



GUCKST DU...?



Programmheft

LUST AUF KINO IN KINO? BOTTROP!

kommunales kino in Bottrop

KARTENVORBESTELLUNGEN

Telefon 70 46 36

(montags bis freitags von 8.30 - 12.30 Uhr)

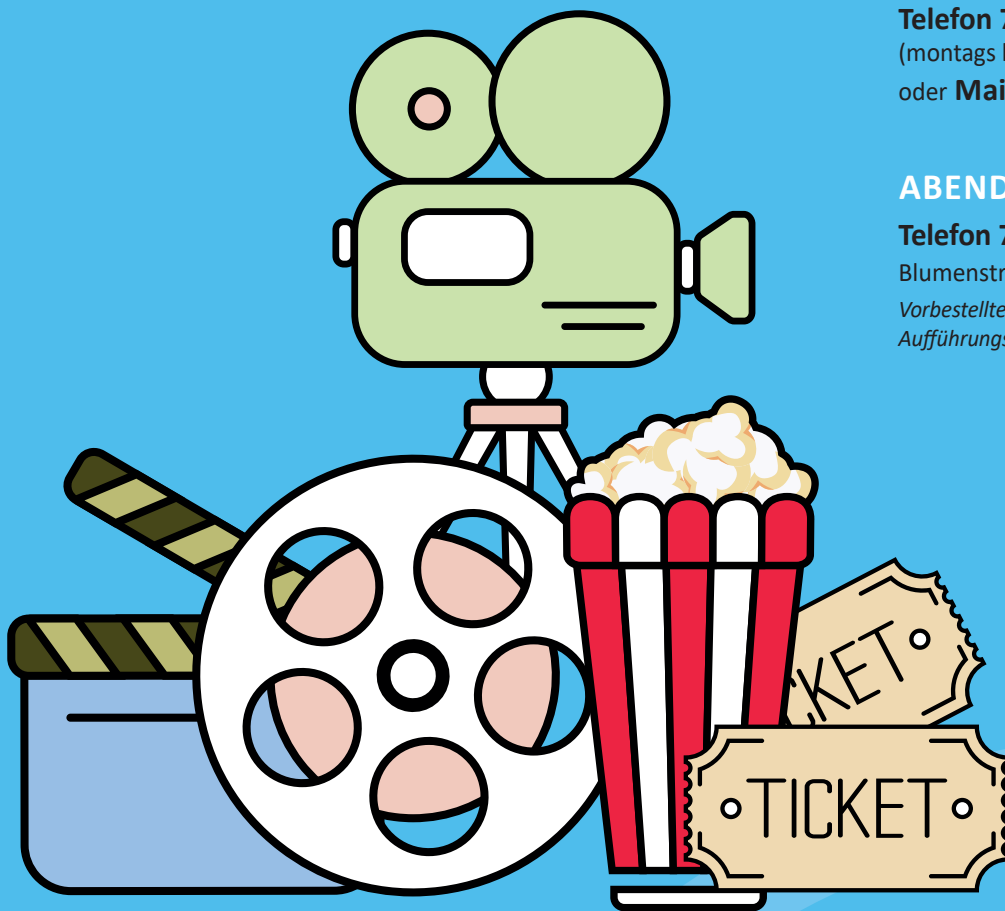
oder **Mail: filmforum@bottrop.de**

ABENDKASSE

Telefon 70 37 22

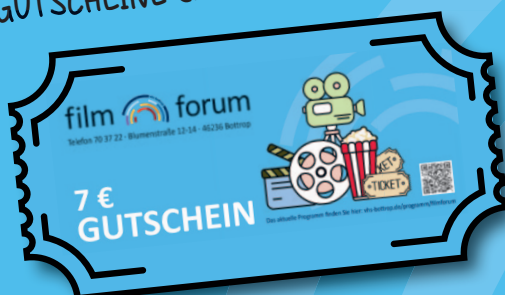
Blumenstraße 12-14 · 46236 Bottrop

*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



GUCKST DU...?



Einiges lässt sich mit einem Auge gut erkennen. Doch wir wissen, dass es hilfreich ist, weitere Blicke zu riskieren, um deutlich mehr zu sehen und zu verstehen. Viele Posts und Meldungen versuchen aktiv, weitere Blicke zu verhindern. Es könnte sich zeigen: der Schein trügt – der erste Eindruck soll erhalten bleiben und weitere Nachfragen im Keim ersticken.

Wir halten gegen diesen Trend und fordern auf, genauer hinzusehen und vor allem: selbst zu denken!

Bitte den Titel des Programmheftes als Aufforderung verstehen, mehrere Blicke hineinzuwagen. Bekannte Angebote sind unterbreitet und sehr viele neue Veranstaltungen ins Rampenlicht gestellt.

Liebe Lesende, Ihre vhs geht auf Sie zu:

Mit der „SchnackBar“ sind wir unterwegs in Bottrop und haben mit den „Tresentheisen“ eine neue Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Rathauschänke konzipiert und initiativ umgesetzt. Der erste Gast war Gerd Bosbach, der einen konstruktiv kritischen Blick auf die aktuelle Diskussion rund um die Rentenreform warf. Im November (10.11.2026) begrüßen wir Frau Prof. Dr. Eva Asselmann, die aus Ihrem Buch „Too much“ liest und nachgängig zur Diskussion einlädt. Weitere Gäste stehen auf unserer Wunschliste, deren Zusagen wir erhoffen. Mit Erscheinen des neuen Programmheftes werden wir auf dem Feierabendmarkt vertreten sein und freuen uns schon jetzt auf Ihre Fragen und Rückmeldungen.

WIR SEHEN UNS...?

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am spannenden Programm!



GESELLSCHAFT



KULTUR



GESUNDHEIT



SPRACHEN



BERUF



GRUNDBILDUNG

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



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!

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



INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

- 7 vhs-Forum
- 7 Politik – Geschichte – Zeitgeschehen
- 11 Recht – Finanzen
- 14 Naturwissenschaften – Technik
- 15 Arbeit und Leben
- 16 Einbürgerungstest
- 16 Angebote für Erfahrene



ERZIEHUNG · PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

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



KULTUR UND KREATIVITÄT

- 24 Kulturelle Highlights
- 26 Literatur – Kreatives Schreiben
- 27 Kunst – Kulturgeschichte
- 27 Fotografie – Film
- 29 Malen und Zeichnen
- 31 Plastisches Gestalten / Handarbeiten
- 33 Gitarre



GESUNDHEIT

- 36 Gesundheit – Wissen
- 37 Entspannung und Körpererfahrung
- 42 Spezielle Angebote
- 44 Gymnastik – Rückenfitness
- 46 Fitness / Workout
- 47 Funktionelles Training
- 47 Selbstverteidigung
- 48 Wasser & Co.
- 48 Tanz



SPRACHEN

- 51 Deutsch als Zweitsprache
- 51 Integration
- 51 Prüfungen



FREMDSPRACHEN

- 52 Fremdsprachen lernen an der vhs Bottrop
- 53 Sprachberatung
- 53 Unser Kurssystem
- 53 Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen
- 54 Gebärdensprache
- 54 Englisch
- 56 Spanisch
- 58 Italienisch
- 59 Französisch
- 60 Niederländisch
- 61 Neugriechisch
- 61 Polnisch
- 61 Kuriosisch? Absurdisch?



BERUF · IT · DIGITALES

- 63 Digitalisierung
- 64 Internet und Social Media
- 65 Kompetenz im Beruf
- 66 Grundlagen EDV
- 67 Microsoft Office
- 68 Weitere Software und IT-Anwendungen
- 68 Smartphone, Tablet und Co.



Grundbildung

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



Schulabschlüsse

- 70 EESA/MSA - Weiterbildungsberatung



KOCHEN UND GENUSS

- 73 Specials
- 74 Internationale Küche
- 78 Vegetarisch – Vegan
- 78 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 ist eine separate Überweisung notwendig. 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, für gesundheitliche Beeinträchtigungen und 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.

Ein Anmeldeformular finden Sie 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 oder werfen den Vordruck in den Hausbriefkasten vor dem Eingang Böckenhoffstr. 30. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung.

Wenn Sie von der vhs keine Nachricht erhalten, sind Sie als Teilnehmer/in für den von Ihnen gewünschten Kurs gebucht und können zum ersten Kurstermin, der im vhs-Programm angegeben ist, erscheinen. Wenn Sie Anspruch auf eine Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung haben, kreuzen Sie bitte an, welche Ermäßigungs- bzw. Befreiungsvoraussetzung bei Ihnen vorliegt, und fügen Sie die entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.

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

Wie bezahle ich?

Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Sofern uns eine E-Mail-Adresse von Ihnen vorliegt, erhalten Sie die Rechnung per E-Mail. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzeichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine separate 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





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

2621A002B

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 Montag, 30. November 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2621A003B

„Die da oben - Wir hier unten...“

- 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 Potenziale 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: Stammbesellschaften grenzen sich in Unternehmen von Randgesellschaften ab, prekäre Hausangestellte kompensieren die flexiblen Arbeitszeiten von „Hochqualifizierten“, Frauen und migrantische Beschäftigte arbeiten überproportional im Niedriglohnsektor 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 Dienstag, 02. Februar 2027

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (2 UE)



POLITIK – GESCHICHTE – ZEITGESCHEHEN

Alle Kurse **online**, **vhs.wissen.live** kosten 5,- Euro (2 UE) und sind nicht ermäßigbar.

2621A011D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen und Französinnen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ.

Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

Leitung Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Beginn Donnerstag, 17. September 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A012D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Stonehenge.

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderchau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.



Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern statt.

Leitung Dr. Heiner Schwarzberg

Beginn Mittwoch, 30. September 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A013D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeindet. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhäute, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Menschen und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.

Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

Leitung Prof. Dr. Heribert Hofer
Beginn Montag, 05. Oktober 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort online, vhs.wissen live
Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2621A014D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Vertrauen in Wissenschaft

- zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße - von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was

Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

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

Leitung Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A015D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933 - 1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten.

Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Leitung Dr. Susanne Heim

Beginn Sonntag, 18. Oktober 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A016D vhs - PLUS

Versunkene Welten:

Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.

Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Leitung Prof. Dr. Martin Zimmermann

Beginn Sonntag, 25. Oktober 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A017D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.



Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher „Ungleich Vereint“, „Warum der Osten anders bleibt“ (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie *Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft* (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für *Ungleich Vereint* erhielt er außerdem den Bayerischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Leitung Prof. Dr. Steffen Mau
Beginn Montag, 02. November 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A018D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Trump und die MAGA-Bewegung

„Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werden den Führungsschwäche des alternenden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?“

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.“

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

Leitung Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Beginn Sonntag, 08. November 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr



2621A019D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütlche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie „Kafkas erotischer Mythos“. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung „Kafkas Braut“, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für „Kafka: Die Jahre der Erkenntnis“ mit dem Sonderpreis zum Heimtö von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet.

Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Leitung Dr. Reiner Stach
Beginn Donnerstag, 19. November 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A020D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus.

Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Leitung Prof. Dr. Norbert Frei
Beginn Dienstag, 24. November 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A021D vhs - PLUS

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Leitung Eva Ladipo
Beginn Sonntag, 29. November 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A022D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Die Bauern waren nicht überrascht.

Pandemische Geschichte auf dem Land: Das Beispiel Schweinepest.

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

Leitung Frank Uekötter
Beginn Mittwoch, 02. Dezember 2026
Zeit 19.30-21.00 Uhr



2621A023D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Gottes Zeit:**Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? Im Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

Leitung Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Beginn Freitag, 04. Dezember 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A024D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Die Bischofskirche von Ostia

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können. Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben. Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

Leitung Prof. Dr. Sabine Feist

Beginn Sonntag, 10. Januar 2027

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A025D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression.

Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Leitung Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Beginn Mittwoch, 20. Januar 2027

Zeit 19.30-21.00 Uhr

2621A029B

Café Denkmal

Wir treffen uns, wir sprechen miteinander, wir philosophieren. Die (philosophisch) interessierten Teilnehmenden bringen aktuelle oder grundsätzliche Themenvorschläge mit zur Veranstaltung, über die ein kompetenter Moderator abstimmen lässt, um anschließend das ausgewählte Problem bei Kaffee und Wein mit dem Publikum zu diskutieren. Dabei zeigt sich immer wieder: Philosophieren lohnt sich nach wie vor - gerade, weil dafür nicht unbedingt philosophische Fachkenntnisse erforderlich sind.

Leitung Thomas Holtbernd

Beginn 21. September 2026

Zeit ab Mo., 21.09.2026, 1 x im Monat, ab 17.30 Uhr (im lfd. Semester)

Ort Die Weinbar,
Gladbecker Straße 22,
46236 Bottrop

Entgelt 8,- Euro (0 UE)



DIE WEINBAR

**Feierabendmodus: an.
Weinglas: voll.
Atmosphäre: entspannt.**

DIE WEINBAR
Gladbecker Str. 22 | 46236 Bottrop
01523 4779631 | weinbar-bottrop.de





2621A030B

Tresenthesen: Too much - Warum wir Kontrolle suchen und Kraft im Loslassen finden

In Kooperation mit der Rathausschänke präsentieren wir die neue Eventreihe „Tresenthesen“- politisch, sozial, informativ. Die Vorträge mit Diskussion und Austausch sollen wichtige gesellschaftliche Themen ins Licht rücken und einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden.

Am zweiten Abend der Reihe präsentieren wir in der Rathausschänke den Vortrag zum Buch: „Too much. Warum wir Kontrolle suchen - und Kraft im Loslassen finden“: Die Welt rast. Reize überfluten uns, Sicherheit bröckelt, Negativschlagzeilen prasseln täglich auf uns ein - und wir bleiben oft zurück: überfordert, erschöpft, allein.

Die renommierte Psychologin Eva Asselmann verdeutlicht, warum Kontrolle ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist, und was geschieht, wenn sie uns entgleitet. Verständlich und lebensnah beleuchtet sie die zentralen Themen unserer Zeit: Beschleunigung, Unsicherheit, Selbstoptimierung, Einsamkeit. Sie zeigt, warum der Versuch, Kontrolle zurückzuerlangen, die Überforderung verstärkt - und wie wir stattdessen wieder Klarheit, Gestaltungskraft und Zutrauen finden.

Ein Kompass für alle, die im Strom nicht nur bestehen, sondern innere Stärke entfalten wollen, auch wenn die Welt unruhig bleibt.

Ein spannender, informativer Abend mit Möglichkeit zum Austausch.

Zur Rathausschänke in Bottrop: Die alteingesessene Kneipe am Bottroper Rathausplatz wird seit November 2024 in Eigenregie von einer neu gegründeten Genossenschaft (Bür.GeR eG) betrieben. Mit abwechslungsreichen Events, Konzerten, Mitmachaktionen und traditioneller Kneipenküche. Mehr Information auf www.rs-bottrop.de.

Leitung Prof. Dr. Eva Asselmann

Beginn Mittwoch, 11. November 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

Ort Rathausschänke (Bür,GeR eG), Kirchhellener Str. 21, 46236 Bottrop

Entgelt 6,- Euro (2 UE)

RECHT – FINANZEN

2621B001B

Übertragungsverträge - Geben „mit warmer Hand“

Das wirtschaftliche Lebenswerk einer Familie stellt regelmäßig eine Immobilie dar, häufig in Form des selbstgenutzten Eigenheims oder auch einer vermieteten Immobilie, die als Altersvorsorge angeschafft wurde. Die Entscheidung, eine solche Immobilie schon zu Lebzeiten zu übertragen, sollte daher wohlüberlegt sein. Es gibt jedoch viele gute Gründe, die für ein solches Vorgehen sprechen. Die Referentin erläutert aus ihrer Praxis als Rechtsanwältin und Notarin die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen. Außerdem wird beleuchtet, wie eine mögliche Rückabwicklung durch den Sozialhilfeträger vermieden werden kann und unter welchen Voraussetzungen Angehörige für die Heimkosten von Pflegebedürftigen aufkommen müssen.

Leitung Hanna Wischermann

Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026

Zeit 18.00-19.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 17,- Euro (2 UE)

2621B002B

Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Wofür wird eine Vorsorgevollmacht benötigt? Welche Form soll eine Vorsorgevollmacht haben? Was sollte inhaltlich in der Vorsorgevollmacht geregelt werden? Wann soll die Vorsorgevollmacht wirksam werden? Wie kann der Missbrauch verhindert werden? Wofür ist eine Patientenverfügung notwendig und was kann geregelt werden?

Vorherige Anmeldung bitte!

Leitung Andrea Knapp

Beginn Dienstag, 03. November 2026

Zeit 18.00-20.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 17,- Euro (2 UE)

2621B005D online, Zoom

Netucation: Geld anlegen in ETFs - speziell für Frauen

ETFs sind eine einfache und zeitgemäße Möglichkeit, auch ohne große Vorkenntnisse und mit überschaubarem Zeitaufwand erfolgreich am Kapitalmarkt zu investieren. Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Geldanlage selbstbestimmt angehen und finanzielle Entscheidungen mit mehr Sicherheit und Klarheit treffen möchten. Zunächst werden die wichtigsten ETF-Grundlagen verständlich und praxisnah erläutert. Anschließend steht die Frage im Mittelpunkt, wie auf Basis der eigenen Ziele ein sinnvoll aufgebautes Portfolio aussehen kann. Zum Abschluss wird die praktische Umsetzung der Anlagestrategie betrachtet.

Leitung Hartmut Nehme

Beginn Montag, 28. September 2026

Zeit 18.30-21.00 Uhr

Entgelt 17,- Euro (3 UE)

2621B006D online, Zoom

Netucation: Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

In Zeiten schwankender Märkte sind viele Anleger auf der Suche nach Stabilität für ihr Depot. Während Aktien oft als Renditetreiber für den langfristigen Vermögensaufbau dienen, sorgen Anleihen als stabilisierender Faktor auch bei Börsenturbulenzen für Sicherheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Anleihen zur Diversifizierung nutzen können, um Ihr Kapital breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu senken. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber Festgeld ist die deutlich höhere Flexibilität. Da Anleihen an der Börse gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit verkauft werden. Wir räumen mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigen Ihnen, warum festverzinsliche Wertpapiere ein unverzichtbarer Baustein Ihrer persönlichen Anlagestrategie sind.

Leitung Hartmut Nehme

Beginn Freitag, 06. November 2026

Zeit 18.30-21.00 Uhr

Entgelt 17,- Euro (3 UE)

2621B007D online, Zoom

Netucation:

KI-Agenten - Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis

KI-Agenten gelten als die nächste Entwicklungsstufe der künstlichen Intelligenz. Sie beantworten nicht nur Fragen, sondern übernehmen auch eigenständig Aufgaben. Sie führen Rechercheprozesse durch, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Tätigkeiten. Mit KI-Agenten wird die Reiseplanung deutlich einfacher. In wenigen Minuten erhalten Sie maßgeschneiderte Vorschläge nach den eigenen Vorstellungen für Route, Unterkünfte und Aktivitäten inklusive Alternativen. KI-Assistenten können Sie außerdem bei der Auswahl eines passenden Smartphones unterstützen, indem die Agenten verschiedene Modelle anhand Ihrer Kriterien und Bedürfnisse vergleichen und Ihnen klare Empfehlungen geben. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was KI-Agenten sind, wie sie funktionieren und wie Sie sie sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können. Anhand ausgewählter Tools wie ChatGPT und weiterer KI-Assistenzsysteme entwickeln wir Schritt für Schritt typische Agenten Workflows.

Leitung Hartmut Nehme

Beginn Freitag, 04. Dezember 2026

Zeit 18.30-21.00 Uhr

Entgelt 17,- Euro (3 UE)



Diese Veranstaltungen finden als Online- Videokonferenz in Kooperation mit der vhs Essen statt.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investoren-legende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Kurse sind entgeltfrei (2 UE).



2621B010D Onlinevortrag | Kooperation mit der vhs Essen

Basics der Geldanlage:

Einsteigen mit Strategie und Streuung!

Wer privat Geld anlegen oder langfristig Vermögen ansparen will, steht vor einer Flut von Fachbegriffen und Möglichkeiten. Das schreckt manche ab, insbesondere wenn Wissen und Erfahrung fehlen. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag erklärt er für Einsteiger/-innen gut verständlich, wie man eine solide Grundlage legt, Risiken im Griff behält und langfristig angemessene Erträge erzielt. *Der Dozent ist Fachwirt bei der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.*

Leitung Benjamin Lippe

Beginn Donnerstag, 19. November 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

2621B011D Onlinevortrag | Kooperation mit der vhs Essen

Sicherheit bei der Geldanlage: ...ist höchst individuell!

Der Wunschtraum aller Anlegerinnen und Anleger besteht in einer hohen Rendite bei vollständiger Sicherheit des eingesetzten Kapitals. Oder etwa nicht? Der Vortrag macht vertraut mit verschiedenen Sicherheitsbegriffen in der Geldanlage und ihrer jeweiligen Renditeauswirkung. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

Der Dozent leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich.

Leitung Stephan Heuser

Beginn Donnerstag, 26. November 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

2621B012D Onlinevortrag | Kooperation mit der vhs Essen

Fast geschenkt:

Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen

Der Staat bietet eine Reihe von Förderprogrammen für die private Vermögensbildung und Vorsorge. Das Grundprinzip ist stets, dass einen Zuschuss erhält, wer freiwillig eigenes Geld auf die Seite legt. Aber leider kennen viele Menschen die teils seit langem bestehenden oder die in Umsetzung befindlichen neuen Förderungen nicht, verstehen sie nicht, haben keine Lust, sich darum zu kümmern, oder können wirklich keinen Eigenanteil erübrigen. Dabei lohnen sich diese Geldanlagen, insbesondere je früher man damit beginnt. Daher sind sie gerade für junge Leute sehr relevant. Dirk Schrief stellt die staatlichen Förderangebote, ihre jeweiligen Zielgruppen und Voraussetzungen, mögliche Anlageformen und Renditechancen vor. Diskutiert wird zudem die Relevanz der individuellen Wünsche, Ziele und Sparfähigkeit bei der Entscheidung für ein Förderprogramm.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann bei der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich.

Leitung Dirk Schrief

Beginn Donnerstag, 03. Dezember 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

2621B013D Onlinevortrag | Kooperation mit der vhs Essen

Ausblick:

Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2027

Ein turbulentes Jahr geht zu Ende. Die Bundesregierung hat einige Reformen auf den Weg gebracht. Deutschland blickt erwartungsvoll darauf, wie sich die angekündigten enormen staatlichen Investitionen auf Wirtschaft, Beschäftigung und Infrastruktur auswirken. Die Trump-Administration ist bald zwei Jahre im Amt und attackiert unvermittelt die internationale Zusammenarbeit. Krisen und Kriege eskalieren und gefährden die Weltwirtschaft. Was erwartet uns wohl 2027? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel, gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte darstellen und analysieren.

Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

Leitung Joachim Klein

Beginn Donnerstag, 10. Dezember 2026

Zeit 18.30-20.00 Uhr

2621B014D Onlinevortrag

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten!

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen. Die Referentin ist Bankkauffrau und Diplom-Betriebswirtin.

Leitung Beate Dünnebacke

Beginn Donnerstag, 14. Januar 2027

Zeit 18.30-20.00 Uhr



2621B016D Onlinevortrag

Finanziell fit durchs Leben!

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag gibt Tipps: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen? Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

Leitung	Beate Dünnebacke
Beginn	Donnerstag, 21. Januar 2027
Zeit	18.30-20.00 Uhr

2621B017D | Onlinevortrag

Die Rente ist sicher... niedriger, als Sie denken!

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV). Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter mit staatlichen und staatlich geförderten Vorsorgeformen gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Was mache ich mit bestehenden Riester- oder Rürup-Verträgen? Welche Chancen bietet nach der Reform das neue Altersvorsorgedepot? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

Leitung	Marco Langfeldt
Beginn	Donnerstag, 28. Januar 2027
Zeit	18.30-20.00 Uhr

2621B015D vhs - PLUS | online, vhs.wissen live

Zukunft der Arbeit:

Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall - oft, ohne dass wir es merken. Sie hilft beim Schreiben von Texten, sortiert Bewerbungen oder unterstützt in der Medizin. Doch was bedeutet das für unseren Arbeitsalltag? Werden Jobs ersetzt oder entstehen neue Chancen? Prof. Dr. Ronald Bachmann gibt Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI bereits heute die Arbeitswelt verändert. Er zeigt, welche Aufgaben künftig von Maschinen übernommen werden könnten, wo der Mensch weiterhin unersetzlich bleibt und welche Fähigkeiten in Zukunft besonders gefragt sind. Ziel ist es, Orientierung zu geben und mögliche Ängste abzubauen, damit jede und jeder besser einschätzen kann, was die Veränderungen für das eigene Berufsleben bedeuten. Ein Vortrag für alle, die neugierig sind, wie sich Arbeit in den nächsten Jahren entwickeln könnte. Ganz ohne technisches Vorwissen. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

Prof. Dr. Ronald Bachmann ist Leiter des Kompetenzbereiches „Arbeitsmärkte, Bildung, Bevölkerung“ am RWI und außerplanmäßiger Professor für Arbeitsmarktökonomik am Dusseldorf Institute for Competition Economics (DICE) der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Er ist zudem Fakultätsmitglied der Ruhr Graduate School in Economics (RGS) und Research Fellow des IZA Institute for Labor Economics. Seine Forschungsinteressen liegen im Bereich der empirischen Arbeitsmarktökonomik, vor allem in der Analyse der Auswirkungen des technologischen und ökologischen Wandels auf den Arbeitsmarkt, der Evaluation von Arbeitsmarktmaßnahmen und -institutionen sowie der Untersuchung von Arbeitsmarktdynamiken.

Leitung	Prof. Dr. Ronald Bachmann
Beginn	Mittwoch, 20. Januar 2027
Zeit	18.30-20.00 Uhr
Ort	online, vhs.wissen.live
Entgelt	5,- Euro, nicht ermäßigbar



Bleibt neugierig



NATURWISSENSCHAFTEN – TECHNIK

2621D005B

Süßes, Saures und Hochprozentiges

Bottrop ist eine Großstadt, mitten in einer urbanen Metropole von über 5 Millionen Einwohnern. Und trotzdem gibt es hier eine Menge Natur, die man hier so nicht erwartet. Es gibt Orte, die landschaftlich den Reiz des Ursprünglichen ausstrahlen. Einen solchen Ort werden wir heute besuchen und leckere Pflanzenarten (Kornelkirschen, Schlehen, Hagebutten, Sanddorn und viele andere einheimische Beerenfrüchte bieten ein köstliches Geschmacksfeuerwerk, Süßes steht neben Saurem, erleben). Dies alles an einem Waldsee, umgeben von uralten Bäumen, jeder Menge Totholz und bedrohten Pflanzenarten. Lassen Sie sich überraschen. Das Kennenlernen und Verstehen der einheimischen Natur gehört zu den grundsätzlichen Voraussetzungen einer erfolgreichen BNE (Bildung Nachhaltiger Entwicklung). Hier wird der Schwerpunkt auf die Lernsäule der Ökologie gelegt. Ökonomie und Soziales spielen aber gerade im Bezug zu den hier vorhandenen Bergsenkungen auch eine Rolle im Zusammenspiel dieser drei BNE-Elemente. *Vorherige Anmeldung unter: www.vhs-bottrop.de oder in der vhs.*

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Samstag, 12. September 2026

Zeit 10.00-13.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Birkahnstraße - Bushaltestelle Kleekamp, 46145 Oberhausen

Entgelt entgeltfrei (4 UE)

2621D006B

Mythos Baum - Über das Leben unserer Bäume

In der deutschen Sagen- und Mythenwelt spielt der Wald eine ganz dominante Rolle. Zudem spielte er in fast allen Menschenzeitaltern auch im Alltag der Menschen eine wichtige Rolle. Heute sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Manche sagen, dass unser Wald stirbt, andere sehen in ihm nur ein Wirtschaftsgut, dass man ausbeuten kann. Für andere wieder ist der Wald Ort der Ruhe und der Entspannung. Für andere eher ein profaner Ort zum Hunde ausführen oder zum wöchentlichen Walking. Kaum jemand kennt aber die Geheimnisse des Waldes, die Beziehungen von Tieren und Pflanzen untereinander oder das geheimnisvolle Leben der Waldpilze. Und selbst bei der Frage „Welcher Baum ist denn das?“, müssen viele passen. All dies und noch viel mehr werden wir auf unserer Herbstexkursion kennenlernen. Das dritte SDG (Sustainable Development Goals (Ziele für nachhaltige Entwicklung)) „Gesundheit und Wohlergehen“ steht nicht zu Unrecht ganz weit vorn auf der Liste der BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung). Gemeint ist damit auch das psychische Wohlergehen. Gerade der Wald spielt dabei seit Jahrhunderten in den Erzählungen aber auch in der Realität der Menschen eine wichtige Rolle und sollte auch in Zukunft wieder verstärkt für diesen Zweck genutzt werden.

Leitung Dipl.-Geograf Michael Godau

Beginn Montag, 28. September 2026

Zeit 17.00-19.30 Uhr

Ort Treffpunkt: Oberhausener Straße/Ecke Herzogstraße, 46240 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



wieschenkemper
bestattungen

- Rat und Hilfe in allen Trauerangelegenheiten
- Individuelle Leistungen zu fairen Preisen
- Bestattungsvorsorge
- Seit 8 Generationen am Ort

Klosterstr. 24
46240 Bottrop
Tel. 4 20 08
Tag und Nacht

www.bestattungen-wieschenkemper.de

2621D007D vhs - PLUS

Kohlendioxid als Rohstoff

- Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

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

Leitung Prof.-Ing. Claus Daniel

Beginn Dienstag, 13. Oktober 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE)



2621D008D vhs - PLUS

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen



zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schwille studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u. a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften - acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Leitung Prof. Dr. Petra Schwille
 Beginn Dienstag, 10. November 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE), nicht ermäßigbar

2621D010B

Vortrag: Die Grenzen von Raum und Zeit?!

Seit jeher hat der Mensch versucht, die Größe der ihm bekannten Welt zu vermessen. Trotz seiner bescheiden ausgestatteten fünf Sinne stieß er dabei sowohl in den Mikrokosmos der Atome als auch bis in den Makrokosmos des Weltalls vor. Der Mensch erfand das Konzept der Zeit, um sein Leben zu strukturieren. Er ging gedanklich weit in der Zeit zurück, um über ihren Anfang zu spekulieren, genauso wie in die ferne Zukunft, um über ihr Ende nachzudenken. Doch was heißt eigentlich groß, klein, vor Urzeiten, in ferner Zukunft, schnell, langsam?

Der Vortrag von Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de erläutert und bebildert mit Atomkernen, Ameisen, Licht, Urknall, Galaxien, Weltende und vielem mehr die Skalen, mit denen wir heute die Grenzen von Raum, Zeit und Geschwindigkeit vermessen.

Leitung Dr. Tom Fliege
 Beginn Dienstag, 08. Dezember 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 15,- Euro (2 UE)

2621D011D

Die Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Leitung Dr. Andreas Müller
 Beginn Mittwoch, 13. Januar 2027
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- 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, um die aktive Wahrnehmung von Grundrechten in allen Lebensbereichen zu unterstützen und so die Teilnehmer zu Mitverantwortung, Mitbestimmung und Selbstverwaltung zu befähigen. Dies geschieht auf der Basis des Grundsatzprogramms des DGB, der Landesverfassung und des Grundgesetzes. „Arbeit und Leben“ DGB/vhs Bottrop führt in Ergänzung und Abgrenzung des Programms der Volkshochschule zudem eigene Bildungsprogramme durch, die sich an den spezifischen Bildungsinteressen der Arbeitnehmer/innen orientieren. Diese Veranstaltungen stehen jedem ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit offen.

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

DGB Region Emscher-Lippe

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

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

2621E011B

Zeche Ewald und ihre Folgenutzung

Anmeldung und Information:

Alois Thull, Tel.: (02041) 773236.

Leitung Ortsgruppe Bottrop - West IGBCE

Beginn Samstag, 12. September 2026

Zeit 11.00-17.00 Uhr

Ort Zeche Ewald, 45699 Herten

Entgelt entgeltfrei (8 UE)



EINBÜRGERUNGSTEST

2621F001B

Einbürgerungstest

Einbürgerungsinteressierte können sich an Volkshochschulen - möglichst wohnortnah, hier: NRW - zum Einbürgerungstest (bitte Personalausweis / Pass m. Aufenthaltsberechtigung mitbringen) - mind. 4 Wochen vor dem Testtermin - anmelden. Barzahlung nicht möglich! Rechnungsversendung erfolgt nach Anmeldung!

Leitung Holger Gruner

Beginn Dienstag, 13.10.2026 | Dienstag, 17.11.2026 | Dienstag, 01.12.2026 | Dienstag, 26.01.2027

Zeit 14.30-15.30 Uhr

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

Entgelt 25,- Euro (1 UE)



ANGEBOTE FÜR EHRFAHRENE

2621G001B vhs-PLUS

Pedelec - Training

(Kooperation mit Polizei NRW - Recklinghausen)
- Theorie und Praxis (Senioren Ü 60)

Immer mehr ältere Radfahrer steigen auf ein Pedelec oder E-Bike um, weil damit das Fahrradfahren bequemer und die Reichweite größer wird. Zudem ist man an der frischen Luft und leistet einen Umweltbeitrag, wenn man bewusst auf das Auto verzichtet.

Mit einem Pedelec ist man meistens schneller im Straßenverkehr unterwegs, dieser besondere Umstand kann u. a. zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. Insbesondere im zunehmenden Alter ist es eine Herausforderung, sich auf die veränderten technischen Eigenschaften (Bremsen, E-Motor und fahrdynamischer Verlauf) beim Führen eines Pedelec im Straßenverkehr einzustellen.

Wir bieten daher, gemeinsam mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei, dieses Seminar für die Zielgruppe der Senioren über 60 Jahre an. Neben der Theorie steht vor allem auch die Fahrpraxis im Vorder-



grund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours auf dem Schulhof der Fichteschule das Handling mit ihrem Pedelec oder E-Bike üben. Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm und wetterfester Kleidung möglich.

Zu Beginn des Seminars muss jeder Teilnehmer aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.

Leitung: (PHK) Joachim Kamp, (PHK) Frank Agethen

Beginn 06.10.2026

Zeit 16.00 - 17.00 Uhr, vhs Filmforum,

Praxis 17.15 - 19.00 Uhr, Fichteschule (Schulhof)

Dauer 1-mal

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

Entgelt 0,00 Euro (1,33 UE)

Petra Hoppe leitet alle folgenden Veranstaltungen und sind entgeltfrei (3 UE)

2621G101B

So war es, als ich klein war: Erinnerungen an meine Kindheit

Beginn Freitag, 04. September 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G103B

Damals, bei Oma und Opa: Zeitzeugen erinnern sich an ihre Großeltern

Beginn Freitag, 18. September 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G105B

Grimms Märchen (11 Märchen)

Beginn Freitag, 02. Oktober 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14

2621G107B

Das Sams 1: Eine Woche voller Samstage

Beginn Freitag, 16. Oktober 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G109B

Freundschaft kennt kein Alter: Wie Oma Lotti und alle anderen mein Leben verändert haben

Beginn Freitag, 13. November 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G111B

Deutschland - Wunderland: Erinnerungen 1950 - 1960

Beginn Freitag, 27. November 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G114B

Advent, Advent

Beginn Freitag, 11. Dezember 2026

Zeit 15.30-17.45 Uhr

Ort Haus am Ehrenpark,
Ehrenplatz 12-14

2621G202B

Das Sams 1: Eine Woche voller Samstage

Beginn Sonntag, 06. September 2026

Zeit 10.00-12.15 Uhr

Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G204B

Grimms Märchen - Elf Märchen

Beginn Sonntag, 27. September 2026

Zeit 10.00-12.15 Uhr

Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G206B

**Freundschaft kennt kein Alter:
Wie Oma Lotti und alle anderen
mein Leben verändert haben**

Beginn Sonntag, 04. Oktober 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G208B

**So war es, als ich klein war:
Erinnerungen an meine Kindheit**

Beginn Sonntag, 18. Oktober 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G210B

**Deutschland - Wunderland:
Erinnerungen 1950 - 1960**

Beginn Sonntag, 15. November 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G212B

**Damals bei Oma und Opa:
Zeitzeugen erinnern sich an ihre
Großeltern**

Beginn Sonntag, 29. November 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G214B

Advent, Advent

Beginn Sonntag, 13. Dezember 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G215B

Bücherzauber

Beginn Sonntag, 20. Dezember 2026
Zeit 10.00-12.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche

2621G301B

**Freundschaft kennt kein Alter:
Wie Oma Lotti und alle anderen
mein Leben verändert haben**

Beginn Freitag, 04. September 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G302B

**Damals bei Oma und Opa:
Zeitzeugen erinnern sich an ihre
Großeltern**

Beginn Samstag, 05. September 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G303B

**So war es, als ich klein
war: Erinnerungen an
meine Kindheit**

Beginn Freitag,
18. September 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum
Christophorus

2621G304B

**Freundschaft kennt kein
Alter: Wie Oma Lotti und alle
anderen mein Leben verändert
haben**

Beginn Samstag, 19. September 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G306B

**Deutschland - Wunderland:
Erinnerungen 1950 - 1960**

Beginn Freitag, 02. Oktober 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G307B

**Das Sams 1:
Eine Woche voller Samstage**

Beginn Freitag, 16. Oktober 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G308B

Grimms Märchen - Elf Märchen

Beginn Samstag, 17. Oktober 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G309B

Grimms Märchen - Elf Märchen

Beginn Freitag, 13. November 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G310B

**Das Sams 1:
Eine Woche voller Samstage**

Beginn Samstag, 14. November 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8



2621G311B

**Damals bei Oma und Opa:
Zeitzeugen erinnern sich an ihre
Großeltern**

Beginn Freitag, 27. November 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G312B

**So war es, als ich klein war:
Erinnerungen an meine Kindheit**

Beginn Samstag, 28. November 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G313B

Bücherzauber

Beginn Sonntag, 06. Dezember 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G314B

Advent, Advent

Beginn Freitag, 11. Dezember 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus

2621G315B

Advent, Advent

Beginn Samstag, 12. Dezember 2026
Zeit 09.30-11.45 Uhr
Ort AWO-Seniorenzentrum,
Herderstraße 8

2621G316B

Bücherzauber

Beginn Sonntag, 20. Dezember 2026
Zeit 16.00-18.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Christophorus



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, Lehrer*in, Erzieher*in 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

2622A001D vhs - PLUS | online

Künstliche Intelligenz und Bildung

- Lernen mit und lernen trotz KI

KI wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns in komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt und Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg.

Leitung Prof. Dr. Ute Schmid
 Beginn Mittwoch, 28. Oktober 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 UE), nicht ermäßigbar

2622A002B | Vortrag und Gespräch

Wie „normal“ ist eigentlich normal?

Neurodivergenz bei Kindern und Jugendlichen

Was wir häufig als „normal“ bezeichnen, ist in Wirklichkeit nur ein kleiner Ausschnitt menschlicher Vielfalt. Kinder und Jugendliche denken, fühlen und lernen auf unterschiedliche Weise - und genau darin liegt ihr Potenzial. Dr. Stefanie Marzian, Neuropsychologin und Begabtenpädagogin vom Deutschen Zentrum für Neurodivergenz bei Kindern und Jugendlichen, lädt zu einer verständlichen, wissenschaftlich fundierten Einordnung neurodivergenter Denk- und Wahrnehmungsweisen ein. Sie bietet neue Perspektiven auf neurobiologische Vielfalt und zeigt, warum viele Herausforderungen weniger im Kind selbst entstehen, sondern in Systemen, die Homogenität voraussetzen. Themen: AD(H)S, Autismus-Spektrum, Hochbegabung, Lern- und Lese-Rechtschreibstörungen, Synästhesien, Temperamentsunterschiede. Der Vortrag vermittelt eine sachliche Einordnung ohne Pathologisierung, eine Orientierung jenseits von Schubladen und Etiketten sowie praxisnahe Impulse für einen wertschätzenden und inklusiven Umgang mit neurodivergenten Kindern.

*Zielgruppe: Eltern, Erzieher*innen, Lehrkräfte, pädagogische und therapeutische Fachkräfte und weitere Interessierte.*

Leitung Dr. Stefanie Marzian
 Beginn Mittwoch, 04. November 2026
 Zeit 19.00-20.45 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 9,- Euro (2 UE), / erm. 5,- Euro

2622A003B vhs - PLUS

Hochsensibilität bei Kindern & Jugendlichen

- Wahrnehmen, Verstehen und Unterstützen

Hochsensible Kinder und Jugendliche verfügen über ein intensives Gefühlsleben, eine beeindruckende Lernbegeisterung und nehmen ihre Umgebung detailliert wahr. Doch erhöhte Reizoffenheit hat auch andere Seiten. Hochsensible Menschen reagieren stärker auf äußere Reize, nehmen Geräusche, Gerüche oder Licht intensiver wahr und zeigen oft stärkere Gefühlsreaktionen. Neue Situationen können sie herausfordern und ihre Handlungsfähigkeit einschränken. Wichtig ist es, die Reizoffenheit frühzeitig zu erkennen, Bedürfnisse besser zu verstehen und indi-

viduelle Unterstützung im Alltag zu bieten. Hier erfahren Sie, was Hochsensibilität bedeutet und warum sie als wertvolle Ressource betrachtet werden sollte. Sie entdecken Strategien, wie Sie das Potenzial und die Stärken der Kinder/Jugendlichen fördern und wie Sie ihnen in neuen und herausfordernden Situationen Sicherheit geben können.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Eltern und Angehörige, aber auch an interessierte Fachkräfte und alle, die Kinder auf Ihrem Weg in die Welt begleiten. Die Dozentin ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) und selbst hochsensibel.

Leitung Michaela Göddenhoff
 Beginn Samstag, 28. November 2026
 Zeit 10.00-15.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 38,- Euro (6 UE), nicht ermäßigbar

2622A004B | Vortrag und Gespräch

Rosa für Mädchen, blau für Jungs?

Wie Gendermarketing die Entwicklung unserer Kinder beeinflusst



Früher war alles besser, und Mädchen durften noch Mädchen sein und Jungs eben Jungs oder etwa nicht? Viele Eltern sind überzeugt, dass Kinder sich frei von Geschlechterstereotypen entfalten können. Aber stimmt das wirklich? Was ist eigentlich typisch Mädchen und was typisch Junge? Und was hat das mit Gendermarketing und Persönlichkeitsentwicklung zu tun? Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach, schauen auf unsere eigenen Vorstellungen und Erwartungen und tauschen uns darüber aus.

*Der Vortrag richtet sich an Eltern, Erzieher*innen, Lehrkräfte und weitere pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder durch den Marketing-Dschungel begleiten möchten. Die Referentin ist Web- und Kommunikationsdesignerin, Social-Media-Expertin und Mutter.*

Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Dienstag, 19. Januar 2027
 Zeit 18.30-20.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 8,- Euro (2 UE), / erm. 5,- Euro

2622A005B | Info-Abend

Pflegeeltern werden

Die Gründe, warum Kinder für eine bestimmte Zeit oder dauerhaft in eine Pflegefamilie kommen, sind vielfältig. Als Pflegefamilie können Sie dazu beitragen, Ihrem Pflegekind ein zweites Zuhause zu geben, es in seiner Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Aber was bedeutet es, Pflegefamilie zu sein? Welche Voraussetzungen gibt es, und wie sind die rechtlichen Hintergründe? Egal ob Paare, Familien oder Alleinstehende - Für alle, die darüber nachdenken ein Pflegekind aufzunehmen, gibt es hier Informationen rund um das Bewerbungsverfahren, die verschiedenen Formen der Pflege und Unterstützungsangebote der Fachstellen. Zwei

Mitarbeiterinnen vom Jugendamt der Stadt Bottrop informieren und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Bottrop.

Leitung Justine Zydek-Kühn,
 Bettina Schultze
 Beginn Donnerstag, 21. Januar 2027
 Zeit 18.00-19.30 Uhr
 Ort Jugendamt, Prosperstr. 71/1,
 R. 213, 2. Etage
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)





PSYCHOLOGIE – PERSÖNLICHKEIT

2622B001B vhs - PLUS

Vision Board Workshop

- Gestalten Sie Ihre Zukunft sichtbar

Was möchte ich wirklich erreichen? Wo soll meine Reise hingehen? Und wie bleibe ich am Ball, um mein Ziel zu erreichen? Lernen Sie die Methode des Vision Board kennen! Mit Bildern, Worten und Impulsen entwickeln Sie Ihr persönliches Vision Board: eine kraftvolle Collage, die Sie im Alltag begleitet und Ihre Ziele immer wieder in den Fokus rückt. Sie erfahren, wie Visualisierung wirkt, wie Sie klare Ziele formulieren und Ihre Vision in die Umsetzung bringen. Der Workshop bietet Raum zum Experimentieren, Ausprobieren und Austauschen - ganz ohne Vorkenntnisse.



Inhalte: Grundlagen des Vision Boards und psychologische Wirksamkeit, Regeln der Gestaltung und Umsetzung, Anwendungsfelder, Zielmethoden und Prioritätensetzung sowie Erstellung der persönlichen Roadmap als Vision Board.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt (Leinwand, Farben, Sticker, Bilder, Kleber, etc.), ein komplettes Rund-um-Sorglos-Paket für Ihre Vision. Dafür ist eine Materialpauschale in Höhe von 12 Euro vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Helen Schmidt ist ausgebildete Fachkraft für Prozessmanagement und verfügt über langjährige Erfahrung in der Zielentwicklung und strukturierten Umsetzung von Vorhaben in verschiedenen Unternehmenseinheiten.

Zielgruppe: Alle, die Spaß an neuen kreativen Methoden haben und diese im beruflichen wie privaten Alltag ausprobieren möchten.

Leitung Helen Schmidt

Beginn Sonntag, 08. November 2026

Zeit 09.00-14.00 Uhr

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

Entgelt 36,- Euro (6 UE), nicht ermäßigbar

2622B002B vhs - PLUS

Innere Ziele - Äußere Wirkung! Ziele finden, formulieren und erreichen

Weniger Stress, mehr Bewegung, gesünder leben oder endlich den nächsten beruflichen Schritt wagen? Ob private oder berufliche Veränderung, oft fällt uns die Umsetzung schwer. Warum ist das so und wie lässt sich das ändern? Der Workshop gibt Ihnen Impulse, um das umzusetzen, was Sie sich wirklich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster, erfahren, was Sie antreibt und welche unbewussten Denk- und Verhaltensmuster Ihnen dabei im Weg stehen. Sie lernen, Stolperfallen früher zu erkennen und Ihre Ziele nachhaltiger, disziplinierter und mit mehr Freude zu verfolgen. Das Ergebnis: mehr Leichtigkeit im Alltag und eine Zuversicht, die Sie nach außen ausstrahlen. Claudia Adams ist Lehrerin und begleitet als Pädagogin und ausgebildeter Coach seit über 23 Jahren Menschen in Veränderungsprozessen.

Leitung Claudia Adams

Beginn 22. Januar 2027

Zeit Freitag, 16.00-18.30 Uhr, Samstag, 10.00-12.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 39,- Euro (7 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.

2622B020D vhs - PLUS | online

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar gut an Gesichter erinnern, aber der Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Damit schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Gedächtnistrainer und Autor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 01.10.2026 um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange

Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort online, edudip

Entgelt 22,- Euro (3 UE), nicht ermäßigbar

2622B021D 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. Der Dipl.-Pädagoge, Autor und professionelle Gedächtnistrainer Helmut Lange zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien die besten Tricks und damit den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Seminars.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 22.10.2026 um 12:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

Leitung Helmut Lange

Beginn Donnerstag, 22. Oktober 2026

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort online, edudip

Entgelt 22,- Euro (3 UE), nicht ermäßigbar

2622C002B

SchnackBAR Bottrop - Wir wollen reden!

Wir laden dich herzlich ein zu unserer 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 vorbeischauen und zuhören willst... Alle sind willkommen! Jede Meinung zählt!

Thema: Mehr als ein Team! Warum Gemeinschaft zählt.

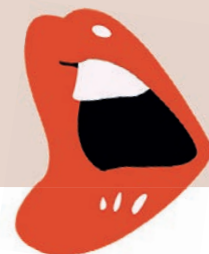
Eine Kooperation von Bündnis Buntes Bottrop, Selbsthilfebüro Bottrop, Bottrop Blackjacks, Referat Migration - Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Beginn Montag, 05. Oktober 2026

Zeit 17.00-19.00 Uhr

Ort Baseball- und Fußballplatz Vonderort, Am Wienberg 16b, 46242 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)





ALLTAG UND LEBEN

2622C001B

Zirkulärer Kaffeeklatsch: Nachhaltigkeit im Alltag -

Über Marmeladengläser, Eispackungen und Brötchen

Dir ist ein nachhaltiger Alltag wichtig? Du willst dich mit anderen austauschen, Tipps bekommen und Kontakte knüpfen? Dann bist du herzlich zum „zirkulären Kaffeeklatsch“ eingeladen! Bei kostenfreier Verpflegung mit Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde gibt es nicht nur reichhaltige Impulse zum Thema, sondern auch genügend Zeit fürs gemeinsame Klatschen über den praktischen, zirkulären Alltag. Bei diesem Termin steht das Thema Verpackungen im Fokus: Wie lassen sich Abfälle vermeiden? Welche Alternativen gibt es? Und wie lassen sich Wegwerf-Packungen clever weiternutzen? Egal, ob du gerade erst angefangen hast, dich mit dem Thema zu beschäftigen, oder ob du schon viel Erfahrung hast, wir freuen uns auf dich!

In Kooperation mit dem Projekt CircleUp und der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projektes *bottrop.gemeinsam.zirkulär*, gefördert von der Europäischen Union sowie durch das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes NRW.

Leitung Isabel Moormann

Beginn Mittwoch, 30. September 2026

Zeit 16.00-18.30 Uhr

Ort Bottrop.CEntrale, Böckenhoffstr. 12, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

2622C003B

SchnackBAR Bottrop - Wir wollen reden!

Thema: Ich wohne, wie es mir gefällt - weil gutes Wohnen ein Leben lang zählt!

Eine Kooperation von Bündnis Buntes Bottrop, Selbsthilfebüro Bottrop, WoGe e.V., Referat Migration - Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Leitung Vertreter*innen der Kooperationspartner

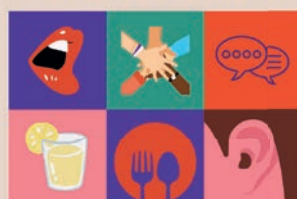
Beginn Donnerstag, 28. Januar 2027

Zeit 18.00-20.00 Uhr

Ort WoGe e.V.,
Mehrzweckraum,
Erdgeschoss,
Böckenhoffstr. 16,
46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

SchnackBAR.
Lasst uns reden!



2622C010B vhs - PLUS

Hair Hacks: Schnelle Frisuren für Alltag & Events

Du stehst morgens vor dem Spiegel und bekommst den perfekten Dutt einfach nicht hin? Für die nächste Party eine ganz besondere Frisur, aber welche? Hier lernst du einfache Styling-Techniken, mit denen du in wenigen Minuten alltagstaugliche und elegante Looks zauberst - ganz ohne Profi-Erfahrung.

Bitte mitbringen: Haarbürste, 1 Paket Haarklemmen, evtl. vorhandenen Haarschmuck, Spiegel. Vor Ort sind zusätzlich Materialkosten in Höhe von ca. 2 Euro in bar an die Kursleitung zu entrichten. Die Dozentin ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin und Make-up Artist.

Leitung Christiane Eßling

Beginn Samstag, 07. November 2026

Zeit 09.00-13.00 Uhr

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

Entgelt 26,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

HUND, KATZE, MAUS & CO.

2622D001D vhs - PLUS | online

Schöner spazieren gehen:

Tipps und Ideen für Menschen mit Hund(en)

Jeden Tag an die frische Luft: Zum Zusammenleben mit einem Hund gehört das einfach dazu! Wir Hundebesitzer wünschen uns dabei Spaziergänge, die für beide Enden der Leine genussvoll und entspannend, aber auch aktivierend und interessant sind. In diesem online-Vortrag erfahren Sie,

- warum Mensch und Hund unterschiedliche Spaziergehstile pflegen und wie Sie die Interessenlagen zusammenbringen,
- wie Sie für sich und Ihren Hund mehr Abenteuer und Bereicherung in die Alltagsrunden bringen,
- was Sie tun können, damit auch bei Ihren Spaziergängen die Leine locker(er) durchhängt,
- wie Sie unterwegs Begegnungen mit Zwei- und Vierbeinern entspannt(er) meistern,
- wie Sie auch mit einem verhaltensoriginellen Hund die Spaziergänge genießen können und
- wie Sie als rücksichtsvolles Hund-Mensch-Team gern gesehen sind!

Christina Sondermann, bekannt als Autorin und Beschäftigungsexpertin aus dem Fernsehen (z. B. VOX „hund-katzemaus“), ist europaweit als Referentin für Hundetraining aktiv.

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

Leitung Christina Sondermann

Beginn Mittwoch,
30.09.2026

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Ort online, Zoom

Entgelt 16,- Euro (3 UE),
nicht ermäßigbar





2622D002B vhs - PLUS

Katzen verstehen - Verhaltensbesonderheiten erkennen und richtig reagieren

Katzen sind faszinierende, aber oft auch schwer zu deutende Begleiter: Warum zieht sich meine Katze plötzlich zurück? Wieso reagiert sie aggressiv in bestimmten Situationen? Wie kann ich ihr helfen, sich wohler zu fühlen? In diesem praxisnahen Seminar stehen, nach einer kurzen Einführung, Ihre individuellen Fragen im Mittelpunkt. Bringen Sie gerne eigene Beispiele, Alltagssituationen oder konkrete „Problemfälle“ aus ihrem Zusammenleben mit der Katze mit. Gemeinsam werden diese besprochen, eingeordnet und erklärt.

Inhalte:

- Typische und individuelle Verhaltensweisen von Katzen verstehen
 - Ursachen für Unsicherheit, Angst oder Aggression erkennen
 - Praktische Lösungsansätze für den Alltag entwickeln
- Hierzu werden wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit Katzen und der ehrenamtlichen Arbeit im Tierschutz eingesetzt. Sandra Jaeger ist Katzenverhaltensberaterin (ATN), Mitglied im Berufsverband für Tierverhaltensberater und Tiertrainer (VdTT) e.V., Katzenmama von 3 Katzen und Katzenverrückte.

Leitung Sandra Jaeger
 Beginn Samstag, 10. Oktober 2026
 Zeit 10.00-13.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 25,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar

2622D003B | Vortrag und Gespräch

Mein Hund und ich - Die besondere Hund-Mensch-Beziehung im Fokus der Wissenschaft

Das besondere Miteinander von Hund und Mensch ist in der Tierwelt einzigartig. Hunde sehen Menschen als Sozialpartner und gehen mit uns tiefe Bindungen ein. Diese emotionale Verbundenheit rückt immer mehr in den Fokus der Wissenschaften. Neue Erkenntnisse zur Bindung des Hundes zum Menschen, zur Intelligenz der Hunde und den daraus resultierenden Lernfähigkeiten werden im Vortrag dargestellt und anhand praktischer Beispiele erklärt. Dabei werden konventionelle Methoden der Hundeerziehung gemeinsam hinterfragt und ihre Rolle bei der Gestaltung einer glücklichen und zufriedenstellenden Beziehung zu Ihrem Vierbeiner reflektiert.

Nicole Athens kommt aus dem Bereich der Veterinärmedizin und ist seit fast 20 Jahren als Hundetrainerin aktiv.

Leitung Nicole Athens
 Beginn Dienstag, 13. Oktober 2026
 Zeit 18.30-20.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 9,- Euro (2 UE), erm. 5,- Euro

2622D004B vhs - PLUS

Wie Hunde lernen**- Lerntheorien verstehen und im Alltag anwenden**

Wie entsteht Verhalten - und wie lernen Hunde eigentlich? Hier bekommst du einen Einblick in die Grundlagen der Lerntheorien. Du erfährst anhand alltagsnaher Beispiele, wie Lernprozesse das Verhalten deines Hundes beeinflussen und was das für euer Miteinander bedeutet. Das hilft dir, deinen Hund besser zu verstehen, bewusster zu begleiten und Lernprozesse aktiv zu gestalten. Du erhältst Anregungen und Tipps, wie du die Erkenntnisse in deinen Alltag integrieren und mit deinem Hund ausprobieren kannst - egal ob Welpen oder Senior!

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

Leitung Clarissa Mayer-Trommer
 Beginn Samstag, 14.11.2026
 Zeit 10.00-13.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 26,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar

TIPP**DIY Heimwerker-Workshops**

DIY Heimwerker-Workshops finden Sie im Fachbereich **Kultur · Kreativität** in der Rubrik (Kunst)Handwerk/DIY ab Seite 32.

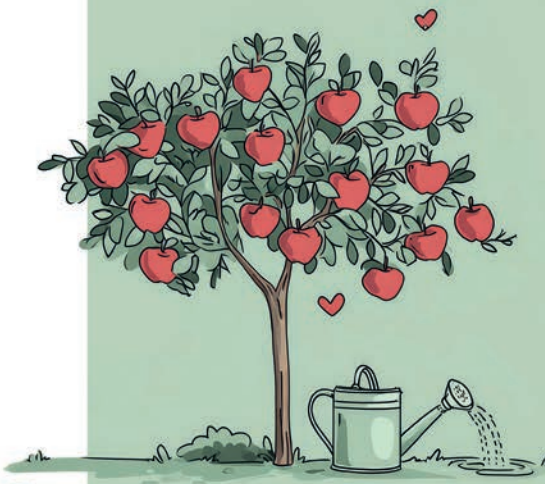
HEIM UND GARTEN

2622E001B

Obstbaumschnitt - Theorie und Praxis

Für alle Naturliebhaber*innen und Gartenbesitzer*innen, die ihre Bäume richtig pflegen und lange Zeit Freude an ihren Bäumen haben wollen! Wir erklären den Aufbau eines Obstbaumes und zeigen, worauf es ankommt, damit sich ein schöner, ertragreicher Obstbaum entwickelt. Nach der Theorie zu den Themen Obstbaum allgemein, Streuobstwiese, Werkzeug und Schnitttechnik, zeigen wir am Baum den richtigen Schnitt. Nach der Mittagspause können Sie in Kleingruppen selbst zur Säge greifen und das Erlernte umsetzen. Vom Jungbaum bis hin zu Bäumen im Ertragsstadium stehen mehrere Bäume der Streuobstwiese zur Verfügung. Eigenes Werkzeug gerne mitbringen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Entgelt sind Mittagssnack und Getränke enthalten. Rolf Behrens vom Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland beantwortet aufkommende Fragen. Er ist seit über 30 Jahren im Naturschutz tätig und führt seit 20 Jahren Obstbaumschnittkurse mit der biologischen Station im Kreis Neuss durch. In Kooperation mit Rothhoffs Hof.

Leitung Rolf Behrens
 Beginn Samstag, 14. November 2026
 Zeit 11.00-17.00 Uhr
 Ort Rothhoffs Hof - Diakonisches Werk, Münsterstr. 43, 46244 Bottrop
 Entgelt 44,- Euro (7 UE), erm. 26,- Euro





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 Musikkurse, 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

2623A001B

Lesung: Witches, Bitches, It-Girls

- Rebekka Endler im Gespräch mit Britta Kah

Rebekka Endler macht sich auf die Suche nach den Ursachen des Patriarchats und deckt auf, welche frauenfeindlichen Mythen bis heute unser Denken und Handeln bestimmen - eine unterhaltsame Spurensuche in der Geschichte der Menschheit! Endler blickt auf feministische



Wellen, Cancel-Culture und Trans-feindlichkeit, - und fragt, warum viele Frauen heute noch von einem rettenden Märchenprinzen träumen. Warum werben sogenannte Tradwives für ein Leben als Hausfrau und Mutter? Was steckt hinter der Mommy-Blogger-Welle, und welche Funktion haben Frauenbilder wie Witches, Bitches und It-Girls? Humorvoll, schlagfertig und kämpferisch zeigt Endler, wie wir alle das Patriarchat am Laufen halten - aber auch wie wir es verändern können, wenn wir das System dahinter verstehen und angreifen.

Rebekka Endler ist Bestseller-Autorin, Journalistin und Podcasterin. Bei uns liest sie Auszüge aus ihrem neuen Buch und ist im Gespräch mit Britta Kah, Poetry-Slammerin, Bühnenpoetin und Wortkünstlerin, die bereits mehrfach auf Bottroper Bühnen zu sehen war und wie immer wortakrobatisch durch den Abend moderiert.

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und der Lebendigen Bibliothek Bottrop.

Leitung Rebekka Endler, Britta Kah
Beginn Dienstag, 22. September 2026
Zeit 19.00-21.00 Uhr
Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof
Entgelt 8,- Euro (3 UE) / erm. 5,- Euro

2623A002B

Der Sargträger ist zurück - Oliver Fleischer liest aus „Heute schon gelebt?“



Im Hauptberuf ist Oliver Fleischer Schauspieler, bekannt aus Film, Fernsehen und Theater. Aber spätestens seit seinem ersten Buch („Der Oma hätte das gefallen!“) weiß jede*r, der gebürtige Bottroper arbeitet seit über 10 Jahren auch als Sargträger. Dabei steht er nicht im Scheinwerferlicht, sondern ist stiller Begleiter und Beobachter. Er hat skurrile Anekdoten und bewegende Momente am offenen Grab erlebt. Von einer Familie, die sich nicht einigen kann, ob Mutter das so gewollt hätte. Oder von der Tochter, die beim Sarg die Playlist verwechselt - absichtlich? Diese Friedhofsgeschichten sind anrührend und komisch zugleich, sie verraten mehr über das Leben als jede Grabrede! Lassen Sie sich zum Lachen und Nachdenken verführen und hören Sie auf die Worte des Sargträgers, denn „Am Ende zählt das, was vorher war.“

geschichten sind anrührend und komisch zugleich, sie verraten mehr über das Leben als jede Grabrede! Lassen Sie sich zum Lachen und Nachdenken verführen und hören Sie auf die Worte des Sargträgers, denn „Am Ende zählt das, was vorher war.“

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek und byBetti Coaching, in der Veranstaltungsreihe „Verstrickt & Zugehört“.

Leitung Oliver Fleischer
Beginn Dienstag, 26. Januar 2027
Zeit 19.00-21.00 Uhr
Ort Kammerkonzertsaal, Eingang: Böckenhoffstr. 30
Entgelt 10,- Euro (3 UE) / erm. 6,- Euro

2623A003B

Zwischen Fiktion und Ermittlungsarbeit - Michael Sandkühler: „Schicksalsvogel“.

Der Kriminalhauptkommissar a.D. und Autor Michael Sandkühler kennt sich aus in Sachen Ermittlungsarbeit. Er war bei der Kriminalpolizei Recklinghausen, in verschiedenen Mordkommissionen und über 25 Jahre im Kommissariat für internationale organisierte Kriminalität. Entsprechend authentisch und lebendig ist sein Ruhrgebietskrimi „Schicksalsvogel“. Der gebürtige Marler lässt sein literarisches Pendant, Kriminalhauptkommissar „Jesse“ Jesberg, zwischen Drogenbossen, Giftmüll-Skandal und politischen Verflechtungen die Fäden entwirren, an Schauplätzen in Bottrop, Gelsenkirchen und Essen. Es erwartet Sie eine Mischung aus Lesung und Gespräch, mit Blick hinter die Kulissen der Polizeiarbeit und ein lebendiger Austausch über Ermittlungsrealität und Fiktion.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek Bottrop.

Leitung Michael Sandkühler
Beginn Donnerstag, 26. November 2026
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof
Entgelt entgeltfrei (2 UE)



VORSCHAU 2027

Frank Goosen:
Lovely Rita (Lesung)

Geschichten und Anekdoten aus der Eckkneipe

13. April 2027

– Ticketbuchungen voraussichtlich ab Ende September 2026 möglich!

2623A004B | Vortrag

Mit Warp 6 in die Utopie? „Star Trek“ wird 60 Jahre alt

Science Fiction vor 60 Jahren: Im September 1966 starten in den USA („Star Trek“) und in Deutschland („Raumpatrouille Orion“) zwei Raumschiffe in unendliche Weiten. Als das Flaggschiff der Sternenflotte - die Enterprise - mit Captain Kirk und Wissenschaftsoffizier Spock erstmals auf den US-Fernsehschirmen erschien, ahnte niemand, dass wir 60 Jahre später auf inzwischen neun Realfilmserien und 13 Kinofilme in der utopischen Zukunft des Star Trek Universums zurückblicken können. Doch nicht nur in den USA auch auf deutschen Fernsehschirmen sah man bis dahin ungewohnte Bilder. Neun Tage nach dem Start der Enterprise schickte die ARD die „Raumpatrouille Orion“ mit „Hyperspace“ ins All und präsentierte eine geeinte Erde mit Kolonien im Weltall. Der Vortrag beleuchtet - in Wort, Bild, Filmausschnitten und Musik - den politischen, kulturellen und medialen Kontext, in dem die beiden Serien entstanden. Er vergleicht die Zukunftsentwürfe, die den Zuschauenden in den USA und der BRD präsentiert wurden, und untersucht, ob „Star Trek“ dem Anspruch gerecht wurde, eine utopische Zukunft für die Menschheit zu entwerfen.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek Bottrop.

Leitung Jürgen Plewka
Beginn Dienstag, 01. Dezember 2026
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 8,- Euro (2 UE) / erm. 5,- Euro



2623A007B

DIVE IN - DIVERsity Festival IN Bottrop - Queer Comedy Special

Kino-Bühne frei für das 3. DIVE(ersity) Festival IN Bottrop! In diesem Jahr steht Stand-up Comedy im Mittelpunkt. Wir starten mit euch in die erste Queer Comedy Edition unseres Festivals und laden ganz herzlich ein ins vhs-Filmforum. Euch erwartet ein Abend voller Geschichten, persönlicher Anekdoten und überraschender Perspektiven - von queeren Künstler*innen für alle, die Lust haben auf Begegnung und neue Blickwinkel. Freut euch auf Comedy, die das Leben in all seinen Facetten feiert, auf einen Abend, der Räume schafft für Sichtbarkeit und Empowerment. Mit dabei sind: Marlena Schönfeld, Bene Belter und Sophia Spitzenberg - moderiert von Neo. Im Anschluss an das Festival freuen wir uns auf den gemeinsamen Austausch. Ein Awareness-Team ist vor Ort. EINTRITT FREI - Anmelden lohnt sich! Alle Angemeldeten erhalten ein alkoholfreies Freigetränk und einen Snack nach Wahl. Weitere Getränke sind kostenpflichtig. Anmeldungen ab Ende August über: beteiligung.nrw.de/k/1008568

Veranstalter: Bündnis Bunt Bottrop, Referat Migration - Kommunales Integrationszentrum und Volkshochschule Bottrop.

Leitung Vertreter*innen der Kooperationspartner

Beginn Freitag, 13. November 2026

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt entgeltfrei (4 UE)



2623A011B | Musikalischer Vortrag mit Verpflegung

Reise zum Mittelpunkt der Erde - Italiens Vulkane.



Eine kreative Mischung aus Unterhaltung und Information: Die Collage aus Vortrag, Bildern, kleinen Experimenten und Live-Musik nimmt die Gäste mit zu den aktiven Vulkanen im Süden Italiens, die der Referent Siegfried Kühn im Verlauf einer vierwöchigen Tour kurz nach einem explosi-

ven Ausbruch des Stromboli besucht hat. Naturkundliche Exkurse zum Vulkanismus und musikalische Intermezzi mit Liedern des italienischen Cantautore Paolo Conte runden die Veranstaltung ab. Reisen Sie mit! Wir bitten um Voranmeldung bis 1.10.26.

Leitung Siegfried Kühn
Martin Knust

Beginn Montag, 05. Oktober 2026

Zeit 19.00-21.15 Uhr

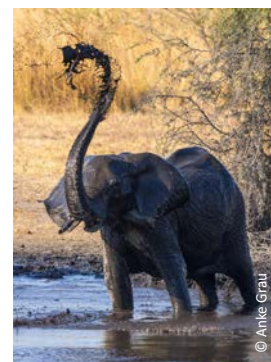
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

2623A012B | Reisereportage mit Verpflegung

Botswanas Superlative

20 000 Elefanten gefällig? Dieser und vielen weiteren Superlativen begegnete Anke Grau, als sie vier Wochen auf eigene Faust mit dem Auto und Dachzelt quer durch Botswana unterwegs war. In ihrer Reportage nimmt sie uns virtuell mit auf ihre Reise und berichtet vom Zauber dieses afrikanischen Landes. Zu bestaunen sind beeindruckende Fotos der vielseitigen, faszinierenden Perle Afrikas. Wir bitten um Voranmeldung bis 9.10.26.



Leitung Anke Grau

Beginn Mittwoch, 14. Oktober 2026

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

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

Passend zu den Veranstaltungen „mit Verpflegung“ warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie.

Die Lebensmittelumlage i. H. von 10,- Euro ist jeweils im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive.

2623A010B | Reiseerzählung mit Verpflegung

Unterwegs auf dem Jakobsweg

Nach Monaten im Burnout fasst Ina Spogahn gegen den ärztlichen Rat einen spontanen Entschluss: raus, bewegen, losgehen. Mit Minimalausrüstung startet sie auf Mallorca, von dort aus weiter vom Mittelmeer an den Atlantik: auf dem portugiesischen Jakobsweg wandert sie rund 280 Kilometer von Porto bis Santiago de Compostela. Schritt für Schritt findet sie zurück zu Kraft, Vertrauen und ihrem eigenen Rhythmus. Ein inspirierender Vortrag über spontane Aufbrüche, die Kraft des langen Gehens, über Heilung durch Bewegung. Mit atemberaubenden Bildern der portugiesischen Küste und einer Geschichte, die Mut macht, selbst loszugehen.

Wir bitten um Voranmeldung bis 24.9.26.

Leitung Ina Spogahn

Beginn Montag, 28. September 2026

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

2623A013B | Reisebericht mit Verpflegung

Spitzbergen - Kalte Küste am Rand der Welt.

Svalbard, die kalte Küste, wie die Isländer das Archipel im 12. Jahrhundert nannten, ist eine Inselgruppe im hohen Norden voller Geheimnisse und Abenteuer. Begeben Sie sich auf ein Stelldichein mit leuchtenden Gletschern, Polarfuchs, Walross und Lumme und begleiten Sie Anuschka Dinter-Mathej auf ihrer faszinierenden Umrundung Spitzbergens.



Wir bitten um Voranmeldung bis 06.11.26.

Leitung Anuschka Dinter-Mathej

Beginn Dienstag, 10. November 2026

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

**2623A014B | Reisebericht mit Verpflegung****Faszinierende Reise von Kuwait in den Irak**

Der Orient-Kenner Clemens Schmale nimmt das Publikum mit auf eine Reise durch den heute kaum touristisch erschlossenen Irak. Die Route führt von Kuwait über Basra zu den Marsch-Arabern sowie zu den antiken Stätten Ur und Uruk. Weitere Highlights sind die religiösen Zentren Nadschaf und Kerbela sowie das UNESCO-Welterbe Babylon mit dem Palast Saddam Husseins. Die Reise endet in Bagdad, der einstigen Metropole der Abbasiden. Neben den Sehenswürdigkeiten gibt Schmale Einblicke in den irakischen Alltag, geprägt von Demokratisierungsprozessen, Korruption und wirtschaftlichen Hürden.

Um Voranmeldung bis zum 22. Januar 2027 wird gebeten.

Leitung Clemens Schmale

Beginn Dienstag, 26. Januar 2027

Zeit 19.00-21.30 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

2623A015B | Reisereportage mit Verpflegung**Antarktis - eisige Kältekammer am Südpol.**

Der Foto- und Reisejournalist Wolfgang Hemstege nimmt Sie in einem bildgewaltigen Multivisionsvortrag mit auf seine Reise durch die Antarktis. Von den Falkland-Inseln über Südgeorgien bis zum Antarktischen Festland präsentiert er die einzigartige Flora und Fauna dieser extremen Region. Neben den visuellen Eindrücken und atmosphärischer Musik setzt sich der Vortrag kritisch mit Themen wie dem Antarktis-Tourismus und den Besitzverhältnissen des Kontinents auseinander. Wir bitten um Voranmeldung bis zum 19.11.



Leitung Wolfgang Hemstege

Beginn Dienstag, 24. November 2026

Zeit 18.30-20.45 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 23,- Euro (3 UE), Entgelt ermäßigbar

2623A020B**Von Aznavour bis Zaz - französische Interpreten und ihre schönsten Chansons - ein Mitsingabend**

Unerschöpflich scheint der Vorrat an französischen Chansons zu sein, die den Weg nach Deutschland gefunden haben und die deshalb gerne mitgesungen werden. Walter Weitz, kabarettprobter Frankreichfreund, erläutert die Texte und ihren Hintergrund, stimmt die Chansons an und begleitet sie mit Gitarre, Ukulele und Banjo. In der Pause können die Kehlen mit einem Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf den 2. Teil vorbereitet werden.

Leitung Walter Weitz

Beginn Montag, 14. Dezember 2026

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort Filmforum,
Blumenstr. 12-14

Entgelt 13,- Euro (3 UE),
Entgelt ermäßigbar

**LITERATUR – KREATIVES SCHREIBEN**

— Fachbereichsleiterin: **Tanja Steinhaus** · Telefon: **70-38 15** —

2623B011D vhs - PLUS | online

Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autor*innen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autor*innen aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Dichter und Verleger Michael Krüger kennt viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

Leitung Prof. Dr. Jakob Hessing

Dr. hc Michael Krüger

Beginn Montag, 12. Oktober 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE), nicht ermäßigbar

2623B012K**Literarischer Arbeitskreis:****Zwischen Verschwörung und Überwachungsstaat - Philip Roth und Philip K. Dick im Fokus**

Wir widmen uns zwei Romanen, die nicht zuletzt durch die politischen Entwicklungen in den USA wieder aktuell geworden sind. Der Roman „Verschwörung gegen Amerika“ (2004) von Philip Roth wurde u.a. mit dem britischen W. H. Smith Award sowie mit dem James Fenimore Cooper Prize für den besten historischen Roman mit amerikanischer Thematik ausgezeichnet. Roth schildert darin, aus der Sicht eines 8jährigen Jungen mit jüdischen Wurzeln, wie die Geschichte hätte verlaufen können, wenn während des 2. Weltkriegs Charles Lindbergh, Fliegerheld und Faschistenfreund, Präsident der Vereinigten Staaten geworden wäre. Der zweite Roman, „Eine andere Welt“ (1974) des bekannten Autors Philip K. Dick (Minority Report, Blade Runner), beschäftigt sich ebenfalls mit einem dystopischen Entwurf. Hier gerät ein TV-Star unter Einfluss einer realitätsverändernden Droge in eine Parallelwelt. Dort ist er ein Niemand, gefangen in einem Orwellschen Überwachungsstaat. Neue Mitlesende herzlich willkommen! - Achtung: Kein Unterricht am 05.10.2026

Leitung Günter Landsberger

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4

Entgelt 79,- Euro (20 UE)



KUNST – KULTURGESCHICHTE

2623D003D vhs - PLUS | online-Vortrag

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock

1581, mit der Gründung der Republik der Vereinigten Niederlande, begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben Themen der niederländischen Malerei bestehen, aber Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs rückten ins Zentrum und brachten das Streben nach politischer Unabhängigkeit zum Ausdruck. Für die flämische Malerei blieben traditionelle Auftraggeber (Adel und Kirche) weiterhin

bestimmend. Das belegt z.B. das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand - darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte. Die virtuelle Führung in der Alten Pinakothek stellt die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vor. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Leitung Dr. Mirjam Neumeister

Beginn Donnerstag, 10. Dezember 2026

Zeit 19.30-21.00 Uhr

Ort Online, vhs.wissen live

Entgelt 5,- Euro (2 UE), nicht ermäßigbar



FOTOGRAFIE – FILM

2623E101B 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 07. Oktober 2026

Zeit 07.10., 04.11., 02.12.26 sowie 13.01. und 27.01.27,
jew. von 18 - 20.15 Uhr

Dauer 5-mal

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

Entgelt 78,- Euro (15 UE), nicht ermäßigbar

2623E102B

Foto Basics

- kurz und knackig!

Blende, ISO, 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, 10. Oktober 2026

Zeit 14.00-18.00 Uhr

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

Entgelt 29,- Euro (5 UE)

TIPP

Fotobuch gestalten
mit Cewe - Workshop
Ihr individuell gestaltetes
Fotobuch
Infos im Fachbereich 6

2623E103B

Fotografieren leicht gemacht - Grundlagen Fotografie

Fotografie bewusst erleben statt nur zu knipsen. Wenn du neugierig bist, was jenseits der 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 (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung.

Leitung Waldemar Plettau

Beginn 21. November 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)



2623E104B

Wichtige Kameraeinstellungen

Wer kennt das nicht? Man hat sich eine neue Kamera gekauft oder geschenkt bekommen und findet sich innerhalb des Menüs nicht zurecht. Gemeinsam gehen wir durch Ihre Menüs und widmen uns den wichtigsten Einstellungen. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Seminars eine für Sie optimal konfigurierte Kamera haben und wissen, was man mit welcher Einstellung bewirken kann. Bitte mitbringen: aufgeladene Kamera mit sämtlichem Zubehör, Betriebsanleitung. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Leitung Thomas Köller

Beginn Sonntag, 06. Dezember 2026

Zeit 15.00-17.30 Uhr

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

Entgelt 22,- Euro (3 UE)

**2623E111B vhs - PLUS | Workshop****Industriekultur-Fotografie**

Das Ruhrgebiet ist geprägt durch die Kohle- und Stahlindustrie. Einige dieser Anlagen zählen heute zur „Industriekultur“ und sind, auch wegen ihrer lichttechnischen In-Szene-Setzung, zu tollen Fotomotiven geworden, die wir gemeinsam entdecken wollen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Spiegelreflex- bzw. vergleichbarer Systemkamera und Grundkenntnissen im Umgang damit. Der Dozent gibt Tipps zur richtigen Belichtung, zum Bildaufbau und zu weiteren Besonderheiten. Bei der Einführung (5.11.26, 18 - 20 Uhr) werden Ablauf, Termine und Ausrüstungstipps vorgestellt. Bei der Nachbesprechung (28.01.27, 18-20 Uhr) begutachten wir unsere Bilder.

Exkursionsziele: Tetraeder in Bottrop (14.11.26, 16-19 Uhr), Zeche Erin 3 und Erin 7 in Castrop-Rauxel (5.12.26, 16-20 Uhr), Zeche Zollern in Dortmund (09.01.27, 15-18 Uhr), Duisburger Innenhafen (16.01.27, 16-19 Uhr). Hinweis: Eintrittspreise (z.B. 5 Euro für Zeche Zollern) sind nicht im Entgelt enthalten. Ggf. Ausweichtermine bei schlechtem Wetter möglich.

Empfohlene Ausrüstung: Stativ, Wechselobjektive (15-200mm KB-äquivalent, möglichst weitwinkelig), Grauverlauf- und Polfilter (wenn vorhanden).

Leitung Guido Alfes
Beginn 05. November 2026
Zeit Donnerstag 18.00-20.00 Uhr
Dauer 6-mal
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
Entgelt 119,- Euro (23 UE), nicht ermäßigbar

2623E112B vhs - PLUS | Workshop**Grenzen entdecken - Kreative Fotografie**

Du hast Lust auf etwas andere Fotos? Wir schauen uns verschiedene Techniken der kreativen Fotografie an und wie man sie einsetzen kann. Von Bewegungsunschärfe über Doppelbelichtungen bis hin zu Zoom Blur sind dies nur einige Techniken, die 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, 07. November 2026
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
Entgelt 32,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

**2623E113B vhs - PLUS****Foto-Walk: Zeche & Halde Haniel**

Wir treffen uns gemeinsam am Parkplatz der Zeche Haniel und spazieren mit unseren Kameras von der Zeche auf die Halde und wieder zurück. Hierbei bieten sich eine Vielzahl an Motiven von Landschaft über Makro bis Tiere. Aufgrund der Dauer und Strecke empfehlen wir, das Equipment auf die persönlichen Vorlieben zu beschränken und nicht alle vorhandenen Objektive und sämtliches Zubehör mitzunehmen. Ein Standard-Zoom und Tele oder Makro sollten ausreichen. Ein zweiter Akku hingegen ist sinnvoll, ggf. etwas Verpflegung.

Leitung Thomas Köller
Beginn 11. Oktober 2026
Zeit Sonntag, 11.10.26 von 15 - 19 Uhr und
Freitag, 16.10.26 von 17.15 - 19.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Treffpunkt: Zeche Prosper Haniel, Fernewaldstraße
Entgelt 49,- Euro (8 UE), (nicht ermäßigbar)

2623E114B vhs - PLUS**Foto-Walk: Naturfotografie im Revierpark Vonderort**

Auf unserem Foto-Walk durch den Revierpark Vonderort und den Wald am KKH geht es darum, Motive zu entdecken und sich spontan fotografisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Egal ob Herbstlaub, Pilze, Baumstämme oder Wasserflächen, jeder kann sich „seinen“ Motiven widmen und dabei Herangehensweise und Gestaltung der Aufnahme mit anderen Teilnehmenden oder den Referenten besprechen. Die beiden erfahrenen Naturfotografen weisen auf Motive und fotografische Gestaltungsmöglichkeiten hin. Dabei werden Langzeitbelichtung, Bewegungen mit der Kamera, Makrofotografie, Landschaftsfotografie allgemein, Wirkung der verschiedenen Blenden und Verschlusszeiten und Bildgestaltung thematisiert. Und natürlich bleibt Zeit für Fragen. Mit etwas Glück können wir uns in der Vogelfotografie versuchen und dabei Porträts, Silhouetten und Bewegungsstudien einfangen. Selbst mit wenig Tageslicht sind noch aussagekräftige Bilder der Tiere und der Landschaftselemente möglich. Für den Foto-Walk sind spezielle Objektive, wie Makro-, Weitwinkel-, Teleobjektiv und ein Stativ (wenn vorhanden) von Vorteil, aber wir finden für jede Ausrüstung Motive, ggf. wählen wir das Motiv nach der zur Verfügung stehenden Technik aus.

Leitung Markus Botzek
Christof Wermter
Beginn Sonntag, 08. November 2026
Zeit 13.30-17.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Eingang Freizeithaus Waldhof,
Revierpark Vonderort, Bottroper Str. 322, 46117 Oberhausen
Entgelt 32,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

2623E115B vhs - PLUS | Workshop**Lightpainting-Workshop**

Euch interessiert das Thema Langzeitbelichtung und ihr wollt euch auch mal im Lightpainting ausprobieren? Wir treffen uns am Quadrat in Bottrop und haben dort die Möglichkeit, Fotos mit Lichtmalereien und vorhandenen Lichtern zu machen oder auch im Park um die Ecke Lichtmalerei ohne Lichtverschmutzung zu fotografieren. Ihr benötigt auf jeden Fall ein Stativ, ein Standard-Zoomobjektiv/Weitwinkel(zoom), ein zweiter Akku wird empfohlen. Falls ihr tragbare Leuchtmittel habt, könnt ihr diese gerne mitbringen.

Leitung Thomas Köller
Beginn Samstag, 05. Dezember 2026
Zeit 16.00-19.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Eingang Josef Albers Museum/
Quadrat, Im Stadtgarten 20
Entgelt 25,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar



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

MALEN UND ZEICHNEN

2623J003B

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: Zeich-

nen in entspannter Atmosphäre und Raum für Begegnung & Austausch. Das Material wird gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. 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.

Leitung Annika Döring

Beginn Sonntag, 04. Oktober 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt entgeltfrei (8 UE)



2623J004B vhs - PLUS

Herbstzauber Aquarell-Skizzenbuch

Lernen Sie in diesem Aquarellkurs, die warmen Farben und die sich magisch verändernden Formen des Herbstlaubs einzufangen. Unabhängig von Ihren Vorkenntnissen begleitet Sie die Dozentin in Ihrem eigenen Tempo durch leicht verständliche Techniken. Ziel ist eine Sammlung wunderschöner Aquarell-Blätter, die sich ideal als Erinnerung oder als Grußkarten eignen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Aquarellpapier (Block DIN A4, 300g, 100% Baumwolle, coldpressed) sowie optional ein Skizzenbuch (180-250g). Benötigt werden Aquarellfarben (Tuben oder Kasten), runde spitze Pinsel (empfohlen: Größen 2, 4, 8, 10), Papiertücher, eine Mischpalette, zwei Wassergläser, Kreppband und eine feste Unterlage. Ergänzend können Bleistifte, Buntstifte oder Tusche verwendet werden. Falls nötig, kann Papier vor Ort für 6,00 Euro erworben werden.

Leitung Beate van de Sand

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 10.30-13.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18,
Blumenstraße 12-14

Entgelt 55,- Euro (7 UE)

2623J005B

Aquarell verbindet

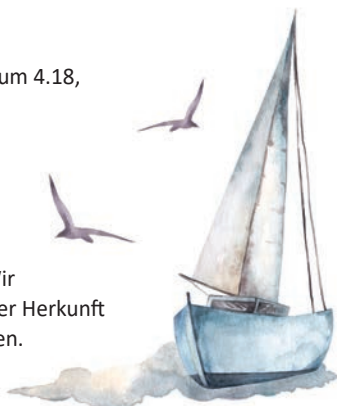
Lust auf Farbe neue Begegnungen? Wir laden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden.

Was dich erwartet: Malen mit

Aquarellfarbe 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 Malens mit Aquarellfarbe ein.

Mitzubringen: Aquarellpapier Din A4 oder A3, 300g/m, verschiedene Pinsel, Wasserbecher, Aquarellfarben. Eine Liste mit mitzubringenden Materialien wird vor Kursstart versendet.



Leitung Annika Döring

Beginn Samstag, 19. September 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt entgeltfrei (8 UE)

2623J006B

Aquarell verbindet - Vertiefung

Du möchtest gerne etwas in Aquarell malen, hast bereits geringe Vorerfahrungen (zum Beispiel durch Aquarell verbindet) und möchtest nun ein eigenes Motiv umsetzen, fühlst dich aber unsicher? Dann bist du hier richtig! Unsere erfahrene Dozentin, selbst Künstlerin, steht dir beratend zur Seite, sodass du dein Werk bestmöglich umsetzen kannst.

Material s. Kurs 2623J005B. Wer eine Materialliste wünscht, melde sich unter 02041 703845 oder e-Mail: katja.hesmer@bottrop.de

Leitung Annika Döring

Beginn Sonntag, 20. September 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt entgeltfrei (8 UE)

2623J009B

Acryl verbindet

Lust auf Farbe neue Begegnungen? Wir laden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft dazu ein, gemeinsam kreativ

zu werden. Was dich erwartet:

Malen mit Acrylfarbe 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 Malens mit Acrylfarbe ein.

Mitzubringen: Malblock A3, verschiedene Pinsel, Palette, 10 Farben, Wasserbecher. Eine Liste mit mitzubringenden Materialien wird vor Kursstart versendet.

Leitung Annika Döring

Beginn Samstag, 07. November 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt entgeltfrei (8 UE)



2623J010B

Acryl verbindet - Vertiefung

Du möchtest gerne etwas in Acryl malen, hast bereits geringe Vorerfahrungen (zum Beispiel durch Acryl verbindet) und möchtest nun ein eigenes Motiv umsetzen, fühlst dich aber unsicher? Dann bist du hier richtig! Unsere erfahrene Dozentin, selbst Künstlerin, steht dir beratend zur Seite, sodass du dein Werk bestmöglich umsetzen kannst.

Material s. Kurs 2623J009B verbindet. Wer eine Materialliste wünscht, melde sich unter 02041 703845 oder e-Mail: katja.hesmer@bottrop.de

Leitung Annika Döring

Beginn Sonntag, 08. November 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt entgeltfrei (8 UE)



2623J013B 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 23. September 2026

Zeit Mittwoch 12.00-14.15 Uhr

Dauer 8-mal

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

Entgelt 80,- Euro (24 UE)

2623J014B vhs - PLUS

Malen mit Acrylfarben für Anfänger:innen 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 24. September 2026

Zeit Donnerstag 15.45-18.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 89,- Euro (30 UE)

2623J015B vhs - PLUS

Das Spiel der Farben - Acrylmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Leitung Sabine Doll-Hoffmann

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 89,- Euro (30 UE)

TIPP

**Vision Board
- Workshop**

Individuell gestaltete Collage
aus Wünschen und Zielen
08.11.26 von 9-14.00 Uhr,
Infos im Fachbereich 2

2623J017B vhs - PLUS

Kreative Auszeit.**Workshop Acrylmalen für Anfänger:innen**

Gönn' Dir einen Tag nur für dich und entdecke die Freude am Malen! In unserem Workshop für Anfänger:innen 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 Sonntag, 08. November 2026

Zeit 11.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2623J018B vhs - PLUS

Kreative Auszeit.**Workshop Acrylmalen für Anfänger:innen**

Inhalt siehe 3J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke

Beginn Samstag, 21. November 2026

Zeit 11.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2623J019B vhs - PLUS

Kreative Auszeit.**Workshop Acrylmalen für Anfänger:innen**

Inhalt siehe 3J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke

Beginn Sonntag, 22. November 2026

Zeit 11.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2623J020B vhs - PLUS

Kreative Auszeit.**Workshop Acrylmalen für Anfänger:innen**

Inhalt siehe 3J017B.

Leitung Christiane Holtmanns-Wittke

Beginn Samstag, 28. November 2026

Zeit 11.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (7 UE)

2623J025B vhs - PLUS

Freie Malerei

Neugierige Anfänger:innen 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-Mysliwietz
 Beginn 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Prosper III Quartiersbüro, Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3
 Entgelt 91,- Euro (30 UE)

2623J030B vhs - PLUS

Einführung in die Kalligraphie

Der Workshop „Kalligraphie“ lädt Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene dazu ein, die Kunst des Schönschreibens zu erlernen oder aufzufrischen - egal ob für Plakate, Karten oder als meditative Beschäftigung. Unter der Anleitung von Florian Eichhorn erarbeiten sich die Teilnehmenden Schritt für Schritt die Grundlagen: Vom Umgang mit dem Werkzeug über einzelne Elemente und Buchstaben bis hin zur Gestaltung eigener Schriftbilder und Kunstwerke. Der Kurs beginnt mit leicht handhabbaren Filzstiften und erweitert das Spektrum später auf Bandzugfedern und Tusche. Die Filzstifte sowie ein Handout mit Übungsblättern dürfen die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Leitung Florian Eichhorn
 Beginn Sonntag, 22. November 2026
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 40,- Euro (6 UE)



2623J031B vhs - PLUS

Einführung in die Kalligraphie

Inhalt siehe: 3J030B.
 Leitung Florian Eichhorn
 Beginn Samstag, 09. Januar 2027
 Zeit 11.00-16.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 40,- Euro (6 UE)

2623J034B vhs - PLUS

Landkarte deines Lebens

Indem wir unser Leben in Form einer Landkarte bringen, wird vieles klarer. Wir erkennen, wer wir sind, was wir haben und wo wir hinwollen. In diesem Workshop zeichnest du dein Leben aus der Vogelperspektive. Dafür brauchst du kein besonderes künstlerisches Talent. Du bekommst eine Vorlage mit einfachen Symbolen, die dir helfen, deine Wünsche, Träume und Ressourcen in Bildsprache zu übersetzen. Außerdem hilft dir Florian mit seiner langjährigen Erfahrung im Zeichnen von Landkarten. Die Materialkosten i.H.v. 10,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

Leitung Florian Eichhorn
 Beginn Samstag, 14. November 2026
 Zeit 14.00-17.00 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 36,- Euro (4 UE)

PLASTISCHES GESTALTEN / HANDARBEITEN

2623K005K 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, 22.11.2026
 Zeit 11.00-15.00 Uhr
 Ort Hof Jünger - Haus 2 - Foyer, Wellbraucksweg 22, 46244 Bottrop
 Entgelt 60,- Euro (0 UE)





»Ein Bottroper für Bottrop«

Tim Butscheck,
Geschäftsführer

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

mitea.de



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

**2623K020B vhs - PLUS****DIY Elektro-Werkzeuge: Praxiskurs**

Rund um Haus und Garten: in diesem Kurs dreht sich alles um handgeführte Elektrowerkzeuge im do-it-yourself-Einsatz, von Mini-Schrauber, über Sägen, Heckenschere bis Oberfräse. Sie erhalten vom Profi Praxistraining incl. Auswahl der passenden Zubehöre. Arbeitssicherheit gehört natürlich auch dazu. Eigene Geräte und Zubehöre können mitgebracht werden.

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

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 30. September 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2623K021B 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, losen Beschlägen und Verbindungen. Wir erstellen selbstständig ein kleines Werkstück aus Holz.

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

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 04. November 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2623K022B vhs - PLUS**DIY Basics**

An diesem Abend lernen Sie mit Trainerbegleitung 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. Praktisches Erproben steht im Vordergrund, geeignet für blutige Anfänger:innen.

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

Leitung Robert Raschke-Kremer
 Beginn Mittwoch, 09. Dezember 2026
 Zeit 17.00-20.00 Uhr
 Ort Schulgarten-Pavillon Albert Schweitzer Schule,
 Prosperstr. 95, Zugang über: Im Beckedahl
 Entgelt 41,- Euro (4 UE)

2623K030B**Nachhaltige Weihnachtszeit mit Upcycling-Aktion**

Dieser Workshop zeigt, wie man die Weihnachtszeit durch eine gemeinsame Upcycling-Aktion nachhaltiger gestalten kann. Neben dem kreativen Gestalten von Dekos, Geschenken, Adventskalendern etc. steht der Austausch von Tipps und Tricks bei weihnachtlichen Heißgetränken und Gebäck im Fokus. Teilnehmende werden gebeten, etwaige Allergien oder Ernährungsbedürfnisse vorab mitzuteilen. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projekts „bottrop.gemeinsam.zirkulär“.

Gefördert von der Europäischen Union sowie dem Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Leitung Isabel Moormann
 Beginn Mittwoch, 11. November 2026
 Zeit 17.00-19.00 Uhr
 Ort Bottrop.CEntrale, Böckenhoffstr. 12, 46236 Bottrop
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

**2623K032B****Kreatives und nachhaltiges Geschenkeverpacken mit Furoshiki**

Um Verpackungsmüll an Weihnachten zu reduzieren, laden wir zu einem Nachmittag voller nachhaltiger Alternativen ein. Im Zentrum steht die japanische Technik Furoshiki, bei der Geschenke kreativ in Stoffe eingebunden werden. Teilnehmende können gerne eigene Stoffe mitbringen und erhalten am Ende ein selbst gestaltetes Tuch sowie eine Anleitung für die direkte Umsetzung zu Hause. Für weihnachtliche Heißgetränke und Gebäck ist gesorgt.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projekts „bottrop.gemeinsam.zirkulär“. Gefördert von der Europäischen Union sowie dem Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Leitung Isabel Moormann
 Beginn Mittwoch, 09. Dezember 2026
 Zeit 17.00-19.00 Uhr
 Ort Bottrop.CEntrale, Böckenhoffstr. 12, 46236 Bottrop
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



2623L004K vhs - PLUS

EASY Wollsocken - Eine finnische Inspiration

In Finnland hat das Sockenstricken Tradition. Vor allem in der Weihnachtszeit. „Ein paar Wollsocken zu verschenken ist ein Zeichen der Zuneigung und Liebe“. Wollten Sie auch schon immer mal Socken stricken, kommen mit Mühe über den Anfang hinaus und schmeißen das Handtuch spätestens an der Ferse? Wir machen es uns leicht, starten mit einem handlichen, dicken Sockengarn (8-fach) und einem 3,5er Nadelspiel. Damit geht es step by step voran und im Nu halten Sie Ihre erste Socke in den Händen. Sie können rechte und linke Maschen stricken? Dann an die Nadeln und los. Material kann, nach Absprache, vor Ort erworben werden.

Leitung Marion Bischof

Beginn 29. September 2026

Zeit Dienstag 18.30-20.45 Uhr

Dauer 3-mal

Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)

Entgelt 45,- Euro (9 UE)

2623L023B vhs - PLUS

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 entstehen am 1. Termin die Werkstücke, z. B. kleine Schalen, Becher, kleine Dekorationsartikel, Seifenschalen. Am 2. Termin werden diese mit einer schönen Glasur(-farbe) vollendet. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet und liegen je nach Verbrauchsmenge bei ca. 15,00 Euro.



Leitung Andrea Reißig

Beginn 19. September und 09. Oktober 2026

Zeit 15 - 18 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 49,- Euro (8 UE)

2623L024B vhs - PLUS

Komm, töpfer doch mal!

Inhalt s. 3L023B.

Leitung Andrea Reißig

Beginn 16. Oktober 2026

Zeit 15 - 18 Uhr. Termin 2: 06.11.26

Dauer 2-mal

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

Entgelt 49,- Euro (8 UE)

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.

**2623M001B vhs - PLUS | Workshop f. Einsteiger:innen****Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag.**

Die Ukulele eignet sich ideal für einen unkomplizierten Einstieg in die Musik, da sie ohne Notenkenntnisse für verschiedenste Musikstile eingesetzt werden kann. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden das Basis- und rhythmische Grundlagenwissen sowie erste Lieder, um anschließend zuhause autodidaktisch weiter zu üben.

Sofern vorhanden, eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung „gCEA“ und Schreibutensilien mitbringen. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen und ob Sie Linkshänder sind. Die Leihgebühr beträgt 5,00 Euro und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Sie sollten keine Haltearbeit mehr leisten müssen, d.h. die Ukulele sollte nicht mehr auf dem Bein wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele Gurte - oder Sie bringen eine Fußbank mit und, wenn vorhanden, Kapodaster und ggfs. Plektrum.

Leitung Dietmar Spatz
Beginn Samstag, 19. September 2026
Zeit 11.00-14.00 Uhr
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
Entgelt 52,- Euro (4 UE)

2623M002B vhs - PLUS**Blues-Harp-Workshop für Einsteiger:innen**

Die Mundharmonika hat sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument für nahezu alle Musikbereiche entwickelt. In diesem Workshop werden Grundtechniken wie die richtige Haltung, Ansatz, Tongestaltung sowie das Einzelton- und Melodiespiel vermittelt. Weitere Schwerpunkte bilden die 1. und 2. Position, Bending sowie das 12-Takt-Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmer können eigene Instrumente in C-Dur (z. B. Blues Harp oder Special 20) mitbringen oder bei der Anmeldung den Erwerb einer Blues Harp für 35,00 Euro vor Ort beim Kursleiter beauftragen.

Leitung Dietmar Spatz
Beginn Samstag, 19. September 2026
Zeit 14.30-17.30 Uhr
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
Entgelt 52,- Euro (4 UE)

2623M003B vhs - PLUS**Gitarrenunterricht Stufe 1**

Leitung André Dragutin Vivjora
Beginn 22. September 2026
Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.),
Friedrich-Ebert-Str. 120
Entgelt 82,- Euro (22 UE)

2623M005B vhs - PLUS**Gitarrenunterricht Stufe 3**

Leitung André Dragutin Vivjora
Beginn 22. September 2026
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.),
Friedrich-Ebert-Str. 120
Entgelt 94,- Euro (22 UE)

2623M007B vhs - PLUS**Gitarrenunterricht Stufe 3 - Vertiefung**

Leitung André Dragutin Vivjora
Beginn 21. September 2026
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.),
Friedrich-Ebert-Str. 120
Entgelt 94,- Euro (22 UE)

2623M010B 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 21. September 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)

2623M011B vhs - PLUS**Folk-Rock-Spielkreis**

Kursinhalt siehe: 3M010B.

Leitung André Dragutin Vivjora
Beginn 23. September 2026
Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.),
Friedrich-Ebert-Str. 120
Entgelt 94,- Euro (22 UE)

2623M012B vhs - PLUS**Songs für Kids auf der Gitarre**

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 23. September 2026
Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule-Raum 112 (re.),
Friedrich-Ebert-Str. 120
Entgelt 85,- 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 gesunden Ernährungsformen über Stressbewältigungs-, Entspannungstechniken bis hin zu unterschiedlichen Bewegungsarten. Wichtig ist, dass Sie hieraus eine für Sie passende nachhaltige Gesundheitsstrategie für Beruf und Alltag finden. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Diese Erkenntnisse werden in die Kurse integriert und handlungsorientiert auf die jeweiligen Teilnehmenden umgesetzt.

Zielgruppe: Alle Gesundheitskurse richten sich an alle Gesundheits- und 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

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

Selbstverteidigung



Entspannung und Körpererfahrung

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

Funktionsbezogenes Training

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

Tanz

Tanzfitness – Erlernen von Schrittfolgen
und Choreographien

mentale Gesundheit

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 / Ihre Ärztin. 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.

MENTALE GESUNDHEIT

2624A101B vhs - PLUS

Ruhepunkte - Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Achtsamkeit und Entspannung im Alltag und Beruf. Achtsames Handeln im Alltag schärft den Blick für das Spektrum vorhandener Möglichkeiten. Verschiedene Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsverfahren fördern Achtsamkeit und Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Veränderung der Sichtweisen, Kommunikation und innere Stille werden geübt. Dadurch werden die Eigenverantwortung und Selbststeuerung für die Gesundheit gestärkt, chronischen Stresserfahrungen und Stressfolgen wird vorgebeugt. Resilienz als grundlegende gesundheitliche Ressource hilft konstruktiver, gesundheitsbewusster, flexibler und gelassener mit Stresssituationen im Alltag umzugehen. Bitte beachten Sie: Die Maßnahme ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung ersetzt. Für Menschen mit schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist dieser Kurs ungeeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, eine Decke und ggf. ein Kissen sowie Verpflegung und Getränke. Der Kurs ist zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V (ID: KU-ST-XL733D)

Leitung Christina Zunke
Beginn 16.01.-17.01.2027 (8 Kurseinheiten á 90 Min.)
Zeit Samstag / Sonntag jeweils 10.00-16.45 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 98,- Euro (16 UE)

2624A102B vhs - PLUS

Mentale Gesundheit

- Resilienz - unsere innere Widerstandskraft

Resilienz ist innere Stärke, eine Fähigkeit, durch Höhen und Tiefen zu schreiten. Diese Fähigkeit steckt in jedem Menschen und kann trainiert werden. In diesem Seminar lernen Sie Ihre mentale Gesundheit / innere Widerstandskraft zu stärken, um mit unterschiedlichen Widrigkeiten, Krisen, Stress und Veränderungen offen und selbstvertraut umzugehen und neue Kraft, Orientierung und Gelassenheit zu gewinnen. Lernen Sie dazu die 7 Säulen der Resilienz kennen und entwickeln Sie für sich Strategien für Alltag und Beruf. Dieser Workshop ersetzt keine Therapie. Ziele: 1; 4. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und ein Kissen.

Leitung Kristina Glaß
Beginn Samstag, 07. November 2026
Zeit 12.00-18.00 Uhr
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 34,- Euro (8 UE)

ERNÄHRUNG

2624A105D 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 Webinarreihe erfahren Sie, wie Sie zielgerichtet abnehmen können. Sie lernen, 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 Webinarreihe führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess. und bietet Ihnen einen Startschuss. Weitere Infos: www.vhs-Bottrop.de. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der vhs-Gelsenkirchen angeboten.

Leitung Robert Esser
Beginn 15. September 2026
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Online, vhs.cloud
Entgelt 52,- Euro (10 UE)



VORTRÄGE - ONLINE

2624A106D vhs - PLUS

Wie wirken Medikamente

- Medikamenten-Wechselwirkungen

vollständige Kursdetails: www.vhs-bottrop.de

(...) Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Bedeutung von Arzneistoffinteraktionen? Wechselwirkungen sind ein massives Problem in der medizinischen Versorgung: Jeder sechste Kunde bzw. Kundin in Apotheken ist von Interaktionen betroffen. Jeder 200. Kunde weist schwerwiegende Interaktionen auf. Es gibt drei Arten der Wechselwirkungen. Physiko-chemische Interaktionen finden oft vor der Aufnahme statt, z. B. beim Mischen von Medikamenten in einer Infusionslösung. Bei pharmakodynamischen Interaktionen beeinflussen sich Wirkstoffe in ihrer Wirkung am Zielort, ohne dass sich ihre Konzentration ändert. Ein Beispiel ist die Kombination von ASS und Marcumar. Sie führt zu einer massiv erhöhten Blutungsgefahr, da beide die Blutgerinnung an unterschiedlichen Stellen hemmen. Die dritte Wechselwirkung sind pharmakokinetische Interaktionen. Hier verändert die gleichzeitige Einnahme die Konzentration der Wirkstoffe im Körper, weil z.B. der eine Wirkstoff den Abbau des anderen Wirkstoffes beschleunigt.

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 Konferenztoll wird die Plattform „Zoom“ genutzt. Die Zugangsdaten bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach



Anmeldung zusammen mit der Anmeldebestätigung per E-Mail. Der Vortrag wird in Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen angeboten.

Leitung Prof. Dr. Hartmut Kleinert
Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026
Zeit 18.00-20.00 Uhr
Ort Online, Zoom
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

2624A107D vhs - PLUS

Wie wirken Medikamente - Dogmatische Therapien - Homöopathie und andere

vollständige Kursdetails: siehe www.vhs-bottrop.de

(...) Der Schwerpunkt des Vortrags liegt bei dogmatischen Therapien, wie z.B. Homöopathie.

Jedes Medikament kann neben seinen gewünschten Wirkungen unerwünschte andere Wirkungen (UAW oder Nebenwirkungen) haben. Auch nicht-medikamentöse medizinische Anwendungen können Nebenwirkungen zeigen. Dies führt dazu, dass viele Patient*innen aus Angst vor den Nebenwirkungen die Medikamente der Schulmedizin nicht nehmen wollen.

Es gibt eine ganze Reihe von „alternativen“ Behandlungsmethoden, die behaupten nebenwirkungsfrei zu sein. Bei einigen dieser „sanften“ Therapien sind die zugrundeliegenden Wirkmechanismen nicht mit naturwissenschaftlichem Wissen vereinbar. Im Gegensatz zu klassischen Humanmedizin, sind diese Behandlungsmethoden und Medikamente zumeist nicht in randomisierten kontrollierten Medizinischen Studien (RCT) auf ihre Wirkung hin überprüft worden. Nach generellen Darstellungen zur Evidenz-basierten Medizin und Studien-Aufbau werden in dem Vortrag verschiedene „alternative“ Heilmethoden (Homöopathie, Bachblüten, Schüssler-Salze, Anthroposophische Medizin) vorgestellt. Es wird jeweils versucht die Grundlagen dieser Therapie-Formen zu erklären (z.T. in ihren historischen Zusammenhängen) und die Kritik aus der Sicht eines Naturwissenschaftlers zu erläutern.

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 Konferenzttool wird die Plattform „Zoom“ genutzt. Die Zugangsdaten bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Anmeldung zusammen mit der Anmeldebestätigung per E-Mail.

Der Vortrag wird in Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen angeboten.

Leitung Prof. Dr. Hartmut Kleinert
Beginn Mittwoch, 09. Dezember 2026
Zeit 18.00-20.00 Uhr
Ort Online, Zoom
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Hier finden Sie folgende Angebote: Yoga, Autogenes Training, Qigong, Tai-Chi, Achtsamkeit / Atementspannung 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.

2624B102B | Grundstufe

Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz

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 / einzubüßen, 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 07. Oktober 2026
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 60,- Euro (12 UE)

2624B103B vhs - PLUS | Fortgeschrittene

Autogenes Training nach Dr. H. J. Schultz

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. Einzelne ausgewählte Stunden werden outdoor durchgeführt. Ziele: 1,3,4; Intensität 1.

Kursdetails siehe www.vhs-bottrop.de

Leitung Kristina Glaß
Beginn 07. Oktober 2026
Zeit Mittwoch 18.00-19.00 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 60,- Euro (12 UE)

**2624B105B 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 Samstag, 21. November 2026

Zeit 13.00-19.00 Uhr

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

Entgelt 67,- Euro (8 UE)

2624B106B vhs - PLUS**MedBow® - Meditatives Bogenschießen**

Kursinhalt siehe: 4B105B.

Leitung Frank Goll

Beginn Sonntag, 22. November 2026

Zeit 13.00-19.00 Uhr

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

Entgelt 67,- Euro (8 UE)

2624B107B 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 Wohlfühl, 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 24. September 2026

Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr

Dauer 4-mal

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

Entgelt 30,- Euro (8 UE)

2624B108B vhs - PLUS**Entspannung und Sound**

Erleben Sie diese positiven Einflüsse durch die Kombination unterschiedlicher Sounds und Klänge mit den Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung und Yin Yoga auf ganz neue Weise. Sie werden u.a. durch verschiedene Entspannungstechniken geführt (Progressive Muskelentspannung und Yin Yoga), welche Ihnen mithilfe unterschiedlicher Sounds und Klänge ganz neue Erfahrungen bringen werden. Musik Stimmung und in Kombination mit den Entspannungsübungen fördern den Stressabbau und helfen, sich zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Ziele 1; 3; Intensität 1 - 2. Anfänger*innen sind willkommen.



Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke, sowie ausreichend Getränke.

Leitung Christina Zunke

Beginn Sonntag, 29. November 2026

Zeit 09.30-12.30 Uhr

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

Entgelt 20,- Euro (4 UE)

2624B110K vhs - PLUS**Atementspannung für mehr Energie im Alltag**

Der Atem ist unser ständiger Begleiter und in jeder Situation verfügbar. 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 mit Fokus auf die Wahrnehmung der Atembewegung in den verschiedenen Atemräumen angewandt. Die erlernten Techniken lassen sich ohne Aufwand in Alltag und Beruf integrieren und sind auch in akuten Stresssituationen praktikabel. (...) Ziele 1, 4; Intensität: 1. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Stoppersocken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.

Leitung Monika Bott

Beginn 12. November 2026

Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr

Dauer 5-mal

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

Entgelt 38,- Euro (10 UE)

2624B134B vhs - PLUS | Workshop**Sounder Sleep System™ - besser ein- und durchschlafen**

Sounder Sleep kann übersetzt werden mit „tieferer, besserer Schlaf“. Das „Sounder Sleep System™“ basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen, die auf den natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind, von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe versetzen kann. Einmal in diesem Zustand von tiefer Entspannung und Ruhe angelangt, schläft ein Mensch ganz von selbst ein, wenn er Schlaf braucht. Sie lernen also, wie Sie kleine, langsame und behutsame Bewegungen einsetzen können, um sich vom Wachzustand in den Schlaf zu bewegen. Das Sounder Sleep System™ basiert auf den Entdeckungen, Erfahrungen und Beobachtungen des amerikanischen Feldenkraislehrers Michael Krugman. Es ist in seinem Aufbau und in



seiner Anwendung eine eigenständige Methode. Angesprochen sind alle, die besser ein- und durchschlafen wollen. 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, 17. Oktober 2026
 Zeit 11.30-14.30 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 17,- Euro (4 UE)

2624B137B vhs - PLUS

FELDENKRAIS® Kurs 1

FELDENKRAIS® regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in dem eigenen 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:

Bitte mitbringen: warme Kleidung, eine Matte, ein großes Badelaken (dient gefaltet als Kopfunterlage), eine Decke und dicke Socken, Hallenschuhe oder Stoppersocken.

Leitung Marianne Becker
 Beginn 16. September 2026
 Zeit Mittwoch 19.15-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 83,- Euro (17 UE)

2624B138B vhs - PLUS

FELDENKRAIS® Kurs 2

Inhalt siehe Kurs 4B137B

Leitung Marianne Becker
 Beginn 13. Januar 2027
 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.



2624B201B

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 21. September 2026
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 73,- Euro (20 UE)

2624B202B

Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe: 4B201B.

Bitte Yoga-Matte mitbringen. Achtung: Raum und Zeit können sich ggf. ändern siehe www.vhs-bottrop.de

Leitung Brigitte Dethlefsen
 Beginn 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Astrid-Lindgren-Schule, Maybachweg 5
 (vorübergehende Nutzung)
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

2624B203B

Yoga-Mix

Yoga führt über dynamische Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Bewusstsein. Durch kraftvolle und sachte Körperübungen können Sie Stress in Bewegungsenergie transformieren. Übungen für die Wirbelsäule, den Kreislauf und Dehnübungen für den Schulter-/ Nackenbereich ermöglichen es, den Körper sanft zu mobilisieren. Diese Übungen werden mit ausgewählten Yoga-Übungen im Wechsel praktiziert. Atemübungen und eine Abschlussmeditation fördern zudem die Vernetzung einzelner Hirnregionen und ermöglichen entspannte Aktivität. Ziele: 1, 4; Intensität: 2.

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

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 21. September 2026
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 11-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 82,- Euro (22 UE)

2624B204B

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 21. September 2026
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 82,- Euro (22 UE)

2624B207B**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.

(Bitte beachten Sie die Kurstage!).

Leitung Manuela Ahnert
Beginn 15. September 2026
Zeit Dienstag 18.45-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA), Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 87,- Euro (24 UE)

2624B209D | online**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.

Als Plattform wird die vhs-cloud genutzt.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
Beginn 15. September 2026
Zeit Dienstag 20.15-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Online, vhs.cloud
Entgelt 93,- Euro (20 UE)

2624B211B vhs - PLUS | Fortgeschrittene**Vinyasa-Yoga**

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 26. September 2026
Zeit Samstag 09.30-11.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

2624B213B vhs - PLUS**Faszienyoga**

Achtung: Raum und Zeit können sich ggf. ändern siehe www.vhs-bottrop.de

Die Faszien-Yoga-Übungen sind ein wichtiges Werkzeug, um unseren Körper zur Schmerzminderung und mehr Beweglichkeit 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 24. September 2026
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal (13 UE)
Ort siehe Veröffentlichung unter www.vhs-bottrop.de
Entgelt siehe Veröffentlichung unter www.vhs-bottrop.de

2624B220K vhs - PLUS**Hatha-Yoga am Nachmittag**

siehe Kurs 4B201B. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Hinweis: keine Umkleiden vorhanden.

(Bitte Kurstage beachten!)

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 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)

2624B221K vhs - PLUS**Hatha-Yoga am Nachmittag**

siehe Kurs 4B201B. Bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, warme Socken. Hinweis: keine Umkleiden vorhanden

(Bitte Kurstage beachten!)

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 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)





2624B222K vhs - PLUS | Fortgeschrittene

Hatha-Yoga am Morgen

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte mit ersten Vorerfahrungen, die präventiv ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern wollen.(...) Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Ziele: 2; 4;. Intensität: 1- 2.

Weitere Infos: www.vhs-bottrop.de.

Leitung Christina Philipps
Beginn Einlass: 09:45 Uhr, Beginn: 09:30 Uhr
Zeit Mittwoch 09.45-11.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
Entgelt 88,- Euro (24 UE)

2624B225K vhs - PLUS | Grundstufe

Hatha-Yoga

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. (...).

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Ziele: 2, 4; Intensität: 1-2.

Kursdetails: www.vhs-bottrop.de.

Leitung Britta Busch
Beginn 29. September 2026
Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
Entgelt 84,- Euro (20 UE)

2624B227K vhs - PLUS | Fortgeschrittene

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Ziele: 2; 4;. Intensität: 1- 2. Hinweise: Es gibt keine separaten Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Britta Busch
Beginn 29. September 2026
Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger (Tenne), Wellbraucksweg 4
Entgelt 84,- Euro (20 UE)

QIGONG - TAI CHI CHUAN

„Qigong“ (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der „großen“ Natur betrachtet. 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.

2624B301B

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 22. September 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)

2624B302B

Qigong

Inhalt siehe: 4B301B.

Leitung Peter Koslowski
Beginn 22. September 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)

2624B303B

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 22. September 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)

2624B304B

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. (Bitte Kurstage beachten)

Leitung Konstanze Ansar
 Beginn 07. September 2026
 Zeit Montag 14.30-15.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60
 Entgelt 60,- Euro (13 UE)

2624B306B vhs - PLUS | Workshop

Qigong - „Die acht Brokate“

Entdecken Sie die grundlegenden Qigong-Übungen, um Ihre Beweglichkeit, Koordination und Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. „Die acht Brokate“ bestehen aus fließenden gymnastischen Grundübungen, die im Stehen durchgeführt werden. Hierdurch können Sie Energie (Qi) aufnehmen, Ihre Muskeln aktivieren und dehnen sowie Ihren Geist beruhigen. Mit den verschiedenen Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Ihre Ressourcen gestärkt

und erweitert, wodurch Sie sich im Alltag und Beruf besser erholen und Stress abbauen können.

Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenschuhe, Verpflegung, bequeme Kleidung.

Leitung Ying Xian Wang
 Beginn Sonntag, 04. Oktober 2026
 Zeit 13.00-18.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)

2624B307B 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. (...) 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 Sonntag, 06. Dezember 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.

2624C101B 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, 28. November 2026
 Zeit 13.00-16.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
 Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
 Entgelt 17,- Euro (4 UE)



HÖR, WAS DU ISST!

**HÖRBAR
& LECKER**

Erlebe bei uns modernes Hören!

**Hörstudio
Sporkmann**

Ihr Forum für
„Gutes Hören“
Inb. Bernd Sporkmann

www.hssorkmann.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



selfcare

2624C102B vhs - PLUS

Einfach „ICH“ - ein Gesundheits- und Entspannungstag von Kopf bis Fuß

Sanfte Bewegung und abwechslungsreiche Entspannung stehen im Mittelpunkt des Tages. Freuen Sie sich auf eine besondere Eigenfußmassage und lernen Sie Sequenzen aus dem Yin-Yoga, sowie Dehnungsübungen der Release-Methode kennen. Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen runden den Tag ab. Die Dozentin bringt nicht nur Cremes und Düfte mit, sondern sorgt auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbstgebackenen Brotes und zwei Sorten Aufstrich (Teilnehmende, die Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit). Einfach loslassen und genießen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, 2-3 Kissen, Handtuch, Getränk, lockere Kleidung, rutschfeste Hallenschuhe oder Stoppersocken. Im Entgelt ist eine Materialumlage von 3,00 EUR enthalten,

Leitung Heike Marzinek

Beginn Sonntag, 31. Januar 2027

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 32,- Euro (7 UE)

2624C103B vhs - PLUS | Workshop

Nacken-Schulter-Kiefer

- den Alltag als Trainingsparadies entdecken

(...) Wir beschäftigen uns mit möglichen muskulären Dysbalancen und schaffen mit kurzen Einblicken in die Anatomie ein besseres Verständnis für die Übungen. Schritt für Schritt begleitet Sie dieser Workshop von Kopf bis Fuß durch Wahrnehmen, Loslassen, Lockern, Mobilisieren und Kräftigen Ihrer Körpermitte. Sie erfahren unter anderem, warum die Beweglichkeit Ihrer Brustwirbelsäule sich positiv auf Ihre Halswirbelsäule auswirkt und wie Sie mithilfe eines Gymnastikbandes (z.B. Theraband) Ihre Schulterpartie sanft lockern können. Freuen Sie sich auf viele Tipps und Tricks für den Alltag und entdecken nach dem Seminar Ihren Alltag als Trainingsparadies. Eine Umlage für das zur Verfügung gestellte Material in Höhe von 3,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Weitere Infos: www.vhs-bottrop.de

Leitung Heike Marzinek

Beginn Samstag, 31. Oktober 2026

Zeit 10.00-16.00 Uhr

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

Entgelt 36,- Euro (8 UE)

2624C104B vhs - PLUS

Auszeit / Auftanken mit Durchatmen,

Qigong & aktive Entspannung

in Kooperation mit der Paritätischen NRW - Selbsthilfe Bottrop sowie der Selbsthilfegruppe Gemeinsam Stark e.V.

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. (...). Ziele 1, 3, 4; Intensität 1-2. Barrierefrei.

Dieser Kurs wird im Rahmen der Demenzwoche für Angehörige von pflegebedürftigen Personen sowie für Menschen mit Demenz angeboten.

Leitung Konstanze Ansar

Beginn Montag, 21. September 2026

Zeit 14.30-15.30 Uhr

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

Entgelt 5,- Euro (1 UE)

2624C105B 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 ersten Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung beitragen können. Mit einfachen Wahrnehmungsübungen bringen Sie Ihre Stimm Lippen natürlich zum Schwingen. Damit wecken Sie Ihre Resonanzräume und können damit eine anstrengungsfreie Atemtechnik entwickeln. Eine Schulung der Klang- und Körperwahrnehmung fördert physiologische Selbstregulierungsprozesse der Stimme, die sich harmonisierend und entspannend auf den gesamten Körper auswirken. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Ihre Stimme sinnlich erleben und ein erstes 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 Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert.

Leitung Kathrin Gudatus

Beginn Sonntag, 29. November 2026

Zeit 13.30-19.30 Uhr

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

Entgelt 37,- Euro (8 UE)

2624F401B

Sicher & aktiv im Alltag - Gleichgewicht, Kraft- und Koordinationstraining

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen und können insbesondere erhebliche Folgen haben. In diesem Kurs lernen Sie, wie sie durch gezielte Übungen und alltagstaugliche Strategie ihre Sicherheit und Beweglichkeit verbessern können. Im Mittelpunkt steht das Training von Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zur Sturzvermeidung im Alltag sowie Hinweise zur sicheren Gestaltung des Wohnumfeldes. Die Übungen sind leicht verständlich individuell anpassbar und auch für ungeübte Teilnehmende geeignet. Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigene Bewegung zu stärken, die Selbstständigkeit zu erhalten und das Risiko von Stürzen nachhaltig zu reduzieren. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters die aktiv etwas für Ihre Sicherheit und Gesundheit tun möchten. Zielkategorie 3; Intensität: 1-2.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Achtung: Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit starken Gleichgewichtsstörungen, die nur mit dem Rollator laufen können.

Leitung Reinhard Fuss

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 10.00-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 64,- Euro (13 UE)



GYMNASTIK – RÜCKENFITNESS

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



2624D104B | Fortgeschrittene Kurs 1

Bodyforming und Entspannung

Im Vordergrund dieses Kurses steht ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Faszien trainiert. Das Ziel ist, sich in allen Fitnessbereichen zu verbessern: Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. (...) 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.

Weitere Infos: www.vhs-bottrop.de

Leitung Katharina Kamyczek-Werner
 Beginn 21. September 2026
 Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé)
 Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 56,- Euro (13 UE)

2624D105B

Body-Fit

Achtung:

Raum und Zeit können sich ggf. ändern siehe www.vhs-bottrop.de
 Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit abwechselnden Übungen zwischen Kräftigung, Kraftausdauer und kurzen Intervalleinheiten. Das Herz-Kreislaufsystem kommt ebenfalls in Schwung. Ein Cool down und Stretching-Übungen schließen die Einheit ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper in Bewegung bringen und ihre Kraftausdauer trainieren möchten. Der Kurs findet im Stand und auf der Matte statt. Intensität: Ende 2-3; Ziele: 1,3.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe

Leitung Birgit Scheer
 Beginn 03. November 2026
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Josef Albers-Gymnasium Turnhalle
 Entgelt 65,- Euro (13 UE)

2624D106B | Fortgeschrittene Kurs 2

Bodyforming und Entspannung

Kursdetails: siehe 2624D104B

Leitung Katharina Kamyczek-Werner
 Beginn 11. Januar 2027
 Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Gesundheitshaus Quellenbusch (Nähe Parkcafé)
 Osterfelder Str. 159 (KKH- neben Parkcafé)
 Entgelt 29,- Euro (7 UE)

2624D109K | Fortgeschrittene

Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, die zudem Ausdauer und Koordination trainieren. Hiermit können Sie die Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab. 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 14. September 2026
 Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)
 Entgelt 37,- Euro (12 UE)

2624D110K vhs - PLUS

Aktiv und Fit - stark - beweglich & voller Energie

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 2. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Handtuch. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Kristina Bechmann
 Beginn 23. September 2026
 Zeit Mittwoch 09.30-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 53,- Euro (13 UE)

2624D111B vhs - PLUS

Fitness-Mix - Verbindung aus Beweglichkeit und Kraft

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 kräftigt und zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt. Dabei fließen Elemente aus dem Pilates und Yoga ein. Ziele 1, 3; Intensität 2-3. Bitte mitbringen: Hallenschuhe Gymnastikmatte, Gymnastikband (z. B. Theraband) und einen kleinen Faszienball (alternativ Tennisball). Achtung: eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Birgit Glöckl
 Beginn 16. September 2026
 Zeit Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60
 Entgelt 62,- Euro (16 UE)





2624D112B vhs - PLUS

Fitness-Mix - Verbindung aus Beweglichkeit und Kraft

Kursinhalte siehe Kurs 4D111B.

Leitung Birgit Glöckl
 Beginn 16. September 2026
 Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum), Hans-Böckler-Straße 60
 Entgelt 62,- Euro (16 UE)

2624D114K

Fitness am Morgen

Ziel des Kurses ist es, in Bewegung zu bleiben und somit Muskelbeschwerden (Verspannungen) die durch Beruf und Alltag entstehen können, vorzubeugen. Sie erlernen Übungen, die zu einer guten Haltung und größeren Beweglichkeit beitragen. Verschiedene Muskelgruppen, auch tieferliegende Muskelstrukturen werden dazu trainiert. Achtsamkeit auf eine gute Körperhaltung wird angeregt und Dehnungsübungen beschließen die Sportstunde. Sie lernen, Ihren Körper bewusst und besser wahrzunehmen. Ziele 1, 3; Intensität 3.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Stoppersocken, ggf. eine eigene Gymnastikmatte. Achtung: keine Umkleidemöglichkeiten.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 28. September 2026
 Zeit Montag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt 57,- Euro (13 UE)

2624D115B

Sanfte Fitness für Körper und Geist

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Bewegung kommen oder bleiben wollen und Ihre Aufmerksamkeits- und Koordinationsfähigkeit verbessern wollen, um die Tätigkeiten im Alltag und Beruf aufmerksamer und konzentrierter zu bewältigen. Der Kurs startet mit einer kurzen Tanzeinheit mit vorgegebener Schrittfolge, um Kreislauf und Koordinationssinn zu aktivieren. Die anschließenden Kräftigungsübungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt und bauen die Muskulatur auf, wodurch die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessert werden kann. Danach erfolgen kinetische Übungen, bei denen der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Kursstunde ab. Zielkategorie: 1, 3, 5; Intensität: 2.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, ein Paar Handtrainer mit Schüttel Effekt oder 2 kleine Hanteln, Handtuch sowie ein Getränk.

Leitung Silvia Kaleske
 Beginn 22. September 2026
 Zeit Dienstag 17.45-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)
 Entgelt 77,- Euro (17 UE)

2624D201B

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 Faszien werden mobilisiert. Zudem wird auf die Zusammenhänge zwischen Körperhaltungen und Schmerzen im Rücken eingegangen. Hierdurch lernen Sie, Fehlhaltungen in Beruf und Alltag zu vermeiden / zu verringern. Die Einheit klingt mit Dehnungen / Entspannungsübungen aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die beginnen möchten, ihren Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren und noch keine oder wenig Erfahrung mitbringen. Die Einheiten finden im Stand und auf der Matte statt. Ziele: 1,3,4; Intensität: 1-2.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Hallenschuhe.

Leitung Reinhard Fuss
 Beginn 23. September 2026
 Zeit Mittwoch 17.45-18.45 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule), Am Quellenbusch 101
 Entgelt 87,- Euro (19 UE)

2624D203B

Rücken-Fit

In diesem Kurs werden körperliche Voraussetzungen geschaffen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie das Herz-Kreislauf-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. 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 15. September 2026
 Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule), Am Quellenbusch 101
 Entgelt 52,- Euro (13 UE)

2624D204K

Fitness für den Rücken

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



2624D301B | Anfänger II

Pilates am Morgen

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 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 75,- Euro (13 UE)



2624D302B

Pilates für Anfänger II

siehe Kurs 4D301B Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Pilates-Training absolviert haben.

Leitung Annette Kassebaum

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 71,- Euro (13 UE)

2624D303K vhs - PLUS

Barre - Ganzkörpertraining

In diesem Kurs treffen Elemente aus dem Barre-Training (Ballett) und Pilates auf einen fließenden Vinyasa Flow. Der Kurs ist ein kraftvoll-dynamischer Mix aus verschiedenen Bewegungsformen, bei dem die präzise, stärkende Arbeit aus der Barre mit der bewussten Atmung und dem Flow aus dem Yoga verbunden wird.

Einflüsse aus dem Barre- und Vinyasa-Yoga sorgen für einen modernen, kreativen und ganz neuen Flow, der sowohl Kraft als auch Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Durch bewusstes Aktivieren der Körpermitte wird die Tiefenmuskulatur gestärkt; aufrechte Bewegungen an der Barre fördern eine aufrechte Haltung im Alltag und Beruf. Die Übungsstunden sind nach dem Muster Mobilisation, Arm-/ Beine- Core-Training mit Einsatz von Gewichten / Bällen, Stretching und Cool-Down aufgebaut. Einsteiger*innen sind willkommen. Zielkategorie 3; 5; Intensität: 3-4.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleine Minihanteln, Getränke

Leitung Maria Ninck

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 18.45-20.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 89,- Euro (17 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.

2624E106B 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 01. Oktober 2026

Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)

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

Entgelt 60,- Euro (16 UE)

2624E107K

Fit-Mix-Training

Fitmix ist ein Intervall-Training, mit dem der ganze Körper in kurzen intensiven Intervallen trainiert wird. Hierdurch werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten und gefördert, um dem Muskelabbau und einseitige Belastungen in Alltag und Beruf entgegenzuwirken. Dies geschieht zum größten Teil mit dem eigenen Körpergewicht und ggf. mit kleinen Hilfsmitteln. Ziele 1, 5; Intensität 3.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch und Getränk (keine Umkleidemöglichkeiten)

Leitung Silvia Kaleske

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 09.00-10.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)

Entgelt 52,- Euro (13 UE)

2624E108B vhs - PLUS

Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs wird der Hula-Hoop-Reifen als Trainingsgerät für die Ganzkörperfitness eingesetzt. Mit dem Reifen lassen sich gleichzeitig mehrere Muskelgruppen effektiv trainieren: Das Training stärkt die Muskeln in Bauch und Rücken so wird die Körpermitte gestrafft und sorgt für eine bessere Haltung. Zudem werden Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit geschult. Die Übungen werden in Form von Intervallen durchgeführt. Hierbei wechseln sich „Hüllern“, Gehen am Platz und Kraftübungen ab. Zielkategorie 1, 5; Intensität: 4.

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Hallenschuhe und Getränk.

Leitung Silvia Kaleske

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr

Dauer 9-mal

Ort Paulschule - Turnhalle, (Eingang: über Straße: WILDENHOFF)

Entgelt 57,- Euro (12 UE)

2624E111B 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 21. September 2026

Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)

Entgelt 72,- Euro (20 UE)

2624E112B vhs - PLUS

Power-Workout 02

Inhalt siehe: 4E111B.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Matte.

Leitung Claudia Preuß

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)

Entgelt 72,- Euro (20 UE)



2624E113B vhs - PLUS

Power-Workout 03

Inhalt siehe: 4E111B. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Matte.

Leitung Claudia Preuß

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)

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

Entgelt 68,- Euro (17 UE)

2624E114B vhs - PLUS

Workout and Dance

Sie haben Spaß an Bewegung mit Musik? Das Aufwärmtraining besteht aus einem Cardio-Workout mit modernen Schrittchoreographien. Im Anschluss werden in einem intensiven Workout Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab. Ziele 1, 5; Intensität 3.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und eigene Matte.

Leitung Claudia Preuß

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)

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

Entgelt 78,- 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.

2624F101K 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 16. September 2026

Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Dauer 17-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)

Entgelt 114,- Euro (34 UE)



2624F401B

Sicher & aktiv im Alltag - Gleichgewicht, Kraft und Koordinationstraining

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen und können insbesondere erhebliche Folgen haben. In diesem Kurs lernen Sie, wie sie durch gezielte Übungen und alltagstaugliche Strategie ihre Sicherheit und Beweglichkeit verbessern können.

Im Mittelpunkt steht das Training von Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zur Sturzvermeidung im Alltag sowie Hinweise zur sicheren Gestaltung des Wohnumfeldes. Die Übungen sind leicht verständlich individuell anpassbar und auch für ungeübte Teilnehmer geeignet. Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigene Bewegung zu stärken die Selbstständigkeit zu erhalten und das Risiko von Stürzen nachhaltig zu reduzieren. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters die aktiv etwas für Ihre Sicherheit und Gesundheit tun möchten. Zielkategorie 3; Intensität: 1-2.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen

Achtung: Der Kurs ist **nicht** geeignet für Personen mit starken Gleichgewichtsstörungen, die nur mit dem Rollator laufen können

Leitung Reinhard Fuss

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 10.00-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 64,- Euro (13 UE)

2624F102K vhs - PLUS | Kleingruppe

Funktionelles Fitnessstraining im Krafraum

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 10. September 2026

Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr

Dauer 16-mal

Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)

Entgelt 154,- Euro (32 UE)

SELBSTVERTEIDIGUNG

2624F301B 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, 06. November 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.

2624G102B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See für Segler*innen und Motorbootfahrer*innen

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 Praxis-situationen. Der Prüfungsteil „Binnen“ wird nicht gesondert im Unterricht behandelt. Zur persönlichen Vorbereitung auf diesen Prüfungsteil erhalten Sie vom Kursleiter die Teilnehmerunterlage „Binnen“. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, die theoretische und praktische Prüfung nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abzulegen. Die praktische Prüfung findet nach Absprache mit dem Kursleiter (ohne vhs-Beteiligung) statt. Seemannische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht im Kurs enthalten.

Leitung Willi Müller
Beginn 21. September 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)

2624G202B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 01

Aqua-Fitness ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehtiefen Wasser mit Bodenkontakt. Sie eignet sich auch für Neueinsteiger*innen. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. Ziel 1; Intensität: 2-3. In der Kursentgelt ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken enthalten. Es gilt die örtlich verfügte Wassertemperatur. Der Kurs richtet sich an Schwimmer*innen ab 18 Jahre. Die Badnutzung erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden.

Leitung Petra König
Beginn 22. September 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)

2624G203B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 02

siehe Kurs 4G202B
Leitung Petra König
Beginn 22. September 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)

2624G204B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 03

siehe Kurs 4G202B
Leitung Petra König
Beginn 12. Januar 2027
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)

2624G205B vhs - PLUS

Aqua-Fitness 04

siehe Kurs 4G202B
Leitung Petra König
Beginn Dienstag, 12. Januar 2027
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62
Entgelt 36,- Euro (7 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.

2624H101B 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*innen und Fortgeschrittene, getanzt wird einzeln, kein Paartanz. Ziele 1, 5; Intensität: 3. Bitte sportliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Leitung Michael Nabiga
Beginn Sonntag, 27. September 2026
Zeit 13.00-16.00 Uhr
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 17,- Euro (4 UE)

2624H102B vhs - PLUS | Workshop

Bachata - Grundstufe - Level 1

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

Inhaltliche Details: www.vhs-bottrop.de

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie an Tanzbegeisterte, die sich mit den Grundlagen der Bachata vertraut machen möchten. 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. Zielkategorie: 5, Intensität: 3-4. Bitte mitbringen: Tanz- oder Sportschuhe, lockere oder sportive Kleidung, sowie Verpflegung.

Leitung Aaron Rathweg
Beginn Samstag, 26. September 2026
Zeit 14.00-16.30 Uhr
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße (AULA),
Zugang über Kellermannstraße (hinter Haus-Nr. 61)
Entgelt 15,- Euro (3 UE)



2624H103B vhs - PLUS | fortgeschrittene Anfänger*innen
| Workshop

Bachata - Grundstufe - Level 2

Vertiefen Sie Ihre Bachata-Fähigkeiten und entdecken Sie neue Dimensionen von Technik, Ausdruck und Musikalität. In diesem Kurs für fortgeschrittene Anfänger*innen erweitern Sie Ihr Repertoire, verfeinern Ihre Führung und verbessern Ihre Bewegungsqualität, um flüssiger, präziser und stilvoller zu tanzen. Kursinhalte & Schwerpunkte: siehe www.vhs-bottrop.de

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 Samstag, 17. Oktober 2026

Zeit 16.00-18.30 Uhr

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

Entgelt 15,- Euro (3 UE)

2624H104B vhs - PLUS

Bachata - Sensual

Entdecken Sie die sinnliche und fließende Seite der Bachata und tauchen Sie ein in die Welt des Bachata Sensual. In diesem Einstiegs-Workshop lernen Sie, wie Sie Musik mit weichen Bewegungen, harmonischen Figuren und einer engen Verbindung im Paar zum Ausdruck bringen.

Voraussetzungen: Der Bachata-Grundschrift sollte sicher und im Takt beherrscht werden. Weitere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalte & Schwerpunkte: siehe www.vhs-bottrop.de

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit sicheren Kenntnissen des Bachata-Grundschrifts, die erste Erfahrungen im Bachata Sensual sammeln und ihren Tanzstil um elegante und fließende Elemente erweitern möchten. Zielkategorie: 5, Intensität: 3-4.

Eine Anmeldung ist sowohl alleine als auch mit Tanzpartner*in 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.

Leitung Aaron Rathweg

Beginn Samstag, 09. Januar 2027

Zeit 18.00-20.30 Uhr

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

Entgelt 15,- Euro (3 UE)



2624H105B 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 Freitag, 20. November 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

SPRACHEN

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 Bottrop, 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 Bottrop, 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 an, in denen **berufsfeldübergreifende** Deutschkenntnisse erworben werden können.

Persönliche Anmeldung: vhs Bottrop, 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

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 Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge den **Einbürgerungstest** zum Erwerb 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).

Der Deutsch-Test 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:e Dozent:in 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.





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

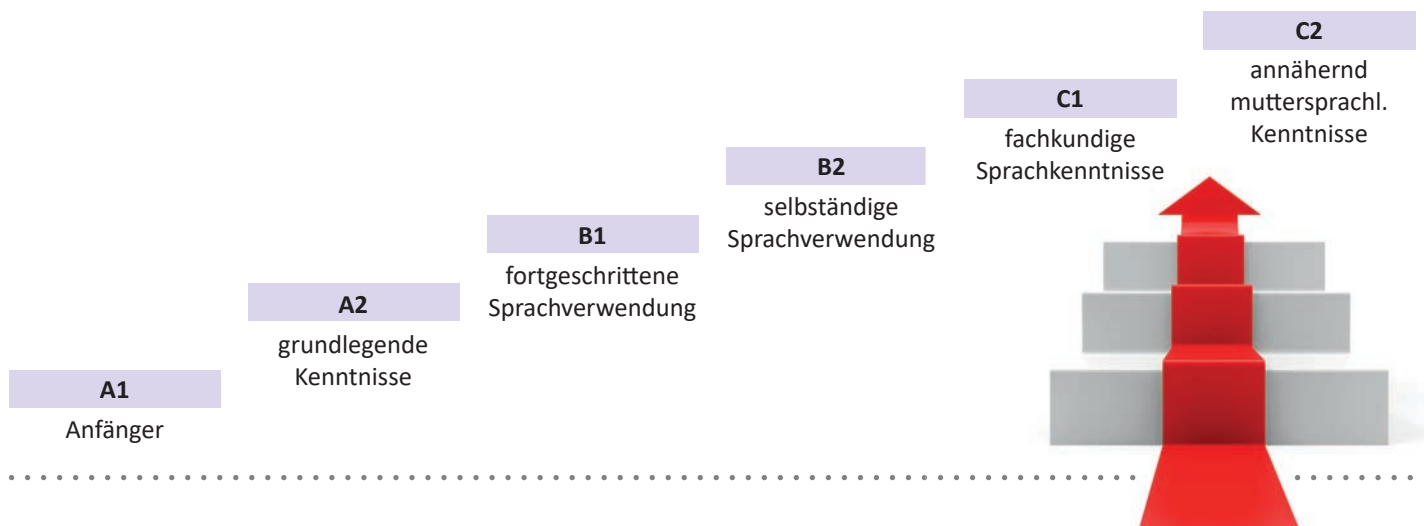


UNSER KURSSYSTEM

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



2625B001B

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 mimisch 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 Freitag, 06. November 2026

Zeit 14.00-18.00 Uhr

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

Entgelt 46,- Euro (5 UE)

ENGLISCH

A1 GRUNDSTUFE



2625E001B | Anfangskurs

A1 Die Zeit ist reif für Englisch

Dieser Kurs richtet sich an all die, die schon immer gern Englisch lernen wollten, aber während ihres Berufslebens nie wirklich die Zeit und Ruhe dafür gefunden haben. Jetzt endlich ist die Zeit reif, in gemütlicher und entspannter Atmosphäre Englisch zu lernen, ganz von vorn, ohne Stress und Hektik und mit ganz viel Muße!

Lehrbuch: A1.1 Easy English upgrade

Leitung Simone Schnelting

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625E002B | Anfangskurs

A1 Die Zeit ist reif für Englisch

Kursinhalt: s. 2625E001B

Leitung Simone Schnelting

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 14.30-16.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625E021B

A1 Englisch - Einstieg mit geringen Vorkenntnissen

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 4

Leitung Arthur Pohl

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625E041B

A1 Hi there! Englisch - Grundstufe 4

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 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. Jede:r ist herzlich willkommen - lassen Sie uns gemeinsam Spaß am Englischlernen haben und die nächsten Sprachhürden mit Leichtigkeit meistern! Lehrbuch: Great A1 2nd edition, Lektion 7

Leitung Nida Shahid

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 15.45-17.15 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625E050B

A1 / A2 Englisch wiederentdecken - entspannt und stressfrei

Endlich wieder Lust auf Englisch haben - ohne Prüfungsstress oder Hektik. Dieser Kurs richtet sich an alle, die vor längerer Zeit geringe Englischkenntnisse (ca. 2-3 Jahre Schulenglisch) erworben haben und diese ohne Zeitdruck reaktivieren möchten. Im Mittelpunkt steht: Selbstvertrauen im Sprechen und Verstehen gewinnen - ohne Angst vor Fehlern, langsam im eigenen Lerntempo Sprachkenntnisse aufbauen und vertiefen, kleine Lerneinheiten bewältigen - mit viel Raum für Fragen und Wiederholungen, Alltagssprache üben, die man wirklich braucht und einfach Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren und unterstützenden Gruppe erleben. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich gern beraten. Infos dazu unter 02041 - 703845.

Leitung Nida Shahid

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 14.00-15.30 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)





A2 MITTELSTUFE

2625E051B

A2 Book Club - Come on - let's read!

Wollten Sie schon immer mal ein englisches Buch lesen, fanden es aber zu schwer? Lassen Sie es uns versuchen und mit Roald Dahls „Matilda“ in einer vereinfachten Ausgabe beginnen. Das Buch handelt von einem sehr klugen, aber unglücklichen kleinen Mädchen mit schrecklichen Eltern, das seinen Platz im Leben und eine nette Lehrerin findet, bei der es leben kann. Wir werden das Buch im Unterricht lesen, Fragen stellen und beantworten und darüber diskutieren. Zum Abschluss des Semesters schauen wir uns den Film bei einer Tasse Tee oder Kaffee an. Bitte mitbringen: Roald Dahl, Matilda. Penguin Easy Readers, Klett. ISBN 978-3-12-573785-3.

Leitung Simone Schnelting
Beginn 21. September 2026
Zeit Montag 11.05-12.35 Uhr
Dauer 11-mal
Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
Entgelt 89,- Euro (22 UE)

2625E056B

A2 Englisch - Wiederbelebungs-kurs II

Dieser Kurs ermöglicht einen Wiedereinstieg für alle, die ihre vor längerer Zeit erworbenen Kenntnisse (ca. 3-4 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 8

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 23. September 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)

2625E057B

A2 Pep up your English - leichte Konversation

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Materialien werden im Kurs verteilt. Lehrbuch: Let's talk now, Lektion 8/9

Leitung Claudia Strack
Beginn 24. September 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)

2625E082B

A2 Englisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Lektion 7/8

Leitung Claudia Strack
Beginn 23. September 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)

2625E089B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 21. September 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)

2625E090B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 21. September 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)

2625E093B

A2 / B1 Englisch Auffrischung - leichte Konversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 22. September 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)

B1/B2 OBERSTUFE

2625E100B

B1 Book Club - Come on - let's read!

Nothing better than a good book and a nice cuppa! Let's read Oscar Wilde's only novel in a simplified edition: „The Picture of Dorian Gray“. It is about Dorian Gray, a rich and handsome young man who owns a portrait that reflects Gray's growing old and his sins, whereas Gray himself remains a beautiful young man. No one is ever allowed to see the picture, so what has happened to it? We will read the book in class, ask and answer questions and discuss the book. To finish the semester we will watch the film.

Bitte mitbringen: Oscar Wilde, The Picture of Dorian Gray. Penguin Readers. Klett. ISBN: 978-3-12-536115-7

Leitung Simone Schnelting
Beginn 23. September 2026
Zeit Mittwoch 16.05-17.35 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt 89,- Euro (22 UE)

2625E104B

B1 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: Roadmap B1, Lektion 6

Leitung Simone Schnelting
Beginn 24. September 2026
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Prosper III (Raum 1), Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt 89,- Euro (22 UE)

2625E150B

B1 / B2 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
Beginn 24. September 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)

**C1/C2**

2625E165B

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 30.09., 21.10., 18.11., 09.12.26, 13.01.27
 Zeit 19.00-21.15 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Kurz vorm Kino, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (15 UE)

SPANISCH**NEUE ANFÄNGERKURSE**

2625F002B

A1 Spanisch für Anfänger:innen

Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten erste Grundkenntnisse des Spanischen erwerben? In diesem Kurs lernen Sie u.a. wie man sich begrüßt, vorstellt, sich verabschiedet, wie man nach dem Befinden fragt und darauf antwortet sowie Auskunft gibt und erhält über Herkunft, Nationalität und Beruf. Auch die Themen Familie und Freizeit werden behandelt. Zudem werden wesentliche Basics der Grammatik sowie landeskundliches Wissen vermittelt. Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
 Beginn 21. September 2026
 Zeit Montag 14.00-15.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)



vhs-Forum
in Zusammenarbeit
mit der

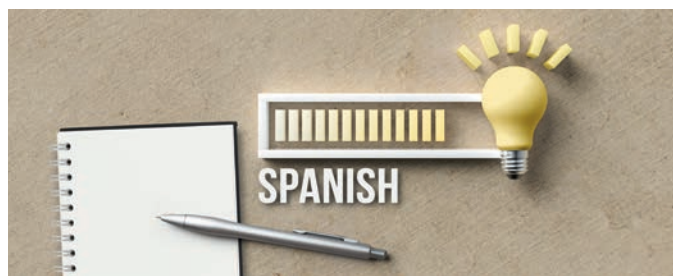
Aus Leidenschaft
für gute Bücher

HUMBOLDT
BUCHHANDLUNG

Filiale Bottrop
Stadtmitte:
Kirchhellener Str.18
02041-766830

Filiale Kirchhellen:
Schulze-Delitzsch-Str.1
46244 Bottrop
02045-83947

www.humboldt-buchhandlung.de



2625F003B

A1 ¡Viva Mallorca!**- Spanisch für Anfänger:innen**

Du reist gerne nach Spanien, vor allem nach Mallorca, und möchtest dich auch mit den Einheimischen verständigen können? Dann bist du hier genau richtig. Du erlernst Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache und wirst bestens vorbereitet für deinen nächsten Mallorca-Urlaub - natürlich auch für Urlaub in Spanien insgesamt. Melde dich an! ¡Vamos y viva Mallorca!

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Denise Schmitt-Geißler
 Beginn 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 004, An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625F004B

A1 Buenos dias! Spanisch für Anfänger:innen

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

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625F005B

Turbo Latino EXPRESS - Spanisch & Latino-Vibes in 2 Tagen - für Anfänger:innen

Tauche ein in die lebendige Welt Lateinamerikas! Mit Turbo Latino EXPRESS lernst du das echte, lebendige Spanisch, das man auf den Straßen von Mexiko, Kuba, Chile oder Argentinien spricht. Unser legendärer Turbokurs aus dem März ist zurück, jetzt noch kompakter! In nur 2 intensiven Tagen tauchst du ein in die lebendige Welt Lateinamerikas mit echtem Spanisch, viel Interaktion und jeder Menge Spaß. Pures Lateinamerika-Flair: Alltagssprache mit Herz, Rhythmus und Emotionen, die kein Lehrbuch der Welt erklärt. Am letzten Kurstag bereiten wir gemeinsam leckere Bocadoillos (lateinamerikanische Snacks) zu! Die Lebensmittelumlage i.H. v. 5 - 8 Euro wird im Kurs abgerechnet. Das vhs-Bottrop Power-Trio: Lerne direkt von und mit deinen Muttersprachlerinnen Cynthia Jostes, Daisy Meißner und Jacqueline Garcia Gonzalez. Sichere dir jetzt dein Express-Ticket nach Lateinamerika!

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales, Cynthia Jostes, Daisy Meißner
 Beginn 09. Oktober 2026
 Zeit 17.15 - 20 Uhr
 10. Oktober, 9-14 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 52,- Euro (11 UE)



A1 GRUNDSTUFE

2625F020B

A1 Spanisch 2.0 - Mit Apps, KI und digitalen Tools schneller lernen

Du hast bereits erste Spanischkenntnisse (mindestens 2 Semester oder Niveau A1) und möchtest die Sprache auf eine moderne, alltagsnahe Weise weiterlernen? Dann ist dieser Mikrokurs genau das Richtige für dich! An zwei abwechslungsreichen Terminen trainierst du wichtige Redewendungen für Alltag, Reisen und berufliche Situationen. Dabei entdeckst du, wie kostenlose Apps, Künstliche Intelligenz und soziale Medien sinnvoll zum Spanischlernen eingesetzt werden können. Du führst Gespräche mit KI-Sprachpartnern, verbesserst deine Aussprache mit digitalen Tools und erfährst, wie du Instagram, YouTube oder Podcasts als persönliche Lernbegleiter nutzt - weg vom rein buchbasierten Lernen, hin zu einem flexiblen Zugang zur Sprache. Ziel ist es, mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen und praktische digitale Werkzeuge kennenzulernen, mit denen du auch nach dem Kurs selbstständig und effektiv weiterlernen kannst.

Hinweis: Bitte bring ein geladenes mobiles Endgerät (Smartphone oder Tablet) zum Kurs mit.

Leitung Jacqueline Adriana Garcia Gonzales
 Beginn 06. November 2026
 Zeit Freitag 17.30-19.00 Uhr
 Samstag 10.00-12.00 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, Raum 2.27
 Entgelt 20,- Euro (5 UE)

2625F022B

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, Lektion 4
 Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 24. September 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)

2625F022K

A1 Spanisch - Grundstufe 2

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

Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo, ab Lektion 4.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 22. September 2026
 Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium, Schulstr. 25
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

2625F043B

A1 Spanisch - Grundstufe 4

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 7

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 21. September 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)

A2 MITTELSTUFE

2625F051B

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A1 + A2 Perspectivas contigo. Übergang von A1, Lektion 12 zu A2, Lektion 1.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 21. September 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)

2625F062B

A2 Buenos dias! Spanisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Perspectivas contigo, Lektion 3

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 22. September 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)

2625F086B

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 11

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 23. September 2026
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 11-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 101,- Euro (22 UE)

2625F088B

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 15

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 21. September 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

2625F151B

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 22. September 2026
 Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)



2625F165B

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

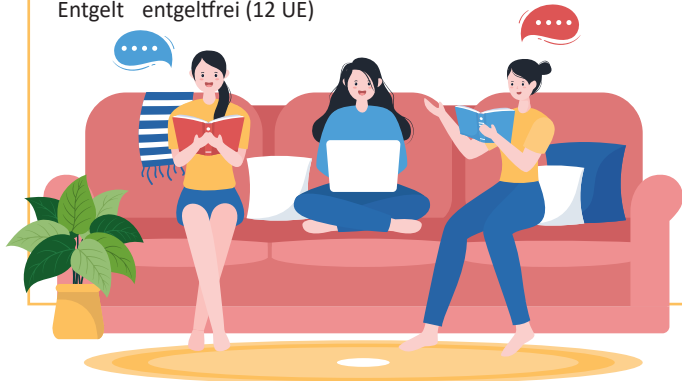
Beginn 10. September 2026

Zeit Donnerstag 20.00-22.15 Uhr

Dauer 4-mal

Ort Bodega (Restaurant), Gladbecker Straße 31, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (12 UE)

**ITALIENISCH****NEUE ANFÄNGERKURSE**

2625G004B

A1 Italienisch für die Reise

Wenn Sie Anfänger:in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die italienische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen auch bei einer Reise nach Italien helfen können. Lehrbuch: Viva le vacanze, Hueber

Leitung Maria Scarcella

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 18.45-20.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

**A1 GRUNDSTUFE**

2625G021B

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 2/3

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 24. September 2026

Zeit Donnerstag 14.15-15.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 92,- Euro (20 UE)

2625G022B

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 3

Leitung Maria Scarcella

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 17.00-18.30 Uhr

Dauer 13-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 105,- Euro (26 UE)

2625G031B

A1 Italienisch Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 4/5

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 15.35-17.05 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2625G041B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Alle mit geringen Vorkenntnissen (4 Semester) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Allegro nuovo + Trainingsbuch, Lektion 6/7

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 16.15-17.45 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 97,- Euro (24 UE)

2625G042B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo, Lektion 8 / 9 + Trainingsbuch

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 14.00-15.30 Uhr

Dauer 12-mal

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

Entgelt 129,- Euro (24 UE)

2625G046B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Allegro Nuovo, Lektion 9 + Trainingsbuch

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 23. September 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)

A2 MITTELSTUFE

2625G082B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo, Lektion 7

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 24. September 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)



2625G084B

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Allegro nuovo u. Italienisch, die neue Power Grammatik, Lektion 7

Leitung Antonia Patrizia Santoro

Beginn 21. September 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)

FRANZÖSISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

2625H001B

A1 Französisch für Anfänger:innen

Bonjour! Du reist gerne nach Frankreich oder möchtest gern dorthin reisen und dich mit Einheimischen verständigen können? Dann bist du hier richtig. Du erlernst Schritt für Schritt die Grundlagen der französischen Sprache und wirst bestens auf deinen Frankreichurlaub vorbereitet. Also melde dich an! AlleZ-y!

Lehrbuch: A1 Perspectives AlleZ-y.

Leitung Denise Schmitt-Geißler

Beginn 24. September 2026

Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg,
Gebäude B 004,
An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)



A1 GRUNDSTUFE

2625H008B

A1/A2 Französisch für unterwegs

- Alltagssituationen

Baguettes, Croissants, Camembert und Café au lait - wer sein Französisch aufbessern und mehr als diese Wörter verstehen möchte, ist in unserem Französisch-Kompaktkurs genau richtig! Wir erwecken Ihre verschütteten (Schul-) Kenntnisse von ca. 2-3 Jahren wieder zum Leben! Unterwegs in Frankreich gibt es zahlreiche alltägliche und nicht alltägliche Sprachsituationen zu bewältigen. In entspannter Atmosphäre wiederholen und festigen wir gemeinsam typische Alltagssituationen, die Ihnen unterwegs oder im Kontakt mit französischsprachigen Menschen begegnen können. Es wird praxisnah und abwechslungsreich: ob auf Reisen, beim Einkaufen, mit Auto/Camper unterwegs, im Restaurant oder beim Kennenlernen neuer Menschen - Sie trainieren gezielt Redewendungen, Wortschatz und die wichtigsten grammatischen Strukturen. Dabei steht die aktive Anwendung im Vordergrund: Sie sprechen, hören, spielen kleine Szenen und bauen ganz nebenbei Ihre Hemmschwellen ab. Landeskundliche Einblicke fließen mit ein. So lernen Sie nicht nur, wie man sich sprachlich ausdrückt, sondern auch, wie man sich kulturell sicher bewegt. Ihre Dozentin schafft eine motivierende Lernatmosphäre, in der jede:r sich einbringen kann. Damit steht dem nächsten privaten oder beruflichen Frankreich-Aufenthalt nichts im Wege. Gerne können Sie eigene Themen und Interessen mit einbringen. A bientôt!

Lernmaterialien, Karten von Frankreich und Broschüren werden von der Dozentin im Kurs gegen eine Gebühr von ca. 5 Euro zur Verfügung gestellt.

Leitung Marie-Christine Schwitzgöbel

Beginn 28. November 2026

Zeit Sa /So, 28./29.11., 9:30 - 16:00

Dauer 2-mal

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

Entgelt 83,- Euro (15 UE)

2625H021B

A1 Französisch für alle mit geringen Vorkenntnissen

Alle mit geringen Vorkenntnissen (ca 1 Semester) sind herzlich willkommen in unserer kleinen Gruppe. Lehrbuch: Perspectives AlleZ-y A1, Lektion 3

Leitung Aline Leitensdorfer

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 11.35-13.05 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 108,- Euro (20 UE)

2625H022B

A1 Französisch für alle mit geringen Vorkenntnissen

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in dieser Kleingruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Perspectives AlleZ-y, Lektion 3.

Leitung Aline Leitensdorfer

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 161,- Euro (20 UE)

2625H041B

A1 Französisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectives AlleZ-y, ab Lektion 11.

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 16.45-17.45 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 107,- Euro (13 UE)

2625H042B

A1 Französisch - Grundstufe 4

Bonjour! Du hast geringe Vorkenntnisse (ca 4 Semester) und suchst eine Gruppe, der du dich anschließen kannst? Wir freuen uns auf dich!

Lehrbuch: A1 Perspectives AlleZ-y, Lektion 9.

Leitung Adelheid Ludwig

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 18.15-19.45 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Kulturzentrum August Everding, Böckenhoffstr. 30

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2625H061B

A2 Französisch - Mittelstufe 2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen können Schritt für Schritt Grundkenntnisse erlernen und vertiefen, ergänzt durch landeskundliches Wissen. Lehrbuch: A2 Perspectives AlleZ-y, Lektion 3/4

Leitung Arthur Pohl

Beginn 24. September 2026

Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 92,- Euro (20 UE)



2625H081B

A2 Französisch - Mittelstufe 4

Wer einige Vorkenntnisse (A1/A2 gem. GER) hat und einen Wiedereinstieg wagen möchte, ist hier richtig!

Lehrbuch: A2 Perspectives Allez-y, Lektion 5/6

Leitung Arthur Pohl

Beginn 25. September 2026

Zeit Freitag 11.30-13.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2625H091B

A2 / B1 Französisch - Oberstufe 1

Bonjour und herzlich willkommen. Wir starten mit dem Lernstoff der Stufe B1. Bei Bedarf werden Themen der Stufe A2 wiederholt. Lehrbuch: B1 Perspectives Allez-y, Lektion 1

Leitung Aline Leitensdorfer

Beginn 22. September 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)

2625H132B

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. Lehrbuch: B1 Voyages, Lektion 8

Leitung Arthur Pohl

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

NIEDERLÄNDISCH**A1 GRUNDSTUFE**

2625I021B

A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Niederländisch für Interessenten mit 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, Lektion 4

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg,
Gebäude B 001,
An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)



2625I041B

A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Wer quereinsteigen möchte ist „hartelijk welkom“.

Boek: Goed Idee! Les 7

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 18.45-20.15 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2625I051B

A2 Niederländisch - Mittelstufe 1

Quereinsteiger sind in unserer Kleingruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: A2 Goed Idee, Lektion 1

Leitung Berlinda Kleerbaum

Beginn 28. September 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)

2625I071B

A2 Niederländisch - Mittelstufe 3

Quereinsteiger sind in dieser Kleingruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: Goed idee! A2, Lektion 5

Leitung Rudolf Nef

Beginn 21. September 2026

Zeit Montag 17.45-19.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 001, An der Berufsschule 20

Entgelt 193,- Euro (24 UE)

B1/B2 OBERSTUFE

2625I121B

B1 Niederländisch - Oberstufe 4

Quereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, Lektion 8

Leitung Rudolf Nef

Beginn 23. September 2026

Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20

Entgelt 97,- Euro (24 UE)



NEUGRIECHISCH

A1 GRUNDSTUFE

2625P041B

A1 Neugriechisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger sind in unserer Kleingruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Pame A1, Lektion 5

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 21. September 2026
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 161,- Euro (20 UE)

A2 MITTELSTUFE

2625P051B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 1
 Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 23. September 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)

2625P081B

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Pame A2, Lektion 7

Leitung Ioanna Kousia
 Beginn 22. September 2026
 Zeit Dienstag 18.35-20.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 106, An der Berufsschule 20
 Entgelt 129,- Euro (20 UE)

POLNISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

2625T001B

A1 Polnisch für Anfänger:innen

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 22. September 2026
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 81,- Euro (20 UE)

A1 GRUNDSTUFE

2625T021B

A1 Polnisch für alle mit geringen Vorkenntnissen

Wer geringe Vorkenntnisse (ca. 3 Semester) hat, kann in diesem Kleingruppenkurs 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 24. September 2026
 Zeit Donnerstag 19.30-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 107,- Euro (13 UE)

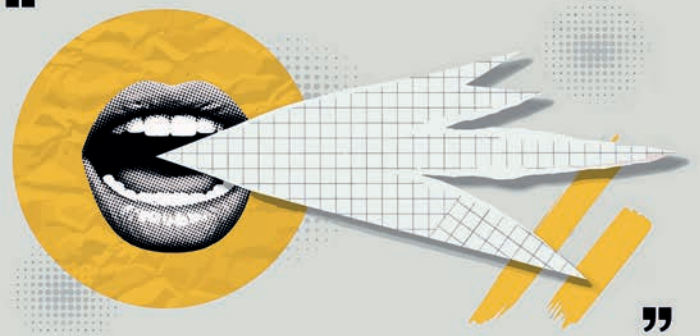
2625T022B

A1 Polnisch - Grundstufe 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 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 23. September 2026
 Zeit Mittwoch 19.00-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg-Gebäude B 207, An der Berufsschule 20
 Entgelt 135,- Euro (17 UE)

“



”

KURIOSISCH? ABSURDISCH? ;)

2625Y001D

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten.

Er leitet an der vhs Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

Leitung Prof. Dr. Joachim Grzega
 Beginn Mittwoch, 04. November 2026
 Zeit 19.30-21.00 Uhr
 Ort Online, vhs.wissen live
 Entgelt 5,- Euro (2 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

2626A003B

Bitcoin & Co - Spielgeld für Hacker, Spekulanten und illegale Geschäfte?

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?

Der investigative IT-Journalist und Autor, Stefan Mey, erklärt die wichtigsten Ideen und Begriffe dieser speziellen Welt in seinem kritischen, fundierten und manchmal überraschenden Vortrag. Dabei geht er auch der Frage nach, wer hinter diesen Krypto-Projekten steht.

Leitung Stefan Mey
 Beginn Dienstag, 29. September 2026
 Zeit 18.30-20.00 Uhr
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
 Entgelt entgeltfrei (2 UE)

2616A010B

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 EMail-Account mit. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Samstag, 12. September 2026
 Zeit 10.00-13.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 28,- Euro (4 UE), erm. 15,50 Euro

2626A005B

ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen

siehe 2616A010B

Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Samstag, 14. November 2026
 Zeit 14.15-17.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 28,- Euro (4 UE), erm. 15,50 Euro

2626A006B

Passwort-Management: Wie schütze ich meine Daten?

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

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn Donnerstag, 19. November 2026
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 18,- Euro (3 UE)

2626A007B

Microsoft Copilot (Schnupperkurs)

- Mein neuer KI-Assistent für den Alltag

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der MS Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem Kompaktkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe. Wir zeigen, wie Sie den Copilot ohne teure Zusatzabos nutzen können, um:

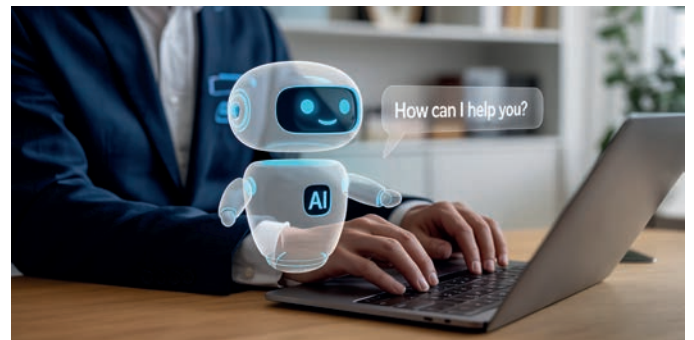
- komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen,
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne in perfektem Deutsch zu formulieren,
- kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen,
- smarter zu suchen, statt mühsam zu googeln.

Ihr Vorteil: Wir üben mit der kostenlosen Version. Ziel ist es, Ihnen die Berührungängste zu nehmen und Ihnen zu zeigen, wie Sie die KI sicher und datenschutzkonform steuern.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet, eigenes Microsoft-Konto (z.B. @outlook.de, @hotmail.com) von Vorteil, kein Muss.

Die Dozentin ist Wirtschaftswissenschaftlerin, KI-Enthusiastin und digitale Entdeckerin.

Leitung Tatyana Sarasa
 Beginn Samstag, 21. November 2026
 Zeit 09.30-11.45 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 22,- Euro (3 UE), erm. 12,50 Euro



2626A008B

Bilder mit KI generieren:

Von der Idee zum perfekten Bild

Sie möchten Ihre Ideen in atemberaubende Bilder verwandeln - ganz ohne Zeichentalent? Im Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Sie mit KI-Tools beeindruckende Bilder erstellen und bearbeiten können, z.B. mit Stable Diffusion, Gemini 2.5 Flash, Flux, Ideogram und anderen kostenlosen Tools.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Sehen Sie, wie aus Texten Bilder entstehen.
- Praxisnahe Einführung: Lernen Sie, wie Sie die Tools zur Bildgenerierung selbst nutzen können.
- Kreatives Experimentieren: Entwickeln Sie gemeinsam mit uns fantastische Bildideen.
- Tipps und Tricks: Meistern Sie die Kunst des „Promptings“ - Wie formuliere ich Anweisungen, die zum gewünschten Ergebnis führen?
- Lernen Sie verschiedene Stile und Techniken kennen: von foto-realistischen Bildern bis hin zu surrealen Traumlandschaften
- Diskussion: Chancen und ethische Aspekte der KI-Bildgenerierung



Dieser Kurs richtet sich an neugierige Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wichtig: Zum Ausprobieren gerne eigenes Laptop mitbringen oder die vorhandenen vhs-PCs nutzen. Viele Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Wenn Sie alles aktiv ausprobieren möchten - kein Muss -, bitte Anmeldedaten für diese Konten mitbringen.

Die Dozentin ist Wirtschaftswissenschaftlerin, KI-Enthusiastin und digitale Entdeckerin.

Leitung Tatyana Sarasa
 Beginn Samstag, 21. November 2026
 Zeit 12.15-17.15 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 42,- Euro (6 UE), erm. 22,50 Euro

2626A009B

Nützliche Handy-Apps im Alltag - Welche brauche ich?

Ihr Smartphone kann viel mehr, als Sie denken! Wir entdecken gemeinsam hilfreiche digitale Anwendungen und Apps für den Alltag. Wir schauen, was sie leisten und wie man sie sicher und effizient nutzen kann, z.B. Online-Bezahldienste, Terminbuchungen (DoctoLib, Bürgerbüro), Mobilitäts-Apps wie VRR oder Deutsche Bahn, Wetter-Apps/Regenradar, Drogerie-Abholservice, Verkauf von Büchern/Kleidung etc., NINA-Warn-App oder Lebensmittel-Liefer-Apps (Picnic, Flink, Flaschenpost ...). Wenn Ihnen eine der Apps gefällt, helfen wir bei der Installation. Bringen Sie Ihre Fragen/Ideen gerne mit!

Der Kurs richtet sich an Neugierige, die wissen möchten, was Handy-Apps heutzutage alles können. Zum Ausprobieren brauchen Sie ein eigenes Smartphone (kein Muss) und ggf. eine E-Mail-Adresse.

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn 25. November 2026
 Zeit Mittwoch 15.00-16.45 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 36,- Euro (7 UE)

INTERNET UND SOCIAL MEDIA

2626B001B 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 mit. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Leitung Christiane Biederbeck
 Beginn Samstag, 14. November 2026
 Zeit 09.30-13.45 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 36,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

2626B002B vhs - PLUS

LinkedIn erfolgreich nutzen - Profil, Netzwerk und Sichtbarkeit

LinkedIn bietet zahlreiche Möglichkeiten, berufliche Kontakte zu knüpfen, die eigene Expertise sichtbar zu machen und neue berufliche Chancen zu entdecken. Doch wie erstellt man ein überzeugendes Profil? Wie baut man ein wertvolles Netzwerk auf? Und wie gelingt es, auf LinkedIn sichtbar zu werden? Im Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für einen erfolgreichen LinkedIn-Auftritt kennen.

Themen des Workshops:

- wichtigste Funktionen von LinkedIn
- professionelle Gestaltung des persönlichen LinkedIn-Profiles
- optimale Präsentation der eigenen Stärken
- Erhöhung der Sichtbarkeit durch gezielte Inhalte
- Aufbau und Pflege eines Unternehmensprofils
- Reichweite und Netzwerke strategisch aufbauen
- Tipps für Karriere, Selbstständigkeit und Unternehmenskommunikation

Zielgruppe: Berufstätige, Selbstständige, Unternehmer*innen, Vereine und alle, die LinkedIn gezielt für die berufliche Entwicklung nutzen möchten. Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet mit installiertem LinkedIn-Zugang (vhs-PCs können auch genutzt werden), Zugangsdaten zum eigenen LinkedIn-Konto (falls vorhanden)

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

Leitung Lenka Mildner
 Beginn Samstag, 28. November 2026
 Zeit 14.00-17.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 27,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar



2626B003B vhs - PLUS

Instagram erfolgreich nutzen - von den ersten Schritten

bis zur eigenen Strategie

Instagram ist weit mehr als eine Plattform für schöne Fotos. Ob für Hobby, Verein, Ehrenamt, Selbstständigkeit oder Unternehmen - mit Instagram kann man Menschen erreichen, Informationen teilen und sichtbar werden. Hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Instagram professionell und sicher nutzen.

Themen des Workshops:

- Profil erstellen und professionell gestalten
- Beiträge, Stories und Reels erstellen
- Tipps zur Planung von Inhalten
- Zielgruppen richtig ansprechen und Reichweite aufbauen
- Grundlagen einer erfolgreichen Instagram-Strategie
- Datenschutz und DSGVO in sozialen Netzwerken
- Bildrechte, Urheberrecht und weitere rechtliche Aspekte



Zielgruppe: Einsteiger*innen und alle, die Instagram künftig gezielter und erfolgreicher nutzen möchten. Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App, optional: eigene Fotos oder Bilder für praktische Übungen.

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

Leitung Lenka Mildner

Beginn Samstag, 28. November 2026

Zeit 09.30-13.45 Uhr

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

Entgelt 34,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

2626B004B vhs - PLUS

Edits - die neue kostenlose Video-Creation-App von Instagram

Mit der Edits-App kreative Reels einfacher und schneller umsetzen, direkt auf dem Smartphone? Wir schauen uns das genauer an!

Inhalte:

- Einführung in die App Edits
- Aufnahme und Bearbeitung von Videos
- Einsatz von Kameraeinstellungen, Steuerelementen und Co.
- Schriftarten, Sound- und Spracheffekte, Videofilter, Sticker und mehr
- Arbeiten mit Audio und Untertiteln
- Optimierung von Videos für Instagram Reels und andere Plattformen
- Praktische Tipps für einen effizienten Workflow

Zielgruppe: Alle, die Inhalte für Social Media erstellen oder ihre Video-bearbeitungskennnisse auf dem Smartphone erweitern möchten - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung Thomas Köller

Beginn 01. Dezember 2026

Zeit Dienstag/Donnerstag, 01./03.12.2026, jew. 16.30-18.15 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 28,- Euro (5 UE), nicht ermäßigbar

2626B008B 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 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 30. Januar 2027

Zeit Samstag, 30.01.27 von 10.00-17.00 Uhr und
Sonntag, 31.01.27 von 10.00-13.15 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 74,- Euro (12 UE), nicht ermäßigbar

KOMPETENZ IM BERUF

2626C003B vhs - PLUS

Projektmanagement mit KI - einfacher planen mit ChatGPT & Co.

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten, Projekte effizienter zu planen, zu strukturieren und zu steuern - Wir zeigen Ihnen, wie Sie ChatGPT, Claude, Copilot und andere KI-Werkzeuge gezielt einsetzen, um produktiver und erfolgreicher zu arbeiten.

Inhalte:

- Einstieg in KI und ChatGPT
- Projekte strukturieren und erste Schritte automatisch erstellen lassen
- Aufgaben und Prioritäten im Griff behalten
- KI als Planungsinstrument nutzen
- Zeitpläne und Abläufe mit Unterstützung von KI entwickeln
- Besser kommunizieren mit KI
- Risiken erkennen und Lücken schließen
- Mit KI prüfen: Habe ich an alles gedacht?

Der Referent ist gelernter Fachinformatiker und Betriebswirt und verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung als Projektmanager, Bereichsleiter und im Projekt Management Office.

Leitung Karsten Röttger

Beginn Sonntag, 22. November 2026

Zeit 09.30-16.30 Uhr

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

Entgelt 52,- Euro (8 UE), nicht ermäßigbar

VORSCHAU 2027

2716C002B vhs-Plus

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

Attraktive, leicht verständliche und gut strukturierte Texte formulieren. Der Kurs wendet sich an alle, die beruflich oder privat regelmäßig Mails, Briefe, Berichte und Ähnliches verfassen. Sie erhalten erprobte Tipps und verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck, damit man Ihre Texte gerne liest und Ihre Wortwahl Wirkung zeigt.

Aus dem Inhalt: Substantivierung und „Amtsdeutsch“, Füllwörter, positiv schreiben, Anglizismen, 3-Sekunden-Regel, W-Fragen, KISS-Formel, AIDA-Formel, Satz-Cluster, Texten mit KI, u.v.m.

Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt.

Termine: 23./24./25.03.2027, jeweils 10.00 – 16.30 Uhr

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

Entgelt: 158,00 Euro (21 UE)

2626C004B vhs - PLUS

Kompaktkurs Buchführung

Dieser Kurs bietet Teilnehmer*innen einen Überblick über folgende Bereiche der Buchführung: Gesetzliche Grundlagen, Grundbegriffe (Einnahmen, Ausgaben, Gewinn, Verlust), Geschäftsvorfälle und Belege, Aufbau und Funktion eines Kontos, Soll und Haben (Grundprinzip der doppelten Buchführung), Bestands- und Erfolgskonten, einfache Buchungssätze, Kassen- und Bankbuchungen, Einkauf und Verkauf von Waren, Umsatzsteuer, Summen- und Saldenliste, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung. Alle Themen werden mit Beispielen unterfüttert und durch Übungen gefestigt. Der Kurs kann auch als Unterstützung für Handelsschüler*innen und Schüler*innen in der kaufmännischen Ausbildung genutzt werden.

Die Dozentin ist Verwaltungswissenschaftlerin, Steuerfachangestellte und Finanzbuchhalterin.



Leitung Agnieszka Anita Orszulik
 Beginn 10. November 2026
 Zeit Dienstag/Donnerstag, jew. 19.00-21.15 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Berufskolleg, Gebäude B 003, An der Berufsschule 20
 Entgelt 192,- Euro (42 UE), nicht ermäßigbar

2626C010B 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 Donnerstag, 21. Januar 2027
 Zeit 17.00-18.30 Uhr
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 15,- Euro (2 UE), nicht ermäßigbar

2626C011B vhs - PLUS

Tippen mit 10-Finger-System

- Schnell und sicher an der Tastatur

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.

Achtung: Kein Unterricht am 30.11.2026

Leitung Heike Albersmeier
 Beginn 28. September 2026
 Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg, Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li.,
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 84,- Euro (20 UE), nicht ermäßigbar

2626C012B vhs - PLUS

Ferienworkshop: Tippen mit 10-Finger-System

- Schnell und sicher an der Tastatur

Du möchtest schneller tippen und die Tastatur blind bedienen können? An nur vier Terminen lernst du 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 Schüler*innen, Auszubildende und Studierende sowie alle, die in Beruf und Freizeit schneller tippen möchten. Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk (Kosten ca. 10,- Euro, im Entgelt enthalten).

Leitung Heike Albersmeier
 Beginn 19. Oktober 2026
 Zeit Montag bis Donnerstag, 16.00-18.15 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 69,- Euro (12 UE), nicht ermäßigbar

GRUNDLAGEN EDV



Beratung gewünscht?

Sie möchten im Bereich IT und digitale Praxis sicherer 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 am besten zu Ihnen 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.

2626E004B

Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen ohne Vorkenntnisse oder mit ganz geringen Vorkenntnissen. Gemeinsam erkunden wir den PC und seine Bestandteile, schreiben erste kleine Texte sowie E-Mails, entdecken das Internet und schauen uns Dateiverwaltung an, d.h. wie und wo man Bilder und Texte speichern, wiederfinden oder kopieren kann. Das Tempo orientiert sich an Ihren Bedürfnissen! Die Computer werden gestellt. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

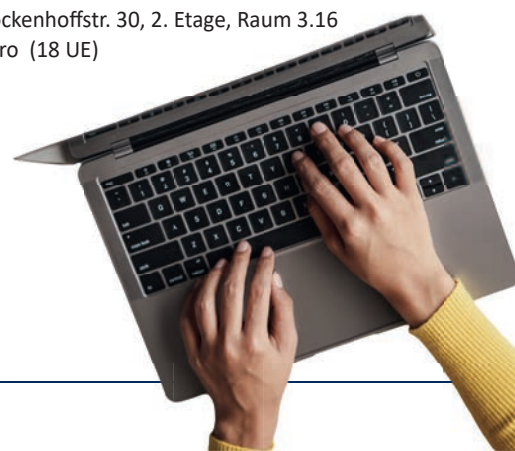
Leitung Rolf Lenicker
 Beginn 29. September 2026
 Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 72,- Euro (16 UE)

2626E005B

Umgang mit dem PC - für Senioren (mit Vorkenntnissen)

Sie haben schon einen oder zwei Einführungskurse besucht oder haben woanders erste Erfahrungen am PC oder Laptop gesammelt? Sie möchten aber noch weiterlernen? Dann sind Sie hier richtig. Im Fokus stehen z.B. Texte formatieren, Emails mit Anhängen (Dateien, Bilder etc.), das Internet erkunden und Datei-Organisation. Weitere Fragen und Themenwünsche können Sie gerne mitbringen! Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Maus. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11, die Computer werden gestellt.

Leitung Rolf Lenicker
 Beginn 22. September 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

2626F001B 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 26. Oktober 2026

Zeit Montag bis Freitag, jew. 9.00-16.30 Uhr

Dauer 5-mal

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

Entgelt 249,- Euro (40 UE), nicht ermäßigbar

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.



2626F102B

Textverarbeitung mit Word

Der Einführungskurs vermittelt Grundkenntnisse zum Aufbau von 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 10. Oktober 2026

Zeit Samstag/Sonntag, 10./11.10.2026, jew. 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 79,- Euro (16 UE), erm. 41,- Euro

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.



2626F201B

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 07. November 2026

Zeit Samstag/Sonntag, 07./08.11.2026, jew. 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 79,- Euro (16 UE), erm. 41,- Euro

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.



2626F301B | 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 Programm 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 ppt-Präsentation.

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

Leitung Thomas Pentzek

Beginn 23. Januar 2027

Zeit Samstag/Sonntag, 23./24.01.2027, jew. 9.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 79,- Euro (16 UE), erm. 41,- Euro

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.





WEITERE SOFTWARE UND IT-ANWENDUNGEN

2626G001B 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/Diagramme erstellen, Formeln/ Funktionen nutzen, Datenorganisation
- Keynote: Aufbau/Gestaltung professioneller Präsentationen, Animationen, Übergänge und Medieneinbindung

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

Leitung Thomas Köller

Beginn 10. November 2026

Zeit Dienstag 16.30-18.15 Uhr

Dauer 3-mal

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

Entgelt 42,- Euro (7 UE), nicht ermäßigbar

2626G002B vhs - PLUS

Das schönste Geschenk zu Weihnachten: Ein Fotobuch voller Erinnerungen

Sie möchten ein Fotobuch verschenken? Wir zeigen Ihnen am Beispiel der kostenlosen Software von Cewe, wie Sie Ihre Fotos in ein kreatives und persönliches Weihnachtsgeschenk verwandeln. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos (ca. 10 - max. 40) auf USB-Stick, Speicherkarte oder Ihr/e Digitalkamera/Smartphone und entsprechende Verbindungskabel mit.

Grundlagen im Umgang mit PC und Maus erwünscht. Den eigenen Laptop - sofern vorhanden - gerne auch mitbringen. Bonus: Sie erhalten im Kurs einen Cewe-Gutschein im Wert von 26,95 Euro für Ihr erstes Fotobuch. Und der Kurs ist natürlich auch für diejenigen geeignet, die ihr Fotobuch selber behalten und nicht verschenken möchten. Oder Sie bestellen gleich zwei?

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn 26. November 2026

Zeit Donnerstag/Freitag, 26./27.11.2026, jew. 16.30-19.45 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 46,- Euro (8 UE), nicht ermäßigbar



TIPP

Fotografieren und Co.

Kurse zu digitaler Fotografie und Fotoexkursionen finden Sie im Fachbereich Kultur · Kreativität in der Fotografie – Film ab Seite 27.

2626G008B vhs - PLUS

Autodesk Fusion 360 - Einfaches Modellieren in 3D

Tauchen Sie ein in die Welt des digitalen Modellierens und lassen Sie Ihre Ideen Schritt für Schritt in 3D Wirklichkeit werden. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie mit Fusion 360 kreative Projekte umsetzen - vom ersten Strich bis zur fertigen Baugruppe.

Tag 1: Benutzeroberfläche, Zeichenfunktionen gezielt einsetzen, Abhängigkeiten verstehen und nutzen, erste Schritte in der Körpererstellung.

Tag 2: Vertiefung der Körpererstellung/-bearbeitung, Einsatz von Analysewerkzeugen, Verbindungen/Gelenke kennenlernen, gemeinsame Erarbeitung einer Baugruppe, optional: Crashkurs Vorbereitung für den 3D-Druck.

Der Referent ist Konstrukteur/Zeichner und seit über 5 Jahren Teil der DIY-Community. Teilnehmer*innen sind herzlich eingeladen, das FabLab der HRW zu besuchen, um 3D-Druck live zu erleben und ggf. erste eigene Modelle auszudrucken. Infos dazu gibt es im Workshop, der in Kooperation mit dem FabLab stattfindet.

Leitung Alexander Pierchalla

Beginn 16. Januar 2027

Zeit Samstag/Sonntag, 16./17.01.2027, jew. 9.30-15.30 Uhr

Dauer 2-mal

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

Entgelt 79,- Euro (14 UE), nicht ermäßigbar



SMARTPHONE, TABLET UND CO.

2626I001B vhs - PLUS

Android Smartphones - Grundlagen für absolute Anfänger

Hier richten wir gemeinsam Ihr neues Handy ein. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Bitte bringen Sie Ihr neues Handy (aufgeladen und inkl. sämtl. Zubehör) sowie alle relevanten PIN-Nummern, Passwörter und Zugangsdaten mit.

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026

Zeit 09.00-12.15 Uhr

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

Entgelt 38,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar

2626I002B vhs - PLUS

Android Smartphones

- Grundlagen für absolute Anfänger

siehe 2626I002B

Leitung Wolfgang Piotrowsky

Beginn Donnerstag, 05. November 2026

Zeit 09.00-12.15 Uhr

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

Entgelt 38,- Euro (4 UE), nicht ermäßigbar



2626I003B

Smartphone Grundlagenkurs

- Was kann (m)ein Android-Handy?

Sie haben ein neues Handy, das bereits betriebsbereit eingerichtet ist, wissen aber noch nicht so richtig damit umzugehen? Oder Sie möchten sich demnächst ein Handy kaufen, möchten aber vorher schon mal sehen, was man damit alles machen kann? Jedes zweite Smartphone läuft mit dem Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie ihr (neues) Handy individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren können. Sie lernen neben der Telefonfunktion Ihres Gerätes auch den integrierten Internet-Browser kennen, 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 05. Oktober 2026
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17
 Entgelt 49,- Euro (10 UE)

2626I004B

Smartphone Grundlagenkurs

- Was kann (m)ein Android-Handy?

siehe 2626I003B

Leitung Wolfgang Piotrowsky
 Beginn 10. November 2026
 Zeit Dienstag 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 49,- Euro (10 UE)

2626I007B

iPhone und iPad für Einsteiger

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. 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 06. Oktober 2026
 Zeit Dienstag 16.30-18.30 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 42,- Euro (8 UE)

2626I008B vhs - PLUS

iPhone und iPad

- für Menschen mit ersten Vorkenntnissen

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, personalisierte Einstellungen vertiefen... Weitere Themenvorschläge können gerne eingebracht werden. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad. Die Teilnahme am Einsteigerkurs ist hilfreich, aber kein Muss!

Leitung Thomas Köller
 Beginn 12. Januar 2027
 Zeit Dienstag 16.30-18.30 Uhr
 Dauer 3-mal
 Ort vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.16
 Entgelt 42,- Euro (8 UE), nicht ermäßigbar

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.

Fragen Sie uns!

www.vhs-bottrop.de · www.vhs-bottrop.de · www.vhs-bottrop.de



BACK 2 SCHOOL



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.

Erwerb der Fachhochschulreife und der Allgemeinen Hochschulreife

Du willst die Fachhochschulreife oder das Abitur erwerben, dann informiere dich beim Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe in Gelsenkirchen Resse. Beratung und Anmeldung werden ganzjährig angeboten.

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

Telefon: 0209/6384 14 200

Homepage: www.wbk-el.de

E-Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de

Studium und Wissenschaftliche Weiterbildung

Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur – informiere dich an der

Fernuniversität Hagen

Telefon: 02331 – 987 2444

Homepage: www.fernuni-hagen.de

E-Mail: info@fernuni-hagen.de

Hochschule Ruhr West (Standorte Mülheim/Ruhr u. Bottrop)

Telefon: 0208 – 88254-0

Homepage: www.hochschule-ruhr-west.de

E-Mail: info@vhs-ruhrwest.de



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



2627B001B

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, 16. November 2026

Zeit 17.00-18.00 Uhr

Ort Berufskolleg, Gebäude B 005, An der Berufsschule 20

Entgelt entgeltfrei (1 UE)

2627B002B

Durchstarten mit Abi / Fachabi

(Information des Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe)

Inhalt siehe: 7B001B.

Leitung Anja Held

Beginn Montag, 11. Januar 2027

Zeit 17.00-18.00 Uhr

Ort Volkshochschule,
Eingang: Böckenhoffstraße 30, 46236 Bottrop
Raum 2.24

Entgelt entgeltfrei (1 UE)



Grundbildung

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

Lesen und Schreiben lernen

1

Fortgeschrittene II: Wörter – Silben – Texte
Für Personen mit Lernschwierigkeiten



Online – Deutsch Schreiben lernen / vhs-Lernportal

2

Hier lernen Sie, richtig Deutsch zu schreiben. Sie machen erst einen kurzen Einstufungstest. Dann lernen Sie mit passenden Übungen weiter.



Online – Mathematik-Training / vhs-Lernportal

3

Für alle Interessierten mit unterschiedlichem Level und zur Unterstützung der Vorbereitung auf einen Schulabschluss.



Online – Meine digitale Welt/ vhs Lernportal

5

Für alle Interessenten, die kurze Texte lesen und verstehen können.



2627D101B

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

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

Leitung Petra Roer

Beginn 22. September 2026

Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Rheinbabenwerkstatt, Heinrich-Theißen-Str. 7

Entgelt entgeltfrei (24 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

2628A017B 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 (16,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Dr. Annette Böhm

Beginn Mittwoch, 30. September 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 37,- Euro (5 UE)

2628A020B vhs - PLUS

Manga Style Halloween Party - verrückt, lecker, unvergesslich!

Tauche ein in eine bunte Halloween-Welt im Manga-Style: kreativ, verspielt und megalecker! In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam spooky-cute Snacks und farbenfrohe Highlights, die jede Party zum Hit machen, wie Sushi-Rollen in Pandakopfform, aromatische Ramen-Suppe, Rainbow Cake mit cremigem Frosting - bunt und garantiert wow, liebevoll garnierte Pet Donuts. Wer mag, kann kostümiert kommen!

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Dienstag, 13. Oktober 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628A034B vhs - PLUS

Mediterrane Genussreise nach Puglia

An diesem besonderen Abend entführt Sie Profikoch Timur Akgün auf eine alle Sinne berührende Genussreise in die Heimat von Meersalz, Kalkstein und dem „Oro verde“, dem flüssigen Gold des Olivenbaumes. Sie erleben den Geschmack von Amalfi-Zitronen, endemischem Honig, frischem Thymian, Berg-Oregano und wilden Landzwiebeln. Gemeinsam zaubern wir ein delikates Menü mit pochierten Bioland-Eiern, süditalienischem Tomatensugo, Pecorino Sardo, Ricotta mit Blütenpollen, Pinien und Lavendel. Es ist ein schöner Gedanke, diese achtsame Genussreise gemeinsam mit Ihnen zu gehen - wir freuen uns auf Sie.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (25,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Timur Akgün

Beginn Freitag, 16. Oktober 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 46,- Euro (5 UE)



2628A035B vhs - PLUS

Mediterrane Genussreise nach Puglia

Inhalt siehe: 8A034B.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (25,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Timur Akgün

Beginn Freitag, 27. November 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 46,- Euro (5 UE)

2628A040B vhs - PLUS

American Christmas

Wir unternehmen eine kulinarische Reise in die USA. Zu den Klängen von Franky und Elvis zaubern wir Köstlichkeiten wie Chestnut and wild Mushroom Soup, Christmas Salad, Filet Wellington, minty Pea Mash, Chocolate- and Christmas Cheesecake, Christmas Cocktail, Pekan Pie. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Dienstag, 15. Dezember 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 46,- Euro (5 UE)

2628A045B

Zirkulärer Kaffeeklatsch: Nachhaltig im Alltag - Die Reise des Apfelkuchens



Dir ist ein nachhaltiger Alltag wichtig? Du willst dich mit anderen austauschen, Tipps bekommen und Kontakte knüpfen? Dann bist du ganz herzlich zum „zirkulären Kaffeeklatsch“ eingeladen! Bei kostenfreier Verpflegung mit Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde gibt es nicht nur reichhaltige Impulse zum Thema, sondern genügend Zeit fürs gemeinsame Klatschen über den praktischen, zirkulären Alltag. Bei diesem Kaffeeklatsch steht das Thema Lebensmittelwertschätzung im Mittelpunkt: Denn jedes Jahr landen in Deutschland 78 kg Lebensmittel pro Person im Müll - oft unbewusst und aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Workshop wird am Beispiel des Apfelkuchens erkundet, wie viel hinter scheinbar einfachen Lebensmitteln steckt - und wie wenig uns das manchmal bewusst ist. Hierzu gibt es viele praktische Tipps gegen Lebensmittelverluste im Alltag. Egal, ob du gerade erst angefangen hast, dich mit dem Thema zu beschäftigen, oder ob du schon viel Erfahrung hast, wir freuen uns auf dich! Bitte teile uns vorher mit, falls du besondere Ernährungsbedürfnisse wie Allergien hast.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projektes *bottrop.gemeinsam.zirkulär*. Das Projekt wird gefördert von der Europäischen Union sowie durch das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen.

Leitung Isabel Moormann

Beginn Mittwoch, 28. Oktober 2026

Zeit 16.00-18.30 Uhr

Ort Bottrop.CEntrale, Böckenhoffstr. 12, 46236 Bottrop

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



INTERNATIONALE KÜCHE

2628B012B vhs - PLUS

Essen wie in Tel Aviv - kreativ, bunt, unwiderstehlich

Tel Avivs Küche verbindet orientalische Tradition mit internationalem Flair - genau das erleben Sie in diesem Kochkurs. Wir interpretieren Klassiker neu und setzen auf frische Kräuter, duftende Gewürze und überraschende Kombinationen wie samtig geröstete Aubergine mit Mi-so-Pesto und Minze, saftiges Hähnchen-Schawarma oder Challa French Toast mit Mandelcreme - kreativ, alltagstauglich und voller Aromen.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
Beginn Dienstag, 29. September 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628B015B vhs - PLUS

American Steakhouse Favorites

Saftig, herzhaft, ikonisch: In diesem Kurs zaubern wir echte US-Steakhouse-Klassiker. Perfekt für Einsteiger und Genussmenschen. Auf der Speisekarte stehen z.B. knackiger Caesar Salad, klassische Steaks und Scalloped Potatoes: zart überbackene Kartoffeln - goldbraun und unwiderstehlich.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2628B018B vhs - PLUS

Tex-Mex Fingerfood Party

Lust auf eine gesellige Runde mit Händen, Herz und ordentlich Geschmack? In diesem Kochkurs zaubern wir echtes Tex-Mex-Feeling auf den Tisch - perfekt zum Teilen, Snacken und Feiern. Auf euch warten rauchig-süße BBQ Ribs, Lagerfeuer-Flatbread - ideal zum Dippen und Belegen, Quesadillas: Knusprige Tortillas mit geschmolzenem Käse und würzigen Füllungen und Chocolate Chip Cookies.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
Beginn Montag, 05. Oktober 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628B025B vhs - PLUS

Vegetarische vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche zeichnet sich durch ihre Frische, Leichtigkeit und Vielfalt an Aromen aus. Frühlingsrollen, Salat, Tofu im Bananenblatt, Mango-Parfait sowie die dezente Verwendung von Koriander, Zitronengras und Ingwer sorgen für den besonders aromatischen Duft und Geschmack.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt
Beginn Mittwoch, 11. November 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628B026B vhs - PLUS

Ramen & Co. - Kochkultur aus Japan

Lust auf herzhaft-duftende Schalenküche? In diesem Kurs begeben wir uns in die Welt aromatischer japanischer Kochkultur mit Ramen-Suppe, feinen und saftigen Teigtaschen, knusprigen Sesambällchen und Mekong Sling, ein spritziger Cocktail als idealer Begleiter.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
Beginn Donnerstag, 12. November 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2628B029B vhs - PLUS

Koreanische & Vietnamesische Küche

Tauche ein in zwei Küchen, die mit Kontrasten spielen: würzig und mild, knusprig und zart, fermentiert und frisch. In diesem Kochkurs kochst du Bibimbap, eine leckere Reis-Bowl, handgemachte gefüllte Teigtaschen und Kimchi: das berühmte fermentierte Gemüse.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 19,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt
Beginn Donnerstag, 19. November 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2628B031B 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 (15,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Andrea Babilon
Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 36,- Euro (5 UE)



2628B032B 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 (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Andrea Babilon

Beginn Donnerstag, 28. Januar 2027

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 38,- Euro (5 UE)



2628B033B vhs - PLUS

Kubanische Küche

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche. Die Rezepte haben viele Gewürze und „Techniken“ mit der spanischen und afrikanischen Küche gemeinsam. Wir bereiten Chicharrones (Hähnchen) mit Bohnen, Reis, Kochbananen, kubanische Steaks (natürlich mit Musik) und Cocktails zu. Salud! Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 17,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt

Beginn Dienstag, 24. November 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 38,- Euro (5 UE)

2628B036B vhs - PLUS

World Fusion - Aroma-Reise in drei Gängen

In diesem Kurs verschmelzen wir Lieblingsgerichte aus aller Welt zu überraschenden, harmonischen Kombinationen. Das erwartet dich: kräftig-fruchtige Shakshuka mit Chorizo, herzhaft asiatische Bolognese mit Udon-Nudeln und rote Grütze Crumble.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Dienstag, 01. Dezember 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628B039B vhs - PLUS

Asia Street Food

Entdecke die Vielfalt asiatischer Street-Food-Klassiker wie verführerische Frühlingsrollen, den Wok-Hit Pad Thai, duftenden Biryani, begleitet von hausgemachtem Bubble Tea. Rühre, wokke - und nimm Street-Food-Feeling mit nach Hause!

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Montag, 07. Dezember 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B044B vhs - PLUS

New York Signature Dishes

Hol dir New York direkt in deine Küche! Wir bereiten Kalbs-Scaloppine in Artischocken-Zitronen-Sauce mit cremiger Polenta, knackigen Caesar Salad und New York Cheesecake zu.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Donnerstag, 14. Januar 2027

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B047B vhs - PLUS

Südamerikanische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir beliebte Klassiker wie würzig gefüllte Empanadas: Asado, Chicharrones de Pollo, gebratene Kochbananen und traditionelle Tamales - gefüllte Maisteig-Päckchen - zu.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 20,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Diane Haupt

Beginn Dienstag, 19. Januar 2027

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B049B vhs - PLUS

Vegetarisch israelische Küche

Israel ist ein kultureller und kulinarischer Schmelztiegel: Einwanderer aus Europa, Russland, den USA sowie dem Fernen und Mittleren Osten haben die Landesküche geprägt. Mediterrane Zutaten, traditionelle jüdische Rezepte, arabische Gewürze und Elemente der modernen Küche verbinden sich zu spannenden Gerichten, mit denen wir den vielfältigen kulturellen Einflüssen und Traditionen geschmacklich folgen werden.

Die Lebensmittelumlage i. H. v. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.



Leitung Diane Haupt
Beginn Montag, 25. Januar 2027
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 39,- Euro (5 UE)

2628B051B vhs - PLUS**Tapas-Abend**

Tapas: Spanische Leckereien, die es in den unterschiedlichsten Variationen gibt. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl
Beginn Freitag, 25. September 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2628B053B vhs - PLUS**Tapas-Abend**

Inhalt siehe 8B051B.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl
Beginn Freitag, 15. Januar 2027
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2628B054B 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 Cafés 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 (18,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.



Leitung Monika Zirngibl
Beginn Freitag, 20. November 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B055B vhs - PLUS**Tapas-Abend**

Inhalt siehe 8B051B.

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (17,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Zirngibl
Beginn Freitag, 02. Oktober 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 40,- Euro (5 UE)

2628B060B 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: Ash-e Reshte (Eintopf - Nudelsuppe, persische Nudeln, Erbsen, grüne Linsen, diverse Gemüse), Kuku-ye Loubiya Sabz (Pfannkuchen mit grünen Bohnen, Eier, Mehl, gehackte Zwiebeln), Khorosht-e Badenjan (Soße mit Lamm- oder Rindfleisch, Auberginen, Tomaten, Tomatensauce, Zitronensaft), Khoroshte Alou Mosama (Süß-saure Soße mit Pflaumen, Lamm- oder Rindfleisch, Tomatensauce, Zucker), Koufteh (Gehacktes-/Reis-Bällchen, Pflaumen, Walnuss, Linsen), Adas Polo (Reis, Rindergehacktes, grüne Linsen, Rosinen, Möhren), Reisgericht Chelou (Siebreismethode). *2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.*

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
Beginn Mittwoch, 23. September 2026
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
An der Berufsschule 20
Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B061B 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: Soupe Jou (Eintopf - Gerstensuppe mit Hähnchenbrust, Möhren, Graupen, Tomatensauce), Kuku Sabzi (Kräuter-Omelett mit Dill, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Eier, Walnüsse, Berberitzen), Khoroshte-e Alu Esfenaj (Süß-saure Soße mit Lamm- oder Rindfleisch, Spinat, Pflaumen, Zucker), Khorosht-e Qeymeh (Lammragout mit getrockneten Limetten, Tomaten, Tomatensauce, Linsen), Dolmeh Paprika (gefüllte Paprika mit Reis, Rindergehacktes, gelbe Linsen, Dill, Estragon), Borani Badenjan (Auberginenjoghurt mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer), Reisgericht Chelou (Siebreismethode).

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.



Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 15. Oktober 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B062B 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), Khorsh-e Kadou (Lamm- oder Rindfleisch, Zucchini, Tomatensauce, Zitronensaft), Khorsh-e Beh (Ouitten-Schmorgericht mit Lammfleisch, Pflaumen, Tomatensauce, Zucker), Kuku-ye Badjan, (Auberginen-Omelett mit Eier, Salz, Kurkuma, Zwiebel), Borani Esfenaj (Spinatjoghurt als Vorspeise- / Beilage mit Zwiebeln, etwas Knoblauch, Öl), Reisgericht Chelou (Siebreismethode).

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Dienstag, 17. November 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2628B063B 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: Mirzaghasemi (Eier-Auberginen-Mus), 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), Khorsh-e Fesenjan (Süß-saure Walnuss-Granatapfelsoße mit Hähnchen), Khorsh-e Qormeh Sabzi (Lamm in Kräutersauce, Kidney-Bohnen, getrocknete Limetten, gemahlener Safran, Tomatensauce), Reisgericht Chelou (Siebreismethode).

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 17. Dezember 2026
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2628B064B 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: Zerehs Polou ba Morgh (Safranreis mit Huhn und Berberitzen), Kabab Tabei (Fleisch aus der Pfanne, Rindergehacktes, Zwiebel, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Kufteh Sibzamini (Kartoffelbällchen, gefüllt mit Rindergehacktes, Tomaten), Pirashki (gefüllte Teigtaschen mit Rindergehacktes, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Khorsh-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 (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 21. Januar 2027
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628B065B 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: Khorsh-e Qey-meh Badjan (Lammragout mit getrockneten Limetten, Auberginen, Tomaten, Tomatensauce, Linsen), Khorsh-e Fesenjan (Süß-saure Walnuss-Granatapfelsoße mit Gehacktesbällchen vom Rind), Ghabeli Polo (Reisgericht mit Kalbfleisch, Pistazien, Möhren, Mandeln, Zerehs), Kabab Tabei (Fleisch aus der Pfanne, Rindergehacktes, Zwiebel, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Kufteh Sibzamini (Kartoffelbällchen, gefüllt mit Rindergehacktes, Tomaten), Pirashki (gefüllte Teigtaschen mit Rindergehacktes, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie, Kurkuma, Salz, Pfeffer), Reisgericht Chelou (Siebreismethode).

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann
 Beginn Donnerstag, 18. Februar 2027
 Zeit 17.45-21.30 Uhr
 Ort Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche),
 An der Berufsschule 20
 Entgelt 41,- Euro (5 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 45.**





VEGETARISCH - VEGAN

2628B066B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - heute mal vegetarisch

Freuen Sie sich an diesem Abend auf folgende traditionsreiche Rezepte mit authentischen Zutaten und intensiven Aromen, die Ihnen auch in vegetarischer Form ein Lächeln ins Gesicht zaubern werden: Mirzaghasemi (Eier-Auberginen-Mus), Kashke Badenjan (Auberginenpüree mit Knoblauch, Walnüssen, Minze, Zwiebeln und Kurkuma), Kuku Sabzi (persisches schnittfestes Omelett aus Eiern, div. Kräutern, Gemüse, Kartoffeln), Borani Esfenaj (Spinatjoghurt mit Zwiebeln, etwas Knoblauch, Öl), Kateh Gorje (gedämpfter Reis mit Tomaten, Tomatensauce, Zwiebeln), Reisgericht Chelou (Siebreismethode), persisches Taftanbrot (Fladenbrot im Ofen gebacken, mit Weizenmehl Type 405, Trockenhefe, Salz, Pflanzenöl).

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann

Beginn Dienstag, 10. November 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 41,- Euro (5 UE)



2628B067B vhs - PLUS

Persien meets Bottrop - heute mal vegetarisch

Kursinhalt s. 2628B066B

2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen. Die Lebensmittelumlage (20,00 Euro) ist im Entgelt enthalten.

Leitung Khadijeh Mahmoudi-Hüttermann

Beginn Dienstag, 26. Januar 2027

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 41,- Euro (5 UE)

2628C010B 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. 18,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte 2 Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen.

Leitung Diane Haupt

Beginn Donnerstag, 24. September 2026

Zeit 17.45-21.30 Uhr

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

Entgelt 39,- Euro (4 UE)

FLÜSSIGE GAUMENFREUDEN

2628F011K 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-Kirchellen; 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, 06. November 2026

Zeit 19.00-22.30 Uhr

Ort Kirchhellener Weinscheune, Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop

Entgelt 52,- Euro (5 UE)

2628F014B vhs - PLUS

Wein und Käse

Käse und Wein - was passt zusammen? Die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Bei diesem Grundlagenkurs stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, insgesamt 6 Weine vor, die gemeinsam verkostet und beschrieben werden. Die Weine werden mit 6 verschiedenen, edlen Käsen kombiniert. Ob mild oder würzig, herzhafte oder cremig - Käse und Wein ist etwas für Feinschmecker, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Die Teilnehmenden erwartet ein genussreicher und unterhaltsamer Weinabend.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 30,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Wir bitten um Voranmeldung bis 14.10.26.

Leitung Michael Hermann

Kath. Kirchengemeinde Propstei St. Cyriakus

Michael Hermann Traubentaxi Weinhandel

Beginn Freitag, 23. Oktober 2026

Zeit 19.00-22.00 Uhr

Ort STÜCK.gut, Kirchplatz 2/3, 46236 Bottrop

Entgelt 59,- Euro (4 UE)

2628F040B vhs - PLUS

Olivenöl - Tasting und kleine Köstlichkeiten

Der Olivenölverkoster 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. 11,00 Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.

Leitung Adil Daval

Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026

Zeit 18.00-20.15 Uhr

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

Entgelt 36,- Euro (3 UE)

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Nutzen Sie auch die Möglichkeit sich schnell und problemlos über die Homepage der vhs zu den von Ihnen gewünschten Veranstaltungen anzumelden.



www.vhs-bottrop.de

															m w d					
Name															Titel/Vorname			Geschlecht		
															m w d					
Erziehungsberechtigte/Vormund															Geschlecht					
Straße															Geburtsdatum					
PLZ					Ort					D /										
															Nationalität					
Festnetz-Telefon															Handy					
E-Mail-Adresse																				

Der Datenschutzinformation nach Art. 13 DSGVO (sh. Rückseite) stimme ich zu.

Ihre Zustimmung ist zwingend erforderlich, da eine Teilnahme am Kurs sonst nicht möglich ist.

Zur Bezahlung des Kursentgeltes erhalten Sie nach Eingang der Anmeldung eine Rechnung.

Datum, Unterschrift

Name in Druckbuchstaben, falls nicht mit Teilnehmer/in identisch

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung nach der vhs-Entgeltordnung.
Der erforderliche Nachweis ist in Kopie beigelegt. Sollte keine Ermäßigung bzw. Befreiung gewährt werden können bzw. kein schriftlicher Nachweis vorliegen, ist für meine Kursteilnahme das Entgelt in voller Höhe verbindlich. *(Berechtigungen zur Ermäßigung müssen der vhs Bottrop bei der Anmeldung vorliegen. Eine spätere Berücksichtigung ist nicht möglich.)*

Die im Programmheft ausgedruckten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben bei der vhs automatisiert verarbeitet werden. Die Angabe der statistischen Daten ist freiwillig. Deren Auswertung erfolgt anonym für statistische Zwecke.

Keine Ermäßigung für vhs-Plus Kurse

- ☐ Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- ☐ Schülerinnen/Schüler, Studenten/Studentinnen und Auszubildende
- ☐ Teilnehmende an Freiwilligendiensten
- ☐ Menschen mit Behinderung (GdB ab 50%)
- ☐ Empfängerinnen/Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II sowie Empfängerinnen/Empfänger von lfd. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch XII.
- ☐ Inhaber der Jugendleiter/in-Card
- ☐ Inhaber der Ehrenamtskarte

**Volkshochschule
der Stadt Bottrop**
Böckenhoffstr. 30
46236 Bottrop

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

Bezeichnung	Kursnummer

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

Die spannendsten Erlebnisse warten.

Hol dir jetzt die ELE Card App.



Ob Achterbahnfahrt oder Musical, ob Zoobesuch oder Kanutour: Mit der **ELE Card App** entdeckst du immer wieder neue und inspirierende Erlebnisse. Lass dich überraschen, und freu dich auf **tolle Sparvorteile**.



App downloaden
und *los geht's!*



Alle Infos zum
Testsieger unter

www.sparkasse-bottrop.de/testsieger



Zehnmal Glück? Nein. Zehnmal Leistung.

Beratung. Service. Baufinanzierung.
Ausgezeichnet.

**10 Jahre Testsieger Privatkunden
FOCUS MONEY CityContest Bottrop**



Sparkasse
Bottrop

Weil's um mehr als Geld geht.