werden im Kurs gestellt und je nach Verbrauch berechnet.

Leitung Neslihan Selanik

Beginn Freitag, 27. Februar 2026

Zeit 09.30-13.00 Uhr

Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18, Blumenstraße 12-14

Entgelt 25,- Euro (5 UE)

2613L029B vhs - PLUS

Kerzenhalter mit Kerzensand und Keramikfiguren

Zu Beginn lernen die Teilnehmenden den Umgang mit Kerzensand kennen. Anschließend werden nach eigenen Ideen und Skizzen Kompositionen entworfen und dazu passende Holz- oder Keramikgefäße ausgewählt. Eigene Gefäße können mitgebracht oder vor Ort ausgewählt werden. Inspirationen können aus der Natur stammen: Berge, Seen, Höhlen, Wolken, Sonne oder Miniaturen wie Häuser, Kirchen, antike Theater usw. Diese Elemente werden in Keramik modelliert. Beim zweiten Termin (28.3.) werden die gebrannten Figuren zusammen mit Kerzensand arrangiert, Dochte platziert und die Dekoration abgeschlossen. Wer möchte, kann in diesem Schritt auch glasieren.



Materialkosten werden im Kurs besprochen und abgerechnet (Holzschalen: 8 - 25 Euro, handgetöpferte Keramischalen: 15-25 Euro, Keramikfiguren: 3-8Euro, Kerzensand: 10Euro/400g). Die Übergabe der glasierten Stücke zu einem späteren Termin wird im Kurs besprochen.

Leitung Neslihan Selanik

Beginn 21. März 2026

Zeit Samstag 09.30-12.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3

Entgelt 45,- Euro (9 UE)

2613L027B vhs - PLUS

Schmuckdesign**- Miyuki-Perlen, Keramik und Edelstahlschmuck**

In diesem Schmuckkurs gestalten die Teilnehmenden individuelle Ohrringe, Ringe, Armbänder und Ketten aus Keramikteilen, Miyuki-Perlen und Edelstahlelementen. Zunächst erfolgt eine Einführung in die Materialien und deren Kombinationsmöglichkeiten. Am ersten Termin (4.3.) werden eigene Designs entwickelt und die Keramikteile entsprechend ihrem gewählten Stil geformt sowie Materialien ausgewählt. Am 2. Termin (11.3.) werden die gebrannten Keramikteile bearbeitet und die Endmontage mit Perlen und Edelstahlelementen wird vorgenommen. Falls die Keramikteile glasiert werden sollen, kann dies in der zweiten Sitzung erfolgen. Die glasierten Stücke können zu einem vereinbarten Termin abgeholt und zu Hause mit den übrigen Materialien kombiniert werden.

Materialkosten i.H.v.12 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Leitung Neslihan Selanik

Beginn 04. März 2026

Zeit Mittwoch 09.30-12.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18, Blumenstraße 12-14

Entgelt 40,- Euro (8 UE)



Gitarre

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

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.

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.

2613M001B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 72,- Euro (24 UE)

2613M007B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 89,- Euro (24 UE)

2613M011B vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Kursinhalt siehe: 3M010B.
 Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 89,- Euro (24 UE)

2613M004B vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 89,- Euro (24 UE)

2613M010B vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

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.
 Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 72,- Euro (24 UE)

2613M012B

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, Lehrende und Pädagogen/innen: Anmelden! Bis bald!
 Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.), Friedrich-Ebert-Str. 120
 Entgelt 75,- Euro (20 UE)



Gesundheit

Liebe Gesundheits- und Bewegungsinteressierte,

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 der gesunder 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 Bewegungsinteressierte. 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.

www.vhs-bottrop.de/downloads (Gesundheits-Zielkategorien)



Während des Semesters veröffentlichen wir immer wieder **neue Kursangebote online auf unserer Homepage** – ein Blick zwischendurch lohnt sich: www.vhs-bottrop.de



vhs Gesundheit

Übersicht

Selbstverteidigung

Wasser und Co.

Wassergymnastik · Aqua-Fitness

Gymnastik /Rücken-Fitness

Rücken-Fitness · Fitnessgymnastik · Bodyforming und Entspannung · Bodyfitness
Wassergymnastik · Aqua-Fitness

Workout

Power-Workout · Workout and dance
Hula Hoop-Fitness · Zumba · Joyrobic



Entspannung und Körpererfahrung

Yoga / Autogenes Training · Qigong · Tai Chi · Achtsamkeit / Atementspannung · Entspannungstechniken

Funktionsbezogenes Training

Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten im Krafraum
Outdoor-Lauftraining · Walking / Powerwalking

Tanz

Tanzfitness – Erlernen von Schrittfolgen und Choreographien

Gesundheit - bereichsübergreifend

Gesundheit und Gesellschaft · Gesunde Ernährung · Medizinische Vorträge



Bitte beachten Sie:

Bei Fragen zur eigenen Fitness, gesundheitlichen Einschränkungen oder vorliegenden Erkrankungen wenden Sie sich vor Kursanmeldung an Ihren Arzt. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

GESUNDHEIT - WISSEN

Die Themen „Gesunde Ernährung“, „Gesundheit und Gesellschaft“ sowie „Medizinische Vorsorge“ sind allgegenwärtig. Gesund sein und gesund bleiben ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Trotzdem nehmen Zivilisationserkrankungen ständig zu, hervorgerufen durch schädliche Umwelteinflüsse und psychosoziale Belastungen in Beruf und Alltag und durch ungesunde Lebensführung, wie z.B. Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress. Der Fachbereich Gesundheit möchte Orientierungshilfen geben und Angebote vorstellen, die dazu beitragen, trotz der vielfältigen Belastungen, seinen eigenen Weg zu einem gesunden Leben, Arbeiten und Genießen zu finden.



2614A101B vhs - PLUS | Kompaktkurs

Ruhepunkte - Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Achtsamkeit und Entspannung in Alltag und Beruf. Sie erkennen und reflektieren die Stressoren und Belastungen im Alltag und Beruf und entwickeln Lösungswege in belastenden Situationen um Stress zu reduzieren. Dieses wird durch einen systematischen Prozess der Selbsterforschung, der Selbstbeobachtung und durch achtsames Handeln auch in Alltag und Beruf erreicht. Sie erkennen Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit als Voraussetzung für die Stressbewältigung sowie die Wirkungszusammenhänge von Stress und Entspannung. Dazu werden in dem Kurs Übungen aus Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsverfahren vermittelt.

Voraussetzungen, Kursdetails und Hinweise zur möglichen Förderung unter www.vhs-bottrop.de.

- Leitung Christina Zunke
- Beginn 27. - 28. Juni 2026
- Zeit Samstag / Sonntag jeweils 10.00-16.50 Uhr
- Dauer 2-mal
- Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
- Entgelt 98,- Euro (8 Einheiten à 90 Min.)

2614A103D vhs - PLUS | Webinar

Lebenssinn entdecken - Mentale Gesundheit stärken

In diesem Webinar erforschen wir gemeinsam den Lebenssinn und entwickeln Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit. Ziel ist es, Ihnen praxisnahe Werkzeuge an die Hand zu geben, die zu mehr Klarheit und Erfüllung in Ihrem Leben führen. Gemeinsame Übungen zur Selbstreflexion helfen Ihnen, Ihre Werte und Lebensziele klarer zu definieren. Die Referentin Laura Schanke, psychosoziale Beraterin, gibt zudem fachliche, kompakte Inputs zu bewährten Ansätzen der psychischen Gesundheit, die sofort umsetzbar sind. Sie erhalten die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und voneinander zu lernen, um gegenseitige Inspiration und Unterstützung zu fördern. Dieses Webinar wird als interaktives Online-Webinar über die vhs-cloud durchgeführt, sodass Sie flexibel und bequem von zu Hause aus, in vertrauter Umgebung teilnehmen können. Melden Sie sich an und setzen Sie den ersten Schritt!

- Leitung Laura Schwanke
- Beginn Mittwoch, 25. Februar 2026
- Zeit 18.30-20.00 Uhr
- Ort Online, vhs.cloud
- Entgelt 15,- Euro (2 UE)

2614A104D vhs - PLUS

Wie wirken Medikamente - Herz-Kreislauferkrankungen

Mit Medikamenten kommen wir alle ständig in Kontakt. Aber wie wirken sie eigentlich? Das will dieser Vortrag anschaulich vermitteln. In den letzten 150 Jahren hat sich die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland von etwa 40 Jahren auf etwa 80 Jahre nahezu verdoppelt. Neben der Hygiene hat der medizinische Fortschritt (z.B. Antibiotika, Impfungen) einen großen Anteil daran. Seit 1950 ist es durch wichtige Entdeckungen in der Grundlagenforschung auch zu rasanten Fortschritten in der Entwicklung von Medikamenten gekommen. Heute haben wir zu fast allen Krankheitsbildern (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz, Thrombosegefahr, Asthma, Rheuma, Adipositas, Krebs) gut wirksame Medikamente. Jedoch können alle diese Medikamente Nebenwirkungen haben. Bei der Einnahme mehrerer Medikamente kann es zum Teil zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Wirkungsweise von Medikamenten bei Herz-Kreislauferkrankungen.

Herz-Kreislauferkrankungen sind in der westlichen Welt die Hauptursache für krankheitsbedingte Todesfälle. Ein komplexes System aus endogenen Regelkreisen sorgt in unserem Körper für die Regulation des Blutdrucks und der Funktionalität der Gefäße, der Niere und des Herzens. Die Hauptursachen für Herz-Kreislauferkrankungen sind falsche Ernährung (Blutzucker, Cholesterin; dadurch bedingtes Übergewicht bzw. Diabetes), zu wenig körperliche Aktivität und Rauchen. Der Spirale aus erhöhtem Blutdruck, Schädigung der Gefäßwand, und Schädigung des Herzens kann durch Einsatz verschiedener Herz-Kreislauf-Medikamente (Antihypertensiva, Antidiabetika, Lipidsenker, Antianginosa etc.) entgegengewirkt werden. Jedoch zeigen Studien, dass Ernährungsumstellung („mediterrane Ernährung“, wenig Zucker) und regelmäßige Bewegung zumeist bessere Effekte zeigen.

Der Referent ist Professor für Molekular- und Immunpharmakologie und Diplom-Biologe im Ruhestand. Er hat an der Universität/Uniklinik





Mainz knapp 30 Jahre im Institut für Pharmakologie geforscht und gelehrt. In der Lehre für Studierende der Medizin, Biologie, Chemie und Psychotherapie alle Bereiche der Pharmakologie unterrichtet. Als digitales Konferenztool wird die Plattform „Zoom“ genutzt. Die Zugangsdaten bekommen Teilnehmenden einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail.

Der Vortrag wird in Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen angeboten.

Leitung Prof. Dr. Hartmut Kleinert
 Beginn Mittwoch, 01. Juli 2026
 Zeit 18.00-20.00 Uhr
 Ort Online, Zoom
 Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

2614A105D vhs - PLUS | Webinar

Mein Wohlfühlgewicht - Schrittweise zum Ziel

Sie haben schon vieles ausprobiert: Diäten, Kalorienzählen, Verzicht auf Ihre Lieblingsgerichte und trotzdem sind die Kilos wieder zurückgekommen? Genau dieses Problem haben fast alle, die schon seit Jahren versuchen abzunehmen. Diäten sind von Anfang an zum Scheitern verurteilt, sie rauben Energie, machen schlechte Laune und führen fast immer zum Jo-Jo-Effekt. In dieser 5-teiligen Seminarreihe erfahren Sie, wie Sie zielgerichtet abnehmen können. Sie lernen, warum es bisher so schwer war, welche unbewussten Fehler Sie bisher gemacht haben und wie Sie Ihren Körper endlich wieder in die Fettverbrennung bringen. Sie bekommen sofort umsetzbare Strategien für den Alltag, für mehr Energie, weniger Heißhunger und sichtbare Ergebnisse. Das Besondere: Diese Seminarreihe führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess. Diese Webinarreihe bietet Ihnen einen Startschuss.

Weitere Infos auf der Homepage
www.vhs-Bottrop.de

Leitung Robert Esser
 Beginn 24. Februar 2026
 Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Online, vhs.cloud
 Entgelt 52,- Euro (10 UE)

ENTSPANNUNG UND KÖRPER- ERFAHRUNG

Hier finden Sie folgende Angebote:
 Yoga, Autogenes Training, Qigong, Tai-Chi, Achtsamkeit / Atem-
 entspannung und weitere Entspannungstechniken.

ENTSPANNUNG - VERSCHIEDENE ANSÄTZE

Aus unterschiedlichen Entspannungsansätzen können unterschiedlichste Methoden ausgewählt werden. Ein Schwerpunkt bilden die Kurse Autogenes Training nach Johann Heinrich Schultz, das kontinuierlich praktiziert und in unterschiedlichen Alltagssituationen umgesetzt werden kann.

Weitere Entspannungstechniken wie z. B. die neuen Feldenkrais-Kurse, bei dem der Schwerpunkt auf bewusste und achtsame Bewegungen liegt, führen zur nachhaltigen Entspannung. Weitere Entspannungsansätze können Sie in unterschiedlichen Workshops erfahren.



2614B102B

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 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.

Ziele: 1,3,4; Intensität 1. Kursdetails finden Sie auf unserer Webseite. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein kleines Kissen / Nackenrolle. Eine ausgewählte Stunde wird outdoor durchgeführt.

Leitung Kristina Glaß
 Beginn 25. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 58,- Euro (13 UE)

2614B103B vhs - PLUS

Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz für Fortgeschrittene

Inhalt s. a. 4B102B.
 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. Einzelne ausgewählte Stunden werden outdoor durchgeführt.

Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

Leitung Kristina Glaß
 Beginn 04. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 70,- Euro (16 UE)





2614B105B vhs - PLUS

MedBow® - 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. 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe.

Leitung Frank Goll
 Beginn Sonntag, 22. Februar 2026
 Zeit 13.00-19.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 67,- Euro (8 UE)

2614B106B vhs - PLUS

MedBow® - 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. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe.

Leitung Frank Goll
 Beginn Sonntag, 31. Mai 2026
 Zeit 13.00-19.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 67,- Euro (8 UE)

2614B107B vhs - PLUS

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.

Ziele: 1, 4; Intensität 1. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.

Leitung Monika Bott
 Beginn 05. März 2026
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 35,- Euro (8 UE)

2614B110K vhs - PLUS

Atementspannung für mehr Energie im Alltag

Die Atem-Entspannung ist daher für alle geeignet, überall einsetzbar und gilt als eine der am leichtesten erlernbaren Methoden. Es werden Techniken aus verschiedenen Atemschulen angewandt mit Fokus auf die Wahrnehmung der Atembewegung in den verschiedenen Atemräumen. Die erlernten Techniken lassen sich ohne Aufwand in Alltag und Beruf integrieren und sind auch in akuten Stresssituationen praktikabel. Mit regelmäßiger Anwendung werden innere Ruhe, Vitalität, bessere Schlafqualität, Angstminderung und Konzentrationsfähigkeit gefördert sowie die mentale und psychische Verfassung verbessert. Ziele 1, 4; Intensität: 1. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Stoppersocken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.

Leitung Monika Bott
 Beginn 04. März 2026
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 38,- Euro (8 UE)



2614B134B vhs - PLUS | Workshop

Sounder Sleep System™ - besser ein- und durchschlafen

Dieser Workshop wendet sich an Menschen mit Ein- und Durchschlaf-schwierigkeiten. „Sounder Sleep“ kann übersetzt werden mit „tiefer, besserer Schlaf“. Das „Sounder Sleep System™“ basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen, die auf den eigenen 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 eigenständige Methode.

Ziele 1, 3, 5; Intensität 1. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, warme Kleidung, Socken, eine leichte Decke und drei kleine Kissen mit.

Leitung Helga Schnick
 Beginn Samstag, 14. März 2026
 Zeit 11.30-14.30 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 18,- Euro (4 UE)

2614B137B vhs - PLUS

FELDENKRAIS® Kurs 1

FELDENKRAIS® 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 18. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 19.15-20.30 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 50,- Euro (10 UE)

2614B138B vhs - PLUS

FELDENKRAIS® Kurs 2

FELDENKRAIS® 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 22. April 2026
 Zeit Mittwoch 19.15-20.30 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 50,- Euro (10 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. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung Ihres Geistes. Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie.

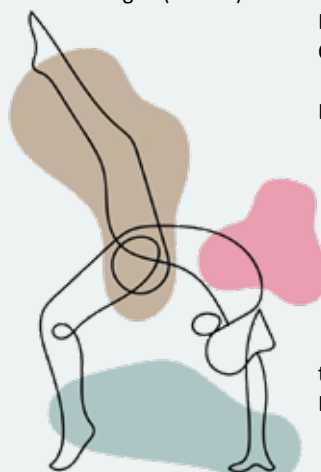
2614B201B

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 09. Februar 2026
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 89,- Euro (24 UE)



2614B202B

Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe: 4B201B. Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)
 (Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)
 Entgelt 84,- Euro (26 UE)

2614B203B

Yoga - Melange

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch dynamische Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren. Übungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/Nackbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Diese Übungen werden mit ausgewählten Yoga-Übungen im Wechsel



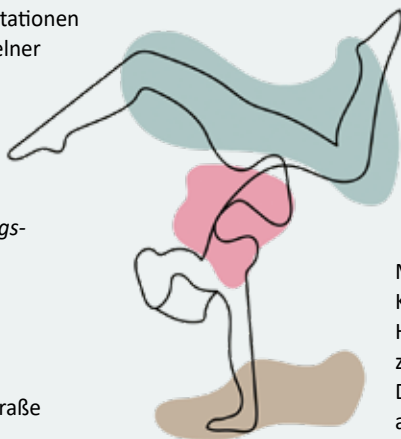


praktiziert. Atemübungen und Meditationen fördern zudem die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität.

Ziele: 1, 4; **Intensität:** 2.

Bitte mitbringen: rutschfeste und weiche Yogamatte, Yogaklötze, Sitzkissen, Stoppersocken, Bewegungskleidung, Decke und Wasser.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 09. Februar 2026
Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 89,- Euro (24 UE)



2614B208D | online Kurs 1

Hatha-Yoga am Abend

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 Teilnehmende die bereits einen „Hatha-Yoga am Abend- Kurs“ bei der Kursleiterin absolviert haben.

Ziele 1, 3; Intensität 1..

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
Beginn 10. Februar 2026
Zeit Dienstag 20.15-21.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Online, vhs.cloud
Entgelt 31,- Euro (7 UE)

2614B204B

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 09. Februar 2026
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 89,- Euro (24 UE)

2614B207B vhs - PLUS

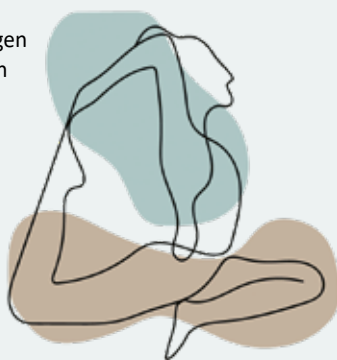
Yoga

Achtsame, zum Teil kraftvolle Bewegungen und statische Haltungen (Asanas) stehen im Fokus des Kurses. Kleine Übungsabfolgen (Vinyasas) werden wiederholt und die Intensivität gesteigert, bzw. den Übenden angepasst. Hierdurch können Sie Entspannung erfahren und Ihre Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern. Atemübungen und kurze Meditationen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, warme Socken (evtl. Stoppersocken) und eine Übungsmatte mitbringen, ebenso eine Decke und ein Sitzkissen.

Zielkategorien: 1,3,4,5 - **Intensität:** 2.

Leitung Manuela Ahnert
Beginn 24. Februar 2026
Zeit Dienstag 18.45-20.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 73,- Euro (20 UE)



2614B209D | online Kurs 2

Hatha-Yoga am Abend

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.

Ziele 1, 3; Intensität 1. Weitere Kursdetails siehe Homepage.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
Beginn 14. April 2026
Zeit Dienstag 20.15-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Online, vhs.cloud
Entgelt 78,- Euro (17 UE)



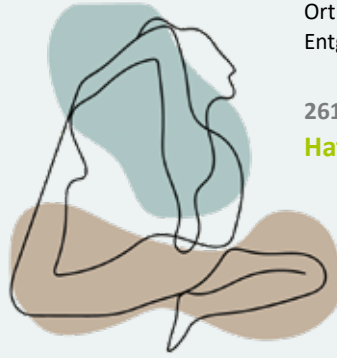
2614B211B vhs - PLUS

Vinyasa-Yoga - Fortgeschrittene

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem fließende Bewegungen mit dem Atem verbunden werden. Nach einer kurzen Ruhe- und Aufwärmphase werden die Asanas in einem fließenden Flow praktiziert - kraftvoll, ausdauernd und zugleich dehnend. Entspannungsübungen runden die Stunde ab und sorgen für ein harmonisches Körpergefühl.

Ziele: 1, 3 - Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung; Intensität: 3 (mittel bis hoch). Bitte mitbringen: Getränk, Yoga-Matte, Blöcke, Gürtel, Decke, warmer Pullover und Socken.

Leitung Maria Ninck
 Beginn 17. Januar 2026
 Zeit Samstag 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 117,- Euro (30 UE)



2614B213B vhs - PLUS

Faszienyoga

Die Faszien-Yoga-Übungen sind ein wichtiges Werkzeug, um unseren Körper zur Schmerzminderung, Beweglichkeit und zu bestmöglicher Gesundheit zu führen. Sie bestehen 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.

Faszien-Yoga eignet sich für alle Menschen die sich in Beruf und Alltag einseitig bewegen. (...) . Erste Vorerfahrungen mit der Handhabung der Rolle sind erforderlich.

Zielkategorie 1; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Faszienrolle.

Leitung Annette Kassebaum
 Beginn 12. Februar 2026
 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 68,- Euro (13 UE)

2614B220K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

siehe Kurs 4B201B.

Leitung Bärbel Preiß
 Beginn Beginn: 10.02.2026
 Einlass 16:15 Uhr / Beginn: 16.30 Uhr
 Zeit Dienstag 16.15-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 91,- Euro (24 UE)

2614B221K vhs - PLUS

Hatha-Yoga

siehe Kurs 4B201B.

Leitung Bärbel Preiß
 Beginn Beginn: 11.02.2026
 Einlass: 16.45 Uhr / Beginn: 17.00 Uhr
 Zeit Mittwoch 16.45-18.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 91,- Euro (24 UE)

2614B222K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Morgen - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorerfahrungen, Kursinhalte siehe Kurs 4B223K.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung Christina Philipps
 Beginn ab 11.02.2026, Einlass: 9.45 Uhr / Beginn 10.00 Uhr
 Zeit Mittwoch 09.45-11.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 69,- Euro (18 UE)

2614B223K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Morgen - Fortgeschrittene 01

Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Interessierte mit ersten Vorerfahrungen, 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 Gymnastikmatte mitbringen. Ziele: 2, 4; Intensität: 1-2.

Es gibt keine Umkleidemöglichkeit.

Leitung Christina Philipps
 Beginn Beginn: 06.05.2026
 Einlass: 9.45 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr
 Zeit Mittwoch 09.45-11.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 62,- Euro (16 UE)



2614B225K vhs - PLUS

Hatha-Yoga - Anfänger Kurs 1

Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Einsteiger*innen, 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 in Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein kleines Kissen. Ziele: 2, 4; Intensität: 1-2. Hinweis: Es gibt keine separaten Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Britta Busch
 Beginn 03. März 2026
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 84,- Euro (20 UE)



2614B226K vhs - PLUS

Hatha-Yoga - Anfänger Kurs 2

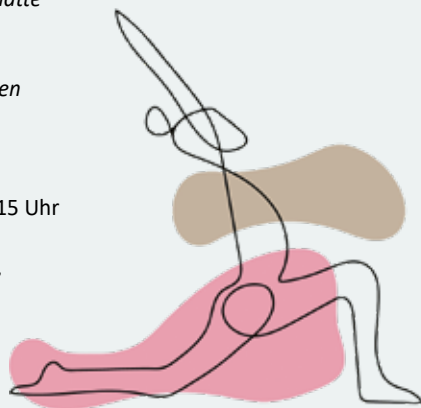
Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Einsteiger*innen, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen. Dabei eignen Sie sich die Bewegungsabläufe, Haltungen (Asanas) und mentalen Übungen zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf an. Diese Hatha-Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen zudem eine stressreduzierte Gestaltung in Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Ziele: 2, 4; Intensität: 1-2.

Hinweis: Es gibt keine separaten Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Britta Busch
 Beginn 09. Juni 2026
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 42,- Euro (10 UE)



2614B227K vhs - PLUS

Hatha-Yoga - Fortgeschrittene Kurs 1

Kursdetails siehe Kurs 4B222K. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Yoga-Vorerfahrungen.

Leitung Britta Busch
 Beginn 03. März 2026
 Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 84,- Euro (20 UE)

2614B228K vhs - PLUS

Hatha-Yoga - Fortgeschrittene Kurs 2

Kursdetails siehe Kurs 4B222K. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Yoga-Vorerfahrungen.

Leitung Britta Busch
 Beginn 09. Juni 2026
 Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 42,- Euro (10 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. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihe 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 Chuan“ wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai Chi beruhen auf einer Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

2614B301B

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 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé) Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 68,- Euro (16 UE)

2614B302B

Qigong

Inhalt siehe: 4B301B.
 Leitung Peter Koslowski
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé) Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 68,- Euro (16 UE)

2614B303B

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 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé)
 Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 68,- Euro (16 UE)



2614B304B

Move & Relax im Sitzen am Nachmittag

Dieser Kurs bietet einen aktiven Bewegungsmix für Körper und Geist. Ein wechselnder Mix aus moderaten und kräftigenden Bewegungen, Koordination, Atemübungen und Dehnungen. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, insbesondere Rücken und Nacken. Elemente des Qigong sowie spielerische Elemente und Entspannungstechniken werden integriert. Der Kurs eignet sich für alle, die sitzend neue Bewegungsformen entdecken und fit werden wollen. Er bietet darüber hinaus einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungen in Beruf und Alltag. Die Übungen können im Büro und Alltag integriert und fortgeführt werden.

Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2. Barrierefrei. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Getränk sowie ein kleines Handtuch.

Leitung Konstanze Ansar
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 14.30-15.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum),
 Hans-Böckler-Straße 60
 Entgelt 70,- Euro (16 UE)

2614B306B vhs - PLUS

Qigong - Workshop vom Meister

Entdecken Sie die grundlegenden Qigong-Übungen, um beweglich zu bleiben, Energie zu tanken und zu entspannen. Qi ist Lebensenergie, Lebenskraft. Gong bedeutet beharrliche 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. 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, 15. März 2026
 Zeit 13.00-18.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)



2614B307B vhs - PLUS | Workshop

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperkultur. In diesem Workshop bietet der Tai-Chi und Qigong-Meister Yingxian Wang einen kompakten Einblick in die Welt des Tai Chi Chuan. Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlfühl 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. Bei regelmäßiger Übung wird man „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.

Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2. Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung und Verpflegung.

Leitung Ying Xian Wang
 Beginn Samstag, 13. Juni 2026
 Zeit 13.00-18.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)

SPEZIELLE ANGEBOTE

Ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Entspannungsthemen.

2614C101B vhs - PLUS | Workshop

LACH-Yoga - Lachen für die Gesundheit

Spontanes Lachen bringt ca. 300 Muskeln vom Gesicht bis zum Bauch in Bewegung. Lachen setzt positive Energie frei. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga. Beim Lachyoga werden Sie durch gezielte Atemtechniken aus dem Yoga und Lachübungen in das herzhafteste Lachen geführt. Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und lassen Sie sich auf die Lachübungen ein und erleben Sie die entspannende Wirkung für Körper und Geist. Sie lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode.

Ziele: 1,3,4; Intensität: 1-2. 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, 18. April 2026
 Zeit 13.00-16.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße
 (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 17,- Euro (4 UE)





2614C103B vhs - PLUS | Workshop

**Nacken-Schulter-Kiefer
- den Alltag als Trainingsparties entdecken**

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.

Das Seminar wird euch begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, die Kraft aus der Mitte nutzen, muskuläre Dysbalance erkennen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet 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 3,00 EUR ist im Entgelt enthalten.

Leitung Heike Marzinek
 Beginn Sonntag, 22. März 2026
 Zeit 10.00-16.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 36,- Euro (8 UE)

2614C104B vhs - PLUS

Power & Balance für dein Wochenende

Wenn du Freude an Bewegung hast und über eine Grundfitness verfügst, erwartet dich ein abwechslungsreicher Vormittag, voller Bewegung, Musik, Entspannung und Wohlfühlgefühl.

Wir starten mit einer Outdoor-Einheit (ca. 45 Minuten): Je nach Fitnesslevel kannst du walken oder laufen - ganz in deinem eigenen Tempo. Die frische Luft und die Bewegung in der Natur bringen den Kreislauf in Schwung, fördern die Ausdauer und schenken neue Energie. Danach geht es indoor mit Musikbegleitung weiter: Koordinationstraining mit dynamischen Schrittkombinationen sorgen für Spaß, Rhythmusgefühl und mentale Aktivierung.

Ein gezieltes Workout kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und Stabilität - ideal für mehr Power im Alltag und Beruf. Den Abschluss bilden Dehnung und Entspannung, um den Körper zu regenerieren und Ruhe einkehren zu lassen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung für die Outdoor-Übungen und separate Hallenschuhe für Indoor, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke für den Entspannungsteil sowie ausreichend Getränke.



Die Kursleiterin sorgt für Snacks, wofür eine zusätzliche Lebensmittelumlage von 2,00 EUR direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn Samstag, 13. Juni 2026
 Zeit 10.00-14.00 Uhr
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé)
 Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 25,- Euro (5 UE)



2614C105B vhs - PLUS

Kraftquelle Stimme - Die eigene Stimme erleben und entwickeln

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Ihrer Stimme. Sie ist Ihr ureigenes Instrument der täglichen Kommunikation. Sie gewinnen einen Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung beitragen können. Mit einfachen Wahrnehmungsübungen bringen Sie Ihre Stimmklappen natürlich zum Schwingen. Damit wecken Sie Ihre Resonanzräume und können damit eine anstrengungsfreie Atemtechnik entwickeln. Sie erleben, dass Sie Ihrer Stimme mehr Tragfähigkeit, Volumen und Resonanz verleihen können. Eine intensive Schulung der Klang- und Körperwahrnehmung fördert physiologische Selbstregulierungsprozesse der Stimme, die sich harmonisierend und entspannend auf den gesamten Körper auswirken. Von den Erkenntnissen und Übungen können Sie im beruflichen und privaten Alltag oder auch beim Singen mit anderen oder im Chor profitieren. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Ihre Stimme sinnlich erleben und ein tieferes Verständnis der Stimmfunktion entwickeln möchten. Ob mit oder ohne Vorerfahrung: Jede*r ist willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränke, Mittagssnack, Decke, Kissen, Yoga-oder Gymnastikmatte. Zielkategorie 4. Kathrin Gudatus ist zertifizierte Stimmpädagogin der Lichtenberger®Methode für angewandte Simmphysiologie nach Gisela Rohmert.

Leitung Kathrin Gudatus
 Beginn Sonntag, 26. April 2026
 Zeit 13.00-19.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 37,- Euro (8 UE)



GYMNASTIK – RÜCKENFITNESS

Rücken-Fitness, Fitness-Gymnastik, Pilates, Bodyforming und Bodyfitness verbessern bei regelmäßigem Training die Körperstabilität und allgemeine Fitness.



2614D105B

Body-Fit

Kursdetails siehe Kurs 4D104B.

Weitere Infos unter www.vhs-bottrop.de

Leitung N.N.

Beginn Sobald eine Kursleitung zur Verfügung steht, werden die Termine online veröffentlicht.

Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)
(Eingang: Schützenstraße zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)

Entgelt 57,- Euro (13 UE)

2614D104B

Bodyforming und Entspannung für Fortgeschrittene

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 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 23. Februar 2026

Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr

Dauer 16-mal

Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé)
Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)

Entgelt 89,- Euro (21 UE)

2614D109K

Fitness-Gymnastik - Fortgeschrittene

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. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen im Fitness-Training mitbringen.

Ziele 1,5; Intensität 2-3.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe.

Leitung Monika Spitzer

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)

Entgelt 37,- Euro (12 UE)

2614D110K

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 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 56,- Euro (16 UE)

2614D111B vhs - PLUS

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 11. Februar 2026

Zeit Mittwoch 16.00-17.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum),
Hans-Böckler-Straße 60

Entgelt 53,- Euro (13 UE)

2614D112B vhs - PLUS

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 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum),
 Hans-Böckler-Straße 60
 Entgelt 53,- Euro (13 UE)

2614D113K

Sanfte Fitness für Körper und Geist am Morgen 01

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, ein Paar Handtrainer mit Schütteleffekt oder 2 kleine Hanteln, Handtuch sowie ein Getränk. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 52,- Euro (12 UE)

2614D114K

Sanfte Fitness für Körper und Geist am Morgen 02

Kursdetails siehe Kurs 4D113K
Hallenschuhe, Gymnastikmatte, ein Paar Handtrainer mit Schütteleffekt oder 2 kleine Hanteln, Handtuch sowie ein Getränk. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 11. Mai 2026
 Zeit Montag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 41,- Euro (9 UE)

2614D115B

Sanfte Fitness für Körper und Geist - 01

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, ein Paar Handtrainer mit Schütteleffekt oder 2 kleine Hanteln, Handtuch sowie ein Getränk.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 17. Februar 2026
 Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 71,- Euro (15 UE)

2614D116B

Sanfte Fitness für Körper und Geist - 02

Kursdetails siehe Kurs 4D115K
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, ein Paar Handtrainer mit Schütteleffekt oder 2 kleine Hanteln, Handtuch sowie ein Getränk.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 12. Mai 2026
 Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 55,- Euro (12 UE)

2614D201B

Rücken-Fit

In diesem Kurs wird mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur der Rücken „fit“ gemacht. Die Körperhaltung wird verbessert, die Fasziien 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 Reinhard Fuss
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 17.45-18.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule), Am Quellenbusch 101
 Entgelt 68,- Euro (13 UE)



2614D203B

Rücken-Fit

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. (...) Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihren Rücken stärken wollen und schon erste Erfahrungen mit Rückenübungen mitbringen oder wieder einsteigen wollen.

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 24. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule), Am Quellenbusch 101
 Entgelt 52,- Euro (13 UE)





2614D204K

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 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 56,- Euro (16 UE)

**FITNESS / WORKOUT**

Wenn Sie sich Ihr Herz-Kreislaufsystem mehr aktivieren wollen und Ausdauer, Fitness, Koordination und Kraft fördern wollen, können Sie das mit den Power-Workout, Hula Hoop-Fitness, Zumba® u.s.w. umsetzen.

2614E106B 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 Clevorn
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
 Dauer 16-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)
 Eingang: Schützenstraße (zw. Hs.-Nrn. 73 u. 75)
 Entgelt 76,- Euro (21 UE)

2614E107K vhs - PLUS

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 09. Februar 2026
 Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 56,- Euro (16 UE)

2614E108B vhs - PLUS

Hula Hoop Fitness - 01

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 „Hullern“, Gehen am Platz und Kraftübungen ab.

Zielkategorie 1, 5; Intensität: 4. Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Hallenschuhe und Getränk.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 57,- Euro (12 UE)



2614D301B

Pilates am Morgen für Anfänger II

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 (...). Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Pilates-Training absolviert haben.

Zielkategorie 1; 3; Intensität: 2. Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastikmatte, Hallenschuhe / Stoppersocken, Sportkleidung.

Leitung Annette Kassebaum
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 76,- Euro (13 UE)

2614D302B

Pilates für Anfänger II

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 (...). Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Pilates-Training absolviert haben.

Zielkategorie 1; 3; Intensität: 2. Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastikmatte, Hallenschuhe / Stoppersocken, Sportkleidung.

Leitung Annette Kassebaum
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Str. 60
 Entgelt 71,- Euro (13 UE)



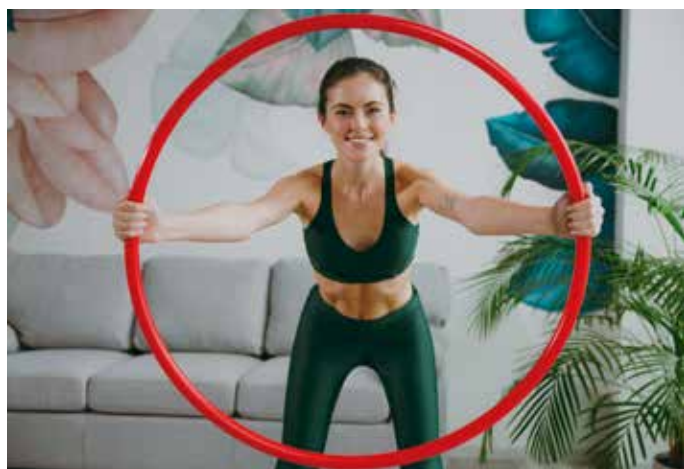
2614E109B vhs - PLUS

Hula Hoop Fitness - 02

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 „Hullern“, Gehen am Platz und Kraftübungen ab.

Zielkategorie 1, 5; Intensität: 4. Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Hallenschuhe und Getränk.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 12. Mai 2026
 Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 44,- Euro (9 UE)



2614E111B vhs - PLUS

Power-Workout 01

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. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Matte.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt 42,- Euro (12 UE)

2614E112B vhs - PLUS

Power-Workout 02

Inhalt siehe: 4E111B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt 42,- Euro (12 UE)



2614E113B vhs - PLUS

Power-Workout 03

Inhalt siehe: 4E111B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 39,- Euro (10 UE)

2614E114B vhs - PLUS

Workout and Dance 01

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 Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Ziele 1, 5; Intensität 3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und eigene Matte.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 6-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 41,- Euro (12 UE)

2614E115B vhs - PLUS

Power-Workout 04

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. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Matte.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 27. April 2026
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt 69,- Euro (20 UE)

2614E116B vhs - PLUS

Power-Workout 05

Inhalt siehe: 4E111B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 27. April 2026
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt 69,- Euro (20 UE)

2614E117B vhs - PLUS

Power-Workout 06

Inhalt siehe: 4E111B.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 29. April 2026
 Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 65,- Euro (17 UE)



2614E118B vhs - PLUS

Workout and Dance 02

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 Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab. Ziele 1, 5; Intensität 3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und eigene Matte.

Leitung Claudia Preuß
 Beginn 29. April 2026
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt 68,- Euro (20 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING

Hier finden Sie funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie funktionelles Training mit Geräten im Krafraum sowie spezielle Outdoor-Angebote.

2614F101K vhs - PLUS

Funktionelles Fitnessstraining

Der Kurs sieht ein funktionelles Ganzkörpertraining im Krafraum für alle Fitness-Interessierten vor (Gruppe ab 10 Teilnehmer*innen). Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Wirbelsäule und Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert. Hiermit werden Fehlhaltungen aus Alltag und Beruf ausgeglichen.

Ziele 1, 5; Intensität 2-3. Bitte Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Karl-Heinz Ninck
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 17-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
 Entgelt 109,- Euro (34 UE)

2614F102K vhs - PLUS

Funktionelles Fitnessstraining im Krafraum (Kleingruppe) - Kurs 1

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 Haltung 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 05. März 2026
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
 Entgelt 115,- Euro (24 UE)

OUTDOOR-KURSE

2614F201B vhs - PLUS

Nordic Walking

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Technik im Umgang mit den Nordic-Walking-Stöcken. Durch den bewussten Einsatz der Stöcke, werden Beine, Arme, Schultern, Rücken und Rumpf trainiert. Gleichzeitig schont die Bewegung die Gelenke und stärkt Herz und Kreislauf. Ob Einsteiger oder Wiedereinsteiger, Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie 60 Minuten am Stück zügig gehen können. Ziele: 1; 4. Intensität: 2 bis 3.

Bitte mitbringen: eigene Nordic Walking Stöcke und tragen Sie bequeme und dem Wetter entsprechende Kleidung und geeignete Sportschuhe. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Unwetter und Gewitter statt.

Leitung Pia Lange
 Beginn 18. März 2026
 Zeit Mittwoch 16.30-17.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Treffpunkt: Torbogen - Stadtgarten, Parkstraße, 46236 Bottrop
 Entgelt 57,- Euro (13 UE)

SELBSTVERTEIDIGUNG

2614F301B vhs - PLUS

Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahre und vermittelt das kleine 1x1 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.

Leitung Carsten Messer
 Beginn Freitag, 12. Juni 2026
 Zeit 18.00-20.15 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 17,- Euro (3 UE)





WASSER & CO.

In dieser Rubrik finden Sie Wassergymnastik-, Stand up Paddling-Kurse sowie Spezialkurse für den Wassersport.

2614G101B vhs - PLUS

RUDERN - Gesundheitssport - ein Einblick

in Kooperation mit der Rudergemeinschaft Bottrop e. V. Rudern ist eine gute Möglichkeit zur aktiven Erholung. Es sorgt für Wohlempfinden und Entspannung in Geist und Seele. Rudern ist vor allem ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie in kaum einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Muskulatur gestärkt und leistungsfähiger. Der gesamte Bewegungsapparat und vor allem auch die Rückenmuskulatur werden gestärkt und somit wirkt Rudern auch gegen die Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen. Dabei ist von Vorteil, dass bei technisch korrekter Ausführung der Bewegung die Gelenke weitgehend geschont werden. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems positiv beeinflussen.

In dem 2 Tage-Workshop werden Sie in die Techniken des Ruderlaufes eingewiesen. Sie rudern an beiden Tagen auf dem Rhein-Herne-Kanal. Betreut werden die „Neu Ruderer“ von ausgebildeten und ruderbegeisterten Trainern und Mitgliedern der Rudergemeinschaft Bottrop im Bootshaus „Am Rhein-Herne-Kanal 13“.



Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Sportschuhe (keine Laufschuhe) anziehen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter: 18 Jahre
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer).

Leitung Werner Bischoff
 Beginn 22.-23. Juni 2026
 Zeit Montag /Dienstag 18.00-20.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Bootshaus-Rudergemeinschaft Bottrop e.V.
 Am Rhein-Herne-Kanal 13, 46242 Bottrop
 Entgelt 30,- Euro (5 UE)

2614G102B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer

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.

Seemännische 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 09. Februar 2026
 Zeit Montag 19.00-21.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 008, An der Berufsschule 20
 Entgelt 86,- Euro (27 UE)

2614G202B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 01

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 Lehrschwimmbecken 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 24. Februar 2026
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 61,- Euro (10 UE)

2614G203B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 02

Kursinhalte siehe Kurs 4G202B

In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken 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 24. Februar 2026
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 72,- Euro (13 UE)





2614G204B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 03

Kursinhalte siehe Kurs 4G202B

In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken 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 09. Juni 2026

Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr

Dauer 5-mal

Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62

Entgelt 31,- Euro (5 UE)

2614G205B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 04

Kursinhalte siehe Kurs 4G202B

In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken 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 09. Juni 2026

Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr

Dauer 5-mal

Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62

Entgelt 36,- Euro (7 UE)

2614G410B 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.

Leitung Thomas Libor

Beginn Montag, 06. Juli 2026

Zeit 18.00-20.15 Uhr

Ort Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28,
46282 Dorsten (gegenüber Sporthalle)

Entgelt 46,- Euro (3 UE)

**TANZ**

Tanzen ist Bewegung. Sie erlernen und entdecken in den unterschiedlichen Workshops neue Bewegungsformen zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Hierdurch schulen Sie Ihre Koordinationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Lassen Sie sich inspirieren.

2614H101B vhs - PLUS | Workshop

Open Shines - Salsa on the Beat

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, getanzte wird einzeln, kein Paartanz. Ziele 1, 5; Intensität: 3. Bitte sportliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Michael Nabiga

Beginn Sonntag, 01. März 2026

Zeit 13.00-17.00 Uhr

Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 22,- Euro (5 UE)

2614H102B vhs - PLUS

Bachata - Grundstufe

Entdecken Sie die sinnliche und rhythmische Welt der Bachata. In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die grundlegenden Schritte, Drehungen und Bewegungen dieses beliebten lateinamerikanischen Tanzes. Unser methodischer Unterrichtsansatz ermöglicht Ihnen ohne Vorkenntnisse einen einfachen und unterhaltsamen Einstieg. Inhalte:

Grundschritte & Rhythmusgefühl: Sie erlernen die Basisbewegungen und entwickeln ein Gefühl für die Musik.

Führen & Folgen: Sie verstehen die grundlegenden Prinzipien der Tanzführung für harmonische Bewegungen im Paar.

Drehungen & Technik: Sie beherrschen erste Drehungen und verbessern Ihre Körperhaltung.

Musikalität & Ausdruck: Sie lernen, die Musik zu interpretieren und Ihren Tanzstil individuell zu gestalten.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Tanzbegeisterte, die sich mit den Grundlagen der Bachata vertraut machen möchten.

Eine Anmeldung ist sowohl alleine als auch mit Tanzpartner mög-





lich. Während des gesamten Kurses werden die Tanzpartner regelmäßig gewechselt, um das Führen und Folgen mit verschiedenen Personen zu üben und den Lernprozess zu fördern.

Bitte mitbringen: Tanz- oder Sportschuhe, lockere oder sportive Kleidung, sowie Verpflegung. Zielkategorie: 5, Intensität: 3-4.

Leitung Aaron Rathweg

Beginn 06. März 2026

Zeit Freitag 18.00-19.00 Uhr

Dauer 6-mal

Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 34,- Euro (8 UE)

2614H103B vhs - PLUS

Bachata - Aufbaukurs 1

Vertiefen Sie Ihre Bachata-Fähigkeiten und entdecken Sie neue Dimensionen von Technik, Ausdruck und Musikalität. In diesem Fortgeschrittenenkurs erweitern Sie Ihr Repertoire, verfeinern Ihre Führung und verbessern Ihre Bewegungsqualität, um flüssiger, präziser und stilvoller zu tanzen. Kursinhalte & Schwerpunkte:

Technik & Präzision: Verfeinerung der Führung, Körperkontrolle und Dynamik - für saubere, harmonische Bewegungen im Paar.

Neue Kombinationen & Figuren: Erlernen Sie anspruchsvollere Figuren, fließende Übergänge und kreative Moves für den Social Dance.

Body Movement & Footwork: Kombination aus isolierten Körperbewegungen und kreativen Schrittfolgen.

Musikalität & Ausdruck: Vertiefung des Rhythmusgefühls, individuelles Styling und bewusste Interpretation der Musik.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die bereits erste Erfahrungen mit den Grundfiguren gemacht haben und diese beherrschen. Eine Anmeldung ist sowohl alleine als auch mit Tanzpartner möglich. Während des gesamten Kurses werden die Tanzpartner regelmäßig gewechselt, um das Führen und Folgen mit verschiedenen Personen zu üben und den Lernprozess zu fördern.

Bitte mitbringen: Tanz- oder Sportschuhe, lockere oder sportive Kleidung, sowie Verpflegung.

Zielkategorie: 5, Intensität: 3-4.



Leitung Aaron Rathweg

Beginn 06. März 2026

Zeit Freitag 19.00-20.00 Uhr

Dauer 6-mal

Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 34,- Euro (8 UE)

2614H105B vhs - PLUS | Workshop

Rumba

Die lateinamerikanischen Tänze verkörpern Emotion, Energie und Lebensfreude. Ob im Paar oder solo, sie verbinden Musik, Bewegung und Ausdruck zu einem einzigartigen Tanzgefühl.

In diesem Workshop werden Sie in die Welt des „Rumba-Tanzes“ eingeführt. Rumba ist der Tanz der Liebe - langsam, gefühlvoll und elegant.

Im Paartanz steht die Verbindung zwischen den Partnern im Mittelpunkt: jede Bewegung erzählt eine Geschichte von Nähe und Vertrauen. Solo getanzt hilft Rumba, Körperbewusstsein, Ausdruck und weiche Bewegungen zu entwickeln.

Sie erlernen fünf bis acht Figuren. Danach fokussieren wir uns auf die Musik und den Rhythmus des Tanzes. Zum Schluss werden wir eine kleine Choreografie aus den gelernten Figuren zusammenstellen. Sowohl Solo als auch Paare (Leader/Follower) können teilnehmen.

Ziele: 1; 5; Intensität: 2-3

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung anziehen, Hallensportschuhe sowie Getränke.

Leitung Yurii Yehorov

Beginn Donnerstag, 23. April 2026

Zeit 18.30-20.30 Uhr

Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)

Entgelt 11,- Euro (3 UE)

Hans-Sachs-Straße 15 - 46236 Bottrop - 02041 / 21618 - www.tanzschule-frank.de
ADTV-Tanzschule Frank - bewegt!



DEUTSCH

Fachbereichsleiterin: **Christiane Dahlkamp** · Telefon: 70 38 43
Ansprechpartner: **Armin de Jonghe** · Telefon: 70 46 39

FREMDSPRACHEN

Fachbereichsleiterin: **Dr. Katja Hesmer** · Telefon: 70 38 45



In einer Welt, die immer mehr verbunden ist, in der die Mobilität wächst und Migration zunimmt, wird es immer wichtiger, andere Kulturen und Denkweisen zu verstehen.

Sprachkenntnisse sind der Schlüssel zum besseren Verständnis und zur Integration. Sprachen öffnen Türen und sind wichtig für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Die Volkshochschulen haben den Auftrag, Sprachbildung und Integration zu fördern. Das stärkt den Zusammenhalt in Deutschland, Europa und weltweit.

Sprachkurse fördern die Offenheit und das Verständnis für andere Kulturen, Lebensstile und Ansichten. Sie erweitern den eigenen Horizont und ermöglichen es mit anderen zu sprechen, miteinander und voneinander zu lernen. Kein Selbstlernkurs kann das ersetzen.



DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die Volkshochschule Bottrop ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger für Integrationskurse. Dies gilt auch für die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV).



Persönliche Anmeldung: vhs Zweigstelle Paßstraße, Paßstr. 2, 46236 Bottrop

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

Ansprechpartner:in

Armin de Jonghe 02041 – 70 4639 | armin.de-jonghe@bottrop.de | **Christiane Dahlkamp** 02041 – 70 3843 | christiane.dahlkamp@bottrop.de

INTEGRATIONSKURSE

Der Integrationskurs ist ein staatlich gefördertes Bildungsangebot in Deutschland, das Menschen mit Migrationshintergrund bei der Eingliederung in die Gesellschaft unterstützt. Er besteht aus zwei Hauptteilen im Allgemeinen Integrationskurs:

1. Sprachkurs (600 Stunden): Hier lernen die Teilnehmenden Deutsch für den Alltag. Ziel ist es, Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Es werden Themen wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit, Behörden, Freizeit und Medien behandelt.

2. Orientierungskurs (100 Stunden): In diesem Teil geht es um grundlegendes Wissen über das Leben in Deutschland. Behandelt werden Themen wie Rechtsordnung, Geschichte, Kultur, Demokratie und Werte der Gesellschaft.

Am Ende des Kurses steht ein Test, der aus dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ besteht. Bei Bestehen erhalten Teilnehmende das „Zertifikat Integration“

Außerdem bietet die vhs Bottrop **spezielle Integrationskurse** mit dem vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgeschriebenen höheren Stundenkontingent an.

Persönliche Anmeldung: vhs Zweigstelle Paßstraße, Paßstr. 2, 46236 Bottrop

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

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG

Auch für die berufsbezogene Deutschförderung ist die Volkshochschule Bottrop ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger. Hier bieten wir Kurse mit dem Ziel **berufsfeldübergreifender** Deutschkenntnisse mit dem Zielniveau B2 an.

Persönliche Anmeldung: vhs Zweigstelle Paßstraße, Paßstr. 2, 46236 Bottrop

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

Ansprechpartner:in

Armin de Jonghe 02041 – 70 4639 | armin.de-jonghe@bottrop.de | **Christiane Dahlkamp** 02041 – 70 3843 | christiane.dahlkamp@bottrop.de

Christiane Dahlkamp Telefon 02041 – 70 38 43 · christiane.dahlkamp@bottrop.de

PRÜFUNGEN

Sprachprüfungen, Test „Leben in Deutschland“, Einbürgerungstest

Persönliche Anmeldung:

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

Anmeldung zu Einbürgerungstests nach Vereinbarung in der vhs, Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop

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

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 telc Deutsch A2/ 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 Deutschttest für den Beruf (DTB) als berufsbezogene Zertifikatsprüfung ist abgestimmt auf die sprachliche Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz auf fortgeschrittenem Niveau. (Angebot nur für Kursteilnehmende möglich).



FREMDSPRACHEN LERNEN AN DER VHS BOTTROP

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.

Einstufungstest

Auf unserer Homepage (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) unter Aktuelles, Downloads.





A

CIAO

ALOHA

HE-J

HOLA

SALUT

SPRACHBERATUNG

WELCHER KURS IST DER RICHTIGE?

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben. Nutzen Sie auch unsere Einstufungstests online (Links auf unserer Homepage unter: Info), denn: die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen!

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

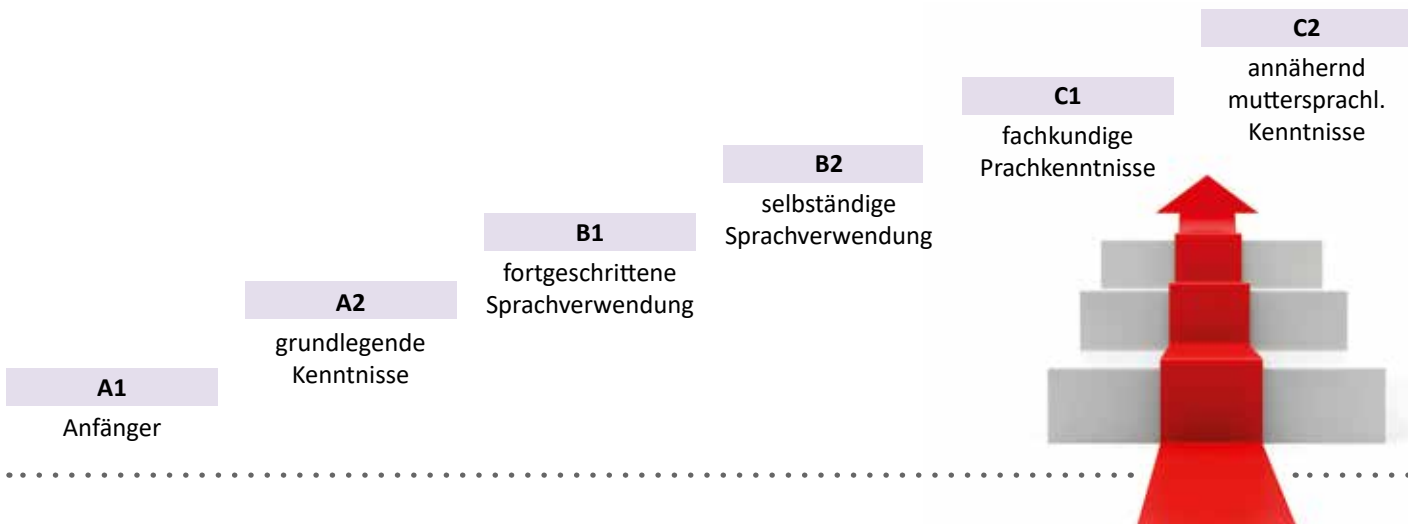


UNSER KURSSYSTEM

Wir orientieren uns am GER (gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (A1 - C2) geeinigt. Jede Stufe umfasst bei uns mehrere Kurse, die im Titel entsprechend gekennzeichnet sind: **A1 = Grundstufe, A2 = Mittelstufe, B1/B2 = Oberstufe/Konversation, C1/C2 = Konversation.** Zur detaillierten Beschreibung gelangen Sie über den QR Code (www.europaeischer-referenzrahmen.de).



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN



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 - 70 38 45





GEBÄRDENSPRACHE

Aktuelle Hinweise zu unseren Kursen in der Deutschen Gebärdensprache (DGS) finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-bottrop.de



2615B001B

Mit den Händen hören - erste Einblicke in die Deutsche Gebärdensprache

Wie verständigt man sich, wenn man nicht hört und nicht spricht? In diesem Workshop erhalten Sie erste interessante Einblicke in die Welt der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Sie lernen das Fingeralphabet, Gebärdensprache für den Alltag, einfache Ausdrücke sowie die Besonderheiten der nonverbalen Kommunikation kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen Sie Freude am Ausprobieren und an mimischem und gestischem Ausdruck mit.

Der Kurs richtet sich an hörende Menschen. Die Kursleiterin ist keine Muttersprachlerin, so dass der Kurs in der Lautsprache durchgeführt wird. Eine Sensibilisierung für die Situation schwerhöriger/gehörloser Personen ist durch den Einsatz von Gehörschutz möglich.

Leitung Eveline Bara
 Beginn Samstag, 21. Februar 2026
 Zeit 11.00-15.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 30,- Euro (5 UE)



2615E032B

A1 Hi there! Englisch - Grundstufe 3

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundlagen der englischen Sprache erworben haben und diese in entspannter Atmosphäre weiter vertiefen möchten. In einer kleinen, motivierten Gruppe lernen wir gemeinsam, ohne Druck, aber mit viel Freude und Muße. Unser Fokus liegt darauf, das bisher Erlernte zu festigen und Schritt für Schritt neue Kenntnisse zu gewinnen. Jeder ist herzlich willkommen - lassen Sie uns gemeinsam Spaß am Englischlernen haben und die nächsten Sprachhürden mit Leichtigkeit meistern!

Lehrbuch: *Great A1 2nd edition, Lektion 5/6*

Leitung Christian Hoetten
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 16.50 - 18.20 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2615E056B

A2 Englisch - Wiederbelebungskurs II

Dieser Kurs ermöglicht einen Wiedereinstieg für alle, die ihre vor längerer Zeit erworbenen Kenntnisse (ca. 3 Jahre Schulenglisch) auffrischen, erweitern und natürlich sprachlich anwenden möchten. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich gern beraten und einstufen. Infos dazu unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: *Great A2, 2nd edition, Lektion 7*

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615E057B

A2 Pep up your English - leichte Konversation

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Materialien werden im Kurs verteilt.

Lehrbuch: *Let's talk now, Lektion 6/7*

Leitung Claudia Strack
 Beginn 26. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E062B

A2 Let's speak English

In diesem Kurs bewegen wir uns auf Sprachniveau A2 und richten uns an Lernende, die bereits über gute Grundlagen verfügen, aber ihre Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen möchten. Wir bleiben im A2-

ENGLISCH

A1 GRUNDSTUFE

2615E005B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie haben vor langer Zeit etwas Englisch gelernt und möchten daran anknüpfen? Hier lernen Sie Schritt für Schritt anhand von aufeinander aufbauenden Übungen und regelmäßigen Wiederholungseinheiten. Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie werden sprachliche Grundlagen vermittelt. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, können Sie sich beraten und einstufen lassen. Infos unter 02041 - 703845.

Lehrbuch: *A1 Great, 2nd edition, Lektion 2/3*

Leitung Christian Hoetten
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)





Bereich und konzentrieren uns auf die Festigung und Erweiterung der bisherigen Kenntnisse. In einer entspannten Lernatmosphäre üben wir das Sprechen, Hören und Verstehen, immer mit dem Ziel, mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache zu gewinnen. Gemeinsam machen wir Fortschritte - ohne Eile, aber mit Freude am Lernen!

Lehrbuch: Great A 2, Lektion 8

Leitung Yvonne Paul
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 13.30-15.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615E072B

A2 Englisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Lektion 5/6

Leitung Claudia Strack
 Beginn 25. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E089B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 23. Februar 2026
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E090B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 23. Februar 2026
 Zeit Montag 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E092B

A2 / B1 English Lunch Club

Lehrbuch: B1 Go for it! Lektion 6

Leitung Yvonne Paul
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 11.45-13.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615E093B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 24. Februar 2026
 Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E094D

A2 / B1 Englisch - Konversation Online

Das Sprechen steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der alltäglichen und beruflichen Kommunikation auf Englisch zu geben. Sie üben praxisnah und in entspannter Atmosphäre, Ihre Sprachkenntnisse gezielt anzuwenden und auszubauen. Die Hausaufgaben werden auf Grundlage des Teilnehmerprofils vergeben. Ihr Lehrer ist ein amerikanischer Muttersprachler. Grundkenntnisse (ca 4-6 Jahre Schulenglisch) sollten vorhanden sein.
Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/ Mikro (ggf. Headset), stabiler Internetzugang, WebCam, aktueller Browser. Die Zugangsdaten (MS Teams) werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Richard Derman
 Beginn 16. April 2026
 Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Online, Teams
 Entgelt 69,- Euro (11 UE)



**B1/B2 OBERSTUFE**

2615E104B

B1 Endlich Zeit für Englisch*Lehrbuch: Roadmap B1, Lektion 5*

Leitung Simone Schnelting
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E150B

B1 / B2 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
 Beginn 26. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 08.55-10.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2615E151K

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 in a cosy room in an old farmhouse in Kirchhellen.

Leitung N.N.
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
 Entgelt 112,- Euro (24 UE)

C1/C2

2615E165B

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 11. Februar 2026
 Zeit Termine: 11.02., 18.03., 22.04., 20.05. und 17.06.26, jew. von 19 - 21.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Kurz vorm Kino, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (15 UE)
 (nicht ermäßigbar)

SPANISCH**NEUE ANFÄNGERKURSE**

2615F001B

A1 Spanisch für Anfänger

Lerne bei einem Muttersprachler aus Argentinien Spanisch in angenehmer Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 26. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)



2615F002B

A1 Turbo Latino - Intensivkurs Spanisch für Anfänger - mit landestypischen Snacks

¡Aprende rápido, habla auténtico, vive Latinoamérica! Tauche ein in die lebendige Welt Lateinamerikas - mit Turbo Latino, dem Intensivkurs für alle, die Spanisch schnell, praxisnah und mit Spaß lernen wollen! Ideal für Anfänger. Hier lernst du von Muttersprachlerinnen das echte Spanisch, wie es in Mexiko, Cuba, Argentinien, Perú oder Chile gesprochen wird - mit Wörtern, Redewendungen und Emotionen, die du in keinem Schulbuch findest. Themen, die wirklich zählen: Essen & Trinken, Kultur & Reisen, Hotel & Restaurant, Einkaufen und authentisch Kommunizieren. ¡Hablar con pasión! Mit Fokus auf Alltagssprache und lateinamerikanischem Flair. Am letzten Kurstag bereiten wir gemeinsam leckere Bocadillos (lateinamerikanische Snacks) zu!

Die Lebensmittelumlage i.H. v. 5 - 8 Euro wird im Kurs abgerechnet.

Mach mit und sag beim nächsten Superbowl nicht nur „Touchdown“ sondern auch „¡Qué chido!“

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
 Cynthia Jostes
 Daysi Meißner
 Beginn 16. Januar 2026
 Zeit 16./23.01., 17-20 Uhr, 17./24.01., 10-15 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 87,- Euro (21 UE)

vhs-forum
in Zusammenarbeit mit der

**HUMBOLDT
BUCHHANDLUNG**

Kirchhellener Straße 18
Bottrop
Telefon 02041 - 76 68 30

Hauptstraße 66
Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045 - 8 39 47

Aus Leidenschaft für gute Bücher
**HUMBOLDT
BUCHHANDLUNG**

www.humboldt-buchhandlungen.de



2615F003B

**A1 Turbo Latino - Intensivkurs
Spanisch für Anfänger
- mit landestypischen
Snacks**

Kursinhalt s. 2615F002B

Am letzten Kurstag bereiten wir gemeinsam leckere Bocadillos (lateinamerikanische Snacks) zu!

Die Lebensmittelumlage i.H. v. 5 - 8 Euro wird im Kurs abgerechnet.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
Cynthia Jostes
Daisy Meißner

Beginn 13. März 2026

Zeit 13./20.03., 17-20 Uhr, 14./21.03., 10-15 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 87,- Euro (16 UE)
ermäßigbar



2615F004B

**A1 Turbo Latino - Intensivkurs Spanisch für
Anfänger - mit landestypischen Snacks**

Kursinhalt s. 2615F002B

Am letzten Kurstag bereiten wir gemeinsam leckere Bocadillos (lateinamerikanische Snacks) zu!

Die Lebensmittelumlage i.H. v. 5 - 8 Euro wird im Kurs abgerechnet.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
Cynthia Jostes
Daisy Meißner

Beginn 26. Juni 2026

Zeit 26.6/3.7.17-20 Uhr, 27.6./4.7., 10-15 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 87,- Euro (16 UE)
ermäßigbar

2615F005D | online

**A1 Spanisch Latino für Anfänger - dein Einstieg in
das Spanisch Lateinamerikas**

¡Aprende Spanisch, erlebe Lateinamerika! Träumst du von Reisen nach Lateinamerika? Dann ist „Spanisch Latino“ genau dein Kurs! Hier lernst du Spanisch, wie es wirklich gesprochen wird, lebendig, alltagstauglich und mit dem besonderen Rhythmus Lateinamerikas. Unser Unterricht ist interaktiv, praxisnah und voller Kultur: Musik, Filme, Essen und Redewendungen direkt aus dem Herzen Lateinamerikas.

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo

Voraussetzung: internetfähiges Endgerät mit (integriertem) Lautsprecher/Mikro (ggf. Headset), WebCam, stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versendet.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales

Beginn 19. Februar 2026

Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Online, vhs.cloud

Entgelt 81,- Euro (20 UE)
(nicht ermäßigbar)

2615F015K

A1 Spanisch für Anfänger

Sie träumen von Ihrem nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika und möchten sich dort mehr als nur mit Händen und Füßen verständigen? In diesem Kurs lernen Sie ohne Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt die Grundlagen der spanischen Sprache: einfache Gespräche führen, sich vorstellen, im Café bestellen oder nach dem Weg fragen. Zudem erhalten Sie kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Daisy Meißner

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 08.45-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger (Werkraum), Wellbraucksweg 4

Entgelt 94,- Euro (20 UE)

2615F016K

A1 Spanisch für Anfänger

Kursinhalt s. 2615F016K

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Daisy Meißner

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615F019B

Fit in Spanisch: Grammatik leicht gemacht

Du glaubst, Grammatik ist langweilig? Nicht bei uns! In diesem lebendigen dreitägigen Kurs wiederholen und vertiefen wir gemeinsam die wichtigsten Grundlagen der spanischen Grammatik auf Niveau A1. Vom Unterschied zwischen ser und estar über reflexive Verben, Pronomen, Gerundium bis hin zu den Zeiten EL PASADO (Preteritum), Preterito perfecto, Indefinido, Imperfecto - alles wird klar und verständlich erklärt. Du lernst nicht nur die Regeln, sondern setzt sie auch sofort in abwechslungsreichen Übungen um - so macht Spanischlernen Spaß und du wirst schnell sicherer im Umgang mit der Sprache! Ideal für alle, die ihre Grundlagen festigen und mit viel Freude am Lernen weiterkommen wollen.

Leitung Ruth Schneider-Granda

Beginn 30. Januar 2026

Zeit Freitag, 17.00-19.15 Uhr

Samstag, 09.00-13.15 Uhr

Sonntag, 09.00-13.15 Uhr

Dauer 3-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,

1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 77,- Euro (9 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2615F021B

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester). In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundbausteine der spanischen Sprache. Es wird viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt, mit dem Ziel, Gesprächssituationen im Alltag oder im Urlaub zu meistern.

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Gerard Jimeno Molias

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 19.15-20.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,- Euro (20 UE)



2615F031B

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundbausteine der spanischen Sprache. Es wird viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt, mit dem Ziel, Gesprächssituationen im Alltag oder im Urlaub zu meistern.

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 6

Leitung Mercedes Kreuzig

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 18.35-20.05 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615F041B

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 5 / 6.

Leitung Cynthia Jostes

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr

Dauer 8-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20

Entgelt 129,- Euro (16 UE)

2615F042B

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 11

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 23. Februar 2026

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg-Gebäude B 206, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615F050B

A1 / A2 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Ende Lektion 12, voraussichtlich Beginn mit dem Aufbaulehrwerk A2.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 24. Februar 2026

Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2615F086B

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 neuen Teilnehmenden bei Bedarf auf Anfrage zugemailt: Kontakt: katja.hesmer@bottrop.de

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 10

Leitung Cynthia Jostes

Beginn 11. Februar 2026

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 97,- Euro (24 UE)



2615F088B

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 14

Leitung Mercedes Kreuzig

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2615F151B

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 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 108,- Euro (20 UE)

2615F165B

Mesa Latina**- Stammtisch Spanisch in Bottrop**

Möchtest du dein Spanisch in entspannter, multikultureller Atmosphäre verbessern?

Komm zur Mesa Latina in Bottrop! Wir sind eine offene Gruppe von Deutschen, Lateinamerikaner/innen und Spanier/innen, die sich regelmäßig zum Sprach-Tandem trifft - bei leckeren Tapas und Getränken im gemütlichen Restaurant La Bodega in Bottrop. Das Treffen findet immer am zweiten Donnerstag des Monats ab 20:00 Uhr statt. Alle sind willkommen! Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r - Hauptsache, du hast Lust auf Sprache, Kultur und nette Gespräche. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, da es sich um einen offenen Stammtisch handelt!

Kontakt: sprachschule-jostes@arcor.de.

News findest du immer hier:

www.facebook.com/mesalatinabottrop

Leitung Cynthia Jostes

Beginn 08. Januar 2026

Zeit Donnerstag 20.00-22.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Bodega (Restaurant)

Gladbecker Straße 31, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (36 UE)





ITALIENISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

2615G003B

A1 Italienisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo

Leitung Maria Scarcella
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 001,
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2615G002B

A1 Italienisch für Anfänger

Perfekte Einstimmung auf den Urlaub in Bella Italia. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die erste Gehversuche in der italienischen Sprache wagen möchten. Schritt für Schritt werden hier sprachliche Grundkenntnisse vermittelt, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 14.15-15.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2615G022B

A1 Italienisch Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 2

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 15.35-17.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 111,- Euro (24 UE)
 (nicht ermäßigbar)

2615G032B

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 5

Leitung Maria Scarcella
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Blumenstraße 12-14,, 3. Etage, Raum 3.18
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)

2615G041B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Alle mit geringen Vorkenntnissen (3 Semester) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo + Trainingsbuch, Lektion 6

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 16.15-17.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 111,- Euro (24 UE)



2615G042B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 7 / 8 + Trainingsbuch

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 14.00-15.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 155,- Euro (24 UE)

2615G046B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro Nuovo, Lektion 8 + Trainingsbuch

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 15.50-17.20 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)
 (nicht ermäßigbar)

A2 MITTELSTUFE

2615G082B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 6

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 15.55-17.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 129,- Euro (24 UE)





2615G084B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4*Lehrbuch: A2 Allegro nuovo u. Italienisch, die neue Power Grammatik, Lektion 6*

Leitung Antonia Patrizia Santoro
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 17.55-19.10 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2615G088B

B1 Italienisch - Oberstufe 4

Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Lehrbuch: B1 Con Piacere

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 18.00-19.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 009, An der Berufsschule 20
 Entgelt 143,- Euro (13 UE)
 (nicht ermäßigbar)

**FRANZÖSISCH****NEUE ANFÄNGERKURSE**

2615H002B

A1 Französisch für Anfänger

Salut! Möchtest du ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der französischen Sprache kennen lernen? Hast du Lust, in lockerer Runde einen Französischkurs zu besuchen? Dann bist du herzlich willkommen bei uns! Wir treffen uns einmal pro Woche in einer gemütlichen Atmosphäre, um gemeinsam zu lernen, zu üben und Spaß zu haben. Komm vorbei - wir freuen uns auf dich! À bientôt!

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y

Leitung Aline Leitensdorfer
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 001,
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)



2615H003B

A1 Französisch für Anfänger

Kursinhalt s. 2615H002B

Leitung Aline Leitensdorfer
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 11.35-13.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2615H041B

A1 Französisch - Grundstufe 4*Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y, ab Lektion 8 / 9.*

Leitung Adelheid Ludwig
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 16.45-17.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 129,- Euro (16 UE)

2615H042B

A1 Französisch - Grundstufe 4

Bonjour! Du hast geringe Vorkenntnisse (ca 3 Semester) und suchst eine Gruppe, der du dich anschließen kannst? Wir freuen uns auf dich!

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y, Lektion 7.

Leitung Adelheid Ludwig
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Kulturzentrum August Everding, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 97,- Euro (24 UE)

A2 MITTELSTUFE

2615H051B

A2 Französisch - Mittelstufe 1

Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1 gem. GER) können Schritt für Schritt Grundkenntnisse erlernen und vertiefen, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Lehrbuch: A2 Perspectives Allez-y, Lektion 1

Leitung Arthur Pohl
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 108,- Euro (20 UE)

2615H071B

A2 Französisch - Mittelstufe 3

Wer einen Wiedereinstieg (Vorkenntnisse Sprachniveau A1 gem. GER) wagen möchte, ist hier richtig!

Lehrbuch: A2 Perspectives Allez-y, Lektion 4

Leitung Arthur Pohl
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 11.30-13.00 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 113,- Euro (28 UE)



2615H085B

A2 / B1 Französisch - Mittelstufe 4

Bonjour und herzlich willkommen.

Lehrbuch: B1 Perspectives Allez-y

Leitung Aline Leitensdorfer

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2615H132B

B1 Französisch am Morgen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Das freie Sprechen wird in einer gemütlichen Atmosphäre trainiert. Aktuell wird *Candide* von Voltaire gelesen.

Leitung Arthur Pohl

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 97,- Euro (24 UE)



NIEDERLÄNDISCH ANFÄNGER



2615I003B

A1 Niederländisch für Anfänger

Niederländisch für Interessenten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Sie werden sich am Ende des Kurses in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu gehört sich selbst vorzustellen. Sie können z. B.: einen Termin vereinbaren, sich bei der Gemeinde eintragen, eine kleine Biographie erstellen und am Bahnhof einen Fahrschein kaufen. Im Kurs ist auch möglich Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. Ik ben nieuwsgierig op u. Op een toekomstige kennismaking.

Lehrbuch: Goed idee! A1

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 11. Februar 2026

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 11-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 89,- Euro (22 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 – 70 38 15.



A1 GRUNDSTUFE

2615I041B

A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Wij praten veel met elkaar over alledaagse dingen. Wij gaan inkopen, maken een afspraak, leren ons beter kennen. Vind je het leuk de Nederlandse taal te leren, kom dan gerust eens langs.

Boek: Goed Idee! Les 6

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 11. Februar 2026

Zeit Mittwoch 18.45-20.15 Uhr

Dauer 11-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 142,- Euro (22 UE)

A2 MITTELSTUFE

2615I061B

A2 Niederländisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Goed idee! A2, Lektion 3

Leitung Rudolf Nef

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 155,- Euro (24 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2615I106B

B1 Niederländisch - Oberstufe 1

Quereinsteiger sind in unserer Kleingruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 09. Februar 2026

Zeit Montag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 129,- Euro (20 UE)

2615I121B

B1 Niederländisch - Oberstufe 4

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, Lektion 7

Leitung Rudolf Nef

Beginn 11. Februar 2026

Zeit Mittwoch 17.30-18.45 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 129,- Euro (20 UE)



LATEIN

A1 GRUNDSTUFE

26150009B

A1 Latein für Neugierige mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Lingua Latina

Leitung Uwe Becker
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 09.55-11.25 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 150,- Euro (14 UE)

NEUGRIECHISCH

ANFÄNGER

2615P002B

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 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2615P031B

A1 Neugriechisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Pame A1, Lektion 3

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 09. Februar 2026
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)

2615P041B

A1 Neugriechisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Pame A1, Lektion 7

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 209, An der Berufsschule 20
 Entgelt 92,- Euro (20 UE)



A2 MITTELSTUFE

2615P081B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 6

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Dienstag 18.35-20.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 108,- Euro (20 UE)

2615P083B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Pame, Lektion 10

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 19. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 18.00 - 19.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20
 Entgelt 108,- Euro (13 UE)





POLNISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

2615T001B

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 11. Februar 2026
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)
 (nicht ermäßigbar)

A1 GRUNDSTUFE

2615T021B

A1 Polnisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Wer geringe Vorkenntnisse (ca. 2 Semester) hat, kann in diesem Kurs sprachliche Grundkenntnisse erweitern. Behandelt werden u.a. urlaubsrelevante Themen. Zudem lesen und übersetzen wir Texte. Auf Grundlage des Lehrbuchs Razem werden kommunikative Dialogsituationen, Hörverstehen, Aussprache, Wortschatz und Grammatik geübt, ergänzt durch landeskundliches Wissen.

Leitung Aleksandra Nyga
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)
 (nicht ermäßigbar)



TÜRKISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

2615Z002B

A1 Türkisch für Anfänger

Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse. Es wird die alltägliche mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit trainiert. Strategien bezüglich des Hörens und Lesens einfacher Texte werden vermittelt. Ziel ist es, Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz zu schaffen.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2

Leitung Yasemin Cakiroglu
 Beginn 13. Februar 2026
 Zeit Freitag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)





BERUF IT DIGITALES



Kompetent im Beruf und in der digitalen Welt!

Arbeit und digitale Teilhabe sind von herausragender Bedeutung für die persönliche Entwicklung. Deshalb sind berufliche und digitale Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots.

Hier finden Sie Kurse zur Erweiterung Ihrer methodischen Kompetenzen, zu Arbeitstechniken sowie zur beruflichen Orientierung. Im digitalen Bereich liegt der Fokus auf dem Erwerb grundlegender Kenntnisse für den Einsatz von Informationstechnologien (IT) und Künstlicher Intelligenz (KI) sowie dem kompetenten Umgang mit digitalen Endgeräten, Internet, Neuen Medien und fachspezifischen IT-Anwendungen für Beruf und Alltag. In unseren Vorträgen aus dem Bereich Wirtschaft und Wissenschaft erhalten sie branchenspezifisches Fachwissen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich darüber hinaus auch in anderen Programmbereichen:

z. B. Rhetorik/ Kommunikation und pädagogische Fortbildungen in FB 2, Angebote zur Förderung kreativer Techniken in FB 3 oder berufsbezogene Sprachkurse in FB 5.





DIGITALISIERUNG

2616A001B | Vortrag und Gespräch

Fakten, Fakes und Fallen - Wie Desinformation unser Denken lenkt und wie Sie sich schützen

Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die Welt der digitalen Täuschungen. Sie erfahren, wie Fake News entstehen, warum selbst kluge Köpfe manchmal auf Desinformation hereinfliegen und wie Sie sie zuverlässig durchschauen. Ob Phishing-Mail, vermeintliche Schnäppchen im Online-Shop oder spektakuläre Schlagzeilen: Wir schauen uns an, welche Tricks dahinterstecken und wie Sie sich davor schützen können.

Unsere Expertin, Web- und Kommunikationsdesignerin Christiane Biederbeck (M.A.), gibt Ihnen einen informativen und zugleich unterhaltsamen Einblick in die Mechanismen moderner Manipulation. Natürlich mit vielen praktischen Beispielen aus dem Alltag.

Leitung Christiane Biederbeck

Beginn Dienstag, 14. April 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (2 UE)



2616A003B | Vortrag und Gespräch

17 Jahre Bitcoin & Co

- Die wundersame Welt der Kryptowährungen

Den Bitcoin kennen alle, der Gesamtwert liegt bei mehr als zwei Billionen Euro. Anfang 2009 entstanden die ersten Einheiten dieser unabhängigen Hackerwährung, die ein freieres und gerechteres Geldsystem schaffen wollte. Die vielen anderen Kryptowährungen, die es mittlerweile gibt, sind jenseits technischer Nischen kaum bekannt und trotzdem Dutzende Milliarden wert. Was machen all diese „Coins“, die etwa Ether, XRP, Dogecoin oder Tether USDT heißen? Sind sie vor allem Spekulationsobjekte und sichere Häfen für illegale Geschäfte oder werden sie sinnvoll genutzt? Was sind die sogenannten StableCoins, NFTs und Smart Contracts, und wie arbeitet eine Blockchain, die angeblich die gesamte Wirtschaft auf den Kopf stellt? Der Überblicksvortrag erklärt die wichtigsten Ideen und Begriffe dieser speziellen Welt und beantwortet auch die Frage, wer hinter diesen Projekten steht.

Diese und weitere Fragen beantwortet der kritische, fundierte und manchmal auch überraschende Vortrag.

Stefan Mey ist investigativer IT-Journalist und Autor.

Leitung Stefan Mey

Beginn Dienstag, 05. Mai 2026

Zeit 18.00-19.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (2 UE)



2616A006B

Online-Dating verstehen: Apps, Profile, Sicherheit

Dating-Apps gehören heute für viele zum Alltag. Hier erhalten Sie einen Überblick über die gängigsten Apps und wie man sie sicher nutzt. Sie erfahren, wie die Plattformen funktionieren, worin sie sich unterscheiden und welche App zu wem passt. Gemeinsam sehen wir uns typische Profile an, schauen, wie Likes, Matches und Algorithmen die eigenen Chancen beeinflussen, welche Fotos gut ankommen, wie man sympathische Texte formuliert und häufige Fehler vermeidet. Und wir beschäftigen uns mit der Kommunikation in Dating-Apps: Wie gelingt ein guter Gesprächseinstieg? Was schreibt man nach dem Match? Und woran erkennt man, wenn etwas nicht stimmt? Darüber hinaus geht es um den Schutz Ihrer Daten, Ihre Privatsphäre und die persönliche Sicherheit. Es wird erklärt, wie man Fake-Profile und Scams erkennt, welche Betrugsaschen häufig vorkommen und welche Einstellungen sinnvoll sind.



Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen, an Einsteiger*innen ebenso wie an Menschen mit ersten Erfahrungen und bietet Raum für Austausch und Fragen. Mitbringen kann man ein Smartphone oder Tablet - ist aber nicht zwingend notwendig.

Die Referentin ist Online-Journalistin, Fachfrau für Social Media Marketing und Gründungscoach an der Hochschule Bochum.

Leitung Lenka Mildner

Beginn Samstag, 18. April 2026

Zeit 09.00-14.00 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 38,- Euro (6 UE)

2616A007B

Reisen online buchen: Sicher, günstig und selbstständig

Die digitale Welt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und günstig zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess herausfordernd sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dies alles lernen Sie praxisnah.

Hinweis: Das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten und stellt keine Rechtsberatung dar.

Leitung Kai Kaufmann

Beginn Freitag, 20. März 2026

Zeit 17.00-20.15 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 26,- Euro (4 UE)



2616A008B

ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mehr über ChatGPT, DeepL und weitere Tools erfahren möchten. Sie lernen verschiedene Künstliche Intelligenzen (KI) kennen und bekommen das nötige Verständnis vermittelt, um diese Technologien in Ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld effektiv nutzen zu können. Der Kurs bietet praktische Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf legen wir kostenlose Nutzerkonten an. Bringen Sie dazu bitte Ihr Handy und den Zugang zu Ihrem E-Mail-Account mit. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Leitung Christiane Biederbeck

Beginn Samstag, 13. Juni 2026

Zeit 14.15-17.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 28,- Euro (4 UE)

INTERNET UND SOCIAL MEDIA

2526B006B vhs - PLUS

Homepage erstellen mit WordPress

- Einstieg leicht gemacht

Egal, ob Sie Ihre Vereinsseite, Ihren Firmen-Auftritt oder Ihre private Homepage neu entwerfen oder voranbringen möchten - Sie brauchen ein Content-Management-System (CMS), mit dem Sie Inhalte erstellen und publizieren können. Mit dem frei erhältlichen und einfach zu installierenden WordPress-CMS 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, Benutzeroberfläche, Editor, Blog-Beiträge u. Seitenaufbau, Inhalte u. Kommentare, Themes, Erweiterungen mit Plugins.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Leitung Hans Wittek

Beginn 07. Februar 2026

Zeit Sa, 07.02.26 von 10-17.00 Uhr und

So, 08.02.26 von 10-13.15 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 74,- Euro (12 UE)

(nicht ermäßigbar)

2616B002B

Soziale Netzwerke - Instagram, TikTok, Threads & Co.

Social Media ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken! Aktuell nutzen rund 65,5 Mio. Menschen in Deutschland soziale Netzwerke - das entspricht etwa 77,6 % der Gesamtbevölkerung. Ob Instagram, LinkedIn, Facebook, TikTok oder Threads und Pinterest: Die digitale Welt bietet vielfältige Möglichkeiten, birgt aber auch Herausforderungen. Hier erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt der sozialen Medien.

Das erwartet Sie im Kurs:

- Überblick über die wichtigsten Plattformen: Welche Netzwerke gibt es? Welche eignen sich für welche Zielgruppen und Zwecke?
- Chancen und Risiken: Lernen Sie, wie Sie Social Media sicher nutzen und rechtliche Grundlagen beachten.
- Praktische Tipps: Wie richten Sie ein eigenes Profil ein oder optimieren bestehende Accounts?
- Grundlagen des Social Media Marketings: Wie erreichen Sie Ihre Zielgruppen? Was macht guten Content aus? Welche Kanäle eignen sich für Ihre Themen?



Der Kurs richtet sich an alle, die einen sicheren Einstieg oder Ausbau ihrer Social-Media-Nutzung wünschen. Keine Vorkenntnisse, aber Neugierde erforderlich! 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, 30. Mai 2026

Zeit 09.30-13.45 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 32,- Euro (5 UE)

2616B003B vhs - PLUS

Instagram für Einsteiger: von Hashtags bis Reels

- Alles, was Sie wissen müssen!

Instagram ist zurzeit das beliebteste soziale Netzwerk. Mit Instagram kann man nicht nur schöne Bilder posten, sondern auch informative Texte, Anleitungen oder Coachings veröffentlichen. Aber wie werden die Hashtags richtig benutzt? Wie soll das Profil eingerichtet werden? Inhalte:

1. Hashtags sind das Herzstück von Instagram. Erfahren Sie, wie Sie diese effektiv einsetzen, wie Sie passende Hashtags recherchieren und sicherstellen, dass Ihre Beiträge von der richtigen Zielgruppe gefunden werden.
2. Profilgestaltung: Ihr Instagram-Profil ist Ihre digitale Visitenkarte. Sie lernen, wie Sie Ihr Profil professionell einrichten, ansprechende Beiträge verfassen und Fotos in Szene setzen. Erfahren Sie, wie Sie Stories und Highlights erstellen, um Ihre Inhalte noch attraktiver zu gestalten.
3. Rechtliche Grundlagen: Bewegen Sie sich sicher in sozialen Netzwerken, indem Sie die rechtlichen Grundlagen verstehen. Wir sprechen über die wichtigsten Aspekte, damit Sie Ihren Insta-Auftritt ohne Sorgen gestalten können.
4. Kreative Reels: Entdecken Sie die Welt der Reels und lernen Sie, wie Sie schnell interessante Inhalte erstellen können.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und etwa 10 digitale Fotos mit, die Sie gerne verwenden möchten.

Die Referentin ist Online-Journalistin, Fachfrau für Social Media Marketing und Gründungscoach an der Hochschule Bochum.

Leitung Lenka Mildner

Beginn Samstag, 30. Mai 2026

Zeit 14.15-18.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 32,- Euro (5 UE)





2616B005B vhs - PLUS

Canva - Kostenloses Onlinetool für professionelles Gestalten

Professionelle Beiträge für Instagram, Facebook oder Pinterest erstellen? 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. Mit Vorlagen und Templates entwerfen Sie schnell und unkompliziert Beiträge, Bilder und Werbematerial. 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 und bringen Sie Ihre Login-Daten und Passwörter zum Kurs mit. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Leitung Christiane Biederbeck

Beginn Samstag, 13. Juni 2026

Zeit 09.30-13.45 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 36,- Euro (5 UE)



KOMPETENZ IM BERUF

2616C003B vhs - PLUS

Projektmanagement kompakt: Grundlagen und Erfolgsfaktoren

Sie möchten wissen, wie man Projekte strukturiert plant und effizient durchführt? Dann ist diese kompakte und praxisnahe Einführung in das Projektmanagement genau das Richtige für Sie. Egal ob im Beruf, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld: Projekte begegnen uns überall. Hier erhalten Sie das nötige Rüstzeug, um Projekte aktiv mitzugestalten oder selbst Verantwortung zu übernehmen.

Inhalte des Kurses:

- Projektdefinition
- Projektstart: Auftragsklärung, Zieldefinition und Stakeholder
- Projektplanung: Arbeitspakete, Zeitpläne, Ressourcen und Risiken
- Methoden der Projektsteuerung
- Projektabschluss: Rückblick, Lessons Learned, Transfer in die Praxis
- Überblick über Projektmanagement-Standards (z.B. PMI, IPMA, PRINCE2)

- Bonus: Praktische Tools und typische Stolperfallen
Interaktive Vorträge, Gruppenarbeiten, Fallbeispiele und Übungen sorgen für einen abwechslungsreichen Kursverlauf. Willkommen sind alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, die in Zukunft mit Projekten zu tun haben oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben.

Der Referent ist Fachinformatiker, Betriebswirt und erfahrener Projektmanager.

Leitung Karsten Röttger

Beginn 24. April 2026

Zeit Freitag, 17.00-19.30 Uhr, Samstag, 09.00-16.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 69,- Euro (11 UE)



2616C011B

Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen? Dann sind Sie hier richtig! Schwerpunkte: Erarbeitung des Tastenfeldes, Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel der Textverarbeitung mit Word. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich insbesondere für Teilnehmende, die bereits am PC arbeiten und sich auf das 10-Finger-Schreiben umstellen wollen.

Lehrwerk (Kosten: ca. 16,- Euro) nicht im Entgelt enthalten, Sammelbestellung erfolgt im Kurs. An den letzten beiden Tagen können Sie an einer Abschlussprüfung teilnehmen (Prüfungsgebühr im Entgelt enthalten). Sie bekommen ein Zertifikat mit Anschlagszahl und Note.

Leitung Heike Albersmeier

Beginn 23. Februar 2026

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li.,
An der Berufsschule 20

Entgelt 84,- Euro (20 UE)

2616C012B vhs - PLUS

Ferienworkshop:

Tastschreiben am PC - Schneller tippen mit 10 Fingern

Sie möchten schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? An nur vier Terminen lernen Sie die Grundzüge des 10-Finger-Tastschreibens am PC. Schwerpunkte: Erarbeitung des Tastenfeldes, Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel der Textverarbeitung mit Word (keine Vorkenntnisse erforderlich). Insbesondere geeignet für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende, die in Schule, Studium, Beruf und Freizeit schneller tippen möchten.

Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk (Kosten ca. 10,- Euro, im Entgelt enthalten).

Leitung Heike Albersmeier

Beginn 30. März 2026

Zeit 30.03., 01.04., 08.04. und 10.04.2026, jew. von 16.00-18.15 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 69,- Euro (12 UE)

GRUNDLAGEN EDV

**Beratung gewünscht?**

Sie möchten im Bereich EDV und digitale Praxis fitter werden?
Sie wissen nicht genau, welcher Kurs der richtige für Sie ist?
Sie haben Fragen zu Kursinhalten oder Voraussetzungen?
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!

Unsere Fachbereichsleiterin Tanja Steinhaus steht Ihnen 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 (individuellen) Lösung.

2616E004B

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 sowie Emails und entdecken das Internet. Das Tempo orientiert sich an Ihren Bedürfnissen! 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 24. Februar 2026

Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr

Dauer 8-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 72,- Euro (16 UE)

2616E005B | Fortführung

Umgang mit dem PC - für Senioren

Sie haben schon einen oder zwei Einführungskurse besucht oder haben woanders erste Erfahrungen am PC oder Laptop gesammelt? Sie fühlen sich aber noch unsicher? Dann sind Sie hier richtig. Im Fokus stehen: Texte formatieren, Emails mit Anhängen (Dateien, Bilder etc.), Internet erkunden, Datei-Organisation. Eigene Fragen und Themen sind ausdrücklich erwünscht. Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Maus. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

Leitung Rolf Lenicker

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 9-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 79,- Euro (18 UE)

MICROSOFT OFFICE

Office Paket

2616F001B vhs - PLUS | Kompaktwoche

Word und Excel im praktischen Büroalltag

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in Benutzeroberfläche u. Dateimanager
- Grundlagen Textverarbeitung mit Word (Zeichen-/ Absatzformatierung zur Strukturierung u. 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 Exceltabelle 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.

Leitung Thomas Pentzek

Beginn 07. April 2026

Zeit Dienstag/Donnerstag, 07./09.04.2026 von 9.00-17.00 Uhr,

Mittwoch/Freitag, 08./10.04.2026 von 9.00-15.45 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 198,- Euro (32 UE)



2616F002B vhs - PLUS

Tastenkürzel - Effizienter arbeiten am PC

Natürlich lassen sich alle Befehle beim Arbeiten mit Windows oder innerhalb einer Windows-Anwendung in den DropDown-Menüs finden und starten, aber ... Jedes Mal unterbricht man die Arbeit an der Tastatur und wechselt mit der Hand zur Maus. Das ist auf die Dauer ermüdend und wenig effektiv. Zum Auslösen der häufig genutzten Befehle gibt es innerhalb von Windows, Word, Excel, ... passende „Kurzbefehle“, also das Drücken von mehreren Tasten gleichzeitig, um den gewünschten Befehl auszuführen.

Wir schauen uns die geläufigsten „shortcuts“ für Windows und MS Word an, damit Sie zukünftig schneller und effizienter am PC arbeiten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und in der Textverarbeitung mit Word.

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn Dienstag, 05. Mai 2026

Zeit 17.00-18.30 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 15,- Euro (2 UE)



2616F003B

Passwort-Management

Beim Schreiben von Emails, beim Online-Banking, bei Facebook, Amazon oder der eigenen Homepage, ob am Handy, am PC oder Laptop - überall brauche ich Passwörter. Sicherheitsexperten empfehlen, für jeden Dienst ein eigenes Passwort zu verwenden. Nur: Wer kann sich 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 Mittwoch, 25. März 2026
 Zeit 19.00-21.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 18,- Euro (3 UE)

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.



2616F102B

Textverarbeitung mit Word

Der Einführungskurs vermittelt Grundkenntnisse zum Aufbau von Microsoft Word und zur erfolgreichen Texterstellung und -gestaltung. So können Sie beruflich oder privat effizient 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-/ 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 07. März 2026
 Zeit Samstag/Sonntag, 07./08.03.2026, jeweils von 9.00-16.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (16 UE)



Excel

Organisation und Datenanalyse

Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ermöglicht das übersichtliche Erfassen und Sortieren von Daten in Tabellen und Listen, verschiedene 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.



2616F201B

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 21. März 2026
 Zeit Samstag/Sonntag, 21./22.03.2026, jeweils von 9.00-16.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 78,- Euro (16 UE)

HÖR, WAS DU ISST!

HÖRBAR & LECKER

Erlebe bei uns modernes Hören!

Hörstudio Sporkmann
 Ihr Forum für „Gutes Hören“
 Inb. Bernd Sporkmann
www.hssporkmann.de

Bottrop-Stadtmitte | Poststr. 6
Tel. 0 20 41 - 69 89 73

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

Kirchellen | Johann-Breuker-Platz 1b
Tel. 0 20 45 - 40 32 50

Gladbeck | Friedrichstr. 24-26
Tel. 0 20 43 - 9 34 43 25



2616F202B

Excel: Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen

Inhalt: kurze Wiederholung Wenn-Funktion, darauf aufbauende allgemein gebräuchliche Funktionen (z.B. SVVERWEIS, 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 25. April 2026

Zeit Samstag/Sonntag, 25./26.04.2026,
jeweils von 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 78,- 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.



2616F301B | Workshop

Präsentieren mit PowerPoint

Mit PowerPoint lassen sich Präsentationen für Meetings, Vorträge oder für den privaten Bereich erstellen. Hier werden die Grundlagen vermittelt, um einfache oder auch komplexe professionelle Präsentationen zur Veranschaulichung Ihrer Themen zu entwerfen. Lernen Sie das Programms Schritt für Schritt 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.

Leitung Thomas Pentzek

Beginn 09. Mai 2026

Zeit Samstag/Sonntag, 09./10.05.2026,
jeweils von 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,
2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 78,- Euro (16 UE)

WEITERE SOFTWARE UND IT-ANWENDUNGEN

2616G001B vhs - PLUS

Pages, Numbers und Keynote - Die Office-Programme von Apple

Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt einen Einstieg in die Office-Programme von Apple. Sie lernen, wie Sie mit Pages Texte bearbeiten, mit Numbers übersichtliche Tabellen und Auswertungen gestalten und mit Keynote eindrucksvolle Präsentationen entwickeln können. Der Kurs richtet sich an alle, die tiefer in die Apple-Welt einsteigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Inhalte:

- Pages: Dokumente/Vorlagen erstellen, formatieren und gestalten
- Numbers: Tabellen und Diagramme erstellen, Formeln und Funktionen nutzen, Datenorganisation
- Keynote: Aufbau und Gestaltung professioneller Präsentationen, Animationen, Übergänge und Medieneinbindung

Bitte mitbringen: eigenes Apple-Gerät (z.B. iPad oder iPhone) mit aktueller Version der Apps Pages, Numbers und Keynote.

Leitung Thomas Köller

Beginn 14. April 2026

Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr

Dauer 3-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16

Entgelt 38,- Euro (6 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 – 70 38 15**.





2616G002B vhs - PLUS

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 Archivieren. Einige Anbieter, so auch Cewe, stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Fotos 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. Hier 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, die PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs bearbeiten wir die Fotos direkt. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos (ca. 10 - max. 40) auf USB-Stick oder Speicherkarte oder Ihre Digitalkamera mit Verbindungskabel mit. Grundlagen im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein. Den eigenen Laptop - sofern vorhanden - gerne auch mitbringen. Bonus: Sie erhalten einen Cewe-Gutschein im Wert von 26,95 Euro für Ihr erstes Fotobuch.

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn 22. April 2026
 Zeit Mittwoch 18.00-21.15 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 44,- Euro (8 UE)

TIPP

Fotografieren & Co
 Kurse zu digitaler Fotografie
 und Fotoexkursionen
 finden Sie im Fachbereich
Kultur · Kreativität in der
 Fotografie – Film ab Seite 29.



2616G008B vhs - PLUS

Autodesk Fusion 360 - Einfaches Modellieren in 3D

Mit Autodesk Fusion 360 erweitern wir den (Spiel-)Raum für Ihre Projekte. Fusion 360 ist eine einfach zu bedienende, kostenlose 3D-Modellierungssoftware, die auf dem Rechner installiert wird. Gemeinsam erarbeiten wir uns die Grundlagen des Konstruierens und maßstäblichen Modellierens. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Tag 1: Kontoerstellung, Einführung in Fusion 360, Basics im Umgang mit Skizzen, Zeichenfunktionen und Abhängigkeiten, Einstieg in Körpererstellung

Tag 2: Vertiefung, Übung u. Festigung im Umgang mit Skizzen, Körpererstellung, Körperbearbeitung, Einbindung von Funktionsfeatures wie Konstruktionsebenen, Analysewerkzeuge, Anordnen und Rotation, Gelenke und Verbindungen, Crashkurs: Wie bringe ich meine Objekte in den 3D-Druck.

Der Referent ist Konstrukteur/Zeichner und Teil der DIY-Community. Er hat über fünf Jahre im FabLab der Hochschule Ruhr-West mitgewirkt. Teilnehmende sind herzlich eingeladen, das FabLab der HRW zu besuchen, um 3D-Druck live zu erleben und ggf. ein erstes kleines 3D-Projekt selbst zu drucken. Infos dazu gibt es im Workshop, der in Kooperation mit dem FabLab stattfindet.

Leitung Alexander Pierchalla
 Beginn 16. Mai 2026
 Zeit Samstag/Sonntag, 16./17.05.2026,
 jeweils von 9.00-14.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 69,- Euro (12 UE)





SMARTPHONE, TABLET UND CO.

2616I002B

Android Smartphones

- Grundlagen für absolute Anfänger

In diesem Kurs richten wir gemeinsam 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 Donnerstag, 26. Februar 2026

Zeit 09.30-13.00 Uhr

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 29,- Euro (4 UE)



2616I003B

Android Smartphones und Tablets in der Praxis

Sie haben ein neues Smartphone, das bereits betriebsbereit eingerichtet ist, 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 mit dem Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Hier 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 Foto-/Videokamera. Die Grundfunktionen 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 04. März 2026

Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2616I004B

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 22. April 2026

Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 39,- Euro (8 UE)





2616I005B

Smartphone und Co. - Hilfreiche Apps im Alltag

Ihr Smartphone kann viel mehr, als Sie vielleicht bisher nutzen! Viele praktische Dienste gehen heute direkt per Handy - ob Terminbuchungen, Online-Zahlungen oder das Organisieren des Alltags. Dieser Kurs gibt einen Überblick über hilfreiche digitale Anwendungen und zeigt, wie sie sicher und effizient genutzt werden. Schritt für Schritt werden Apps und Online-Dienste vorgestellt, die den Alltag erleichtern - vom Bezahlen mit PayPal bis zum Ticketkauf für die Bahn, von der Terminbuchung über Doctolib bis zur Nutzung einer Paket-Packstation. Weitere Themen nach Absprache (z.B. Online Briefmarke, Drogerie Abholservice, Allgemeines zu Angeboten und Rabatten online, Verkauf von Büchern/ Kleidung etc., NINA-Warnapp, Fotobücher, Lebensmittel Lieferungen...).

Bringen Sie Ihre Fragen/Ideen gerne mit!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Erfahrung mit ihrem Smartphone haben und eine eigene E-Mail-Adresse nutzen. Ein PC ist nicht erforderlich.

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn 23. Februar 2026
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2616I006B

Smartphone und Co. - Hilfreiche Apps im Alltag

Wir entdecken gemeinsam hilfreiche Apps für den Alltag, z.B. Online Briefmarke, Drogerie Abholservice, Allgemeines zu Angeboten und Rabatten online, Verkauf von Büchern/ Kleidung etc., NINA-Warnapp, Fotobücher, Lebensmittel Lieferungen... Bringen Sie Ihre Fragen/Ideen gerne mit!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Erfahrung mit ihrem Smartphone haben und eine eigene E-Mail-Adresse nutzen. Ein PC ist nicht erforderlich.

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn 20. April 2026
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

2616I007B

iPhone und iPad für Einsteiger

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, regelmäßig kommen neue Funktionen hinzu. Ziel dieses Kurses ist es, einen fundierten Gesamtüberblick über das iPhone/iPad und seine Funktionen zu bekommen und 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-/Kontaktverwaltung, Bücher und Zeitschriften kaufen/lesen, Navigieren in der Karten-App, Videos, Podcasts, Musik, Health App, Datensicherung und vieles mehr. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad.

Leitung Thomas Köller
 Beginn 03. März 2026
 Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)

2616I008B vhs - PLUS

iPhone und iPad - Aufbaukurs

Das iPhone/iPad ist kein Neuland für Sie, aber Sie möchten gerne Ihr Wissen vertiefen? Kursinhalte: Kamera-App und ihre Funktionen, Fotos bearbeiten mit der Foto-App, Daten in der iCloud verwalten und sortieren... Weitere Themenvorschläge können gerne eingebracht werden. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad. Die Teilnahme am Einsteigerkurs ist hilfreich, aber kein Muss!
 Achtung: Kein Unterricht am 26.05.2026 (Pfingstdienstag)

Leitung Thomas Köller
 Beginn 12. Mai 2026
 Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)



durchstarten



SCHULABSCHLÜSSE

GRUNDBILDUNG

Ein Schulabschluss – ob Grundbildung oder höhere Qualifikation – ist mehr als ein Stück Papier. Es ist der Beweis dafür, dass du dein Wissen erweiterst, Herausforderungen meisterst und die Basis für dein Leben selbst gestalten kannst. Es ist der Anfang deiner eigenen Geschichte.





Schulabschlüsse - Weiterbildung

Dein Zweiter Bildungsweg: Der Schlüssel zu deiner Zukunft!

Hast du das Gefühl, dass dir der Weg zu deinen beruflichen Träumen versperrt ist? Möchtest du deine Karriere auf das nächste Level heben, aber dir fehlt der passende Abschluss? Dann ist der Zweite Bildungsweg genau das Richtige für dich!

Warum der Zweite Bildungsweg?

Vom Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA) bis hin zum Abitur – der Zweite Bildungsweg bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, deinen Bildungsgrad zu verbessern und neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Ein höherer Schulabschluss eröffnet dir Türen zu spannenden Ausbildungsberufen, Studiengängen und Fortbildungen. Mach dich fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft!

Dein Weg beginnt hier!

Mache den ersten Schritt in eine erfolgreiche Zukunft und informiere dich jetzt über die vielfältigen Möglichkeiten des Zweiten Bildungswegs. Besuche unsere Webseite, lass dich persönlich beraten und starte noch heute deinen individuellen Bildungsweg!

Zukunft wartet auf dich!

Neuer Lehrgang: 02.09.2026



Grundbildung

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten.

- 1

Lesen und Schreiben lernen
Fortgeschrittene III: Mehrsilbige Wörter – Verbesserung der Rechtschreibung.
 Für Personen mit Lernschwierigkeiten
- 2

Online – Lese- und Schreibtraining / vhs-Lernportal
montags 14:00 - 15:30 Uhr
 oder nach Vereinbarung
- 3

Lerncafé – Projekt in Planung
Info und Beratung: montags 14:00 – 15:30 Uhr
 oder nach Vereinbarung
- 4

Online – Mathematik-Training / vhs-Lernportal
 Für alle Interessierten mit unterschiedlichem Level und zur Unterstützung der Vorbereitung auf einen Schulabschluss.
- 5

Online – Meine digitale Welt/ vhs Lernportal
 Für alle Interessenten, die kurze Texte lesen und verstehen können.



2617B001B

Durchstarten mit Abi / Fachabi

(Information des Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe)
 Das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe informiert darüber, wie du nach Beendigung deiner Schulzeit das Abitur oder das Fachabitur erwerben kannst. Außerdem werden das Angebot abitur-online.nrw, und Fördermöglichkeiten vorgestellt.

Melde dich an: www.vhs-bottrop.de und lass dich informieren!

Leitung Anja Held

Beginn Montag, 13. April 2026

Zeit 17.00-18.00 Uhr

Ort Berufskolleg, Gebäude B 005, An der Berufsschule 20

Entgelt entgeltfrei (1 UE)

2617B002B

Durchstarten mit Abi / Fachabi

(Information des Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe)
 Das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe informiert darüber, wie du nach Beendigung deiner Schulzeit das Abitur oder das Fachabitur erwerben kannst. Außerdem werden das Angebot abitur-online.nrw, und Fördermöglichkeiten vorgestellt.

Melde dich an: www.vhs-bottrop.de und lass dich informieren!

Leitung Anja Held

Beginn Montag, 29. Juni 2026

Zeit 17.00-18.00 Uhr

Ort Berufskolleg, Gebäude B 005, An der Berufsschule 20

Entgelt entgeltfrei (1 UE)



2617D101B

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene

(Fortgeschrittene - Stufe III)

Teilnehmer *innen können bereits einfache Sätze lesen und schreiben. In dem Kurs stehen mehrsilbige Wörter sowie die Verbesserung der Rechtschreibung im Mittelpunkt. Hier werden Erwachsene angesprochen, die aus verschiedenen Gründen Lernschwierigkeiten haben.

Leitung Petra Roer

Beginn 10. Februar 2026

Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr

Dauer 13-mal

Ort Rheinbabenwerkstatt, Heinrich-Theißen-Str. 7

Entgelt entgeltfrei (26 UE)





KOCHEN & GENUSS

*„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 einfallreich 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.





SPECIALS



2618A010B vhs - PLUS

Kraftvoll und kross - Kochen mit der Eisenpfanne

Rustikales Handwerk und ehrliche Aromen - in diesem Kochkurs dreht sich alles um das Kochen mit der Eisenpfanne. Gemeinsam zaubern wir kraftvolle Gerichte wie Ranch Skillet und Paella, Cornbread goldbraun gebacken, Shakshuka und zum süßen Abschluss: ein fluffiger Apple Dutch Baby.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 24. Februar 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618A014B vhs - PLUS

Sweet meets Salt - Aromenspiele ohne Grenzen

Tauche ein in die aufregende Welt der Gegensätze! In diesem Kochkurs vereinen sich süße Aromen und herzhaft Zutaten zu überraschenden Geschmacksexplosionen. Gemeinsam kochen wir u.a. Marokkanische Tajine, lauwarmen Fenchelsalat mit geröstetem Obst und Schwarzwälder Schinken, Wassermelonen-Feta-Salat.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 25. März 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)



2618A023B vhs - PLUS

Fusion Food

Wir genießen an diesem Abend Asiatische Bolognese, Aubergine mit Miso und Pesto, Shakshuka mit Chorizo und mehr.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 30. April 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618A030B vhs - PLUS

Kartoffelwelten - Genuss rund um die tolle Knolle

Sie ist bodenständig, vielseitig und weltweit geliebt: die Kartoffel. In diesem genussvollen Koch-

kurs zaubern wir internationale Gerichte wie

Gratin, Moussaka, Feldsalat

mit Kartoffeldressing, Spätzle

mit Trüffel und Kartoffelgratin, Sweet Potato Pie

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 05. Mai 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)



2618A035B vhs - PLUS

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,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Dr. Annette Böhm

Beginn 20. Mai 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 37,- Euro (5 UE)

2618A039B vhs - PLUS

Summer Garden Party

Wir mixen fruchtige Cocktails, servieren Mais-Kürbis-Küchlein,

lauwarmen Fenchelsalat, herzhaft-

ten Feta-Cake auf knackigem Salat und

krönen den Abend mit einer luftig-süßen Sommerbeeren-Pavlova und

Aprikosentarte. Ein Kochabend wie ein Fest im blühenden Garten.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.





Leitung Diane Haupt
 Beginn 15. Juni 2026
 Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

INTERNATIONALE KÜCHE

2618B-9B vhs - PLUS

Kulinarische Entdeckungsreise durch Polen

Genießen Sie die herzhafte Vielfalt Polens: zarte Kohlrouladen, aromatischen Borschtsch, handgemachte Piroggen und zum süßen Finale luftige Babka. Ein Kochabend voller Tradition, Geschmack und der herzlichen Gastfreundschaft Osteuropas - wie bei Oma in der Küche.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
 Beginn 10. Februar 2026
 Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618B010B vhs - PLUS

American Diner auf der Route 66

An diesem besonderen Kochabend servieren wir die Klassiker eines echten American Diners - von cremigem Mac'n Cheese und herzhafter Chicken Pot Pie bis hin zu Verführungen wie Root Beer Float, saftigem Pie und mehr. Genießen Sie den Geschmack von Freiheit, Fernweh und amerikanischer Gastfreundschaft.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 17,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
 Beginn 12. Februar 2026
 Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 38,- Euro (5 UE)

2618B011B vhs - PLUS

Pfannkuchen around the world

Wir erweitern unseren Pfannkuchen-Horizont. Jeder Teil der Welt hat seine ganz eigene Version! An diesem Abend probieren wir z.B. aromatische Tortillas aus Mexiko, amerikanische Buttermilk Pancakes und indische Variationen.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
 Beginn 10. März 2026
 Zeit Beginn: 17.45 Uhr
 Ende: 21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B
 - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)



2618B012B vhs - PLUS

Mexikanische Küche

- Tacos & Salsas

Erleben Sie die Aromen Mexikos und lernen Sie, wie Sie authentische Tacos mit verschiedenen Salsas zubereiten! In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt traditioneller Zutaten wie Mais, Chili, Koriander und Limette. Gemeinsam bereiten wir frische, würzige und fruchtige Salsas zu, die perfekt zu unseren selbstgemachten Tacofüllungen passen.

Der Kurs wird geleitet von Andrea Babilon, Reiseleiterin für Mexiko und Autorin eines mexikanischen Kochbuchs, die spannende Einblicke in die kulinarische Kultur Mexikos gibt. Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend voller Genuss und neuer Kochinspirationen!

2 Trockentücher, Schürze und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (15,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Andrea Babilon
 Beginn Mittwoch, 04. März 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 36,- Euro (5 UE)

2618B013B vhs - PLUS

Argentinische Küche

Erleben Sie Argentiniens Küche in ihrer ganzen Leidenschaft: Caipirinha, knusprige Empanadas, zartes Asado und saftiges Steak mit Bohnen und Reis. Zum süßen Finale verwöhnen wir uns mit Dulce de Leche.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 21,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
 Beginn 12. März 2026
 Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 42,- Euro (5 UE)



2618B014B vhs - PLUS

Peruanisch kochen - Von Lima bis zu den Anden

Lust auf neue Aromen? In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam ein peruanisches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Freuen Sie sich auf Causa Limeña - ein kaltes Kartoffelpüree der besonderen Art - und Lomo Saltado, das berühmte „springende“ Rindfleisch aus Lima. Dazu gibt es ein süßes Finale, das Sie kulinarisch in die Anden entführt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten exotische Gerichte werden - perfekt zum Nachkochen zu Hause.

Der Kurs wird durchgeführt von Andrea Babilon, einer erfahrenen Reiseleiterin für Lateinamerika, die Ihnen die peruanische Küche mit Leidenschaft, viel Fachwissen und spannenden Geschichten aus dem Land näherbringt. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuss, neuer Kochideen und lebendiger Einblicke in die Kultur und Traditionen Perus!

2 Trockentücher, Schürze und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Andrea Babilon
 Beginn Donnerstag, 07. Mai 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 38,- Euro (5 UE)



2618B020B vhs - PLUS

Levante-Küche - orientalisch lecker

Viel 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-Schawarma, Muhammara, Israelischen Salat, Kunafa als Creme.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 14. April 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)



2618B031B vhs - PLUS

Bom Apetite! - Portugals Küche entdecken

Erleben Sie Portugals kulinarische Schätze: erfrischende Sangria, zart gebratenen Tintenfisch, eine aromatische Enten-Reis-Pfanne, goldene Pastéis de Nata und mehr. Ein Kochabend wie ein Kurzurlaub.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 28. April 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2618B038B vhs - PLUS

Internationale Koch Party

Eine Weltreise für den Gaumen! Wir starten mit einem spritzigen Ramos Gin Fizz, genießen frischen Caesar Salat, herzhaftes Quiche, würzige Aloo Parathas und weitere kulinarische Überraschungen aus allen Ecken der Welt.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 02. Juni 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618B040B vhs - PLUS

Sonne im Topf - frische Mittelmeerküche

Lassen Sie sich vom Duft und Flair des Mittelmeers verführen: buntes Ratatouille, Kaninchen in Wein mit Oliven und Kartoffeln, erfrischender Tomaten-Brot Salat und weitere Köstlichkeiten. Ein Kochabend wie ein Sommerabend am Meer.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 09. Juni 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618B045B vhs - PLUS

Griechische Genussreise

Tauchen Sie ein in die herzhaften und süßen Genüsse Griechenlands! Von spritzigem Zorro Cocktail über knuspriges Saganaki, würzigen Spinat-Pie und cremigen Auberginen-Dip bis hin zu klassischem Moussaka und süßem Baklava.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn 18. Juni 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2618B050B vhs - PLUS

Tapas Abend

Tapas gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch - für jede/n ist etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

Dieses Angebot umfasst mehr Gerichte als üblich. Die Auswahl und Zusammenstellung der Rezepte ist komplexer und die Zutatenliste ist länger als in den Standard-Kursen, zudem wird ein großer Teil der Speisen von der Dozentin zu Hause zubereitet, z.T. vorgekocht, so dass sich die Vorbereitungszeit deutlich erhöht, entsprechend ist die Kursgebühr angepasst. 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn Freitag, 27. Februar 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618B051B vhs - PLUS

Tapas-Abend

Inhalt siehe 8B050B.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn Freitag, 06. März 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618B052B vhs - PLUS

Tapas-Abend

Inhalt siehe 8B050B.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (17,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn Freitag, 17. April 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2618B053B vhs - PLUS

Tapas, Antipasti, Mezes - Vorspeisen rund ums Mittelmeer

Die Länder rund ums Mittelmeer zeichnen sich durch Gastfreundschaft und lebendigen Austausch bei den Mahlzeiten aus. Typisch ist, eine Auswahl kleiner Gerichte zu servieren und in geselliger Runde den Moment zu genießen. Dabei hat jedes Land seine eigene Küche mit einzigartigen Gerichten. Diese Tradition, die ehemals in Bars, Tavernen und Cafes entstand, wollen wir bei der Zubereitung ausgewählter mediterraner Vorspeisen genussvoll entdecken.

Dieses Angebot umfasst mehr Gerichte als üblich. Die Auswahl und Zusammenstellung der Rezepte ist komplexer und die Zutatenliste ist länger als in den Standard-Kursen, zudem wird ein großer Teil der Speisen von der Dozentin zu Hause zubereitet, z.T. vorgekocht, so dass sich die Vorbereitungszeit deutlich erhöht, entsprechend ist die Kursgebühr angepasst.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl

Beginn Freitag, 24. April 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 41,- Euro (5 UE)





2618B060B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - eine kulinarische Reise in den Orient - neue Rezepte

Erleben Sie die Magie der persischen Küche! Kadigeh Mahmoudi-Huettermann - gebürtig aus dem Iran - teilt ihr Wissen und ihre Begeisterung fürs Kochen mit Ihnen. Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen: Soupe Jou (Eintopf - Gerstensuppe mit Hähnchenbrust, Möhren, Graupen, Tomatensauce), Kuku-ye Loubiya Sabz (Pfannkuchen mit grünen Bohnen, Eier, Mehl, gehackte Zwiebeln), Khoesht-e Badenjan (Soße mit Lamm- oder Rindfleisch, Auberginen, Tomaten, Tomatensauce, Zitronensaft), Khoesht-e Alou Mosama (Süß-saure Soße mit Pflaumen, Lamm- oder Rindfleisch, Tomatensauce, Zucker), Dolmeh-ye Kalam (Weisskohl gefüllt mit Reis, gelbe Linsen, Gehacktes vom Lamm- oder Rind, Dill, Karotten, Estragon), Kateh Gorjeh (gedämpfter Reis mit Tomaten, Tomatensauce, Zwiebeln), Reisgericht Chelou (Siebreismethode)

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 19. Februar 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618B061B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - eine kulinarische Reise in den Orient - neue Rezepte

Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen: Kuku Sabzi (Kräuter-Omelett mit Dill, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Eier, Walnüsse, Berberitzen), Khoesht-e Alu Esfenaj (Süß-saure Soße mit Lamm- oder Rindfleisch, Spinat, Pflaumen, Zucker), Khoesht-e Qeymeh (Lammragout mit getrockneten Limetten, Tomaten, Tomatensauce, Linsen), Sabzi Polou ba Mahi (Kräuterreis mit Fisch - Seelachsfilet), Borani Badenjan (Auberginenjoghurt mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer), Reisgericht Chelou (Siebreismethode)

Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 19. März 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618B062B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - eine kulinarische Reise in den Orient - neue Rezepte

Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen: Tah Chin (Reiskuchen mit Hähnchenbrust-/Keule, Joghurt, Zwiebel, Karotten), Khoesht-e Kadou (Lamm- oder Rindfleisch, Zucchini, Tomatensauce, Zitronensaft),

Khoesht-e Beh (Ouitten-Schmorgericht mit Lammfleisch, Pflaumen, Tomatensauce, Zucker), Kuku-ye Badenjan (Auberginen-Omelett mit Eiern, Salz, Kurkuma, Zwiebel), Borani Esfenaj (Spinatjoghurt als Vorspeise- /Beilage mit Zwiebeln, etwas Knoblauch, Zwiebel, Öl), Reisgericht Chelou (Siebreismethode)

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Dienstag, 21. April 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618B063B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - eine kulinarische Reise in den Orient - neue Rezepte

Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen: Albalu Polou (Sauerkirschen-Reis mit Gehacktes vom Lamm, Schattenmorellen, gemahlener Safran, Kurkuma, Zwiebel, Salz, Pfeffer), Dolmeh Barg-e Mou (Gefüllte Weinblätter mit Reis, Gehacktes vom Lamm- oder Rind, gemahlener Safran, Zwiebel, Linsen, Butter, Salz, Pfeffer). Khoesht-e Fesenjan (Süß-saure Walnuss-Granatapfelsosse mit Gehacktes vom Rind), Khoesht-e Qormeh Sabzi (Lamm in Kräutersauce, Kidney-Bohnen, getrocknete Limetten, gemahlener Safran, Tomatensauce), Reisgericht Chelou (Siebreismethode)

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 21. Mai 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2618B064B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - eine kulinarische Reise in den Orient - neue Rezepte

Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen: Zeresht Polou ba Morgh (Safranreis mit Huhn und Berberitzen), Kabab Tabei (Fleisch aus der Pfanne, Rindergehacktes, Zwiebel, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Kufteh Berenji (Fleischbällchen mit Reis, Rindergehacktes, Linsen, Tomaten, Zwiebel, Kurkuma), Pirashki (gefüllte Teigtaschen mit Rindergehacktes, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Khoesht-e Bamiyeh (Okraschoten-Schmorgericht mit Lammfleisch aus der Keule, Tomaten, Zwiebel, Tomatenmark, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Öl), Reisgericht Chelou (Siebreismethode)

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (18,- Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 25. Juni 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 39,- Euro (5 UE)





VEGAN

2618C010B vhs - PLUS

Vegan kochen

- frisch, bunt & voller Aroma

Fruchtig-frisch mit Wassermelonen-Gurken-Salat, würzig-exotisch mit indischem Auflauf & Basmati-Reis, himmlisch-süß mit Parfait. Ein Abend für Genießer*innen, die Lust haben auf vegan, bunt, aromatisch und garantiert lecker!

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,- Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt

Beginn 16. April 2026

Zeit Beginn: 17.45 Uhr | Ende: 21.30 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20

Entgelt 39,- Euro (4 UE)

FLÜSSIGE GAUMENFREUDEN

2618F014B vhs - PLUS

Spätburgunder - Weinseminar

Spätburgunder (Pinot Noir) wird oft als „Diva“ bezeichnet, da die Rebsorte sehr anspruchsvoll und empfindlich gegenüber Klima und Boden ist. Er ist sehr vielseitig und kann eine beeindruckende Bandbreite an Aromen und Weintypen aufweisen. Zusammen mit einem Spätburgunderspezialisten aus dem Ahrtal, der per Zoom dabei ist, werden wir Spätburgunder in allen Facetten und Qualitätsstufen probieren. Ein herzhafter Snack rundet den informativen und genussvollen Weinabend ab.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25 Euro ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 20.2.

Leitung Michael Hermann

Beginn Freitag, 27. Februar 2026

Zeit 19.00-22.00 Uhr

Ort STÜCK.gut

Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop

Entgelt 54,- Euro (4 UE)

2618F015B vhs - PLUS

Weinbattle: Discount- oder Winzerwein?

Der Großteil des Weinkaufs in Deutschland wird beim Discounter erledigt. Preis schlägt Qualität? Man kann dort leckere Weine finden, selten kommen sie direkt von einem Winzer. Wir werden vergleichen und probieren „blind“ Weine vom Discounter und vom Winzer. Was schmeckt besser: industriell erzeugter oder handwerklich hergestellter Wein? Lohnt es sich, beim Weinkauf etwas tiefer in die Tasche zu greifen? Diese spannende Entdeckungsreise durch die deutsche Weinwelt wird durch einen herzhaften Imbiss abgerundet.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25 Euro ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 23.4.

Leitung Michael Hermann

Beginn Donnerstag, 30. April 2026

Zeit 19.00-22.00 Uhr

Ort STÜCK.gut

Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop

Entgelt 54,- Euro (4 UE)

2618F040B vhs - PLUS

Olivenöl - Tasting und kleine Köstlichkeiten

Der Olivenölkoster 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 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,- Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.

Leitung Adil Daval

Beginn Freitag, 13. März 2026

Zeit 18.00-20.15 Uhr

Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),

An der Berufsschule 20

Entgelt 36,- Euro (3 UE)

2528F011K vhs - PLUS

Wein genießen

Probiert - verführt! Nach einem Willkommens Secco erleben wir die Genussvielfalt deutscher Weine.

Degustationstechniken stehen ebenso auf dem Programm wie die Aromenvielfalt und die unterschiedlichen Qualitätsstufen oder Lagerung im deutschen Wein. 4 Weißweine und 4 Rotweine, die Verkostung eines Brandes oder Liköres gehören zu unserer Weinprobe. Während unserer 3,5-stündigen Reise durch die deutsche Weinlandschaft wird zusätzlich eine Brotzeit gereicht. Die Weinprobierstube befindet sich im Scheunenteil eines ehemaligen Bauernhofes in Bottrop-Kirchhellen; in ruhiger, aber dennoch zentraler Lage vermittelt schon unser Hof eine „Atmosphäre zum Genießen“.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 30,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende, mögliche Zusatzkosten gesondert am Weinabend abgerechnet werden.

Leitung Susanne Schürmann

Beginn Freitag, 23. Januar 2026

Zeit 19.00-22.30 Uhr

Ort Kirchhellener Weinscheune

Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop

Entgelt 52,- Euro (5 UE)



Stadt Bottrop - Der Oberbürgermeister -

Ernst-Wilczok-Platz 1 · 46236 Bottrop · Telefon: 02041 - 70-30 / Fax: 02041 - 70-3280

E-Mail: stadtverwaltung@bottrop.de · www.bottrop.de

INFORMATION

nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

Verantwortliche/r

Volkshochschule (43) · Holger Gruner (*vhs-Direktor*) · Telefon: 02041 - 70-38 44 · E-Mail: vhs@bottrop.de

Vertreter/in Volkshochschule (43)

Tanja Steinhaus (*Stellv. vhs-Direktorin u. Datenschutzverantwortliche im Amt*) · Telefon: 02041 - 70-38 15 · E-Mail: vhs@bottrop.de

Datenschutzbeauftragter

Telefon: 02041- 70-30 · E-Mail: 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: 0211 - 38424-0 · Fax: 0211 - 38424-10
E-Mail poststelle@ldi.nrw.de · www.ldi.nrw.de

WDR 2



Bleibt neugierig



 **Hannah hat dir Geld gesendet:**
Heute bin ich Gentlegirl!
Ich zahle 😊

Absurd schnell Geld aufs Bankkonto senden.

**Mit Wero in unter
zehn Sekunden.**

Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Bottrop