



Volkshochschule
Recklinghausen



Jetzt anmelden!

Programm

1. Halbjahr 2025





DIE GUTE STUBE

ALTSTADT RECKLINGHAUSEN

RUHRGEMÜTLICH VERWEILEN IN UNSERER ALTSTADT

**Nur immer rein in die Gute Stube des Ruhrgebiets!
Denn es gibt viel zu entdecken.**

Zwischen historischen Fachwerkhäusern und modernen Geschäften, mit persönlicher Beratung und einem vielfältigen Markenangebot in über 200 Fachgeschäften.

Folgen Sie einfach Ihrem eigenen Flanier-Tempo und nehmen Sie sich alle Zeit zum Stöbern. Ein romantisch-historischer Stadtkern, urige Gassen, Cafés wie im Bilderbuch, Essen vom Feinsten oder ein frisch gebräutes Pils im Biergarten – unsere Altstadtgastronome heißen Sie herzlich willkommen.

TOURIST INFORMATION
Martinstraße 5
45657 Recklinghausen

Tel. 0 23 61/90 66 000
touristinfo@recklinghausen.de
www.recklinghausen-tourismus.de

**Frühlingsfest am 3. und 4. Mai
mit verkaufsoffenem Sonntag**

Liebe Freund*innen der VHS Recklinghausen,

„**Das hat mir gerade noch gefehlt**“ – ein Satz, den wir gern gebrauchen, wenn uns das Leben scheinbar noch eine Aufgabe, ein Problem oder eine Herausforderung mehr in den Weg legt. Doch genau in dieser Situation liegt auch eine Chance: Manchmal genügt ein kleiner Impuls, um unser Leben reicher, spannender oder erfüllter zu gestalten. Mit den vorliegenden Bildungsangeboten laden wir Sie auch im Frühjahr und Sommer 2025 wieder ein, an der Volkshochschule Recklinghausen genau diesen Impuls zu entdecken – durch neue Fähigkeiten, Wissen oder Inspiration.

Brauchen Sie einen neuen Blick auf die Welt? Unsere Vorträge zur Politischen Bildung greifen aktuelle Themen auf und eröffnen andere Perspektiven. Sie regen zum Nachdenken an und fördern das Verständnis für die großen Fragen unserer Zeit.

Oder fehlt Ihnen ein Raum für Kreativität? Ob kreatives Schreiben, Malen oder Töpferarbeiten – unsere Kurse bieten Ihnen die Gelegenheit, Neues auszuprobieren oder vorhandene Talente zu vertiefen. Gestalten Sie Ihre persönliche Auszeit vom Alltag und entdecken Sie Ihre kreative Seite.

Möchten Sie Ihre Qualifikationen erweitern? Ob digitale Kompetenzen, gesellschaftliches Engagement oder Kommunikation – unsere Angebote helfen Ihnen dabei, beruflich und persönlich am Puls der Zeit zu bleiben und neue Chancen zu ergreifen.

Gesundheit und Wohlbefinden sind Ihnen wichtig? Unsere Kurse zu Entspannung, Bewegung und Ernährung unterstützen Sie dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Finden Sie

den passenden Kurs, um sich fit und ausgeglichen zu fühlen.

Wünschen Sie sich mehr sprachlicher Sicherheit? In unseren Fremdsprachen- und Deutschkursen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, nicht nur eine Sprache zu erlernen, sondern auch das Selbstvertrauen zu gewinnen, aktiv am Alltag teilzunehmen und sich in der Gesellschaft sicher zu bewegen.

Ganz gleich, was Ihnen noch gefehlt hat – in unserem Programm finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen oder inspirierende Begegnungen zu erleben.

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was Ihr Leben bereichern könnte – nehmen Sie unsere Einladung an und sagen Sie: „**Das hat mir gerade noch gefehlt.**“



Ihr Dr. Ansgar Kortenjann

Icon: PayPal



Online-Zahlung

Ab diesem Semester erweitern wir unser Angebot um eine weitere Bezahlmöglichkeit.

Die Volkshochschule Recklinghausen bietet bereits eine breite Palette an Zahlungsmöglichkeiten an. So können Teilnehmende ihre Kursgebühren in der Geschäftsstelle entweder bar oder mit Girocard begleichen. Zudem besteht die Möglichkeit, per SEPA-Lastschriftverfahren zu zahlen. Ab dem Sommersemester 2025 wird das Angebot um eine weitere bequeme Zahlungsoption erweitert: Der online gebuchte Kurs kann auch online bezahlt werden. Flexibel und unkompliziert via PayPal.

Also einfach anmelden!
www.vhs-recklinghausen.de

Foto: freepik



Inhalt

Allgemeine Informationen

Studien- und Servicestandorte	6
Geschäftsstelle	7
VHS-Team	8
Weitere Informationen.....	9
Kursleiter*innentag.....	10
Dozent*in werden in der VHS.....	11
Willkommen, Jürgen Gerlach!	12
Sommerakademie	101
Allgemeine Geschäftsbedingungen	152



Mensch & Gesellschaft

Aktuelles Forum	16
Geschichte.....	19
Studienfahrten	22
Stadt und Region.....	23
Lokale Agenda 21	25
Klima, Umwelt und Natur.....	26
Länderkunde	29
Philosophie.....	31



Kultur & Gestalten

Kunst und Literatur.....	34
Malen und Zeichnen	40
Plastisches und textiles Gestalten	44
Schauspiel	47



Gesundheit & Bewegung

Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung.....	50
Gymnastik und Fitness	62
Sport und Spiel.....	64
Ernährung und Kochkulturen	64
Gesundheitsforum	67

vhs • wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm68



Sprachen

Allgemeine Informationen	76
Englisch	78
Französisch	82
Spanisch	87
Italienisch	93
Niederländisch	94
Latein.....	96
Polnisch	97
Griechisch.....	98
Russisch.....	99
Arabisch.....	100
Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse	102
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium.....	103



Digitales & Beruf

Forum.....	108
Computer- und Smartphonewissen	109
Computerwissen fürs Büro.....	111
Internet, Webdesign und Bildbearbeitung.....	117
Aktiv im Alter.....	121
Fit fürs Ehrenamt.....	126
Angebote für Schüler*innen	127
Kommunikation	129
Wirtschaft, Recht und Alltag	137



Grundbildung & Schulabschlüsse

Lesen, Schreiben, Rechnen	144
Schulabschlusskurse.....	146

Bildungsurlaub

Alle Angebote auf einen Blick	150
-------------------------------------	-----

Foto: vhs



Kolleg*innen des VHS-Teams beim Kursleiter*innen-Tag auf dem Weg zur Altstadtführung Seite 10

Impressum

Herausgeber: Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Gestaltung: mehrzeiler & kollegen, Oberhausen

Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn

Titelfoto: VHS Recklinghausen | Kartografie: Stadt Recklinghausen | Porträtfotos: Moritz Gastreich, VHS Recklinghausen

Druckfehler und Änderungen von Programm, Orten und Mitwirkenden vorbehalten. | Alle Informationen: Stand Dezember 2024.



Studien- und Veranstaltungsorte

Neben unserem Hauptstandort, dem Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, finden VHS-Veranstaltungen auch an weiteren Standorten statt. Hier eine Auswahl:

- 1** Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a
- 2** Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2
- 3** Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
- 4** Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15



Geschäftsstelle und Service

Die Geschäftsstelle befindet sich im Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, Erdgeschoss, Raum 0.01.

Öffnungszeiten

Montag: 9.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 18.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Während der NRW-Schulferien gelten abweichende Öffnungszeiten, hierüber informieren wir unter www.vhs-recklinghausen.de.

Telefon 02361/50-2000 – E-Mail: vhs@recklinghausen.de

Kontakt



Martin Kuttig

Telefon: 50-2000
martin.kuttig@recklinghausen.de



Marco Kleinert

Telefon: 50-2015



Meik Havermann

Telefon: 50-2015



So melden Sie sich an:

- online über www.vhs-recklinghausen.de
- telefonisch unter Telefon 02361/50-2000
- schriftlich durch eine E-Mail an vhs@recklinghausen.de
- mit der Anmeldekarte im Programmheft
- persönlich in der Geschäftsstelle

Nach der Bearbeitung Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Foto: VHS Recklinghausen



Weitere Informationen

Zahlung

Bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle können Sie Ihre Kursgebühren bar oder per Girocard bezahlen. Bei einer Online-Anmeldung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, bequem via PayPal zu zahlen.

Für alle anderen Zahlungen erteilen Sie uns bitte ein SEPA-Lastschrift-Mandat, das Sie per Post, Fax oder E-Mail an uns senden können. Das Entgelt umfasst alle im Programm angegebenen Kosten, wie z.B. Materialkosten. Die Abbuchung erfolgt nach Veranstaltungsbeginn. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Entgelts.

Einzelveranstaltungen

Wir bitten um Voranmeldung, um unsere Planung zu erleichtern und um Sie bei kurzfristigem Ausfall informieren zu können.

Online-Angebote

Online-Angebote sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



Einige Online-Angebote finden in der vhs.cloud statt, andere in gängigen Streaming-Formaten. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und den Zugangslink per E-Mail. Mehr dazu auf www.vhs-recklinghausen.de.



Anmeldung ab sofort

Bitte beachten Sie immer die Termine für den Anmeldeschluss, insbesondere bei Studienreisen und Exkursionen.

Unterrichtsfreie Zeiten

- 03. März – Rosenmontag
- 14. April und 27. April – Osterferien
- 29. Mai – Christi Himmelfahrt
- 08. und 09. Juni – Pfingsten
- 19. Juni – Fronleichnam
- 12. Juli bis 26. August – Sommerferien



Seit 2006 ist die VHS Recklinghausen nach dem Qualitätsmodell „Lerner- und Kundenorientierte Qualität in Bildung, Beratung und sozialer Dienstleistung“ (LQW) zertifiziert.

Die Qualitätsmanagementbeauftragte der VHS ist:

Leonie Grage, Tel. 50-1997

E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de

Das VHS-Team

Planung und Beratung

- **Mensch & Gesellschaft:**

Dr. Ansgar Kortenjann (Leitung), Telefon: 50-1990
E-Mail: ansgar.kortenjann@recklinghausen.de

- **Gedenkkultur & Politische Bildung:**

Birgit Malik, Telefon: 50-1910
E-Mail: birgit.malik@recklinghausen.de

- **Kultur & Gestalten:**

Cynthia Körner, Telefon: 50-2003
E-Mail: cynthia.koerner@recklinghausen.de

- **Sprachen:**

Susanne Schloimann, Telefon: 50-1947
E-Mail: susanne.schloimann@recklinghausen.de

- **Digitales & Beruf:**

Leonie Grage, Telefon: 50-1997
E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de
Dr. Maren Großbröhmer, Telefon: 50-2002
E-Mail: maren.grossbroehmer@recklinghausen.de

- **Grundbildung & Schulabschlüsse:**

Anne Becker, Telefon: 50-2001
E-Mail: anne.becker@recklinghausen.de

Verwaltung

- **Allgemeine Verwaltung:**

Maikel Beck, Telefon: 50-1854
E-Mail: maikel.beck@recklinghausen.de
Marieke Niehues, Telefon: 50-1991
E-Mail: marieke.niehues@recklinghausen.de
Sandra Spang, Telefon: 50-1842
E-Mail: sandra.spang@recklinghausen.de
Sabine Südhofer, Telefon: 50-2007
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de

- **Integrationskurse, Deutsch als Zweitsprache:**

Corinna Rill, Telefon: 50-1995
E-Mail: corinna.rill@recklinghausen.de

Foto: VHS Recklinghausen



Zusammenkommen, austauschen, entdecken

Kursleiter*innentag 2024 – gemeinsam in ein neues Semester

Zum Start des zurückliegenden Semesters am 7. September nutzten Kursleitende und das VHS-Team die Gelegenheit, sich beim VHS-Kursleiter*innentag auszutauschen und näher kennen zu lernen.

Der Tag begann mit einer Begrüßung durch den VHS-Leiter, Dr. Ansgar Kortzenjann, der einen Überblick über das Programm und die neuesten Entwicklungen an unserer Volkshochschule gab. Anschließend fanden zwei spannende Führungen durch die Recklinghäuser Altstadt statt. Die Gruppen wurden von Till Flüchter und Petra Wöhl-Beer geleitet. Beide hatten zuvor im Rahmen eines VHS-Kurses erfolgreich eine Ausbildung zu Stadtführer*innen absolviert.

Unsere Stadt neu entdecken

Eine Altstadtführung bot die Möglichkeit, die historische und kulturelle Vielfalt Recklinghausens zu entdecken. Selbst alteingesessene Recklinghäuser*innen entdeckten neue Facetten ihrer Stadt. Die Geschichten und Anekdoten, die erzählt wurden, machten die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Die zweite Stadtführung, die sich mit Kunst im öffentlichen Raum beschäftigte, war ebenso inspirierend. Unter fachkun-

Fotos: vhs



Kursleitende entdecken Recklinghausen neu.



diger Leitung wurde die Wahrnehmung für die Kunstwerke in der Innenstadt geschärft. Diese Entdeckungsreise regte zum Nachdenken an und zeigte, wie vielschichtig die Kunst in Recklinghausen ist.

Zurück im Willy-Brandt-Haus

Nach den Stadtführungen trafen sich alle im Willy-Brandt-Haus zu einem entspannten Get-together. Bei einem kleinen Imbiss und erfrischenden Getränken bot sich die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die Gespräche waren bereichernd und zeigten, wie wichtig der Austausch untereinander ist.



Die flexible Lernumgebung der VHS bietet die unterschiedlichsten Möglichkeiten, die wir gut nutzen konnten.

#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!

Irene
kennt Strategien,
die jeden
weiterbringen

Zeig dein Talent – werde Teil des VHS-Teams!

Du hast wertvolle Kenntnisse und möchtest sie weitergeben? Dann werde Dozent*in bei der VHS Recklinghausen und unterstütze andere dabei, ihre Ziele zu erreichen!

Das bringst du mit:

- Fachwissen und Motivation: Du bist Expert*in in deinem Gebiet und möchtest Menschen inspirieren.
- Leidenschaft und Kreativität: Du begeisterst mit neuen Ansätzen und schaffst besondere Lernerlebnisse.
- Engagement für Vielfalt: Du schätzt eine offene Atmosphäre, in der alle willkommen sind.

Das bieten wir dir:

- Eine inspirierende Lernumgebung: Offen, inklusiv und einladend.
- Unterstützung für deine Ideen: Wir begleiten dich bei der Kursgestaltung.
- Vielfalt und Gemeinschaft: Ein starkes Miteinander, das verbindet.
- Fairer Hinzuverdienst: Nach kommunaler Honorarordnung.

Zeig dein Talent! Werde Teil unseres Teams. Melde dich bei uns: info@vhs-recklinghausen.de

Fünf Fragen an Jürgen Gerlach

Bildende Kunst führt Menschen zusammen

Willkommen im Team!

Herr Gerlach, Sie werden ab 2025 Kurse an unserer Volkshochschule unterrichten. Wie kommt es dazu?

Ich unterrichte bereits seit einigen Jahren an Volkshochschulen, z.B. in Lünen und Marl. So fühle ich mich an der VHS-Marl sehr wohl und schätze die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen und freue mich auf jeden Abend mit meinen Kursteilnehmer*innen. Als gebürtiger Recklinghäuser hatte ich aber schon immer den Wunsch, das Gleiche in Recklinghausen zu tun.

Worauf freuen Sie sich besonders, wenn das VHS-Semester für Sie beginnt?

Ich freue mich immer, neue Menschen kennenzulernen und mit ihnen gemeinsam Wissen und Fertigkeiten zu erarbeiten. Es ist spannend zu sehen, wie sich die Teilnehmenden während des Kurses entwickeln.

Was erhoffen Sie sich von Ihrer Lehrtätigkeit an unserer VHS?

Meines Erachtens sind Künstler*innen emotionale Menschen. Daher untertreibt das Wort „erhoffen“ meinen Gemütszustand etwas. Ich freue mich einfach sehr, in diesem wunderschön hergerichteten Gebäude Kurse geben zu dürfen.

Was macht Ihr Kursangebot besonders attraktiv?

Grundsätzlich ist es meine Absicht, das Spektrum der bereits angebotenen Kurse durch das Thema „Gouache-Malerei“ sinnvoll zu ergänzen (vgl. Kurs Nr.: 2200, S. 40). Meine Kurse richten sich an künstlerisch interessierte Teilnehmer*innen, die aber in der Regel

Foto: Jürgen Gerlach



mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen zu mir kommen. Ich beginne meine Kurse gerne mit einem allgemeinen Einstieg in das gewählte Thema, um eine theoretische Basis zu schaffen. Die folgenden praktischen Übungen bereite ich vor, in dem ich jeden

Schritt anhand eigens angefertigter Beispiele erkläre.

Was schätzen Sie an der VHS als kommunale Bildungseinrichtung?

Ich finde es großartig, dass die Volkshochschule als Institution einen niedrighschwelligem Zugang zu einer großen Zahl unterschiedlichster Bildungsangebote bietet. Wobei die positiven gesellschaftlichen und sozialen Effekte besonders hervorzuheben sind.

Danke für die Beantwortung der Fragen – wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Mensch & Gesellschaft

Ihre Ansprechpartner*innen



Dr. Ansgar Kortenjann

Planung und Beratung

Telefon: 50-1990

ansgar.kortenjann@recklinghausen.de



Birgit Malik

Planung und Beratung

Telefon: 50-1910

birgit.malik@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Aktuelles Forum	16
Geschichte	19
Studienfahrten	22
Stadt und Region	23
Lokale Agenda 21	25
Klima, Umwelt und Natur	26
Länderkunde	29
Philosophie	31



**Direkt zu den Angeboten
Mensch & Gesellschaft auf
www.vhs-recklinghausen.de**



Aktuelles Forum

Ländertag Frankreich

■ KURSE, VORTRÄGE, GESPRÄCHE

Ob Akko, Bytom, Dordrecht, Douai, Preston oder Schmalkalden: die Stadt Recklinghausen pflegt Freundschaften zu ihren Partnerstädten in Europa und Israel. Gemeinsam mit dem Institut für internationale Kontakte und Integration „Die Brücke“ startet die Volkshochschule eine neue Reihe über ihre Partnerstädte und deren Länder und Regionen. Die Reihe beginnt mit der französischen Partnerstadt Douai. Wir laden Sie herzlich zu unserem Ländertag Frankreich ein! Tauchen Sie ein in die reiche Kultur und genießen Sie einen Tag voller spannender Angebote und Begegnungen.

Sie haben unter anderem die Möglichkeit, einen Einblick in die französische Sprache zu bekommen (vgl. Kurs Nr.: 4200, S. 82, und Kurs Nr.:4213, S. 87), „Le pays des Ch’tis“ kennenzulernen oder die Geschichte der deutsch-französischen Beziehungen zu betrachten.



Am Abend (ab 18.00 Uhr) begrüßen wir Romy Straßburg als Gast. Die renommierte Journalistin (Charlie Hebdo, ARTE) wird spannende Einblicke in ihre Arbeit geben und anhand kleiner und großer Katastrophen von gesellschaftlichen Missständen und persönlichen Eindrücken, von Liebe und Politik, Kultur und Terror berichten. Authentisch, lebendig und voller Selbstironie

bringt sie das Lebensgefühl einer ganzen Generation von Franzosen und Deutschen auf den Punkt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch bei Snacks und Getränken.

Nr.: 1000

Termin: Samstag, 25. Januar, 14.00 – ca. 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

➔ Weitere Informationen zum Ländertag Frankreich unter www.vhs-recklinghausen.de

Fotos: VHS, RD & J Photo Color, Méze





Erste Hilfe für Demokratie-Retter

■ LESUNG UND GESPRÄCH

Foto: Bettina Fürst-Fastré



Unsere liberale Demokratie steht unter Druck. Rechtsradikale Kräfte zeigen unverhohlen ihre Gesinnung und versuchen, demokratische Strukturen zu destabilisieren. Doch wie können wir unsere

offene Gesellschaft gegen diese zunehmend radikalen Angriffe verteidigen? Der Journalist Jürgen Wiebicke zeigt Wege auf, wie wir selbst aktiv werden können – direkt im Alltag und vor unserer Haustür. Er vermittelt griffige Regeln, mit denen jede und jeder dazu beitragen kann, demokratische Werte zu stärken und andere zu ermutigen, Teil der Lösung zu sein. Denn Demokratie ist kein Selbstläufer – wir müssen sie stetig verteidigen.

Jürgen Wiebicke lebt als freier Journalist in Köln und moderiert seit 17 Jahren die Sendung „Das philosophische Radio“ auf WDR5. Mit seinen Büchern wie „Dürfen wir so bleiben, wie wir sind?“ (2013), „Zu Fuß durch ein nervöses Land“ (2016) und „Emotionale Gleichgewichtsstörung“ (2023) prägt er die gesellschaftsphilosophische Debatte. Wiebicke ist Mitgestalter der phil.Cologne, des Internationalen Festivals der Philosophie, und eine wichtige Stimme in der öffentlichen Diskussion um demokratische Werte.

Nr.: 1001

Leitung: Jürgen Wiebicke

Termin: Dienstag, 11. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

„Frei zu sein in unserem Land“

Entstehungsgeschichte des Staates Israel

■ VORTRAG

Foto: Rüdiger Robert



Der terroristische Angriff der Hamas auf den Staat Israel wirft die Frage nach der Entstehung des Konflikts zwischen Juden und Arabern auf. Handelt es sich um einen Jahrtausende alten Konflikt oder eine Entwicklung, die sich erst in der Neuzeit vollzogen hat? Eine Antwort auf diese Frage zeigt, dass Juden und Nichtjuden seit altersher in Palästina nebeneinander gelebt

leben, und zwar zumeist friedlich. Erst der Zerfall des Osmanischen Reiches, koloniale Ambitionen der europäischen Großmächte, die Entstehung des Zionismus als national-jüdische Bewegung, die Verfolgung der Juden durch Hitler-Deutschland, die Einwanderung von Juden nach Palästina, der Widerstand von palästinensischer Seite sowie die Herausbildung einer palästinensischen nationalen Identität haben den Nahostkonflikt zu dem verheerenden Konflikt gemacht, als der er uns in der Gegenwart begegnet. Der Vortrag will die komplexe Geschichte des Konflikts aufzeigen und auf diese Weise ein eigenständiges Urteil über den Konflikt zwischen dem jüdischen Staat und den Palästinensern erleichtern.

Nr.: 1002

Leitung: Prof. Dr. Rüdiger Robert

Termin: Donnerstag, 06. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Israel und Palästina – Jenseits von Hass und Krieg

Möglichkeiten und Grenzen einer Friedensregelung

■ VORTRAG

Immer wieder ist in den vergangenen Jahrzehnten der Versuch gemacht worden, den Konflikt zwischen Israel und Palästina durch eine Friedensregelung zu beenden. Die Notwendigkeit, eine Lösung des Konflikts herbeizuführen, ist durch den von der Hamas 2023 ausgelösten Gazakrieg dringlicher denn je geworden. Längst handelt es sich um einen Konflikt von weltpolitischer Bedeutung, um einen Konflikt, der den Weltfrieden bedroht. Welche Möglichkeiten gibt es, nach dem Ende der Kampfhandlungen für die verfeindeten Parteien aufeinander zuzugehen? Besteht überhaupt die Bereitschaft dazu? Welche Interessen stehen auf dem Spiel? Welche Akteure müssen in eine Friedensregelung eingebunden werden? Und wie sehen die denkbaren Ansätze für eine Konfliktbeilegung aus? Die Veranstaltung versucht, einen Einblick in die mit diesen Fragen verbundenen Herausforderungen zu geben. Dabei werden die Ein-Staaten-Lösung und die Konföderationslösung ebenso thematisiert wie die international favorisierte Zwei-Staaten-Lösung.

Nr.: 1003

Leitung: Prof. Dr. Rüdiger Robert

Termin: Donnerstag, 20. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Rechtsextremismus in Frankreich

Eine Analyse

■ VORTRAG UND GESPRÄCH

In Deutschland wie in Frankreich ist seit Mitte der 2010er Jahre ein Rechtsruck in der politischen Landschaft zu beobachten. 2024 kam in Deutschland bei den Landtagswahlen in Thüringen, Sachsen und Brandenburg die vom Verfassungsschutz als „rechtsextremistischer Verdachtsfall“ eingestufte AfD auf rund ein Drittel der abgegebenen Stimmen. Bei den Parlamentswahlen in Frankreich im Sommer 2024 gaben 32 Prozent der französischen Wählerinnen und Wähler ihre Stimme dem rechtspopulistischen Rassemblement National.

Welche Rolle spielen diese rechts-populistischen Kräfte in Zukunft und wie positionieren sich die etablierten Parteien? Hierzu wird Landry Charrier eine Analyse des Rechtsextremismus in Frankreich vornehmen und aktuelle politische und gesellschaftliche Auswirkungen beleuchten.

Landry Charrier studierte Germanistik und Geschichte in Nantes und Düsseldorf und ist aufgrund seiner Erfahrungen in Forschung, Lehre und Verwaltungspraxis Experte für die deutsch-französischen Beziehungen. Er ist momentan u.a. Lehrbeauftragter in Paderborn und Straßburg, Ko-Produzent des Frankreich-Podcasts Franko-viel und Herausgeber der deutsch-französischen Zeitschrift dokdoc.

🕒 Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft (DFG) Recklinghausen e.V.

Nr.: 1004

Leitung: Dr. habil. Landry Charrier

Termin: Mittwoch, 19. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Angriff auf Deutschland

Die schleichende Machtergreifung der AfD

■ LESUNG UND GESPRÄCH

Foto: Thomas Duffé



Seit mehr als zehn Jahren gehören die Parolen und Skandale der AfD zum demokratischen Diskurs der Bundesrepublik. Der Journalist Dirk Laabs hat in seinem mit Michael Kraske geschriebenen Buch „Angriff auf Deutschland“ Fälle zusammengetragen, die ein nach seiner Einschätzung beunruhigendes Bild von der Entwicklung der AfD zeichnen.

Laabs, der seit Jahren im extremistischen Umfeld recherchiert, beleuchtet die Verstrickungen der Partei mit rechten Gruppen wie Neonazis, Pegida und Reichsbürgern. Er berichtet aus AfD-Brennpunkten, schildert Ereignisse auf Veranstaltungen und analysiert geheime Chatprotokolle. Durch Gespräche mit Aussteigern und die Auswertung interner Dokumente wirft Laabs einen Blick auf die Strukturen und Ziele der AfD. Er dokumentiert, wie die Partei zunehmend Einfluss auf die politische Landschaft ausübt, welche Strategien sie verfolgt und zeigt Wege auf, wie demokratische Institutionen gegen Angriffe von innen gestärkt werden können.

Nr.: 1005

Leitung: Dirk Laabs

Termin: Dienstag, 03. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Geschichte

Maria 1.5

Starke Frauenstimmen im Mittelalter

■ VORTRAG

Maria von Nazareth, die Mutter Jesu, und Maria Magdalena haben einen festen Platz in unserem kulturellen Gedächtnis – sie begegnen uns auf Bildern, in Filmen, in Musicals und Popsongs von Sandra bis Lady Gaga. Beide Marien sind außerdem ein wichtiger Bezugspunkt für Verhandlungen über die Bedeutung und Rolle von Frauen innerhalb der katholischen Kirche und Bezugspunkte einer feministischen Theologie. In beiden Bereichen ist das Interesse groß, die ›rechten‹ biblischen Figuren hinter ihrer Fassade aus einer rund 2.000 Jahre langen Geschichte der Deutung und Anpassung zu entdecken. Der Vortrag will zeigen, wie sehr sich aber auch der Blick auf die Zeit dazwischen lohnt und den Vorstellungen von Maria und Maria im Hochmittelalter nachgehen. In einem Spaziergang durch verschiedene Texte und Bilder zeigt sich die mittelalterliche Maria von Nazareth als größte Prophetin und erste Lehrerin der Kirche, erscheint Maria Magdalena als Braut von Kanaa, Missionarin Frankreichs und haarige Heilige. Die starken Stimmen dieser beiden Marien 1.5 sind dabei keinesfalls punktuelle oder sogar zufällige Erscheinungen, sondern Teil einer hochmittelalterlichen Spiritualität, die die Beziehung der Menschen zu Gott als zwischenmenschliche Liebe und darin Mensch-Sein als Frau-Sein konzipiert.

Nr.: 1101

Leitung: Ass.-Prof. Dr. Rabea Kohnen

Termin: Dienstag, 25. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus, Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Westerbork (NL) und Bad Bentheim

■ TAGESEXKURSION

Foto: vhs



Das „Polizeiliche Judendurchgangslager Westerbork“ wurde 1939, kurz vor dem Einmarsch der deutschen Truppen in die Niederlande als „Zentrales Flüchtlingslager“ von der niederländischen Verwaltung gegründet, um die zahlreichen jüdischen Flüchtlinge aus

Deutschland und Österreich auffangen zu können, die vor dem NS-Terror in die Niederlande geflohen waren. Die deutschen Besatzer nutzten das Camp seit Juli 1942 als KZ-Sammellager. Von Westerbork wurden bis zur Befreiung am 12. April 1945 mehr als 107.000 Juden in die Vernichtungslager deportiert. Unter ihnen waren Edith Stein und Anne Frank, aber auch jüdische Menschen aus unserer Stadt und Region. Westerbork hat seit 1983 ein Erinnerungszentrum, auf dem ehemaligen Lagergelände befindet sich das Monument aus 102.000 Steinen. Am Nachmittag steht eine Stadtführung in Bad Bentheim auf dem Programm, bei der es auch um jüdische Spuren geht.

🕒 Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. und Gelsenkirchen e.V., GEE-Pädagogische Akademie und Kinderlehrhaus e.V. und dem Verein für Orts- und Heimatkunde e.V.

Nr.: 1102

Leitung: Gerda E.H. Koch, Roswitha Killinger

Termin: Sonntag, 06. April, 7.30 bis ca. 20 Uhr

Ort: Treffpunkt für die Abfahrt am Wickingplatz, Recklinghausen (Busbahnhof)

Entgelt: 50,00 €

1.700 Jahre Oster-Regel

Das Oster-Paradoxon und die Schwierigkeiten bei der Bestimmung des Osterdatums

■ VORTRAG

Das Osterdatum wird nach einer Regel bestimmt, die bereits vor 1.700 Jahren, im Jahr 325 n. Chr., festgelegt wurde und bis heute gilt. Aufgrund moderner astronomischer Erkenntnisse entsteht jedoch gelegentlich eine Abweichung zwischen dieser historischen Regel und den tatsächlichen Himmelsereignissen, was als „Oster-Paradoxon“ bekannt ist. Diese Herausforderung spielte eine wesentliche Rolle bei der Kalenderreform vor 443 Jahren.

Der Vortrag beleuchtet das Oster-Paradoxon, erklärt seine Ursachen und hinterfragt die historischen Gründe für die damalige Festlegung der Osterregel. Auch wird ein Überblick über die Kalenderreformen der letzten 2.500 Jahre gegeben, die zum heutigen Kalender führten. Zudem wird erläutert, seit wann unsere Zeitrechnung „nach Christi Geburt“ existiert, wie früher das Osterdatum berechnet wurde und welche Feiertage davon abhängen. Abschließend wird ein mathematischer Algorithmus aus dem 19. Jahrhundert präsentiert, der das Osterdatum präzise für jedes Jahr berechnen kann.

Nr.: 1103

Leitung: Dr. Roland Buchmann

Termin: Dienstag, 15. April, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



„Kinder, die nicht zählten“ – Zwangsarbeiterinnen in Waltrop

■ VORTRAG, PODIUMSGESPRÄCH, PROJEKT UND AUSSTELLUNG

Zwischen 1939 und 1945 mussten über 13 Millionen Menschen Zwangsarbeit leisten. Um die vielen schwangeren Zwangsarbeiterinnen für den Erhalt der Arbeitskraft kontrollieren zu können, wurde 1942 in Waltrop das größte Abtreibungs- und Entbindungslager erbaut. 1.237 Kinder kamen dort zur Welt, mindestens die Hälfte überlebte nicht. Das Bundesentschädigungsgesetz schloss Zwangsarbeiter*innen von „Entschädigungsleistungen“ aus, was sich erst Ende des 20. Jahrhunderts änderte: Die Gründung der Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“ (EVZ) erfolgte im Jahr 2000. An dieses ungeheure Unrecht soll mit der Veranstaltung 80 Jahre nach Kriegsende und Befreiung des Lagers erinnert werden.

👉 Veranstaltet von der Justizakademie NRW (Dokumentations- und Forschungsstelle „Justiz und Nationalsozialismus“) in Anwesenheit von Dr. Benjamin Limbach, Minister der Justiz des Landes Nordrhein-Westfalen, in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. und der Volkshochschule unter Mitwirkung von Schüler*innen des Theodor-Heuss-Gymnasiums Waltrop und der Wolfgang Borchert Gesamtschule Recklinghausen

Nr.: 1104

Termin: Montag, 05. Mai, 17.00 – ca. 20.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4

Entgelt: frei

Anmeldung erforderlich: nur bei der Dokumentations- und Forschungsstelle „Justiz und Nationalsozialismus“ an der Justizakademie NRW, dirk.reitzig@jak.nrw.de

„Wir sind die Eingeborenen von Trizonesien“

Der 8. Mai 1945 in Recklinghausen und Europa. Ein Tag der Befreiung?

■ VORTRAG

Der 8. Mai 1945 steht für die totale militärische Kapitulation Deutschlands und das politische Ende des Nationalsozialismus. Der völlige Zusammenbruch, der es für sehr viele Deutsche war, bedeutete für Hunderttausende Menschen in ganz Europa gleichzeitig eine echte Befreiung: Für die noch in Konzentrationslagern lebenden Menschen, für die ausländischen zivilen Arbeitskräfte, für die politischen Gefangenen, die endlich in Freiheit kamen, für alle erschöpften Menschen, die den Krieg leid waren. Der Vortrag zeichnet für Recklinghausen die Probleme des Aufbaus neuer Strukturen in Wirtschaft, Politik, Kirchen, Presse und den Prozess der Entnazifizierung nach. Und er wirft einen Blick auf die Zeit nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs. Während die Menschen in Westeuropa und den Westzonen allmählich den Weg zurück in die Demokratie fanden, blieben die Menschen in Mittel- und Osteuropa, einschließlich der sowjetisch besetzten Zone Deutschlands, weiterhin unfrei, und zwar für eine sehr lange Zeit: Ein neuer, kalter Krieg bahnte sich an. Von wegen Befreiung? Der Unterschied der geschichtlichen Erfahrungen in Europa hat Auswirkungen bis in die Gegenwart.

👉 Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V. und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Nr.: 1105

Leitung: Georg Möllers, Jürgen Pohl

Termin: Samstag, 10. Mai, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Studienfahrten der Gesellschaft für Christlich- Jüdische Zusammenarbeit e.V.

„Mare Balticum“ Gesichter der Ostsee

Greifswald – Stralsund – Insel Rügen – Insel Usedom

■ STUDIENREISE

In der Universitäts- und Hansestadt Greifswald wurde 1774 der bedeutendste Künstler der deutschen Romantik, Caspar David Friedrich, geboren. Die Lage zwischen Stralsund und Swinemünde bietet vielfältige Erkundungsmöglichkeiten in Städten und Ostseebädern sowie auf den Ostseeinseln Rügen und Usedom: Eine Mischung aus Bäderarchitektur, lebendigen Hafenvierteln, einladenden Stränden, unberührter Natur und hanseatischem Kulturerbe. Von der jüdischen Geschichte der Region, die bis ins 13. Jahrhundert zurückgeht, sind nur wenige Spuren erhalten. Während des Holocausts wurde ein Großteil der Juden in Konzentrationslager deportiert und ermordet. „Bäderantisemitismus“ gab es schon vor 1933 auch in den Ostseebädern. In der DDR-Zeit setzte die antijüdische Politik u.a. die Zerstörung jüdischen Erbes fort. Derzeit leben wieder rund 1100 Juden in Mecklenburg-Vorpommern, jüdische Gemeinden gibt es allerdings nur noch in Rostock und Schwerin.

Nr.: 1110

Leitung: Gerda E. H. Koch, Paul H. Blätgen, Roswitha Killinger

Termin: 25. Mai bis 29. Mai

➔ Infos und Konditionen bei gerda.koch-gcjz@t-online.de, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e. V., Friedrich-Ebert-Str. 40, 45659 Recklinghausen, www.cjg-re.de

Polen – Litauen – Lettland

Auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren

■ STUDIENREISE

Die spannungsreiche Studienreise führt zuerst nach Polen. Wir erleben Masuren mit vielen Seen, alten Gutshöfen und beschaulichen Ortschaften. Die gigantischen Betontrümmer und Bunkerrelikte der berühmten „Wolfsschanze“, Hitlers Hauptquartier im Zweiten Weltkrieg, zeugen u.a. von dem berühmt gewordenen (missglückten) Attentat am 20. Juli 1944.

Auf dem Weg nach Riga besuchen wir die zweitgrößte litauische Stadt Kaunas, die mit 37 Prozent jüdischen Einwohner*innen vor dem Holocaust eine der größten jüdischen Gemeinden hatte.

Die Hauptstadt Lettlands glänzt mit ihrer Jugendstilarchitektur, vielen historischen Sehenswürdigkeiten und zeigt sich heute als moderne, europäische Stadt (600.000 Einwohnern). Die wechselvolle Geschichte Rigas zwischen West und Ost erreichte ihren traurigen Höhepunkt während der NS-Zeit. Riga war Ziel großer Deportationszüge vor allem aus dem Ruhrgebiet und wurde für die meisten Jüdinnen und Juden zum Todesort. Zahlreiche Gedenkorte erinnern an ihr Schicksal und das der 44.000 Rigaer Juden.

Nr.: 1111

Leitung: Gerda E. H. Koch, Paul H. Blätgen, Roswitha Killinger

Termin: 12. August bis 23. August

➔ Infos und Konditionen bei gerda.koch-gcjz@t-online.de, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e. V., Friedrich-Ebert-Str. 40, 45659 Recklinghausen, www.cjg-re.de



Stadt und Region

Recklinghausen – eine typische Hansestadt?

■ EXKURSION

Foto: vhs



Recklinghausen ist seit 2012 Mitglied des Westfälischen Hansebundes. Bereits seit dem 14. Jahrhundert nutzen die Stadt und ihre Kaufleute die Privilegien der alten „Deutschen Hanse“.

Auf einem ca. 2-stündigen Rundgang gehen wir der Frage nach, was heute noch an diese ca. vierhundertjährige Geschichte im Stadtbild erinnert. Die Schilderung

zahlreicher Detailgeschichten, Personenbilder und historischer Strukturen sollen auf dem Weg zu den einzelnen Objekten der Recklinghäuser Hansezeit diese Epoche lebendig werden lassen.

Die Stadtführung ist auch als Einstimmung auf den 42. Westfälischen Hansestag gedacht, der vom 05. bis zum 07. Juli 2025 in Recklinghausen stattfindet.

⌚ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V.

Nr.: 1200

Leitung: Dr. habil. Werner Koppe

Termin: Mittwoch, 09. April, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ist das Steintor/Steinstraße

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Otto Müller-Jena – der Architekt des „schönsten Rathauses von NRW“

■ VORTRAG

Am 2. Mai 1905 wurde der Grundstein zum vierten Recklinghäuser Rathaus gelegt. Für den großen Raumbedarf angesichts der Stadtentwicklung mit seinem wirtschaftlichen Wachstum und des Bevölkerungswachstums waren die bisherigen Standorte am Marktplatz zu klein. Die Ausschreibung für einen repräsentativen Neubau auf dem schwierigen Erlbruchgelände gewann der Architekt Otto Müller-Jena. 2020 wurde es zum „schönsten Rathaus in NRW“ gewählt und erhielt 2023 den Titel des „schönsten Städtebauprojekts Deutschlands“. Grund genug, sich zum 120. Geburtstag der Grundsteinlegung mit dem Schöpfer dieses ausgezeichneten Gebäudes zu beschäftigen. Auch in Gladbeck wie in anderen Städten finden sich Zeugnisse seines Wirkens. Vorgestellt werden Person und Werk Müller-Jenas durch den Gladbecker Priester und Kirchenhistoriker Ralph Eberhard Brachthäuser, der sich intensiv mit dessen Leben beschäftigt hat.

⌚ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V.

Nr.: 1201

Leitung: Ralph Eberhard Brachthäuser

Termin: Mittwoch, 07. Mai, 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Rathaus, Großer Saal, Rathausplatz

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Emschertal: Kunst, Kultur, Kulinarik

■ EXKURSION

An der Herner Stadtgrenze gibt es beeindruckende Kunstwerke im öffentlichen Raum, wie das 130 Meter lange Wandbild „Recklinghausen“ am Stadthafen und die 3x6 Meter Tafel „Zwerge“ von Bernd Zamel am Kulturkanal. Auf der Emscherinsel sehen wir den ehemaligen Faulturm des Klärwerks Herne, der von Silke Wagner zu „Glückauf“, einem riesigen Kunstobjekt aus Mosaiksteinen, umgestaltet wurde. Im Rahmen des Emscherumbaus, eines der größten EU-Infrastrukturprojekte, betrachten wir die „große Verwandlung“ des Hellbachs und wandern bis nach Recklinghausen-Süd. Dort besichtigen wir die unterirdische Skulptur „LUMINATA ALTERNA“ des Beuys-Schülers IGADIM. Weiter geht es auf der Bochumer Straße, wo die Zuwanderung der letzten Jahrzehnten einen multikulturellen Mikrokosmos geschaffen hat, mit exotischen kulinarischen Angeboten. Eine Mittagspause im syrischen Schnellrestaurant (Kostproben ca. 10-14 Euro) rundet die Tour ab. Schließlich sehen wir die Skulptur von Reiner Kaufmann, die Okzident und Orient vereint.

Nr.: 1202

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck

Termin: Sonntag, 25. Mai, 11.00 – ca. 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Am Stadthafen 10, Restauranteingang, 45663 Recklinghausen

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 16. Mai

→ Die Exkursion wird zu Fuß (Wegstrecke ca. 3 km) und bei jedem Wetter durchgeführt. Die Rückkehr zum Stadthafen oder zum RE-Hbf kann auch mit dem Bus SB20 realisiert werden.

150. Geburtstag des Kunstmalers Clemens Wolter

■ VORTRAG

Foto: Stadt Recklinghausen



Im Jahr 2021 wurde der Recklinghäuser Maler Clemens Wolter mit einer Ausstellung seiner Werke im Institut für Stadtgeschichte zum ersten und einzigen Mal gewürdigt.

In diesem Jahr würde er

seinen 150. Geburtstag feiern. Grund genug, seine inzwischen weiter vervollständigte Biografie und Teile seines Werkes einem Kreis Interessierter vorzutragen.

Auch der seinerzeit entstandene Film über Clemens Wolter, inzwischen ein Zeitdokument, wird im Anschluss an den Vortrag zu sehen sein.

⊕ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V.

Nr.: 1203

Leitung: Dr. habil. Werner Koppe

Termin: Mittwoch, 12. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Lokale Agenda 21

Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

■ ARBEITSKREIS

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

Nr.: 1300

Leitung: Jessica Burri,

Termine: jeweils montags, 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, 02. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Keine Anmeldung erforderlich

➔ Weitere Infos unter www.lokale-agenda21-re.de.

Agenda Forum

■ ARBEITSKREIS

Das Agenda-Forum lädt zu seinen Arbeitskreissitzungen sowohl interessierte Einzelpersonen als auch Gruppen, Vereinigungen und Institutionen zum Thema „Nachhaltig Leben in Recklinghausen in sozialer, ökologischer und ökonomischer Hinsicht“ ein. Die Sitzungen sind trotz eines meist vorhandenen Tagesordnungsvorschlags grundsätzlich themenoffen.

Nr.: 1301

Leitung: Agenda-Büro Recklinghausen

Termine: jeweils mittwochs, 05. Februar, 09. April, 04. Juni, 16.30 – 18.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Keine Anmeldung erforderlich

➔ Das Agenda-Büro ist immer dienstags – außer während der Ferienzeiten – von 10.00 bis 12.00 Uhr im Stadthaus C Raum 210 besetzt. E-Mail Kontakt: agenda21re@gmail.com oder per Terminvereinbarung bzw., Telefon: <https://klickehier.com/agenda-buero-re>.

➔ Weitere Informationen zur Lokalen Agenda 21 für Recklinghausen unter www.lokale-agenda21-re.de.





Klima, Umwelt und Natur

Grundlagen der Gartengestaltung

Mein Traumgarten: schön und ökologisch sinnvoll

■ WORKSHOP

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleicht und naturnah soll es sein? Geht auch! Modernität und Naschgarten? Umso besser! In diesem Gartenworkshop mit höchstens sechs Teilnehmer*innen gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z. B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind, welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u. a. über Bodenschutz, z. B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Nr.: 1401

Leitung: Corina Meyer

Termin: Samstag, 24. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 42,00 €

Anmeldung bis zum 19. Mai

→ Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.

Amphibienwanderung

Kröten und Fröschen auf der Spur

■ EXKURSION

Jedes Jahr im Frühjahr (ab etwa 8 °C) geht es los: Frösche, Kröten und Molchen begeben sich auf den Weg von ihren Winterquartieren zu Ihren Laichgewässern. Die Wanderungen erfolgen für die meisten von uns im Verborgenen, aber auf Ihrem Weg lauern verschiedene Herausforderungen und Gefahren. Im Rahmen der Exkursion werden die Lebensweise der Tiere und Schutzmaßnahmen erläutert. Je nach Wetterlage beteiligen wir uns aktiv an einer Umsetzungsaktion und können die Tiere hautnah erleben.

Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

→ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Recklinghausen.

Nr.: 1402

Leitung: Nina Schneider

Termin: Samstag, 08. März, 21.00 – ca. 23.00 Uhr

Ort: Parkplatz vor dem Cafe Herzlich, An der Mollbecke 1, Treffpunkt: Wiese vor den Mollbecketeichen (am Minigolfplatz)

Entgelt: 11,00 €/6,00 €

Anmeldung bis zum 04. März

→ Die Exkursion wird zu Fuß und bei jedem Wetter durchgeführt. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine Taschenlampe mit frischen Batterien werden empfohlen.



Heimliche Jäger der Nacht

■ EXKURSION

Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Nicht erst seit Harry Potter ist die Eule in Mythen und Sagen verstrickt, sondern wird seit dem Mittelalter je nach Region als Glücks- oder Unglücksbringer beschrieben oder als Vogel der Weisheit charakterisiert. Bei einer abendlichen Exkursion erfahren Sie alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise und erleben mit etwas Glück Eulen bzw. Käuze in ihrem heimischen Biotop direkt vor unserer Haustür.

Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

➤ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Recklinghausen.

Nr.: 1403

Leitung: Nina Schneider

Termin: Samstag, 15. März, 18.15 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Parkplatz vor dem Cafe Herzlich, An der Mollbecke 1, Treffpunkt: Wiese vor den Mollbeckteichen (am Minigolfplatz)

Entgelt: 11,00 €/6,00 €

Anmeldung bis zum 11. März

➔ Die Exkursion wird zu Fuß und bei jedem Wetter durchgeführt. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine Taschenlampe mit frischen Batterien werden empfohlen.

Fledermäuse vor der Haustür erleben

■ EXKURSION

Fledermäuse gehören aufgrund ihrer nächtlichen Lebensweise seit jeher zu den geheimnisumwitterten Tieren. Während in zahlreichen Sagen und Mythen von ihnen berichtet wird, bekommt man die nachtaktiven Flugkünstler selbst eher selten zu Gesicht.

Wir laden Sie zu einer abendlichen Exkursion in die Umgebung der Mollbeck-Teiche ein und vermitteln Interessantes zur Lebensweise und Bedeutung der Tiere sowie ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten. Als Höhepunkt der Veranstaltung begeben wir uns mit dem Bat-Detektor auf eine nächtliche Wanderung und können die faszinierenden Tiere bei der Jagd „live“ erleben.

Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

➤ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Recklinghausen.

Nr.: 1404

Leitung: Nina Schneider

Termin: Samstag, 10. Mai, 20.30 – ca. 22.30 Uhr

Ort: Parkplatz vor dem Cafe Herzlich, An der Mollbecke 1, Treffpunkt: Wiese vor den Mollbeckteichen (am Minigolfplatz)

Entgelt: 11,00 €/6,00 €

Anmeldung bis zum 06. Mai

➔ Die Exkursion wird zu Fuß und bei jedem Wetter durchgeführt. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine Taschenlampe mit frischen Batterien werden empfohlen.



Das Klima Puzzle

Wir haben die Karten in der Hand!

■ WORKSHOP



In einem dreistündigen Workshop erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe von 4 bis 7 Personen die Zusammenhänge zwischen Ursachen und Wirkungen des Klimawandels. Die Inhalte stützen sich auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Weltklimarates (IPCC), die regelmäßig im Weltklimabericht veröffentlicht werden. Die Zusammenarbeit erfolgt co-kreativ und berücksichtigt das vorhandene Wissen der Teilnehmer*innen.

Der Workshop gliedert sich in folgende Phasen:

- Warm-up
- Klimawandel verstehen: In fünf Spielphasen werden die Ursache-Wirkungszusammenhänge im Team erarbeitet
- Emotionen wahrnehmen: Emotionen, die Ängste, Sorgen aber auch Kraft auslösen, miteinander teilen und deren Energie erkennen
- Handabdruck vergrößern: Kleine und große Schritte zur Minderung des Klimawandels miteinander teilen und aktiv werden

Das Format wurde von Cedric Ringenbach ausgearbeitet und wird über den Verein Climate Fresk Deutschland e.V. verbreitet (<https://klimapuzzle.de>).

Nr.: 1406

Leitung: Nicole Engelhardt

Termin: Samstag, 22. März, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 14. März

Klimawandel und -anpassung in der Emscher-Lippe-Region

Radelnd lernen

■ FAHRRAD-EXKURSION | ANERKANNT ALS BILDUNGS-URLAUB

Die Klimakrise ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Die Emscher-Lippe-Region zeigt, wie durch ökologische Renaturierung und innovative Stadtplanung nachhaltige Lösungen entwickelt werden können. In diesem fünftägigen Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit den Folgen des Klimawandels und erarbeiten lokale Anpassungsstrategien.

Wir besuchen exemplarische Orte wie Haltern am See, Recklinghausen, das LWL-Museum Henrichenburg und den Naturpark Emscherland. Auf einer Kanutour durch das Naturschutzgebiet Lippeaue lernen wir die Auswirkungen des Klimawandels auf Biodiversität und Wasserwirtschaft kennen. Die Reise wird durch praxisnahe Exkursionen per Fahrrad und Seminarvorträge ergänzt. Der Wald wird als Kraftort für Resilienz erforscht. Alle Teilnehmenden reisen klimaneutral per Fahrrad.

🕒 Die Veranstaltung wird gemeinsam mit Arbeit und Leben NRW, dem DGB Region Emscher-Lippe sowie den Volkshochschulen Marl, Recklinghausen und Castrop-Rauxel durchgeführt.

Nr.: 1407

Leitung: Rainer Oligmüller

Termin: 02. Juni bis 06. Juni

Ort: Adolf-Schmidt-Tagungszentrum Haltern am See

Entgelt (inkl. Unterbringung und Verpflegung Halbpension): 305,00 € (DZ), 400,00 € (EZ), 100,00 € (ohne Übernachtung)

➔ Weitere Informationen und Anmeldung unter www.arbeitundleben.nrw/weiterbilden/bildungsurlaub



Länderkunde

China – eine Reise durch das Reich der Mitte

■ VORTRAG

Foto: Reinhard Thieringer



Groß wie Europa gleicht China einem Kontinent, aber doch anders als Europa verändert es sich in einem so atemberaubenden Tempo, das selbst die meisten Einwohner überfordert. Eine umfassende China-Rundreise müsste Jahre dauern! Die Multivision „China – eine Reise durch das Reich der Mitte“ zeigt neben den traditionellen Höhepunkten Beijing, der Terrakotta-Armee in Xian, einer Yangtse-Kreuzfahrt und der pulsierenden Metropole Shanghai auch ausgesuchte Orte abseits der gängigen Touristenrouten: entlegene Tempel und Grotten werden ebenso besucht wie die abgelegenen Reisfeldterrassen und die märchenhafte Karstlandschaft im Süden. Nicht zuletzt die kulinarische Vielfalt liefert ausreichend Gründe, sich im „Reich der Mitte“ ausführlich umzusehen.

Nr.: 1500
 Leitung: Reinhard Thieringer
 Termin: Dienstag, 04. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Willy-Brandt-Haus
 Entgelt: 8,00 €
 Anmeldung erbeten

Nr.: 1501

Leitung: Ralf Petersen

Termin: Dienstag, 01. April, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Die „grüne Revolution“ in Paris

■ VORTRAG

Fast unbemerkt von der deutschen Öffentlichkeit hat sich in der französischen Hauptstadt ein bemerkenswerter ökologischer und verkehrspolitischer Wandel vollzogen, der gerade in der aktuellen Debatte um den Umwelt- und Klimaschutz hochinteressant ist. Die Abkehr vom Individualverkehr besonders vom Auto und die Entwicklung alternativer Transportmöglichkeiten ist dabei nur ein interessanter Aspekt. Genauso wichtig ist die Verbesserungen der Lebensbedingungen der Pariser sowie die Schaffung von „lebenswertem“ Freiraum für die Bewohner der Stadt. Anhand von zahlreichen Beispielen zeigt der reich gebildete Vortrag diesen Wandel und seine überall sichtbaren Folgen. Auch die Akteure von Jean Tiberi über Bertrand Delanoë bis zu Anne Hidalgo vor allem aber viele pffiffige Ideen für ein angenehmeres Leben in einer Großstadt werden vorgestellt.

Nr.: 1501

Leitung: Ralf Petersen

Termin: Dienstag, 01. April, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Foto: Ralf Petersen



Costa Blanca: Spaniens weiße Küste von Alicante bis Valencia

■ VORTRAG

Die Costa Blanca ist eine der bekanntesten Mittelmeer-Küsten, die durch den Tourismus einen Entwicklungsschub erfuhr. Neben den Sandstränden sind es die malerischen Orte mit urigen Häfen und legendären Fiestas, die die Gäste in ihren Bann ziehen – allen voran die Hogueras in Alicante, das Fest der Sommersonnenwende rund um den Johannistag. In Elche gibt es den größten Palmenhain Europas – Weltkulturerbe! Hier waren einst die Mauren mächtig, wie auch in Denia, wo sie sogar ein Königreich errichteten. Benidorm besitzt die größte Hochhausdichte der Welt – mit dem Aufstieg des „spanischen Manhattans“ ging leider auch die Zubetonierung und Zersiedelung der Küste einher. Doch es gibt auch noch idyllische Fischerorte – die weiße Küste hat eben ein reizvolles Kontrastprogramm zu bieten. Abschließend werden Bilder von der facettenreichen Metropole Valencia gezeigt.

Nr.: 1502

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck

Termin: Donnerstag, 03. April, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Foto: ©Stefan Roggenbuck

Die kleinste Perle des Kaukasus

Eine Reise durchs alte und neue Armenien

■ VORTRAG

Foto: Clemens Schmale



Armenien ist klein, alt und atemberaubend schön – drei gute Gründe, den kleinsten Staat im Kaukasus zu erkunden. Der internationale Flughafen in Jerevan ist nur vier Flugstunden entfernt, und das kaum halb so große Land wie Bayern bietet weite Ebenen, majestätische Berge, einsame Dörfer

und mit dem Sewansee den größten See des Kaukasus. Der Ausblick auf den über 5000 Meter hohen Ararat ist spektakulär, auch wenn dieser in der Türkei liegt.

Eingezwängt zwischen dem ehemaligen Osmanischen Reich, Aserbaidschan, Persien und Russland, war Armeniens Lage immer geopolitisch angespannt – nur das Verhältnis zum kleinen Nachbarn Georgien ist unkompliziert. Beide Länder schätzen ihre kulturelle Identität und Souveränität, ihre eigene Sprache und Schrift. Armenien ist stolz auf seine altchristliche Tradition; die armenisch-apostolische Kirche gilt als älteste Staatskirche der Welt. Die Klöster und Kirchen zählen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten, daneben die beeindruckenden Nationalparks. In Jerevan locken Jazzclubs mit heimischen Weinen und exzellentem Kognak. Clemens Schmale stellt Armenien, das Heimatland des großen Charles Aznavour, in all seinen Facetten vor und beleuchtet dessen jahrtausendealte Geschichte und die sowjetische Epoche.

Nr.: 1503

Leitung: Clemens Schmale

Termin: Mittwoch, 09. April, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Philosophie

Hat die Natur eigene Rechte?

■ KURS

Der Europäische Gerichtshof erwägt, dass der Natur eigene Rechte zugesprochen werden sollen. Dadurch könne eine ökologische Transformation der Gesellschaft forciert werden. In diesem Falle müssten die Eigentumsrechte, die Menschen an der Natur haben, eingeschränkt werden. Nicht nur der Mensch, auch die Natur zeichnet ein normativer Eigensinn aus. Er besagt, dass der Natur Schutz zusteht und sie nicht, wie im Zuge des klassischen Begriffs des Eigentums, zur Sache degradiert wird, über die der Eigentümer beliebige Verfügungsgewalt hat. Die Frage ist dann wieder einmal, ob im Namen der Natur die Freiheit des Menschen eingeschränkt werden muss. Diesen grundlegenden und aktuellen Fragen wollen wir im Seminar nachgehen.

Nr.: 1600

Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell

Termin: Mittwoch, ab 05. Februar, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

Was ist Wokeness?

■ WOCHENENDSEMINAR

Der aus der afroamerikanischen Bürgerrechtsbewegung stammende Begriff bedeutet Wachsamkeit und fordert Menschen auf, gegenüber Rassismus, Gewalt und Ungerechtigkeit wachsam zu sein und nicht weg zu sehen. Heute ist diese Haltung aktuell und weltweit verbreitet. Sie ist dabei auch in die Kritik geraten, weil sie als Grundlage eines ethischen Rigorismus angesehen wird. Der Wokeness wird Intoleranz und die Förderung enger politischer Korrektheit in Fragen der Geschlechterpolitik, der Ökologie und der Kultur vorgeworfen. Wir wollen Vor- und Nachteile der Wokeness im Seminar besprechen.

Nr.: 1601

Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell

Termin: Samstag, 08. März, Sonntag, 09. März, 10.00 – 13.00

Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung bis zum 28. Februar

Kultur & Gestalten

Ihre Ansprechpartner*innen



Cynthia Körner

Planung und Beratung

Telefon: 50-2003

cynthia.koerner@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Kunst und Literatur	34
Malen und Zeichnen.....	40
Plastisches und textiles Gestalten	44
Schauspiel.....	47



**Direkt zu den Angeboten
Kultur & Gestalten auf
www.vhs-recklinghausen.de**



Kunst und Literatur

Emscher-Skizzen – Menschen und Orte im neuen Emscherland

■ FILMPRÄSENTATION MIT CHRISTOPH HÜBNER UND GABRIELE VOSS

Die Volkshochschule Recklinghausen freut sich, zwei Filmemacher zu Gast zu haben, die für ihre Dokumentarfilme über das Ruhrgebiet und seine Menschen bekannt geworden sind: Christoph Hübner und Gabriele Voss. An diesem Abend werden sie Beispiele aus ihrem großen, 66-teiligen Filmzyklus EmscherSkizzen zeigen und mit dem Publikum diskutieren. Über fast 10 Jahre haben Christoph Hübner und Gabriele Voss den ökologischen Umbau der Emscher im Ruhrgebiet begleitet. Neben dem eigentlichen Umbau werden auch die alltäglichen Lebenswelten der Menschen im Umfeld des Flusses zum Thema. Die dabei entstandenen Filme sind unterschiedlich in Länge und Gestalt – filmische „Skizzen“. Manchmal sind es Porträts und zufällige Begegnungen mit Menschen, manchmal Landschaftserkundungen oder dokumentarische Beobachtungen der technischen Arbeiten und Einblicke in das sonst verborgene Schattenreich der Ruhrgebiets-Kanalisation. Die Filmemacher werden eine Auswahl der Filme vorstellen und zur Diskussion zur Verfügung stehen. Während einer 20-minütigen Pause haben Sie bei einem Glas Wein die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Nr.: 2000

Leitung: Christoph Hübner, Dr. Gabriele Voss

Termin: Donnerstag, 06. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Ruhrfestspiele Recklinghausen 2025

■ PODIUMSGESPRÄCH MIT VORSTELLUNG DES PROGRAMMS

Auch wenn sie in Recklinghausen zu Hause sind, so ist der Blick der Ruhrfestspiele auch immer auf die Welt gerichtet: Seit jeher war es ein Anliegen eines der größten internationalen Theaterfestivals Europas, das seit 2024 immaterielles Kulturerbe von Nordrhein-Westfalen ist, das aktuelle Weltgeschehen zu betrachten und es in den jeweiligen Programmlinien aufzugreifen. Globale Perspektiven, kulturelle Vielfalt und die Offenheit gegenüber dem Ungewohnten – einschließlich der damit einhergehenden Spannungen – sind zentrale Themen und Fragen, die die künstlerische Praxis leiten und dazu dienen sollen, Mauern abzubauen statt aufzubauen. Diese Anliegen kommen im aktuellen Spielplan zum Tragen – sei es in den internationalen Schauspiel- und Tanzproduktionen, richtungsweisenden deutschsprachigen Inszenierungen, Lesungen, Inszenierungen des Kinder- und Jugendtheaters oder bei den Aufführungen des Neuen Zirkus.

Die VHS Recklinghausen lädt zu einem Podiumsgespräch mit Vertreter:innen des Programmteams der Ruhrfestspiele ein, um schon vorab über Programm und Philosophie des Festivals ins Gespräch zu kommen.

🕒 Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

Nr.: 2001

Leitung: Vertreter*innen des Programmteams, Cynthia Körner

Termin: Dienstag, 18. März, 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Rainer Maria Rilke zum 150sten Geburtstag: Hiersein ist herrlich...!

■ SZENISCHE LESUNG MIT MUSIK

Texte und Gedichte über die Liebe, Freude und tiefes seelisches Erleben: Rainer Maria Rilke, Dichter der Tiefe und Zartheit, lotet in seinen Gedichten und Texten Seelenräume aus und schafft es auf zauberhafte Weise dort anzurühren, wo kein Verstand hinreicht. Doch der Titel "Hiersein ist herrlich" soll nicht den Eindruck einer einfachen Zerstreuung vermitteln: Wer Rilkes Texte kennt, weiß, dass damit gleichzeitig immer auch die Aufforderung zu beständiger Arbeit an sich und dem eigenen Leben verbunden ist... denn nur dann kann sich in Verbindung mit aufmerksamem Zuhören ein wirkliches Leben entfalten. So findet an diesem Nachmittag alles seinen Platz - von Gefühlsüberschwang, über sorgsame Beobachtung bis hin zum feinsten Lauschen auf tief im Innern verborgenes Leben.

Es winkt zu Föhlung fast aus allen Dingen,
aus jeder Wendung weht es her: Gedenk!
Ein Tag, an dem wir fremd vorübergingen
entschließt im künftigen sich zum Geschenk... (R. M. Rilke)

Nr.: 2003

Leitung: Josef Schoenen

Termin: Mittwoch, 02. April, 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Starke Frauen aus Amerika: Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Perón – was macht sie so einzigartig?

■ VORTRAG

Foto: Steffi Hoppe



Drei Frauen aus den USA, Mexiko und Argentinien bewegen die Welt und begeistern ihrerseits vor allem Frauen. Was macht sie so einzigartig? Was verbindet, was unterscheidet die drei? Ein Vortrag über drei sehr facettenreiche und einflussstarke Frauen. Und zu ihren Fan-Groups, den „Swifties“, den Frida-Kahlo-Begeisterten und den Armen von Argentinien,

die „ihrer Präsidentin“ zujubelten – mit Bildern, Texten und Musik, die den Werdegang und das Wirken dieser „Celebrities“ illustrieren. Die Veranstaltung geht der Frage nach, was für Persönlichkeiten sich hinter den drei Namen verbergen und was ihren Kultstatus ausmacht.

Nr.: 2004

Leitung: Stefanie Hoppe

Termin: Donnerstag, 05. Juni, 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten



„Twin Peaks“

■ WORKSHOP

Foto: Cynthia Körner



Der wohl beste Kaffee der Fernsehgeschichte wird in einem verschlafenen Ort an der amerikanischen Nordwestküste ausgeschenkt: Twin Peaks. David Lynchs und Mark Frosts Kultserie hat unsere Fernsehgewohnheiten nachhaltig verunsichert und lädt auch mehr als 30 Jahre nach Erscheinen der ersten Staffel zur Diskussion ein. Das liegt am bis

dahin unbekanntem Genremix aus Krimi, Mystery, Horror und Soap, an Rätseln, die nicht aufgelöst werden wollen, und an schrulligen Figuren wie der Log Lady, Audrey Horne und dem wildträumenden FBI-Agenten Dale Cooper. Der Komplexität von Twin Peaks widmen wir uns mit Überlegungen zur Serialität als Erzählform, greifen dann einzelne Episoden und Themen heraus, um ihre Machart und ihren thematischen Einsatz zu analysieren, und verfolgen Rezeptionsspuren in Quality-TV, Gegenwartsliteratur und Fankultur. Dabei spannen wir einen exemplarischen Bogen von den Anfängen von Twin Peaks (1990/91) bis zur exzentrischen dritten Staffel von 2017.

Filterkaffee wird zur Verfügung gestellt – wer mag, kann sich gerne Donuts und/oder Kirschkuchen mitbringen.

Nr.: 2005

Leitung: Prof. Dr. Moritz Baßler, Dr. Philipp Pabst

Termine: Freitag, 07. März, 16.30 – 19.30 Uhr, Freitag, 14. März, 16.30 – 19.30 Uhr – die Workshops können einzeln gebucht werden

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 76,00 € (bei Einzelbuchung 38,00 €)

Anmeldung bis zum 28. Februar

Kreatives Schreiben für junge Erwachsene mit Hendrik Otremba

■ SCHREIBWORKSHOP

Foto: Max Zerrahn



Schreiben über die Stadt Recklinghausen, das Leben in Recklinghausen, eine Jugend in Recklinghausen – wie kann das gehen? Was bringt das eigentlich? Was können das für Texte sein, und was haben die dann mit ihren Autor*innen zu tun? Hendrik Otremba, Schriftsteller, Musiker und Dozent, der selbst seine Jugend in Recklinghausen-Süd verbracht hat, zeigt einige Ansätze des Kreativen

Schreibens, die für eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben in einer konkreten Stadt hilfreich sein können – um so zu ganz individuellen Erzählungen zu finden: Texte über das ‚Coming of Age‘ in Recklinghausen! Schreiblust und die Bereitschaft, sich mit der Stadt und der eigenen Geschichte darin auseinanderzusetzen, sollten vorhanden sein – mehr muss nicht mitgebracht werden!

Hendrik Otremba (*1984 in Recklinghausen) ist Autor, Musiker und Dozent für Kreatives Schreiben an der FH Münster und an der Universität Zürich.

🕒 Der Workshop ist gefördert durch das Programm „Kultur und Weiterbildung“ des Landes NRW.

Nr.: 2007

Leitung: Hendrik Otremba

Termin: Freitag, 16. Mai, 15.00 – 18.30 Uhr, Samstag, 17. Mai, 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 18. Mai, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Alternatives Kulturzentrum, König-Ludwig-Straße 50

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 09. Mai

➡ Für Essen ist durch den Tofu-Club gesorgt.



Kreatives Lesen mit Hendrik Otremba

■ LESUNG

Ein Wochenende lang werden junge Erwachsene gemeinsam mit dem Autoren, Künstler und Musiker Hendrik Otremba im Alternativen Kulturzentrum Recklinghausen das Kreative Schreiben erprobt haben. In der vertrauten Umgebung des Zentrums an der König-Ludwig-Straße werden sie sich mit ihrem Coming of Age in ihrer Stadt auseinandergesetzt und verschiedene Schreibtechniken ausgetestet, sich kreativ ausprobiert und miteinander ausgetauscht haben. Und sie werden etwas zu Papier gebracht haben. Ein Gedicht? Einen Essay? Eine Kurzgeschichte? Alles ist möglich. Die Ergebnisse des Workshops zum Kreativen Schreiben – die Gedichte, Essays und Kurzgeschichten – wandern mit ihren Verfasser:innen von Recklinghausen-Süd in die Innenstadt und werden bei einer öffentlichen Lesung in den Räumen der Volkshochschule Recklinghausen präsentiert.

➤ Die Lesung ist gefördert durch das Programm „Kultur und Weiterbildung“ des Landes NRW.

Nr.: 2008

Leitung: Hendrik Otremba, Dr. Anna Seidel

Termin: Sonntag, 18. Mai, 18.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Kunstaberachtungen am Vormittag: Die Avantgarde in Osteuropa. Moderne Kunst als politischer Aufbruch

■ KURS

Die Stilvielfalt in der Kunst Europas in den 1920er Jahren geht nicht selten auf den Einfluss russischer und osteuropäischer Künstler zurück. Mit der neugegründeten Sowjet-Union hatte sich im russischen Zarenreich ein radikaler gesellschaftlicher Wandel vollzogen. Dort sahen die jungen Künstler die passende Bildsprache dafür in der Abstraktion. Angesichts der neuen kollektiven Gesellschaftsordnung sollte Kunst nicht länger nur etwas für Paläste und Museen sein, sondern alle Lebensbereiche des modernen Menschen durchdringen. Mit der stalinistischen Ära endete nach nur 10 Jahren dieser Aufbruch in Russland und auch in den Nachbarländern. Viele Künstler mussten fliehen und kamen zu gleichgesinnten Künstlerfreunden in den Westen, wo sie die neuen Ideen weiterführten.

Im Seminar wollen wir uns, - losgelöst von unseren aktuellen Eindrücken der politischen Akteure im Osten -, diesen kulturell fruchtbaren Jahren widmen, als man der Kunst eine wichtige gestalterische Rolle im Aufbau einer gerechten Welt beimaß. Neben Bildern und Skulpturen werden auch Gebrauchskunst, Buchgestaltung und Propaganda aus dieser Zeit in den Blick genommen.

Nr.: 2120

Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort

Termin: Dienstag, ab 11. Februar, 11.00 – 12.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar



Der Hagener Impuls – Kunst und Kultur zwischen Jugendstil und Bauhaus

■ EXKURSION

In den Jahren zwischen 1900 und 1921 wurde die Stadt Hagen zu einem europaweit wichtigen Anziehungspunkt für Künstler*innen und fortschrittlich gesinnte Menschen. Karl Ernst Osthaus, Industriellensohn und Erbe eines riesigen Vermögens, hat dort bis zu seinem frühen Tod als Mäzen, Vermittler und Organisator seiner Idee, „die Schönheit wieder zur herrschenden Macht im Leben“ werden zu lassen, Gestalt werden lassen. Durch sein Wirken wurde Hagen zu einem Zentrum für die Reformbewegungen vor dem ersten Weltkrieg, die sich gegen die verkrusteten Strukturen des Wilhelmismus wandte. Neben der Gründung des sog. Folkwang-Museums (nach Osthaus Tod nach Essen verkauft), entstanden – von ihm finanziert – erste Bauten des Jugendstils durch den belgischen Architekten Henry van der Velde. Neben der Errichtung von Osthaus Privathaus, dem Hohenhof, ließ der junge Mäzen verschiedene öffentliche Bauten, Siedlungen und Industriebauten nach den neuen Ideen und der Weiterentwicklung hin zu sachlicheren Gestaltungsformen bauen. Osthaus' Ansinnen von der Umgestaltung des gesellschaftlichen Lebens durch Kunst bezog sich auf die soziale Realität einer ganzen Industriestadt. Noch heute lassen sich, über die Stadt verteilt, Spuren seines, durch seinen Tod unvollendet gebliebenen Konzepts von einer „schöneren Welt“ nachvollziehen. Die Exkursion umfasst den Besuch des Karl Ernst Osthaus Museum sowie die Besichtigung des Hohenhofs.

Nr.: 2121

Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort

Termin: Mittwoch, 25. Juni

Ort: Hagen, Treffpunkt: alter Busbahnhof am Wickingplatz

Entgelt: ab 12 TN: 80,00 €, 10-11 TN: 90,00 €, 8-9 TN: 100,00 €

Anmeldung bis zum 21. Mai

Kunstaberachtungen am Wochenende: Rubens – zwischen Fleischeslust und Theatralik

■ WORKSHOP

Maler, Diplomat, Geschäftsmann – Peter Paul Rubens (1577–1640) gehört zu den unangefochtenen Superstars des Barock. Dabei ebnet vorrangig Porträts und Historienbilder, darunter eine Vielzahl mit Bezug zum politischen und gesellschaftlichen Zeitgeschehen, seinen Erfolg. Die Veranstaltung stellt einige besondere Highlights vor, welche den Blick auf sein Œuvre schärfen und die Besonderheit seines von allegorischer Bildsprache und sinnlicher Erscheinung geprägten Schaffens herausstellen.

Nr.: 2125

Leitung: Juliane Barisic

Termin: Samstag, 22. März, 12.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 27,00 €

Anmeldung bis zum 17. März



Kunstaberachtungen am Wochenende: Hans Holbein – Gesichter einer neuen Zeit

■ WORKSHOP

Holbein gehört zu den gefragtesten Porträtisten seiner Zeit – immerhin hatten ihn enge Kontakte zu Politik, Wirtschaft und Wissenschaft an den Hof Heinrich VIII. geführt. Fortan malt er die Mächtigen und Intellektuellen, verleiht ihnen mit kühler Sachlichkeit und einer ganz besonderen Bildästhetik Unsterblichkeit. In einer Zeit konfessioneller, sozialer und politischer Umbrüche prägt Holbein mit seinen Porträts wie kein Zweiter das Bild des Königshauses und der Tudor-Ära.

Nr.: 2126

Leitung: Juliane Barisic

Termin: Samstag, 17. Mai, 12.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 27,00 €

Anmeldung bis zum 12. Mai

Literatursalon im Frühling

■ LESEKREIS

„Auf Messers Schneide“. Dieser wunderbar vollendete Entwicklungsroman – klassisch in seiner Sprache, modern in seinen Ansichten – ist wahrscheinlich Maughams bestes Werk. So drückt es ein Kritiker aus. Fest steht, an Somerset Maugham kommt niemand vorbei...auch nicht unser Literatursalon.

Wir starten also mit diesem Klassiker und enden mit einem sehr modernen jungen Roman, spannen so den Bogen über viele Jahrzehnte.

Herzliche Einladung über diese Bücher, ihre Autoren und Autorinnen und inhaltlichen Schwerpunkte miteinander ins Gespräch zu kommen.

In diesem Frühjahr lesen und reden wir über folgende Bücher:

- 11. Februar 2025 – Maugham, Somerset: Auf Messers Schneide
- 11. März 2025 – Rothmann, Ralf: Stier
- 08. April 2025 – Reza, Yasmina: Glücklich den Glücklichen
- 13. Mai 2025 – Schubert, Helga: Der heutige Tag
- 10. Juni 2025 – Raabe, Melanie: Kunst des Verschwindens

Nr.: 2130

Leitung: Silke Holtbrügge

Termine: Dienstag, 11. Februar, Dienstag, 11. März, Dienstag, 08. April, Dienstag, 13. Mai, Dienstag, 10. Juni, 18.15 – 19.45 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 36,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar



Malen und Zeichnen

Wassermotive in der Aquarellmalerei

■ KURS

Wassermotive und Aquarellfarben passen perfekt zusammen. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit zu lernen, wie man die beliebtesten Naturmotive mittels Aquarell umsetzen kann. Themen werden z.B. sein: Sonnenuntergang am Ufer, Spiegelungen im Fluss und Wasserfall im dänischen Donnertal oder Tauwasser auf dem Tulpenblatt.

In diesem Kurs wenden wir hauptsächlich die Nass-in-nass-Technik an und benötigen deswegen qualitatives Aquarellpapier (Empfehlung: 100 % Baumwolle, 300 g).

Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei sind wünschenswert.

Nr.: 2201

Leitung: Solomiya Leybyuk

Termin: Dienstag, ab 18. Februar, 17.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 105,00 €

Anmeldung bis zum 11. Februar

➔ Bitte mitbringen: Papier, Malbrett (wasserfest), Pinseln, Farben, Bleistift, Rubbelkrepp, Lappen

Einführung in die Landschaftsmalerei mit Gouache-Farben

■ KURS



In diesem Kurs werden die Teilnehmer*innen mit den Prinzipien des perspektivischen Zeichnens und Malens vertraut gemacht und anhand einer Vorlage, Schritt für Schritt, räumliche Tiefe, die Darstellung von Himmel, Wolken, und Landschaft erlernen. Gegen Ende des Kurses werden die Teilnehmer, in Begleitung des Kursleiters,

geeignete eigene Motive umsetzen. In diesem Kurs lernen sie die wunderbaren Eigenschaften der Gouachefarbe als künstlerisches Ausdrucksmittel kennen. Gouacheartige Farben wurden bereits in der Buchmalerei des frühen Mittelalters verwendet. Bereits Matisse, Paul Wunderlich und Chagall erkannten die Vorzüge dieses Mediums. Raffael und Tizian nutzen sie für ihre Studien und Entwürfe. Gouachefarbe wird ähnlich wie Aquarellfarbe mit Wasser verdünnt, ist geruchlos, kann lasierend aber auch deckend aufgetragen werden und ist auf Grund seiner Eigenschaften besonders für den Einsteiger geeignet.

Nr.: 2200

Leitung: Jürgen Gerlach

Termin: Donnerstag, ab 13. Februar, 18.00 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 115,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

➔ Bitte mitbringen: DIN A4 Aquarellblock / Bleistifte H, HB, 3B, Lineal, Sortiment Gouache-Farben, kleine Aquarell-Palette, Sortiment Aquarellpinsel (2, 6, 8, 12) Sortiment Flachpinsel (10, 20), ein kleines Tuch zum Reinigen der Pinsel und Wasserbecher.



Aquarellieren für Fortgeschrittene

■ KURS

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

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen; Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Nr.: 2202

Leitung: Franz-Josef Hinsken

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 18.30 – 20.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 105,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

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

Acrylmalerei im Bürgerhaus

■ KURS

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

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 2204

Leitung: Doris Welling

Termine: Montag, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März, 07. April, 28. April, 12. Mai, 26. Mai, 02. Juni, 16. Juni, 16.15 – 18.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 105,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Nr.: 2205

Leitung: Doris Welling

Termine: Dienstag, 04. Februar, 18. Februar, 04. März, 18. März, 01. April, 08. April, 06. Mai, 20. Mai, 03. Juni, Dienstag, 17. Juni, 17.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 105,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

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



Acrylmalerei

■ WORKSHOP

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

Seien Sie gespannt und werden Sie kreativ!

Anmeldung bis zum 31. Januar

Nr.: 2207

Leitung: Doris Welling

Termin: Samstag, 08. März, Sonntag, 09. März, 11.00 – 14.45

Uhr, 2 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

Nr.: 2208

Leitung: Doris Welling

Termin: Samstag, 21. Juni, Sonntag, 22. Juni, 11.00 – 14.45 Uhr,

2 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 13. Juni

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

Eule, Uhu und Co. – Workshop Aquarellmalerei

■ WORKSHOP

Wer möchte gerne Eule, Uhu und Milan aquarellieren, traut sich aber nicht? Mit mir haben Sie die Möglichkeit, die Schönheit der Vogelwelt auf einem Papier festzuhalten. Wir werden eine Mischtechnik verwenden: Die Aquarellfarben bilden die Basis für Bildgestaltung und die Buntstifte eignen sich hervorragend für Kleinigkeiten und Akzente, wie Federn, Augen und Krallen.

Das Papierformat darf frei gewählt werden. Eigene Fotos/ Anregungen dürfen gerne mitgebracht werden. Die Bunt- und Aquarellstifte stelle ich bei Bedarf zur Verfügung.

Nr.: 2209

Leitung: Solomiya Leybyuk

Termin: Samstag, 10. Mai, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 29,00 €

Anmeldung bis zum 02. Mai

→ Bitte bringen Sie mit: Papier (Empfehlung: Aquarellpapier 300 g/m², 100 % Baumwolle), Malbrett (wasserfest), Pinsel, Farben, Bleistift, Rubbelkrepp, Buntstifte, weiße Kreide



Sommerwiese mit Pustebblumen – Workshop Aquarellmalerei

■ WORKSHOP

Landschaft und Aquarell? Eine sehr gute Entscheidung. Mitten im Sommer legen sich tiefe Schatten über den Hang. Die grüne Blumenwiese trägt hunderte Pustebblumen. Wir erarbeiten dieses Motiv mit kalt-warmen Farben und ich zeige Ihnen drei verschiedene Methoden, wie man dieses halbtransparente Leichtgewicht malen kann. Unsere Basis ist die Nass-in-nass Aquarelltechnik. Dazu kommen Kerzenwachs, Rubbelkrepp und weiße Kreide (auch Pastellkreide ist erlaubt).

Das Papierformat ist nicht festgelegt. Ich empfehle eine Papierqualität ab 300 g/m².

Nr.: 2210

Leitung: Solomiya Leybyuk

Termin: Donnerstag, 05. Juni, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 29,00 €

Anmeldung bis zum 28. Mai

➔ Bitte bringen Sie mit: festes Malbrett (wasserresistent), Pinsel, Farben, Bleistift, Malerkrepp, Rubbelkrepp, Lappen oder Papiertücher.

Kreatives Photographieren

■ WORKSHOP

Durch Abstraktion, Reduktion und Perspektivwechsel gelangen ausdrucksstarke Bilder. Jenseits ferner Reiseziele, im heimischen Stadtgarten und an der Mollbeck entdecken und erkunden wir besondere Bildmotive, die die Grenzen von Photographie und Malerei verschwimmen lassen.

Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt.

Nr.: 2215S

Leitung: Ulrike Kijak

Termin: Freitag, 27. Juni, Samstag, 28. Juni, 9.00 – 12.00 Uhr, 2

Termine

Ort: Stadtgarten/Mollbeck, Treffpunkt vor Eingang Ruhrfestspielhaus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 18. Juni

➔ Notwendiges Equipment: Smartphone oder Digitalkamera, strapazierfähige Kleidung, festes Schuhwerk.



Plastisches und textiles Gestalten

Speckstein und Co. – Bildhauerei mit weichen Gesteinen

■ WORKSHOP

Im zweitägigen Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen der Specksteinbearbeitung kennen. Die vielfältigen Farben des meist sehr weichen Materials inspirieren zu experimentellem Gestalten. Mit Raspeln und Feilen lässt sich der Stein in die gewünschte Form bringen, und gibt auch ungeübten Teilnehmenden die Möglichkeit dreidimensionaler handwerklicher Arbeit. Nach dem Schleifen und dem abschließenden Polieren zeigen sich die intensiv glänzenden Farben.

Nr.: 2400

Leitung: Christina Clasen

Termin: Samstag, 15. März, Sonntag, 16. März, 10.00 – 16.00

Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 68,00 €

Anmeldung bis zum 10. März

→ Das Material ist gegen einen Kostenbeitrag von 10,00 bis 20,00 € (genaue Abrechnung erfolgt nach Gewicht) bei der Dozentin zu beziehen.

Schmuck aus Silver Clay

■ WORKSHOP

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

Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Nr.: 2401

Leitung: Martina Eiselein

Termin: Sonntag, 18. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 45,00 €

Anmeldung bis zum 12. Mai

→ Silver Clay und Zubehör sind im Kurs erhältlich und werden am Kurstag nach Verbrauch abgerechnet (Mindestverbrauch ab 33,00 €, Kosten für Brand und Werkzeugbenutzung pauschal 12,00 €).



Makramee – Blumenampel

■ WORKSHOP

Makramee ist eine Knüpfkunst aus dem Orient, die bereits in den 1970ern im Trend war. Seit einigen Jahren feiert Makramee ein großes Revival und ist wieder angesagt. Wenn Sie also schon immer mal die Makramee-Technik ausprobieren und erlernen wollten, sind Sie in diesem Workshop für Anfänger genau richtig!

Im Workshop werden Sie die Grundlagen und die wichtigsten Knotentechniken kennenlernen. Als Projekt werden wir mit den neu erlernten Knotentechniken eine Blumenampel knüpfen können.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Nr.: 2402

Leitung: Raffaella Reike

Termin: Samstag, 08. März, 12.00 – 14.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 17,00 €

Anmeldung bis zum 01. März

➔ Da Geschmäcker verschiedenen sind, wäre es gut, wenn Sie sich selbst Makrameegarn besorgen. Farbe frei wählbar. Bitte kaufen Sie sich Makrameegarn in der Stärke 3 mm. Für das Projekt brauchen Sie ca. 20 m Garn. Mitzubringen sind zudem Schere, dünner Kamm sowie Maßband/ Zollstock.

Makramee zu Ostern

■ WORKSHOP

Makramee begegnet man mittlerweile überall. Wie wäre es also mal zu Ostern mit etwas selbstgemachten als dezente Osterdeko für zuhause oder als Geschenk? Wenn Sie also schon immer mal die Makramee-Technik ausprobieren und erlernen wollten, sind Sie in diesem Workshop für Anfänger genau richtig!

Im Workshop werden Sie die Grundlagen und die wichtigsten Knotentechniken kennenlernen. Als Projekt werden wir mit den neu erlernten Knotentechniken Osterdeko knüpfen können.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Nr.: 2403

Leitung: Raffaella Reike

Termin: Montag, 31. März, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 17,00 €

Anmeldung bis zum 24. März

➔ Materialkosten ca. 4,00 bis 5,00 € pro Person. Bitte bringen Sie eine Schere, einen dünnen Kamm sowie ein Maßband/ einen Zollstock mit.



Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

■ KURS

Ton ist einer der ältesten Werkstoffe der Menschen, in diesem Kurs werden Sie verschiedene Aufbautechniken des Töpfers kennenlernen. Dabei werden nur die Hände und Werkzeuge eingesetzt. Des Weiteren wird ein Bestandteil des Kurses die Einführung in verschiedene Glasurarten und -techniken sein.

Im ersten Teil des Kurses wird je ein Objekt in Daumendruck-, Wulst und Plattentechnik erstellt. Diese Objekte werden ein erstes Mal gebrannt (geschrüht), im Anschluss glasiert und ein zweites Mal gebrannt.

Im zweiten Teil des Kurses können die Kursteilnehmenden ihr erlerntes Wissen und Fähigkeiten in eigenen Projekten anwenden und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Nr.: 2404

Leitung: Stefanie Junger

Termin: Mittwoch, ab 05. Februar, 9.30 – 11.45 Uhr, 12 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 118,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

Nr.: 2405

Leitung: Stefanie Junger

Termin: Mittwoch, ab 05. Februar, 19.00 – 21.15 Uhr, 12 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 118,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

➔ Bitte kleines Messer, Kuchengabel, Esslöffel, Töpferbesteck soweit vorhanden und Nudelholz mitbringen. Materialkosten werden umgelegt.

Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

■ KURS

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Handaufbaus von Gefäßen und figürlichen Objekten vermittelt. Dazu gehören das Formen aus Tonklumpen und der Aufbau mit Hilfe von Tonplatten, sowie Stauch und Treibtechniken. Ausgehend von den traditionellen Formen entwickeln wir moderne, individuelle gestaltete Gefäße und Objekte. Oberflächenbehandlung durch Glasuren, Engoben, hochbrennende Dekorfarben, Sgraffitotechnik und Polieren gehören dazu.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 2406

Leitung: Anke Lack

Termin: Montag, ab 10. Februar, 19.00 – 21.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 105,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

➔ Bitte kleines Messer, Kuchengabel, Esslöffel, Töpferbesteck soweit vorhanden und Nudelholz mitbringen. Materialkosten werden umgelegt.



Schauspiel

Theater-Collage

■ EIN SCHAUSPIELKURS MIT AUFFÜHRUNG

Auf der Bühne stehen und das Rampenlicht spüren, während man in eine andere Rolle schlüpft. Diese Erfahrung machen die Teilnehmenden in wohlwollender und wertschätzender Atmosphäre. Dabei können sie sich in verschiedenen Genres ausprobieren und mit unterschiedlichen Rollen experimentieren. Am Ende stehen gruselige Szenen neben lustigen, Wilder Westen trifft auf Drama, Thriller auf Doku. Aus den selbst gewählten Geschichten entsteht somit eine Bühnen-Collage (verschiedene voneinander unabhängige Szenen) von der sich das Publikum am 06.07.2025 um 16:00 Uhr verzaubern lassen darf.

Keine Schauspiel-Vorerfahrungen nötig! Die Kursleitung hält stets eine Auswahl an Texten bereit. Wer möchte, kann auch eigene Texte (Monolog, Romanauszug, Gedicht, Vortrag, ...) mitbringen. Die Gruppe entscheidet gemeinsam, ob die Aufführung am Schluss des Kurses für alle Interessierten oder ausschließlich für geladene Gäste zugänglich gemacht wird.

Nr.: 2601

Leitung: Diyana Nicolaus

Termin: Mittwoch, ab 07. Mai, 17.15 – 20.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 225,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

Improtheater

Mit Spaß am Spiel Schlagfertigkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren

■ WORKSHOP

Theater spielen ohne Textlernen, dafür mit ganz viel Spaß - das ist Improtheater! Spontan entstehen Figuren und Szenen auf der Bühne, die noch nie dagewesene sind und auch nie wieder zu sehen sein werden. Dabei trainieren die Teilnehmenden in der Magie des Augenblicks wie nebenbei ihre Schlagfertigkeit und ihr Selbstbewusstsein – und vor allem die Lachmuskeln!

Nr.: 2602

Leitung: Diyana Nicolaus

Termin: Sonntag, 04. Mai, 11.00 – 17.30 Uhr, Sonntag, 11. Mai, 11.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 165,00 €

Anmeldung bis zum 25. April

Gesundheit & Bewegung

Ihre Ansprechpartner*innen



Cynthia Körner
Planung und Beratung
Telefon: 50-2003
cynthia.koerner@recklinghausen.de



Marieke Niehues
Sachbearbeitung
Telefon: 50-1991
marieke.niehues@recklinghausen.de



Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	50
Gymnastik und Fitness	62
Sport und Spiel	64
Ernährung und Kochkulturen	64
Gesundheitsforum.....	67



Direkt zu den Angeboten
Gesundheit & Bewegung auf
www.vhs-recklinghausen.de



Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

Waldbaden – Entschleunigung durch Achtsamkeit in der freien Natur

■ OUTDOOR-WORKSHOP

Raus aus dem Kopf, rein in die Wahrnehmung: So betreten wir einen anderen Bewusstseinszustand. Gemeinsam nehmen wir beim Waldbaden die Natur achtsam mit allen Sinnen wahr und verbinden und so mit unserer Umgebung. Und das ist richtig gesund: Zeit in der Natur zu verbringen, senkt den Blutdruck durch die Aufnahme von Aromaduftstoffen, die so genannten Terpene. Weitere positive Effekte sind: die Senkung des Blutzuckerspiegels - Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden abgebaut, wodurch sich auch die Schlafqualität verbessern kann. Dieser Outdoor-Achtsamkeitskurs zeigt auf, wie Sie die Natur mit besonderen Übungen für sich nutzen und dabei Ihre Energiereserven auffüllen und darüber hinaus: Wissenswertes mit nach Hause nehmen können.

Treffpunkt: Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl, auf dem Parkplatz gegenüber von Holz-Fehlings

Nr.: 3010

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 26. April, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 €

Anmeldung bis zum 18. April

Nr.: 3011

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 24. Mai, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 €

Nr.: 3012S

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 12. Juli, 9.30 – 12.00 Uhr, 1 Termin

Ort: Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 €

➔ Bitte an bequeme, regenfeste Kleidung denken und ein kleines Handtuch mitbringen.





Ein Tag für mich und mit mir

■ TAGESSEMINAR

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

Nr.: 3101

Leitung: Heike Hercher

Termin: Samstag, 28. Juni, 9.30 – 14.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 20. Juni

➔ Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken und individuelle Wohlfühlutensilien.

Vitalzentrum Becken

Funktionalität des Beckenbodens bewusstmachen und reaktivieren

■ WORKSHOP

Das Becken ist das Zentrum unseres Körpers, der Beckenboden der tragende Grund – eine höchst differenzierte Muskelplatte mit der Aufgabe, zu stützen und zu verschließen; andererseits sollte sie sich öffnen und loslassen können. Das Ziel der Kurse ist die Funktionalität des Beckenbodens bewusst zu machen und zu reaktivieren. Den für diesen Kurs ausgewählten Feldenkraislektionen liegt die Idee zugrunde, dass nur ein gespürtes und erfahrbares Becken „trainiert“ werden kann. Anhand von ausgesuchten Übungen wird das Becken und der Beckenboden in unterschiedlichen Zusammenhängen erlebt und trainiert. Das Becken wird elastischer, die Funktionalität verbessert sich.

Nr.: 3103

Leitung: Maria Zimmermann

Termin: Samstag, 24. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 35,00 €

Anmeldung bis zum 16. Mai



Innere Ruhe kann man lernen

Übungen und Überlegungen zu mehr Wirksamkeit und Gelassenheit im Alltag

■ WORKSHOP

Innere Ruhe ist eine vielfach unterschätzte Ursache für Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit des Menschen. Innere Ruhe sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit werden. Innere Ruhe kann man lernen: Dieser Workshop macht Sie nicht nur mit dem Konzept der inneren Ruhe bekannt, er zeigt Ihnen auch, wie Sie auf der Grundlage Ihrer eigenen Erkenntnisse, Erfahrungen und Vorlieben ihre ganz persönliche Anlage zur inneren Ruhe pflegen und entfalten können.

Nr.: 3104

Leitung: Lothar Zimmermann

Termin: Freitag, 23. Mai, 16.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 35,00 €

Anmeldung bis zum 16. Mai

Buddhistische Meditation



Eine Einführung in den inneren Raum

■ SEMINAR

In der Meditation gelangen wir zu einer vertieften Erfahrung unserer selbst. Wir finden den „inneren Raum“, wo wir wirklich in unserer Mitte sind. Dieses Erleben führt zu Glück, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit völlig unabhängig von äußeren Gegebenheiten. Den „inneren Raum“ entdeckt zu haben, ermöglicht uns, den täglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und auch unseren Alltag bewusster wahrzunehmen und besser auf uns zu achten. Wir üben eine Atemmeditation, eine Meditation über positive Emotionen für uns selbst und andere und Meditieren im Gehen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir förderliche Bedingungen für die Meditation herstellen, die Übung in den Alltag integrieren und uns selbst gegenüber in der Meditation eine Haltung entwickeln können, die sowohl achtsam und bewusst, als auch liebevoll und geduldig ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nr.: 3105S

Leitung: Solveig Mella

Termin: Samstag, 12. Juli, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

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



Buddhismus – lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

■ SEMINAR

Der Buddhismus bietet aus seiner 2.500-jährigen Tradition eine Vielzahl von Methoden und Erkenntnissen, die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden, die völlig unabhängig von äußeren Bedingungen sind. Wir betrachten grundlegende Erkenntnisse des Buddhismus und ihre Bedeutung für unser Alltagsleben. Wir beschäftigen uns auch mit den wichtigsten Methoden, die im Buddhismus geübt werden. Dazu gehört die Entwicklung positiver Emotionen für sich selbst und andere. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei darauf zu lernen, sich selbst rückhaltlos zu akzeptieren, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und sein eigener bester Freund zu werden, denn es ist von größter Bedeutung für unser Glück, mit uns selbst in Frieden leben zu können. Auch geht es um die verschiedenen Richtungen buddhistischer Meditation. Meditation führt zu mehr und mehr Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen, macht es uns leichter, gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Gesundheit aus. Um auch einen persönlichen Eindruck davon zu bekommen, werden wir einige kurze angeleitete Meditationen üben.

Nr.: 3106

Leitung: Solveig Mella

Termin: Samstag, 15. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 07. März

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

■ KURS

Die Feldenkrais-Methode wurde von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt. Bewusste und langsame Bewegungen helfen dabei, sich selbst zu spüren und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Grundlegende Bewegungsabläufe wie Stehen, Gehen, sich Umdrehen und Greifen werden leichter. Durch eine verbesserte Haltung können Gelenke geschont und Schmerzen gelindert werden, was die Lebensqualität erhöhen kann. Eine Feldenkrais-Stunde wird verbal angeleitet, nicht vorgemacht. Sie wird oft in der Rückenlage, aber auch in Seitlage und Bauchlage auf einer Matte am Boden unterrichtet. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet.

Nr.: 3107

Leitung: Dorothe Scheifert

Termin: Donnerstag, ab 06. Februar, 16.30 – 17.45 Uhr,

12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 83,00 €

Anmeldung bis zum 30. Januar

→ Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung, die Ihnen ausreichende Bewegungsfreiheit ermöglicht. Lange Ärmel und Hosenbeine sind von Vorteil. Außerdem eine Decke oder Handtuch für die Matte und ein Tuch als Abdeckung für die Kopfunterlage.



Autogenes Training

■ KURS

Stress, Hektik und ständige Anspannung kennzeichnen oft den Alltag. Unsicherheit und Leistungsdruck beeinflussen den gesamten Organismus und können krankmachen. Folgen sind u.a. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Erschöpfungszustände, innere Unruhe, Magenprobleme, Schmerzen.

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, welche auf die Kraft der Gedanken basiert, der Autosuggestion. Ein Bestandteil sind zum Beispiel Formeln und Bilder. Mit Hilfe dieser Methoden können wir unseren Körper so beeinflussen, dass er von Anspannung in Entspannung umgeleitet wird. Zu diesem Kurs möchte ich Sie gerne einladen.

Nr.: 3108

Leitung: Birgit Beckmann

Termin: Donnerstag, ab 06. März, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 70,00 €

Anmeldung bis zum 28. Februar

➔ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich warme Socken sowie ein Getränk mit. Bei Bedarf auch ein Kissen und eine Decke.

Faszientraining

■ KURS

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Die Zugfestigkeit und Dehnbarkeit dieser meist weißlichen bis transparenten Fasergewebe wird primär durch deren Anteil an Kollagen-Fasern bestimmt. Durch Faszientraining wird das Gewebe geschmeidiger und die Muskulatur gelockert. Dadurch sollen Verletzungen vorgebeugt und Verspannungen gelöst werden.

Das Faszientraining ist nicht für Personen geeignet, die ein Venenleiden oder andere körperliche Erkrankungen aufweisen.

Eine medizinische Abklärung wird vor Anmeldung empfohlen.

Nr.: 3109

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 70,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

➔ Bitte eine eigene Matte und falls vorhanden, Faszienrolle, Tennisbälle und Gewichte mitbringen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen am Morgen

■ KURS

Das Durchführen der Übungsfolgen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, von Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Übungen für den verspannten Nacken fördern selbstbestimmte Entspannung und Stressbewältigung.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 3110

Leitung: Heike Kemming-Fieberg

Termin: Dienstag, ab 11. Februar, 11.15 – 12.15 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 42,50 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

➔ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Wohl fühlen und entspannen mit Hatha-Yoga

■ KURS

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

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 3113

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Freitag, ab 28. Februar, 10.45 – 12.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 81,00 €, max. 12 Teiln.

Anmeldung bis zum 21. Februar

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



Wir sehen uns auf der Matte, aber bitte auf der eigenen ...



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

Hatha-Yoga ist eine Stärkungstechnik, sie unterstützt die innere Kraft. Insbesondere die Atemmuskulatur – der Atem führt jede Bewegung an – sowie die Rücken- und rumpfaufrichtende Muskulatur werden kräftiger. Eine Endentspannung mit Körperscan rundet jede Yogastunde ab und es entsteht ein allgemeines Wohlgefühl.

Der Kurs wendet sich an interessierte Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Nr.: 3114

Leitung: Margaretha Schimmler

Termin: Dienstag, ab 11. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

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

Hatha-Yoga am Abend

■ KURS

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

Die Kurse sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 3115

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Dienstag, ab 25. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 18. Februar

Nr.: 3116

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Dienstag, ab 25. Februar, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

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



Mit Yoga in die Balance

Innere Ruhe und Gelassenheit finden

■ KURS

Abschalten und zur Ruhe kommen – in diesem Kurs kommen Körper und Geist in Einklang. Wir konzentrieren uns auf ruhige Asanas, bei denen der Atem ruhig fließt. Das Nervensystem kann sich beruhigen, die Spannung in den Muskeln löst sich und der Stress des Alltags schwindet. Durch den Wechsel von Dynamik und Ruhe können Sie Ihre Mitte wiederfinden. Eine Tiefenentspannung beschließt die Stunde.

Nr.: 3117

Leitung: Petra Volley

Termin: Montag, ab 10. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02 | Entgelt: 65,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Nr.: 3118

Leitung: Petra Volley

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02 | Entgelt: 65,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

Nr.: 3119

Leitung: Petra Volley

Termin: Montag, ab 12. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02 | Entgelt: 65,00 €

Anmeldung bis zum 05. Mai

Nr.: 3120

Leitung: Petra Volley

Termin: Mittwoch, ab 14. Mai, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02 | Entgelt: 65,00 €

Anmeldung bis zum 07. Mai

Vinyasa Yoga

■ KURS

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil. Ausdauer, Muskeltonus und Beweglichkeit werden gleichermaßen gefördert. Dabei werden klassische Asanas zu immer wieder neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein fließender Übungsstil (Flow) entwickeln kann. Im Kern üben wir Sonnengröße, stehende, sitzende, gedrehte und umgekehrte Positionen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen der Ausrichtungsprinzipien sowie der Verknüpfung mit dem Atem. In der Schlusspannung kannst Du das Erlernte verinnerlichen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Nr.: 3122

Leitung: Dirk Krieger

Termin: Donnerstag, ab 16. Januar, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 13. Januar

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte und ggf. weitere Hilfsmittel wie Block und/oder Gurt mit.



Vini-Yoga für Frauen

■ KURS

Yoga ist eine alte, in Indien entwickelte Bewegung, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Yoga ist Meditation mit dem Körper (Asanas), mit dem Atem (Pranayama) und mit dem Geist/Herzen (Dhyana). Vini-Yoga-Unterricht ist die Kunst, bei der Asanas, Pranayama und Entspannung individuell den jeweiligen Teilnehmerinnen angepasst, kompetent und kreativ angeleitet und geübt wird. Die Bewegungen werden fließend, der individuelle Atem bestimmt Tempo und Intensität der Bewegungen.

Die Kurse sind für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nr.: 3123

Leitung: Ursula Sporleder-Schröerlücke

Termin: Dienstag, ab 11. Februar, 16.15 – 17.45 Uhr, 18 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 81,00 €, max. 12 Teiln.

Anmeldung bis zum 04. Februar

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

Yoga am Mittag – silence & flow

■ KURS

Wer sich gerne in der Mittagszeit etwas Gutes tun möchte, darf im silence & flow durch die schönste Pause der Welt fließen. Hier gibt es 60 Minuten geballtes Yogaglück, um die Batterien mit einer Mischung aus sanften Übungen und Entspannung wieder aufzutanken - eine Bereicherung mitten im Alltag.

Nr.: 3124

Leitung: Maud Weißels

Termin: Donnerstag, ab 13. Februar, 12.15 – 13.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 55,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar



Interessierte können nach Rücksprache mit der Studienleitung einen **kostenlosen „Probetermin“** vereinbaren. Zweimalige Teilnahme verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr.



Yoga-(Mittags-)Pause

■ KURS

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit mit der Yoga-(Mittags-)Pause: In diesen 30 Minuten bekommen Sie den Kopf frei und die Glieder locker. Wir dehnen und mobilisieren den Schulter- und Nackenbereich, den unteren Rücken sowie die Hüft- und Handgelenke. Am Ende gibt es eine kleine Entspannungsübung, bevor Sie sich wieder gestärkt an Ihr Tagwerk machen.

Nr.: 3125

Leitung: Maud Weßels

**Termin: Donnerstag, ab 13. Februar, 13.30 – 14.00 Uhr,
10 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 30,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Tango-Anfänger-Workshop

■ WORKSHOP

Foto: Herbert Wierich



Das Tanzen des argentinischen Tangos ist eine Möglichkeit, sich selbst durch eine „neue“ nonverbale Sprache zwischen zwei Menschen zu entdecken, die durch ihre Bewegungen eine Geschichte erzählen. Tangotanz macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich. Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freund-

lichen und einladenden Umgebung zu erlernen. Wir werden gemeinsam die vielen Ausdrucksformen des argentinischen Tangos entdecken! Für diesen Workshop zum Kennenlernen brauchen Sie keinen Partner/ keine Partnerin – Sie können sich als Einzelperson anmelden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Nr.: 3130S

Leitung: Antonio Rusciano

**Termin: Samstag, 26. Juli, Sonntag, 27. Juli, 14.00 – 16.30 Uhr,
2 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 70,00 €

Anmeldung bis zum 18. Juli



tanZen-Workshop

■ WORKSHOP

Zen, wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment.

Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann.

In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Nr.: 3131

Leitung: Antonio Rusciano

Termin: Sonntag, 23. März, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 30,00 €

Anmeldung bis zum 13. März

➔ Bitte bequeme Kleidung und Socken mitnehmen.

Griechische Tänze

■ KURS

Griechische Tänze sind so vielfältig und facettenreich wie Griechenland selbst. Mag hierzulande der bekannteste griechische Tanz der Sirtaki sein, ist er ein choreographierter Kunsttanz aus den 60er Jahren aus dem Film „Alexis Sorbas“ mit der Musik von Mikis Theodorakis und in Griechenland nicht sehr häufig anzutreffen. Wer authentische griechische Tänze lernen möchte, ist hier genau richtig!

Zusammen gehen wir auf eine tänzerische und musikalische Reise durch Griechenland, Zypern und die ehemaligen griechischen Regionen Kleinasien und dem Pontos. Wir fangen bei den Grundtänzen an wie Chassapikos und Sirtos/Kalamatianos, die auf keiner griechischen Feier fehlen dürfen, Trata aus Megara, Siganos aus Kreta, Omal und Ebropis aus dem Pontos, Inseltänze wie Issos, Ballos und Ikaritikos, Sonaradikos und Mantilatos aus Thrakien und noch viele mehr. Natürlich darf auch der Sirtaki nicht fehlen!

Viele Tänze sind Kreistänze, die gegen den Uhrzeigersinn getanzt werden. Es gibt aber auch freie Tänze und Partner-tänze. Zusammen lernen wir die Geschichten, Lieder und die Traditionen der verschiedenen Tänze kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse und kein Tanzpartner erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude am Tanz und an der Bewegung.

Nr.: 3133

Leitung: Raffaella Reike

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

➔ Bequeme Kleidung und Sportschuhe sind vom Vorteil, aber kein Muss.



Gymnastik und Fitness

Rückhalt: Ganzheitliches Rückentraining

■ KURS

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

Nr.: 3200

Leitung: Andreas Volmer

Termin: Mittwoch, ab 12. März, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27

Entgelt: 115,00 €

Anmeldung bis zum 07. März

→ Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

Pilates

■ KURS

Pilates ist eine Übungsmethode des Gründers Joseph Pilates; ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und somit „normale“ Bewegungen wiederherstellt. Anders ausgedrückt: Pilates ist die Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten und fließenden Bewegungen. Das Training der inneren Muskulatur ist schwierig in der Umsetzung, wird aber bei regelmäßigem Üben mit guter Haltung und einem kräftigen, flexiblen und ausdauernden Körper belohnt. Man konzentriert sich auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisiert dadurch den Rumpf. Die Bewegungen werden fließend kontrolliert und dabei mit entsprechender Atmung kombiniert. So wird das muskuläre Gleichgewicht wiederhergestellt. Schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt.

Nr.: 3202

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 15.00 – 15.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 43,00 €

Anmeldung bis zum 7. März

Nr.: 3203

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 12. Februar, 17.05 – 18.05 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 55,00 €

Anmeldung bis zum 7. März

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



Fitmix mit Pilatesübungen

■ KURS

Ein ganzheitliches Training zur Steigerung der Leistungskraft, des aktiven Wohlbefindens auf der Grundlage von Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung. Ein Training, das in der Lage ist, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Man konzentriert sich auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisiert dadurch den Rumpf. Die Bewegungen werden kontrolliert mit der entsprechenden Atmung kombiniert.

Nr.: 3205

Leitung: Janet Golde

Termin: Samstag, ab 22. Februar, 8.15 – 9.15 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 35,00 €

Nr.: 3206

Leitung: Janet Golde

Termin: Samstag, ab 22. Februar, 9.30 – 10.30 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 35,00 €

Anmeldung bis zum 13. Februar

Selbstmitgefühl



Was ist Selbstmitgefühl und wie kann es mich in herausfordernden Zeiten unterstützen?

■ WORKSHOP

Was ist Selbstmitgefühl und wie kann es mich in herausfordernden Zeiten unterstützen? Dieser Workshop zum Thema Selbstmitgefühl, basierend auf dem Konzept der US-amerikanischen Psychologieprofessorin Kristin Neff, bietet die Gelegenheit, die Grundlagen dieses Ansatzes kennenzulernen und durch praktische Übungen Selbstmitgefühl in das eigene Leben zu integrieren. Selbstmitgefühl betont, wie wichtig es ist, sich selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, Verständnis und Akzeptanz zu begegnen, anstatt sich durch Selbstkritik oder negative Gedanken zu belasten. Der Workshop soll den Teilnehmenden zeigen, wie sie Selbstmitgefühl praktisch in ihr Leben integrieren können, um sich selbst in schwierigen Situationen zu unterstützen. Durch die Verbindung von theoretischem Input und praktischen Übungen werden Ihnen Wege aufgezeigt, ihre emotionale Gesundheit zu stärken und perspektivisch mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz zu entwickeln. Zunächst werden die drei Komponenten des Selbstmitgefühls nach Kristin Neff beschrieben und besprochen. Gleichfalls wird die Abgrenzung zum Selbstmitleid gezogen. Selbstmitgefühl und Selbstbestimmung werden betrachtet, sowie Selbstmitgefühl und der Körper. Eine Meditationsübung, Selbstreflexion und der Austausch in der Gruppe runden den Workshop ab. Der Workshop ersetzt keine psychologisch-therapeutische Behandlung.

Nr.: 3207S

Leitung: Kathryn Ohm

Termin: Samstag, 19. Juli, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: ab 9 TN: 27,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, 5-6 TN: 45,00 €

Anmeldung bis zum 11. Juli



Smovey®

■ KURS

Smovey® ist ein Trainingsgerät zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Körpers. Es besteht aus zwei mit Stahlkugeln gefüllten Ringen, die beim Training in Schwingung gebracht werden. Durch die Schwingung werden die Körperzellen aktiviert und die Tiefenmuskulatur wird trainiert. Übungen mit Smovey® formen und straffen den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po), steigern die Ausdauer und fördern die Koordination. Verspannungen in Nacken, Schulter und Rücken können gelöst, die Knochenstruktur und der Fluss der Lymphe gestärkt werden.

Nr.: 3210

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Dienstag, ab 21. Januar, 17.30 – 18.30 Uhr, 20 Termine

Ort: Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186

Entgelt: 85,00 €

Anmeldung bis zum 17. Januar

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

→ Bitte Trainingskleidung, Hallensportschuhe, Handtuch und Matte mitbringen.

Ganzkörperworkout für Körper und Seele

■ KURS

Ganzkörperworkout für Körper und Seele: Als tolle Kombination aus Ausdauer- Kraft- und Entspannung bietet dieses Training alles für einen starken und fitten Körper und entspannten Geist. Das Training startet mit „STRONG30“: 30 Minuten intensives Kraft-/Cardio-Training zum Anheizen und Auspowern. Hier geht es um die Ausdauer! Im zweiten Teil folgt „CIRCL Mobility“: Ein sanftes Entspannungs-Beweglichkeits-Training, das dir dabei hilft, beweglicher zu werden, zu entspannen und Stress abzubauen. Ein perfekter Abschluss!

Dieses Kombi-Training eignet sich insbesondere für Anfänger*innen.

Nr.: 3216

Leitung: Angela Müller

Termin: Montag, ab 10. Februar, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 55,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

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



Sport und Spiel

Bridge ist ein Tor zur Welt – Teil 2

■ KURS

Bridge ist ein Kartenspiel, das auf der ganzen Welt gespielt wird. In fast jeder Stadt in jedem Land gibt es einen örtlichen Bridgeclub, in dem Sie stets herzlich willkommen sind. Die gemeinsame Freude am Spiel ermöglicht es, überall neue Freunde zu finden.

Ein wunderschönes, anspruchsvolles Hobby, das nicht nur Spaß und Spannung, sondern auch gesellige Stunden im Kreis Gleichgesinnter verspricht. Aber Vorsicht: Dieses Hobby hat enormes Suchtpotenzial.

Bridge ist leicht zu erlernen, Bridge spielen ist allerdings sehr anspruchsvoll. Deshalb ist Bridge in Bezug auf Komplexität und Spielstrategie eher mit Schach als mit anderen Kartenspielen vergleichbar.

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Grundkurses. Er ist auch geeignet für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Nr.: 3300

Leitung: Peter Heckmann

Termin: Donnerstag, ab 16. Januar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Bridgeclub Recklinghausen, Tiroler Str. 1

Entgelt: 145,00 €

Anmeldung bis zum 13. Januar

Ernährung und Kochkulturen

Italien auf dem Teller

■ KOCHKURS

Tauche ein in die kulinarische Welt Italiens und erlebe die Freude und Leidenschaft, die dieses wunderschöne Land in seinen Gerichten einfängt. Dieser Italienischkochkurs ist die perfekte Gelegenheit, die Geheimnisse der italienischen Küche zu entdecken und deine Kochkünste auf das nächste Level zu bringen. Wir werden die beliebten italienischen Klassiker zubereiten. Aber auch Gerichte kochen, die euch vielleicht nicht so bekannt sind. Ich lasse mich bei der Auswahl meiner Gerichte immer von den saisonalen Zutaten inspirieren. Ob Bruschetta, Pollo Tonnato oder Gnocchi, Risotto und Co. Für jeden ist etwas dabei. Wunderbare Kräuter wie Salbei, Basilikum und Rosmarin werden euch geschmacklich in den Süden versetzen. Und natürlich darf ein süßer Abschluss nicht fehlen. Am Ende des Abends werden wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre genießen. Tausche dich mit anderen Kochbegeisterten aus und lasse dich von der italienischen Lebensfreude inspirieren. Buon appetito!

Nr.: 3503

Leitung: Sabine Gadalla

Termin: Donnerstag, 13. Februar, 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Wolfgang-Borchert-Schule, Händelstr. 2

Entgelt: ab 9 TN: 37,00 €, 7-8 TN: 42,00 €, 5-6 TN: 52,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

→ Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € ist im Kursentgelt enthalten Bitte Tupperdosen, Kochschürzen und Getränke selbst mitbringen.



Kulinarische Grüße aus dem Orient

■ KOCHKURS

Tauche ein in die faszinierende Welt der arabischen Küche und entdecke die reichen Aromen und Düfte, die die Kultur des Orients so besonders machen. Dieser arabische Kochkurs bietet dir die einzigartige Gelegenheit, die Geheimnisse der orientalischen Küche zu erlernen und deine kulinarischen Fähigkeiten zu erweitern. Lerne die Kunst der Mezze-Zubereitung, die kleinen, vielfältigen Vorspeisen, die perfekt sind, um den Abend zu beginnen. Wir werden Gerichte wie Hummus, Baba Ghanoush, Falafel und Taboulé kreieren und dabei die Vielfalt der Aromen und Texturen entdecken. Tauche ein in die Welt der arabischen Hauptgerichte und lerne, wie man traditionelle Gerichte wie Zitronen Huhn oder Fassoulia mit der Tajin zubereitet. Sabine Gadalla zeigt dir, wie du das perfekte Gleichgewicht zwischen Gewürzen und Zutaten findest, um authentische, köstliche Gerichte zu kreieren. Nach dem Kurs werden wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam in einer geselligen und freundlichen Atmosphäre genießen. Tausche dich mit anderen Kochbegeisterten aus und erlebe die herzliche Gastfreundschaft des Orients.

Nr.: 3504

Leitung: Sabine Gadalla

Termin: Donnerstag, 10. April, 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Wolfgang-Borchert-Schule, Händelstr. 2

Entgelt: an 9 TN: 37,00 €, 7-8 TN: 42,00 €, 5-6 TN: 52,00 €

Anmeldung bis zum 03. April

→ Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € ist im Kursentgelt enthalten. Bitte Tupperdosen, Kochschürzen und Getränke selbst mitbringen.

Viva Espana

■ KOCHKURS

Tauche ein in die lebendige und vielfältige Welt der spanischen Tapas! In diesem Kochkurs lernst du, wie man die beliebtesten und köstlichsten Tapas-Gerichte zubereitet, die perfekt für jede Gelegenheit sind - sei es ein geselliges Beisammensein, ein festliches Buffet oder ein gemütlicher Abend zu Hause. Lerne die grundlegenden Techniken der spanischen Küche kennen, wie das richtige Schneiden von Zutaten, das Zubereiten von Soßen und das Frittieren. Entdecke typische spanische Zutaten wie Olivenöl, Serrano Schinken, Chorizo, Meeresfrüchte, Knoblauch, Paprika und viele mehr. Unter Sabine Gadallas Anleitung bereitest du eine Auswahl an klassischen Tapas-Gerichten zu. Beispiele hierfür könnten sein: Patatas Bravas, Gambas al Ajillo, Tortilla Española, Albóndigas, Pimientos de Padrón oder Chorizo in Portwein. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben und neue kulinarische Erfahrungen sammeln möchten. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Komm und entdecke die Vielfalt der Tapas und die Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen!

Sabine Gadalla ist Hobbyköchin aus Leidenschaft und hat 2021 ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie ist bekannt aus verschiedenen Kochsendungen wie Die Küchenschlacht (2011 Platz 2), The Taste (2021 Platz 9) und The Taste Allstars (2023 Platz 3).

Nr.: 3505

Leitung: Sabine Gadalla

Termin: Donnerstag, 26. Juni, 18.00 – 21.45 Uhr

Ort: Wolfgang-Borchert-Schule, Händelstr. 2

Entgelt: ab 9 TN: 37,00 €, 7-8 TN: 42,00 €, 5-6 TN: 52,00 €

Anmeldung bis zum 19. Juni



Auftakt zum Wohlfühlgewicht

■ INFOVERANSTALTUNG

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Nr.: 3610

Leitung: Robert Esser

Termin: Freitag, 07. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

➔ Für den anschließenden Kurs benötigen Sie ein Smartphone. Der Kurs basiert auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App.

Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

■ KURS

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Abnehmcoach Robert Esser. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

Nr.: 3611

Leitung: Robert Esser

Termin: Freitag, ab 14. März, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 43,00 €

Anmeldung bis zum 07. März

➔ Für diesen Kurs benötigen Sie ein Smartphone. Der Kurs basiert auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App, die für diesen Zeitraum aktiv ist.



Gesundheitsforum

Die ePA, das eRezept & Co.: Was Sie darüber wissen sollten.

■ WORKSHOP

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit Juli 2023 für Versicherte die Möglichkeit, E-Rezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. Seit dem 1. Januar 2021 können alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte ihrer Krankenkassen erhalten. Bis Ende 2025 sollen bereits 80 Prozent der Versicherten diese E-Akten nutzen. Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbedingungen zurecht zu finden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen.

Rebecca von der Ley ist Referentin für das Projektmanagement in der LWL-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie – Psychotherapie – Psychosomatik in Marl.

Nr.: 3701

Leitung: Rebecca von der Ley

Termin: Dienstag, 25. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 18. Februar

Foto: freepik



Livestream

vhs.wissen live

Die folgenden Online-Vorträge und Diskussionen bietet die VHS Recklinghausen in Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ an. Nutzen Sie die Möglichkeit, Themen der Zeit auch digital zu verfolgen und prominenten Referent*innen online zu begegnen. Die Teilnahme ist kostenfrei.



So funktioniert vhs.wissen live

- Alle Veranstaltungen werden live gestreamt.
- Über einen Live-Chat können Sie sich aktiv an der Diskussion nach dem Vortrag beteiligen.
- Nach Ihrer Registrierung erhalten Sie den Zugang zu den Livestreams.
- Registrieren können Sie sich bequem unter www.vhs-recklinghausen.de oder telefonisch unter Tel. 02361 / 50-2000.

So unterstützen Sie vhs.wissen live

Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Durch eine Spende können Sie das Projekt unterstützen. Weitere Informationen online auf www.vhs-wissen-live.de

Shakyamuni Buddha



Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Foto: privat



Die Lebensgeschichten des Buddha sind eine Herausforderung für Buddhisten und Forscher des Buddhismus. Wie kann das reiche Material angemessen interpretiert werden?

In dem Vortrag wird versucht, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle sowie religiöse Weltanschauung mit den zahlreichen posthumen Legenden zu verbinden. Daraus entsteht eine Biografie, die virtuell ist, aber dennoch realistisch erscheint.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Nr.: 1050D

Leitung: Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

Termin: Sonntag, 09. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 08. Februar

Grüner Kolonialismus



Wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Die NGO „African Parks“ verwaltet Gebiete, die in ihrer Gesamtfläche der Größe Großbritanniens entsprechen. Bewaffnete Einheiten, die von der Organisation unterhalten werden, schützen diese Regionen vor Terroristen und Wilderern – aber auch vor der lokalen Bevölkerung. Traditionell genutztes Land wird für Einheimische unzugänglich gemacht, was Berichten zufolge zu Folter und anderen schweren Menschenrechtsverletzungen führt. Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist.

Nr.: 1051D

Leitung: Olivier Van Beemen

Termin: Mittwoch, 12. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 10. Februar

Schönheit der Astrophysik



Astronomie zählt zu den faszinierendsten Wissenschaften, denn sie ermöglicht die Aufnahme atemberaubender und ästhetisch beeindruckender Bilder. Einen bedeutenden Beitrag leisten Weltraumteleskope wie Hubble oder das neue James-Webb-Teleskop. Auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik eröffnen uns beeindruckende Einblicke ins Universum. Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Nr.: 1052D

Leitung: Dr. Andreas Müller

Termin: Montag, 17. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 14. Februar

Dürer im Zeitalter der Wunder



Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Foto: privat



1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder

zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Nr.: 1053D

Leitung: Prof. Dr. Ulinka Rublack

Termin: Dienstag, 25. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 20. Februar

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung



In Russland erzeugt das Verbot kritischer Medien eine fast karikaturenhafte Erzählung über traditionelle Werte und die vermeintliche Notwendigkeit der „Militärischen Spezialoperation“. Gleichzeitig destabilisieren akribisch geplante Propagandaaktionen im Ausland demokratische Gesellschaften. Dieser planvolle Wahnsinn durchdringt das gesamte Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin.

Nr.: 1054D

Leitung: Irina Rastorgueva

Termin: Sonntag, 16. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 13. März

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario



Foto: Christoph Busse



Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime

von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztes im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ... Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Nr.: 1055D

Leitung: Prof. Dr. Carlo Masala

Termin: Donnerstag, 27. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 25. März

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?



Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekun-

därstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Nr.: 1056D

Leitung: Prof. Dr. Ilka Axmann

Termin: Donnerstag, 10. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 08. April

Dialektik der Hure



Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Walter Benjamin beschrieb die Hure als „Verkäuferin und Ware in einem“. Sie wird zum käuflichen Objekt und bleibt dennoch ein unverfügbares Subjekt.

Auch in den Debatten der modernen Aufklärung wird sie sowohl als schutzloses Opfer als auch als arbeitsscheue Betrügerin dargestellt. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Nr.: 1057D

Leitung: Dr. Theodora Becker

Termin: Sonntag, 27. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 24. April

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie



Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Nr.: 1058D

Leitung: Prof. Dr. Peter Adamson

Termin: Sonntag, 04. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 30. April

Psychologie der Internetnutzungsstörungen



Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Foto: privat



Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Nr.: 1059D

Leitung: Prof. Dr. Matthias Brand

Termin: Mittwoch, 07. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 05. Mai

Der Zeitpächter



Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilletons der SZ.

➤ Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Nr.: 1060D

Leitung: Thomas Steinfeld

Termin: Mittwoch, 14. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 12. Mai

.....

Papst und Zeit



Vom Weltreich zur Weltkirche?

Der Papst, Oberhaupt der katholischen Weltkirche, verlor im 19. Jahrhundert seine weltliche Macht, konnte jedoch seine kirchliche Zentralgewalt weiter ausbauen und perfektionieren. Wie konnte dieses Paradoxon entstehen – und wie funktioniert es bis heute?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker.

Nr.: 1061D

Leitung: Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Termin: Donnerstag, 15. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 13. Mai

Der jiddische Witz



Foto: privat



Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Nr.: 1062D

Leitung: Prof. Dr. Jakob Hessing

Termin: Montag, 02. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Online, Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 28. Mai

Sprachen & Integration

Ihre Ansprechpartner*innen



Susanne Schloimann

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



Sabine Südhofer

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



Corinna Rill

Sachbearbeitung
Telefon: 50-1995
corinna.rill@recklinghausen.de



Allgemeine Informationen	76
Englisch	78
Französisch	82
Spanisch	87
Italienisch	93
Niederländisch	94
Latein	96
Polnisch	97
Griechisch	98
Russisch	99
Arabisch.....	100
Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse	102
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium	103



**Direkt zu den Angeboten
Sprachen & Integration auf
www.vhs-recklinghausen.de**

Was lernen Sie?

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

Wie lernen Sie?

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

Wer unterrichtet?

Engagierte Lehrkräfte ...

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

Veranstaltungsformen

- Standardkurse einmal pro Woche
- Kurse vormittags oder abends
- Intensivkurse und Kompaktkurse
- besondere Angebote für Zielgruppen
- landeskundliche und kulturelle Einzelveranstaltungen

Unser Service

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



Foto: vhs



Europäischer Referenzrahmen

Im Titel der Sprachkurse finden Sie die Bezeichnungen des Sprachniveaus des Kurses entsprechend dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), der auf eine Empfehlung des Europarates beruht. Mit dieser Skala von sechs Kompetenzstufen (A1–C2) soll eine Vergleichbarkeit für die Beurteilung von sprachlichen Fähigkeiten erreicht werden.

Elementare Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

A1 Grundstufe 1: einfache Fragen zur Person stellen und entsprechende Antworten geben, die sich auf ein begrenztes, eingeübtes Repertoire stützen. Sich mit den Gesprächspartner*innen verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird

A2 Grundstufe 2: häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen kurze Kontaktgespräche führen oder Verabredungen treffen; sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Austausch von Informationen über vertraute Themen geht

Selbstständige Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

B1 Mittelstufe 1: die Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird; die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet

B2 Mittelstufe 2: die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler*innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist

Kompetente Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

C1 Aufbaustufe 1: ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen; sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen; die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen

C2 Aufbaustufe 2: praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen; Informationen zusammenfassen und in zusammenhängenden Darstellungen wiedergeben; sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken; feine Bedeutungsnuancen deutlich machen



Englisch

Englisch im Sommer: Einstieg ins Englischlernen



Sie haben noch nie Englisch gelernt und möchten jetzt damit starten? In diesem Sommerkurs schauen Sie sich die Sprache zuerst an, lernen, wie man die Wörter ausspricht und lassen sich auf erste Sätze ein. Mit Spaß und Unterstützung gewinnen Sie Selbstvertrauen und Sicherheit, um später vielleicht bei Interesse an einem Kurs A1.1 teilzunehmen.

Im Kurs wird Deutsch und Englisch gesprochen.

Nr.: 4100S

Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Dienstag, ab 01. Juli, 15.30 – 17.00 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 56,00 €, 7-8 Teiln. 42,00 €, ab 9 Teiln. 33,00 €

Anmeldung bis zum 24. Juni

Englisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Vorkenntnissen, die bereits ein bis zwei Semester Englisch oder früher einmal Englisch gelernt haben und nun auf der Stufe A1.2 wieder einsteigen möchten. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken.

Nr.: 4102

Leitung: Dr. Susanne Wendker

Donnerstag, ab 13. Februar, 15.30 – 17.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 128,00 €, 7-8 Teiln. 93,00 €, 9-15 Teiln. 73,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Lehrwerk: Easy English upgrade A1.1 ca. ab Lektion 11

Englisch A1.4

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Vorkenntnissen, die ca. drei Semester mit Muße Englisch gelernt haben oder Vorkenntnisse mitbringen. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken.

Nr.: 4103

Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 13. Februar, 11.30 – 13.45 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Lehrwerk: Easy English upgrade A1.2 ca. ab Lektion 7

Englisch A2.2

Sie haben schon Englischkenntnisse, ca. 120 bis 140 Unterrichtseinheiten oder haben vor längerer Zeit Englisch gelernt, noch nicht alles vergessen, und möchten nun wieder einsteigen?

Kenntnisse auf dem Niveau der Stufe A1 und Anfang A2 sind vorhanden und nun möchten Sie in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck in die Stufe A2.2 starten.

In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen viel Neues dazu. Zusätzlich zum Lehrwerk wird mit eigenen Materialien der Kursleitungen gearbeitet.

Nr.: 4104

Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Dienstag, ab 11. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 13 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

 Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.1 ca. ab Lektion 11



**Anmeldung und Beratung
nach Vereinbarung.**

Englisch A2.2 mit Schwerpunkt einfache Konversation

Für Teilnehmer*innen, die Kenntnisse auf dem Niveau der Stufe A2.1 haben und nun in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Ein Schwerpunkt im Kurs ist einfache Konversation.

Nr.: 4105

Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 13. Februar, 14.00 – 16.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

 Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.1 ca. ab Lektion 9

Englisch Stufe A2.3

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse und können andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. In diesem Kurs bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen sich in routinemäßigen Situationen zu verständigen und Informationen über vertraute Themen auszutauschen.

Nr.: 4107

Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 13. Februar, 9.00 – 11.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

 Lehrbuch: Easy English upgrade A2.2 ca. ab Lektion 4

Englisch A2 Conversation

Welcome to our easy conversation course! Here you will have the opportunity to talk about topics of your interest in a relaxed atmosphere. We will learn some new vocabulary and review some grammar. Participants are invited to work on their small talk skills and exchange ideas and opinions on a wide range of topics in everyday English. The most important thing is to speak and enjoy the language.

Dieser Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger*innen, die schon einmal Englisch gelernt haben, sich beim Sprechen aber noch unsicher fühlen.

Nr. 4109

Leitung: Christina Brand

Mittwoch, ab 12. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

Nr. 4101

Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Montag, ab 10. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Nr.: 4111

Leitung: Dorothea MacDougall

Mittwoch, ab 12. Februar, 17.45 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

Englisch B1

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf Niveau B1 weiter ausbauen möchten. Aus dem Inhalt: Systematische Weiterentwicklung der Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und nach Bedarf auch Schreiben verschiedener Textformen sowie eine Festigung der Grammatik

Nr.: 4112

Leitung: Jeremy Mason

Mittwoch, ab 05. Februar, 9.30 – 11.00 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 169,00 €, 7-8 Teiln. 122,00 €, ab 9 Teiln. 96,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

Englisch B1 Conversation

Welcome to our conversation course B1! Here you will have the opportunity to talk about topics of your interest in a relaxed atmosphere. We will learn some new vocabulary and review some grammar. Participants are invited to work on their small talk skills and exchange ideas and opinions on a wide range of topics in everyday English. The most important thing is to speak and enjoy the language.

Nr.: 4113

Leitung: Christina Brand

Dienstag, ab 11. Februar, 9.00 – 11.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

Englisch B2 Conversation

Would you like to build your English skills? We use texts and videos as inspiration for conversations which give you practice and help you to regain confidence in speaking English.

Nr.: 4114

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 17. Februar, 13.00 – 14.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 10. Februar

→ Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, kein Unterricht am 10. März, und am 5. und 12. Mai.

Summer activities – a short conversation class B2



Come along to our summer conversation course. We will meet to discuss topical themes or current affairs. Practice expressing your opinion, listening to others and asking questions.

Nr.: 4115S

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 21. Juli, 13.00- 14.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 56,00 €, 7-8 Teiln. 42,00 €, ab 9 Teiln. 33,00 €

Anmeldung bis zum 14. Juli

Englisch C1

For participants who want to expand their vocabulary, be more confident about English grammar, and develop their skills in speaking, listening, reading and writing. Interesting discussions will help you to improve both fluency and accuracy. Communicative vocabulary training sessions and pronunciation exercises will help you to get the fine differences right.

Requirements: Abitur exam level English or better.

Nr.: 4116

Leitung: Jeremy Mason

Freitag, ab 07. Februar, 9.15 – 11.30 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 189,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 107,00 €

Anmeldung bis zum 31. Januar

Englisch C 1 Advanced Conversation

Come and discuss topics of the day in English.

Nr.: 4117

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 17. Februar, 11.00 – 12.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 10. Februar

→ Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, kein Unterricht am 10. März, und am 5. und 12. Mai.

Summer activities – a short conversation class C1



Come along to our summer conversation course. We will meet to discuss topical themes or current affairs. Practise expressing your opinion, listening to others and asking questions.

Nr.: 4118S

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 21. Juli, 11.00- 12.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 56,00 €, 7-8 Teiln. 42,00 €, ab 9 Teiln. 33,00 €

Anmeldung bis zum 14. Juli

English Book Club

Would you like to speak English with a small group in a relaxed atmosphere? Come to the 'English Book Club'. We will discuss, in English, a book which you have read or listened to (in either English or German). Share your opinion and find out what others think: an evening of literature and conversation. Each month we will debate one of four books set in, or connected to Ireland. You should read the book before you come along.

- 25. März: The Country Girls (Trilogy 1), Edna O'Brien
- 29. April: Troubles (Empire Trilogy 1), JG Farrell
- 27. Mai: Fools of Fortune, William Trevor
- 24. Juni: The Green Road, Anne Enright

Minimum English language skill: level B2 or equivalent.

Nr.: 4119

Leitung: Sandra Ling

Dienstag, ab 25. März, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 45,00 €, ab 7-8 Teiln. 34,00 €, ab 9 Teiln. 28,00 €

Anmeldung bis zum 18. März

Französisch

Französisch lernen? Ist das etwas für mich?

Sie sind Anfänger*in oder Sie haben vor langer Zeit etwas Französisch gelernt und überlegen, vielleicht einen Französischkurs zu besuchen? Sie sind sich noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt? Dann haben Sie hier die Möglichkeit das Französischlernen auszuprobieren. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial.

🕒 Eine Veranstaltung im Rahmen des Ländertags Frankreich (vgl. S. 16)

Nr.: 4200

Leitung: Abdelmalek Alioua

Samstag, 25. Januar, 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Ein Einstieg in laufende Sprachkurse ist oft möglich. Bitte klären Sie die Einstiegsmöglichkeiten und mitzubringenden Vorkenntnisse mit der Studienleitung Sprachen unter Tel. 02361/50-1947.



Französisch A1.1 für Anfänger*innen

Französisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut. Im Vordergrund steht gesprochenes Französisch mit dem Fokus auf Alltagssituationen.

Nr.: 4201

Leitung: Blandine Marie Blömker

Freitag, ab 14. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5-6 Teiln. 143,00 €, 7-8 Teiln. 104,00 €, ab 9 Teiln. 82,00 €

Anmeldung bis zum 07. Februar

Nr.: 4202

Leitung: Abdelmalek Alioua

Mittwoch, ab 12. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, 9-15 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

Französisch A1 für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Sie sind Anfänger*in oder Sie haben vor langer Zeit etwas Französisch gelernt und möchten noch einmal ganz von vorne beginnen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie erwerben innerhalb einer Woche in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Grundkenntnisse der französischen Sprache (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren die beiden kommunikativen Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen, z.B. sich begrüßen, sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, über seine Person Auskunft geben u.ä.. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Nr.: 4203S

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, 14. Juli bis Freitag, 18. Juli, täglich von 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 14. Juni

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn

📖 Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ab Lektion 1, zusätzliches Material wird zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Frankreich oder in französischsprachige Länder sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Französisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 6 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Nr.: 4204

Leitung: Mahshid Parastar

Termin: Samstag, 05. April 2025, 10.00 - 17.15 Uhr, Sonntag, 6. April 2024, 9.30 – 12.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 56,00 €

Anmeldung bis zum 29. März

Französisch A1.1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie haben schon etwas Französisch gelernt (z.B. im Kurs 4201) und möchten Ihre Kenntnisse nun weiter ausbauen. Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit weiterem Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren).

Nr.: 4205

Leitung: Abdelmalek Alioua

Mittwoch, ab 07. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 87,00 €, 7-8 Teiln. 64,00 €, 9-15 Teiln. 51,00 €

Anmeldung bis zum 20. April

Intensivwochenende Französisch A1.2

■ INTENSIVWOCHELENDE FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben schon Französischkurse (ca. 100 Unterrichtseinheiten) besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie an diesem Wochenende richtig. In einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) bauen Sie Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache weiter aus (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4206

Leitung: Mahshid Parastar

Freitag, 14.02.25, 18.00 – 21.15 Uhr, Samstag, 15.02.25, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag, 16.02.25, 09.30 – 12.45 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 07. Februar

📖 Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 5, zusätzliches Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch A1.3

Sie haben schon ca. drei Französischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache weiter aus (Ausssprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in das Land und die Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4207

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, ab 10. Februar, 17.00 – 18.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, 9-15 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 9.



Neuen Teilnehmenden empfehlen wir, sich das Lehrwerk nicht vor der ersten Stunde zu beschaffen.

Französisch A1.4 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Sie haben schon Französischkurse (ca. 120 Unterrichtseinheiten) besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Innerhalb einer Woche bauen Sie in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache weiter aus (Ausssprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in das Land und die Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4208

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, ab 14. April bis Donnerstag, 17. April, 9.00 – 15.30 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 109,00 €

Anmeldung bis zum 14. März

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für den Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

 Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 10, zusätzliches Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch A2.1

L'accent est mis sur le français parlé. Nous répétons la grammaire et faisons des exercices écrits. Nous lisons des récits en français facile et essayons de les reproduire.

Nr.: 4209

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, ab 10. Februar, 18.45 – 20.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr.15

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrbuch: Voyages neu, A2 ca. ab Lektion 2. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch B1 Konversation

Angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Interessen beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit Alltagskonversation über Aktuelles, mit der Lektüre und Besprechung von Zeitungsartikeln, Easy-Reader-Texten bzw. leichter Literatur und mit Gesprächen über Fotos und Videos. Auch die Wiederholung und Erweiterung grammatischer Strukturen kommt nicht zu kurz: Alles mit Spaß am Lernen und in lockerer Atmosphäre.

Nr.: 4210

Leitung: Hans-Jochen Lütgens

Donnerstag, ab 13. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 118,00 €, 7-8 Teiln. 93,00 €, ab 9 Teiln. 73,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Französisch B2 Konversation

Rencontre pour les francophiles qui souhaitent progresser en français. Venez bavarder de sujets qui concernent la vie quotidienne, l'actualité, préciser vos connaissances sur les régions et la gastronomie. Dans ce cours, nous échangeons à partir d'articles de journaux faciles, de littérature contemporaine et de vidéos. Alors, réservez votre jeudi matin pour venir discuter dans la bonne humeur.

Nr.: 4211

Leitung: Blandine Marie Blömker

Donnerstag, ab 06. Februar, 10.30 – 13.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5-6 Teiln. 231,00 €, 7-8 Teiln. 167,00 €, ab 9 Teiln. 133,00 €

Anmeldung bis zum 30. Januar

Französisch B2 Konversation

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

Nr.: 4212

Leitung: Philippe Sureaux

Mittwoch, ab 05. Februar, 18.45 – 21.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 231,00 €, 7-8 Teiln. 167,00 €, ab 9 Teiln. 133,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

Französisch Konversation? Ist das etwas für mich?

Séance de découverte du Français conversation: Vous avez déjà appris le français et souhaitez maintenant le mettre en pratique? Venez à cette séance de découverte du Français conversation et testez à quel point vous êtes à l'aise en parlant. Profitez de cette offre pour vous amuser en parlant le français ou pour voir si l'un de nos cours de conversation vous conviendrait.

⊙ Eine Veranstaltung im Rahmen des Ländertags Frankreich (vgl. S. 16)

Nr.: 4213

Leitung: Philippe Sureaux

Samstag, 25. Januar, 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Spanisch

Spanisch A1.1 für Anfänger*innen

Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4300

Leitung: Gaby Muedas de la Cruz

Dienstag, ab 18. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 13. Februar

📖 Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 1

Spanisch A1.1 für Beruf und Alltag für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen), sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in die Kultur der spanischsprachigen Länder zu vermitteln.

Nr.: 4301S

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, 14. Juli bis Freitag 18. Juli, täglich von 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 23. Juni

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für den Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

Spanisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Spanien oder Lateinamerika sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Spanisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 6 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Nr.: 4302

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Samstag 05. April, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag 06. April, 9.00 – 12.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 56,00 €

Anmeldung bis 28. März



Nutzen Sie unsere Schnuppermöglichkeiten!

Bitte beachten Sie, dass ein probeweiser Kursbesuch einmalig und nur nach Absprache mit der Studienleitung möglich ist, vorausgesetzt es gibt noch freie Plätze. Zweimaliger Kursbesuch verpflichtet zur Anmeldung und Gebührenzahlung.

Spanisch A1.3

Sie haben schon ca. zwei Spanischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Spanisch gelernt und möchten wieder einsteigen?

Dann sind Sie in diesen Kursen richtig, Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache weiter aus und trainieren viel Sprechen und Hörverstehen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 7

Nr.: 4304

Leitung: Gaby Muedas de la Cruz

Donnerstag, ab 20. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 138,00 €, 7-8 Teiln. 100,00 €, ab 9 Teiln. 79,00 €

Anmeldung bis zum 13. Februar

Nr.: 4305

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Freitag, ab 14. Februar (14 tägig), 17.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: ab 5 Teiln. 159,00 €, ab 7 Teiln. 115,00 €, ab 9 Teiln. 90,00 €

Anmeldung bis zum 07. Februar

Nr.: 4306

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 10. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Spanisch A1.3 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Sie haben schon Spanischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Spanisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Innerhalb einer Woche bauen Sie in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache weiter aus (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren die beiden kommunikativen Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4307S

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, 07. Juli bis Freitag, 11. Juli, täglich von 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 16. Juni

 Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für den Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

 Lehrbuch: Con gusto nuevo ca ab Lektion 7, zusätzliches Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Spanisch Ende A1 /Anfang A2 für Wiedereinsteiger*innen

Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die gerne noch einmal Themen der Stufe A1 wiederholen möchten und ihre Kenntnisse durch Arbeit mit einem Lehrbuch, Zeitungsartikel und viele Gesprächssituationen weiter ausbauen möchten.

Nr.: 4312

Leitung: Maria Victoria Lautsch

Dienstag, ab 11. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Spanisch A2.2

Sie haben schon Spanischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Spanisch gelernt, noch nicht alles vergessen und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache weiter aus und trainieren viel Sprechen und Hörverstehen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4308

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 13. Februar, 19.15 – 20.45 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

 Lehrwerk: Mirada aktuell, ca. ab Lektion 11

Spanisch A2.3

Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die solide Kenntnisse auf der Stufe A1 haben. Durch viele Gesprächssituationen bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter aus und machen sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A2.3 vertraut.

Nr.: 4309

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 10. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrwerk Mirada aktuell ab Lektion 13

Spanisch A2.4

Durch viele Gesprächssituationen bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter aus und machen sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A2.4 vertraut.

Nr.: 4310

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Mittwoch, ab 12. Februar, 16.45 – 18.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 5. Februar

 Lehrwerk Mirada, ca. ab Lektion 15

Nr.: 4311

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 13. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

 Lehrwerk Mirada, ca. ab Lektion 16

Spanisch B1.1

España y Latinoamérica le abren los brazos. Este curso le ayuda a profundizar sus conocimientos de la lengua para poder vivir „a fondo“ su cultura y su gente. Todo gracias a un español activo y vivo.

Nr.: 4313

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Dienstag, ab 11. Februar, 17.15 – 18.45 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

 Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Spanisch B1.3

Este nivel se dirige a los que aprenden español y ya pueden conversar en situaciones cotidianas o diarias, también hablando del pasado y del futuro. Una variedad de ejercicios y material ayuda a ampliar el vocabulario y la gramática del nivel B1.

Conocimientos previos: de los niveles B1.1 y B1.2

Nr.: 4314

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 10. Februar, 9.30 – 12.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Nr.: 4315

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Mittwoch, ab 12. Februar, 19.15 – 20.45 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



Sie sind unsicher, welches Sprachniveau Sie auswählen sollen?

Wir beraten Sie gern: Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

Spanisch B2, Konversation

Este curso se dirige a personas con buen conocimiento de la lengua, a los que su curiosidad les lleva a querer conocer diferentes aspectos y actualidades de los países donde se habla español.

Para ello nos valdremos de artículos de la prensa y de revistas así como también de textos literarios, canciones y películas. Todo en un ambiente agradable.

Nr.: 4316

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 13. Februar, 9.00 – 11.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Nr.: 4317

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Dienstag, ab 11. Februar, 19.00 – 21.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 220,00 €, 7-8 Teiln. 159,00 €, ab 9 Teiln. 125,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

El Camino de la Lengua Castellana

■ VORTRAG IN SPANISCHER SPRACHE

El camino de la Lengua Castellana es una ruta cultural por seis regiones españolas y catalogada como itinerario cultural europeo. Nos lleva desde los inicios del idioma español en los monasterios de Suso y de Santo Domingo de Silos en la Rioja, pasando después por Valladolid, Salamanca, Ávila y Alcalá de Henares, ciudades muy ricas en historia y monumentos e importantísimos centros universitarios y literarios.

Nr.: 4320

Leitung: Elisa Catalá

Donnerstag, 10. April, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Um Anmeldung bis zum 03. April wird gebeten



Foto: Elisa Catalá



Italienisch

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen

Italienisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4401

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 11. Februar, 16.45 – 18.15 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

 Lehrwerk Insieme A1 ab Lektion 1

Italienisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Italien sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Italienisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 6 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Nr.: 4400

Leitung: Riccardo Cardinali

Samstag, 05. April 2025, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag, 6. April

2024, 9.30 – 12.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus | Entgelt: 56,00 €

Anmeldung bis zum 29. März

Italienisch für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Sie sind Anfänger*in oder Sie haben vor langer Zeit etwas Italienisch gelernt und möchten noch einmal ganz von vorne beginnen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie erwerben innerhalb einer Woche in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Grundkenntnisse der italienischen Sprache (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren die beiden kommunikativen Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen, z.B. sich begrüßen, sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, über seine Person Auskunft geben u.ä.. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4402S

Leitung: Riccardo Cardinali

Montag, 14. Juli bis Freitag 18 Juli, 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 14. Juni

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für den Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

Italienisch A1.2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (ca. 20 – 30 Unterrichtsstunden) oder an Personen, die vor längerer Zeit Italienisch gelernt haben und nun fast von vorne wieder anfangen möchten. Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4403

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 11. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

 Lehrwerk: Insieme A1, ca ab Lektion 5

Italienisch A2.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 100 – 120 Unterrichtsstunden) oder an Personen, die vor längerer Zeit Italienisch gelernt haben, noch nicht alles vergessen haben und nun wieder einsteigen möchten. Durch das Training vieler Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A2.1 vertraut.

Nr.: 4402

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 11. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

 Lehrwerk: Insieme A2 ca. ab Lektion 1

Niederländisch

Niederländisch A1.1 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen



■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Sie haben schon einen Niederländischkurs (ca. 30 Unterrichtsstunden) besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Niederländisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Innerhalb einer Woche bauen Sie in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Ihre Grundkenntnisse der Sprache weiter aus (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren die beiden kommunikativen Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

Nr.: 4503S

Leitung: Lente Küpper-van Leeuwen

Montag, 30. Juni bis Freitag, 04. Juli, täglich von 9.00 – 14.45 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 118,00 €

Anmeldung bis zum 18. Juni

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für den Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn



Niederländisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben schon einen Anfangskurs (ca. 20 bis 30 Unterrichtsstunden) besucht, oder Sie haben vor längerer Zeit Niederländisch gelernt und vieles vergessen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.2 vertraut und bauen Ihre Grundkenntnisse weiter aus.

Nr.: 4502

Leitung: Jürgen Aumüller-Lehmann

Mittwoch, ab 12. Februar, 17.00 – 18.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, ab 9 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar



Lehrwerk: Wat Leuk A1 ca. ab Lektion 4

Niederländisch A2.2

Sie haben solide Kenntnisse der Stufe A1 und sind schon mit den ersten Themen der Stufe A2.1 vertraut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und können sich hier mit Wortschatz und Grammatik der Stufe A2.2 vertraut machen

Nr.: 4504

Leitung: Bernhard Hinsken

Montag, ab 10. März, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 107,00 €, 7-8 Teiln. 78,00 €, ab 9 Teiln. 62,00 €

Anmeldung bis zum 03. März

Gesprek in de ochtend

Gesprek in de ochtend: deze cursus is bedoeld voor beginners in de Nederlandse conversatie. De basis komt ongeveer overeen met het leerboek 'Taal Vitaal'. Tijdens de cursus worden gesprekken geoefend met behulp van eigen ervaring en verschillende media

Nr.: 4505

Leitung: Bernhard Hinsken

Dienstag, ab 11. März, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 107,00 €, 7-8 Teiln. 78,00 €, ab 9 Teiln. 62,00 €

Anmeldung bis zum 04. März

Gesprek op de avond

Gesprek op de avond: deze cursus is bedoeld voor gevorderden in de Nederlandse taal. Verschillende onderwerpen komen hier aan bod.

Nr.: 4506

Leitung: Bernhard Hinsken

Dienstag, ab 11. März, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 107,00 €, 7-8 Teiln. 78,00 €, ab 9 Teiln. 62,00 €

Anmeldung bis zum 04. März



Lehrwerk: freie Texte

Latein

Latein lernen? Ist das etwas für mich?

Sie interessieren sich für Latein, sind sich aber noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt?

In unseren Schnupperangeboten haben Sie die Möglichkeit die Kursleitung kennen zu lernen und erste Eindrücke zu sammeln. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial.

Nr.: 4510

Leitung: Jürgen Aumüller-Lehmann

Samstag, 01. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr, 1 Termin

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 25. Januar

➔ Wenn Sie sich nach dem Termin zu unserem Anfangskurs anmelden, rechnen wir die bezahlte Gebühr auf das Kursentgelt an.

Latein für Anfänger*innen

Dieser Kurs für Teilnehmende, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben, ist für alle, die die Mutter der romanischen Sprachen näher kennenlernen wollen, sich mit den Grundlagen des Lateinischen in Wortschatz und Grammatik vertraut machen wollen, sich aus Interesse an Sprache(n) mit dem starken Einfluss der lateinischen Sprache auf die Alltagssprache beschäftigen wollen und ihre Allgemeinbildung erweitern wollen, um z.B. Begriffe aus der Medizin, den Naturwissenschaften, der Kultur und der Literatur besser verstehen und einordnen zu können.

Das Erlernen der lateinischen Sprache ist eine perfekte Möglichkeit zur systematischen Denkschulung - Brain Jogging in Reinkultur. Grundkenntnisse des Lateinischen erleichtern das Erlernen einer ganzen Reihe von Fremdsprachen wie Englisch, Spanisch, Italienisch..., da Latein unglaublich vielfältige Spuren in unserem Alltag hinterlassen hat. Auch die Ausdruckskraft im Deutschen kann man gezielt durch die Beschäftigung mit Latein verbessern. Fachbegriffe aller möglicher Sparten werden viel leichter erklärbar. Sie werden sich wundern, wo sie überall auf Latein stoßen: es ist eine historische, aber beileibe keine tote Sprache!

Der Kurs versteht sich nicht als Vorbereitung auf das Latinum, sondern als Kurs für Interessierte, die in angenehmem Tempo ohne Lerndruck die Sprache erlernen wollen.

Nr.: 4511

Leitung: Jürgen Aumüller-Lehmann

Donnerstag, ab 13. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, ab 9 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

Polnisch

Polnisch lernen? Ist das etwas für mich?

Sie interessieren sich für Polnisch, sind sich aber noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt? In unseren Schnupperangeboten haben Sie die Möglichkeit die Kursleitung kennen zu lernen und erste Eindrücke zu sammeln. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde runden den Termin ab.

Nr.: 4520

Leitung: Violetta Groner

Samstag, 01. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus, Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 25. Januar

→ Wenn Sie sich danach zu unserem Anfangskurs anmelden, rechnen wir die bezahlte Gebühr auf das Kursentgelt an.

Polnisch A1.1 für Anfänger*innen

Polnisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4521

Leitung: Violetta Groner

Montag, ab 10. Februar, 15.45 – 17.15 Uhr, 7 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 Teiln. 77,00 €, 7-8 Teiln. 56,00 €, 9-15 Teiln. 45,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrwerk: Witam aktuell A1 ab Lektion 1

Polnisch A 1.3 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben schon Polnischkurse (ca. 60 bis 80 Unterrichtsstunden) besucht, oder Sie haben vor längerer Zeit Polnisch gelernt und vieles vergessen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.3 vertraut und bauen Ihre Grundkenntnisse weiter aus.

Nr.: 4522

Leitung: Violetta Groner

Montag, ab 10. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, ab 9 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

 Lehrwerk: Witam aktuell A1 ca. ab Lektion 6

Polnisch B1 für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Für Polnischlernende, die sich bereits in den meisten alltäglichen Gesprächssituationen verständigen und über Vergangenes und Zukünftiges sprechen können.

Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, Wortschatz und Grammatik der Stufe B1 zu erweitern und zu festigen.

Nr.: 4523

Leitung: Violetta Groner

Montag, ab 10. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15

Entgelt: 5-6 Teiln. 148,00 €, 7-8 Teiln. 107,00 €, 9-15 Teiln. 85,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

Griechisch

Griechisch lernen? Ist das etwas für mich?

Sie interessieren sich für Neugriechisch, sind sich aber noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt?

In unseren Schnupperangeboten haben Sie die Möglichkeit die Kursleitung kennen zu lernen und erste Eindrücke zu sammeln. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde runden den Termin ab.

Nr.: 4530

Leitung: Paresa Pekridou

Samstag, 01. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 25. Januar

→ Wenn Sie sich nach dem Termin zu unserem Anfangskurs anmelden, rechnen wir die bezahlte Gebühr auf das Kursentgelt an.

Neugriechisch A1.1 für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4531

Leitung: Paresa Pekridou

Mittwoch, ab 12. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, 9-15 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

 Lehrwerk: Pame! A1 ab Lektion 1

Russisch

Russisch lernen? Ist das etwas für mich?

Sie interessieren sich für Russisch, sind sich aber noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt?

In unseren Schnupperangeboten haben Sie die Möglichkeit die Kursleitung kennen zu lernen und erste Eindrücke zu sammeln. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde runden den Termin ab.

Nr.: 4540

Leitung: Ekaterina Krimpmann

Samstag, 01. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 25. Januar

→ Wenn Sie sich nach dem Termin zu unserem Anfangskurs anmelden, rechnen wir die bezahlte Gebühr auf das Kursentgelt an.

Russisch für Anfänger*innen

Russisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut.

Nr.: 4541

Leitung: Ekaterina Krimpmann

Mittwoch, ab 12. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, 9-15 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Arabisch

Arabisch lernen? Ist das etwas für mich?

Sie interessieren sich für Arabisch, sind sich aber noch nicht sicher, ob unser Kursangebot zu Ihnen passt?

In unseren Schnupperangeboten haben Sie die Möglichkeit die Kursleitung kennen zu lernen und erste Eindrücke zu sammeln. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde runden den Termin ab.

Nr.: 4550

Leitung: Abdelmalek Alioua

Samstag, 01. Februar, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 25. Januar

→ Wenn Sie sich nach dem Termin zu unserem Anfangskurs anmelden, rechnen wir die bezahlte Gebühr auf das Kursentgelt an.

Arabisch A1.1 für Anfänger*innen

Arabisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und bietet einen Einstieg in die arabische Sprache (Hocharabisch), mit der Sie sich in vielen Ländern verständigen können. Sie lernen ohne Leistungsdruck in einer entspannten Atmosphäre. Sie erwerben erste Grundkenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Schrift und lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags und im Beruf zu kommunizieren.

Nr.: 4551

Leitung: Abdelmalek Alioua

Donnerstag, ab 13. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5-6 Teiln. 97,00 €, 7-8 Teiln. 71,00 €, 9-15 Teiln. 56,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Lernen, erleben, entdecken!

Ausblick: VHS-Sommerakademie 2025

Nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Jahr lädt die Volkshochschule Recklinghausen auch in diesem Sommer wieder zu ihrer Sommerakademie ein. Während der Schulferien in Nordrhein-Westfalen bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm voller spannender Kurse und Workshops, die Ihren Sommer bereichern.

Freuen Sie sich schon jetzt unter anderem auf:

- einen **Tangoworkshop**, der Sie in die Welt dieses leidenschaftlichen und eleganten Tanzes eintauchen lässt und Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre tänzerischen Fähigkeiten zu verfeinern.
- eine **Fotoexkursion**, um in der Natur vor Ort Ihre fotografischen Kenntnisse zu vertiefen und die Welt durch die Linse neu zu entdecken.
- **Digitale Technologien** für Einsteiger und Fortgeschrittene: Lernen Sie mehr über die Anwendungen und Möglichkeiten der digitalen Welt.
- **Sprachkurse** in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch – ob Sie Ihre Kenntnisse auffrischen oder eine neue Sprache lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Kurs auf verschiedenen Niveaustufen.

Und das ist noch nicht alles: Die Planung läuft weiter, wir werden unser Programm bis zum Frühsommer erweitern. Bereits feststehende Angebote erkennen Sie an einem kleinen Sonnen-Icon in diesem Programmheft. Weitere Kurse werden regelmäßig auf unserer Webseite www.vhs-recklinghausen.de veröffentlicht.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns darauf, Sie bei der Sommerakademie willkommen zu heißen und mit Ihnen eine inspirierende und lehrreiche Zeit zu erleben.

Haben Sie Fragen?

Unser Team hilft Ihnen gern weiter! Schauen Sie regelmäßig auf unserer Webseite vorbei, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Entdecken Sie Ihren Sommer neu – mit der VHS Recklinghausen!



Veranstaltungen im Rahmen der Sommerakademie erkennen Sie an diesem Symbol.

Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

Wir bieten Ihnen **Deutschkurse** auf fast allen Niveaustufen, von absoluten Anfänger*innen bis zu sehr guten Deutschkenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, oder einfach so, weil Deutschlernen Spaß macht. Unsere Kurse sind, wenn möglich, international zusammengesetzt, die Kursprache ist von Anfang an Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in der neuen Sprache. Wir erleichtern Ihnen den Einstieg durch vielfältige Übungen und eine lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang.

Die Inhalte unserer Kurse orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für das Lernen von Fremdsprachen. Wir verwenden aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die diesem international anerkannten Standard entsprechen. Wenn Sie Einzelunterricht bevorzugen oder Unterricht für eine Kleingruppe in Ihrem Unternehmen buchen möchten, machen wir Ihnen gern ein Angebot.

Integrationskurse

Wir bieten im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes **Integrationskurse** für Teilnehmende mit Migrationshintergrund an. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs, in dem Informationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt werden. Ziel des Integrationskurses ist es, den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, Niveau A2-B1) und den Abschlusstest

des Orientierungskurses (Leben in Deutschland) erfolgreich abzulegen.

Während des ganzen Jahres bieten wir verschiedene Kurse an:

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

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

Entgelt pro Modul von 100 Unterrichtsstunden

Mit Förderung und Kostenbefreiung durch das BAMF 0,00 €

Mit Förderung, aber ohne Kostenbefreiung durch das BAMF 229,00 €

Ohne Förderung durch das BAMF 458,00 €

Für alle Integrationskurse gilt:

- Vereinbaren Sie einen Termin.
- Kommen Sie dann persönlich zum Anmeldetermin.
- Bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass/Aufenthaltstitel, einen aktuellen Bescheid über Arbeitslosengeld II/Sozialhilfe/Wohngeld (falls vorhanden) sowie den Berechtigungsschein oder Verpflichtung (falls vorhanden) mit.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Deutsch für Alltag, Beruf und Studium

Berufsbezogener Deutschkurs: Basismodul B2 und Basismodul C1

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

- Zielgruppe: Migrant*innen mit guten B1- bzw. B2-Sprachkenntnissen
- Dauer: 4 – 8 Monate
- Zeiten: vormittags oder nachmittags, 4 oder 5 Tage pro Woche
- Kursbeginn: auf Anfrage
- Inhalte: Berufsbezogener Deutschunterricht; abschließende B2- oder C1-Prüfung (DTB telc)
- Zugangsvoraussetzung: Berechtigung zur Teilnahme gemäß DeuföV, ausgestellt durch Jobcenter/Agentur für Arbeit oder BAMF
- Kosten: Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Kursgebühr für die Kurse ganz oder teilweise (Eigenanteil von 2,56 € pro Unterrichtsstunde).

Sprachcafé

Die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen lädt ins Sprachcafé ein. Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden, Muttersprachler*innen Neues über andere Länder und Kulturen erfahren. Menschen aus unterschiedlichen Kulturen tauschen sich über Sprache, Literatur, Filme aus. Es gibt jeweils einen kurzen Input und anschließend Gespräche. Das Sprachcafé ist **kein** Deutschkurs mit Übungen oder Hausaufgaben, sondern ein offener Gesprächskreis.

Herzliche Einladung an alle Interessierten, die sich in einem offenen Rahmen austauschen möchten. Immer donnerstags um 15 Uhr!

Nr.: 4800

Leitung: Anne Becker und Team

**Termin: Donnerstag, ab 13. Februar, 14.00 – 16.00 Uhr,
15 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Einbürgerungstest

Nach geltendem Recht wird zur Voraussetzung für den Einbürgerungsanspruch u. a. der Nachweis von Kenntnissen der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verlangt. Dieser Einbürgerungstest besteht aus 33 Fragen, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen. Die Fragen werden aus einem Katalog von 310 Fragen ausgewählt. Bei jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Der Test kann beliebig oft wiederholt werden und kostet jeweils 25,00 €.

Nr.: 7007

Termin: Mittwoch, 25. Februar, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle bis zum 24. Januar

Nr.: 7008

Termin: Dienstag 29. April, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle bis zum 28. März

Prüfung „Zertifikat Deutsch A2/B1“

Die VHS Recklinghausen ist Lizenznehmerin der telc gGmbH und ist berechtigt, die Prüfung zum Zertifikat Deutsch A2 /B1 (telc) abzunehmen. Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen (A2 und B1). Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere (B1) GER-Niveau. Die Prüfung besteht aus einem längeren schriftlichen und einem kürzeren mündlichen Teil. Sie kann als Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse für die Einbürgerung anerkannt werden, wenn sie mit B1 bestanden wird. Informationen zur Prüfung und Übungsmaterial zur Vorbereitung finden Sie auf der Internetseite der telc gGmbH. (www.telc.net). Achtung: diese Prüfung ist nicht der „Deutschtest für Zuwanderer, DTZ“. Die Prüfung ist nicht gültig für das „Zertifikat Integrationskurs“.

Bitte beachten Sie: Ein Rücktritt von der Prüfung muss schriftlich erfolgen und ist mit Kosten verbunden. Bei einem Rücktritt vor dem Anmeldeschluss wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben. Erfolgt der Rücktritt nach dem Anmeldeschluss, muss die Prüfungsgebühr in voller Höhe bezahlt werden, es sei denn, der Rücktritt erfolgt aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in nicht selbst zu vertreten hat. In diesem Fall ist der Volkshochschule spätestens am Prüfungstag ein entsprechender Nachweis vorzulegen. Nur wenn dieser Nachweis fristgerecht oder spätestens am darauffolgenden Werktag erbracht und von der telc anerkannt wurde, wird die Prüfungsgebühr abzüglich eines Meldeentgeltes von 40,00 € erstattet.

Anmeldung nur nach persönlicher Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 02361 50-1947.

Nr.: 7003

Termin: Samstag, 05. April, 9.00 – 12.00 Uhr (schriftliche Prüfung), 12.30 – 17.00 Uhr (mündliche Prüfung)

Ort: Willy-Brandt-Haus, Entgelt: 160,00 €

➔ Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 07. März.



Sprachverbund Emscher-Lippe-Region

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

Ihre Ansprechpartner/innen im Kooperationsverbund sind:

VHS Bottrop

Dr. Katja Hesmer, Tel. 02041/70-3845

VHS Castrop-Rauxel

Petra Duda, Tel. 02305/5488415

VHS Datteln

Patricia Gerards, Tel. 02363/107-356

VHS Dorsten

N.N., Tel. 02362/66-4183

VHS Gelsenkirchen

Wolfgang Rüdell, Tel. 0209/169-2697

VHS Gladbeck

Silvia Gómez, Tel. 02043/99-2455

VHS Haltern am See, Dülmen, Havixbeck

Nicole Wellmann, Tel. 02594/12-415

VHS Herne

Monika Remlinger, Tel: 02323/16-3467

VHS Herten

Christine Fester, Tel. 02366/303-519

VHS Marl

Marina Chatziioannidou, Tel. 02365/503566-40

VHS Oer-Erkenschwick

Stefanie Steyski, Tel. 02368/987-114

VHS Waltrop

Alexandra Wittor, Tel. 02309/9626-14

Digitales & Beruf

Ihre Ansprechpartner*innen



Leonie Grage

Planung und Beratung

Telefon: 50-1997

leonie.grage@recklinghausen.de



Dr. Maren Großbröhmer

Planung und Beratung

Telefon: 50-2002

maren.grossbroehmer@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Forum	108
Computer- und Smartphonewissen	109
Computerwissen fürs Büro	111
Internet, Webdesign und Bildbearbeitung	117
Aktiv im Alter	121
Fit fürs Ehrenamt.....	126
Angebote für Schüler*innen	127
Kommunikation	129
Wirtschaft, Recht und Alltag.....	137



**Direkt zu den Angeboten
Digitales & Beruf auf
www.vhs-recklinghausen.de**



Forum

Digitales Erbe

Praktische Beispiele für den Umgang mit digitalen Daten und Konten

■ VORTRAG

Unsere digitale Welt stellt uns vor immer mehr Herausforderungen. Und die mittlerweile auch über den eigenen Tod hinaus. Wir alle haben digitale Daten und Konten in Form von E-Mail-Postfächern, Cloud-Speichern, Social-Media-Accounts, Konten zu Einkaufsplattformen. Doch was passiert nach unserem Ableben mit diesen Daten? Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass nach meinem Ableben Konten gelöscht und vertrauensvoll mit meinen Daten umgegangen wird? Was kann ich zu Lebzeiten schon über Einstellungen, Passwort-Manager etc. dafür tun? Jörg Kuhleemann (IT-Experte) und Anja Kölker (Juristin) informieren in diesem Vortrag rund um das Thema Digitales Erbe und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Nr.: 5000

Leitung: Anja Kölker, Jörg Kuhlmann

Termin: Montag, 07. April, 16.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 02. April

Digital Detox: Eine kleine Online-Auszeit

■ WORKSHOP

Entdecken Sie, wie Sie in einer Zeit, in der wir alle ständig online sind, die Balance zwischen der virtuellen und der realen Welt finden können. Erfahren Sie, wie Sie digitale Ablenkungen reduzieren, den Bildschirmstress bewältigen und ihre Online-Zeit sinnvoll nutzen – für eine ausgewogene digitale Lebensweise. Zum Schluss entspannen wir unsere Handy-Daumen mit ein wenig Finger-Yoga.

Nr.: 5005

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Freitag, 27. Juni 2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 24. Juni



Computer- und Smartphonewissen

Erste Schritte am eigenen Laptop

■ GRUNKURS

In diesem Grundkurs erwerben die Teilnehmenden die Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag stressfrei nutzen zu können. Sie lernen an ihrem eigenen Laptop, das sie zum Unterricht mitbringen. Es bleibt genügend Zeit für Fragen der Teilnehmenden.

Aus dem Inhalt:

Umgang mit Tastatur und Maus; die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten; Starten und Schließen von Programmen; Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen; Fenstertechnik; erste Schritte in Textverarbeitung: schreiben, korrigieren, speichern, löschen; erste Schritte im Internet

Nr.: 5100

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 05. Mai, Dienstag, 06. Mai, Mittwoch, 07. Mai, 9.00 – 12.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 67,00 €, 7 - 8 TN: 49,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

→ Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.

Smartphone und Tablet (Android)

■ GRUNKURS

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

Aus dem Inhalt:

Einstellungsmenü kennen und bedienen lernen; Anpassen der Benutzeroberfläche; Telefonieren und Nachrichten schreiben; Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte; verschiedene Standard-Apps kennenlernen, z.B. Wecker, Kalender, Kamera; Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet; Installation von Apps aus dem Google Play Store; Einstellungen und Deinstallation von Apps; Sicherheitseinstellungen

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

Nr.: 5101

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 26. Februar, Freitag, 28. Februar, 9.00 – 12.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €

Anmeldung bis zum 19. Februar

Nr.: 5102

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 03. März, Dienstag, 04. März, 9.00 – 12.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €

Anmeldung bis zum 24. Februar



Bilder vom Smartphone und der Kamera auf den PC speichern (Android)

■ GRUNKURS

Bilder machen mit dem Smartphone ist einfach. Aber was macht man dann mit den Fotos? Vielleicht ein Fotobuch? Oder wollen Sie einfach nur den Speicherplatz wieder freigeben? Auf jeden Fall müssen die Bilder vom Smartphone auf den PC. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie das ganz einfach und geordnet zu machen ist. Auch das Wiederfinden der Fotos auf dem PC ist ein Thema, um sie z. B. für ein Fotobuch weiterzuverwenden oder sicher zu archivieren.

Dieser Kurs ist nur für Nutzer*innen von Android-Smartphones geeignet. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und das Ladekabel mit.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Smartphone und Computer sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Nr.: 5105

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 26. März, 9.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 26,00 €, 7 - 8 TN: 20,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 19. März



Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Smartphone-Kurse in der Kategorie „Aktiv im Alter“ ab Seite 121.

„Apple vs. Windows“



Die Apple-Welt verstehen lernen

■ ONLINESEMINAR

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen, und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig. Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systeme? Welches Apple Produkt zB iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich?

Dieses Onlineseminar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe, Kaufberatung und praktische Hilfen, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office Aufgaben erledigen können.

Das Onlineseminar findet über Zoom mit Teilnehmenden aus mehreren Volkshochschulen statt. Unser Kursleiter erhält zur besseren Planung Ihren Namen und die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Den Link erhalten Sie einige Tage vor Kursstart über den Kursleiter.

Voraussetzung für die Teilnahme: PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Nr.: 5110D

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Samstag, 01. März, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 40,00 €

Anmeldung bis zum 27. Februar



Die Welt der Apps



Holen Sie mehr raus aus Smartphone und Tablet

■ ONLINESEMINAR

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App, und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus für aus mich? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones. Lernen Sie in diesem Onlinekurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Stau-melder, Blitzler-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander / Radtouren planen oder bestellen, und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag.

Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender*innen, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Das Onlineseminar findet über Zoom mit Teilnehmenden aus mehreren Volkshochschulen statt. Unser Kursleiter erhält zur besseren Planung Ihren Namen und die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Den Link erhalten Sie einige Tage vor Kursstart über den Kursleiter.

Voraussetzung für die Teilnahme: PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Nr.: 5111D

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Sonntag, 18. Mai, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 40,00 €

Anmeldung bis zum 15. Mai

Computerwissen fürs Büro

Tastschreiben: Sicher und einfach mit 10 Fingern schreiben

Erwachsene und Schüler*innen ab Klasse 8

■ GRUNDKURS

Der Grundkurs Tastschreiben ist für Erwachsene und Schüler*innen ab Klasse 8 gedacht, die ihre Schreibfertigkeiten verbessern möchten, sei es für Schule, Studium oder Beruf. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Tastschreibens vermittelt, um Ihnen zu ermöglichen, schnell und präzise zu schreiben, ohne auf die Tastatur zu schauen.

Am Ende des Grundkurses Tastschreiben werden Sie in der Lage sein, mit einer angemessenen Geschwindigkeit und Genauigkeit zu schreiben, ohne dabei auf die Tastatur zu schauen

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse sind erforderlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Personen, die ihre Tippfertigkeiten verbessern möchten.

Zielgruppe sind Erwachsene sowie an Schüler*innen ab Klasse 8.

Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

Nr.: 5151

Leitung: Algeth Rehenning

Termin: Samstag, 22. März, Sonntag, 23. März, 9.00 – 14.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 82,00 €, 7 - 8 TN: 64,00 €, ab 9 TN: 54,00 €

Anmeldung bis zum 14. März



Schneller schreiben am PC

Tast schreiben für Anfänger*innen

■ GRUNKURS

Viele Arbeitsplätze erfordern heute eine hohe Schreibgeschwindigkeit, sei es für die Erstellung von Berichten, das Verfassen von E-Mails oder die Kommunikation über Chat und Messenger-Dienste. In Studium, Ausbildung und Schule ermöglicht Ihnen schnelles schreiben am PC, Ihre Notizen effizient zu erfassen und Ihre Arbeit zu optimieren. Eine verbesserte Schreibgeschwindigkeit kann dazu beitragen, den Lernprozess zu erleichtern und die Produktivität zu steigern.

Die Teilnehmenden erhalten für die Dauer des Kurses ein Lehrbuch zur Verfügung gestellt.

Bei erfolgreichem Kursabschluss wird eine Teilnahmebestätigung mit Angabe der Schreibleistung ausgestellt.

🕒 Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Stenografenverein Recklinghausen statt.

Die Kursteilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses die Möglichkeit, drei Monate lang an einem kostenlosen „Schnuppertraining“ beim Stenografenverein teilzunehmen.

Nr.: 5152

Leitung: Uwe Brüdigam

Termin: donnerstags, 13. Februar, 20. Februar, 27. Februar, 06. März, 13. März, 20. März, 27. März, 03. April, 10. April, 08. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 90,00 €

Anmeldung bis zum 06. Februar

➔ Der Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich. Bitte klären Sie die Einstiegsmöglichkeiten und erforderlichen Vorkenntnisse mit der Studienleitung unter Tel. 02361/50-1997 oder per E-Mail an vhs@recklinghausen.de

Word als Basis für barrierefreie PDFs

■ KURS

Mit dem Inkrafttreten des European Accessibility Act (Barrierefreiheitsstärkungsgesetz) im Jahr 2025 stehen Unternehmen vor der wichtigen Herausforderung, ihre digitalen Inhalte, einschließlich Webseiten und Dokumente, barrierefrei und auslesbar zu gestalten. Dies betrifft insbesondere auch PDF-Dokumente, die in der Geschäftswelt weit verbreitet sind. Ein barrierefreies Dokument ermöglicht es allen Nutzenden – unabhängig von ihren Fähigkeiten – uneingeschränkter Zugang zu Informationen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist es entscheidend, bereits in der Erstellung von Dokumenten in Microsoft Word die richtigen Schritte zu berücksichtigen.

Aus dem Inhalt:

- Gestaltung barrierefreier Dokumente in Word
- Farben und Schriftarten
- Dokumentprüfung und -vorbereitung
- Erstellung barrierefreier PDFs
- Praktische Übungen

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, Dokumente in Microsoft Word so zu gestalten, dass sie den Anforderungen an Barrierefreiheit entsprechen, und können diese erfolgreich in barrierefreie PDFs umwandeln.

Grundlegende Word-Kenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Nr. 5205

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Montag, 03. März, Dienstag, 04. März, 8.30 – 11.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 26. Februar



Texterstellung und Formatierung in Word leicht gemacht

■ KURS

Diese kompakte Einführung in die beiden Office-Module Word und Excel wendet sich an Interessierte, die schnell und effektiv die wesentlichen Möglichkeiten dieser Programme nutzen möchten.

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Texterstellung und -formatierung in Word! Dieser Kurs bietet eine übersichtliche und verständliche Einführung in grundlegende Funktionen und Techniken. Er ist ideal für alle, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Word verbessern möchten – von Einsteigenden bis zu denen mit Vorkenntnissen.

Aus dem Inhalt:

- Zeichen, Absätze und Dokumente formatieren
- Tabulatoren, Tabellen und Seitenzahlen
- Kopf- und Fußzeilen, Grafiken und Dokumentvorlagen
- Symbole, Textfelder und Rechtschreibkorrektur
- Autokorrektur und Autotexteinträge
- Serienbrief erstellen

Nr.: 5206

Leitung: Peter Bublinski

**Termin: Montag, 10. März, Montag, 17. März,
Montag, 24. März, Montag, 31. März, 17.30 – 19.45 Uhr,
4 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 67,00 €, 7 - 8 TN: 49,00 €, ab 9 TN: 40,00 €

Anmeldung bis zum 03. März

PowerPoint – Gestalte überzeugende Präsentationen



■ ONLINEKURS

Lernen Sie, wie Sie überzeugende und professionelle PowerPoint-Präsentationen erstellen können, sowie effektive Gestaltungstechniken, um Ihre Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahren Sie, wie Sie Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen können. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um Ihre Präsentationen zu optimieren und Ihr Publikum zu begeistern. Erhalten Sie praktische Tipps und werden Sie zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

Aus dem Inhalt:

- Formen der Präsentationsart
- Designvorlagen
- Animationen
- Übergänge

Der Kurs findet über Zoom mit Teilnehmenden aus mehreren Volkshochschulen statt. Unser Kursleiter erhält zur besseren Planung Ihren Namen und die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Den Link erhalten Sie einige Tage vor Kursstart. Voraussetzung für die Teilnahme: PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Nr.: 5207D

Leitung: Robin Weniger

Termin: Donnerstag, 06. März, 15.45 – 18.00 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 27,50 €

Anmeldung bis zum 04. März



Excel Basics sicher beherrschen



■ ONLINEKURS

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Der Kurs findet über Zoom mit Teilnehmenden aus mehreren Volkshochschulen statt. Unser Kursleiter erhält zur besseren Planung Ihren Namen und die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Den Link erhalten Sie einige Tage vor Kursstart über den Kursleiter.

Voraussetzung für die Teilnahme: PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Nr.: 5208D

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Samstag, 29. März, 10.30 – 12.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 40,00 €

Anmeldung bis zum 27. März

Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität



■ ONLINEKURS

Entdecken Sie in dem Onlinekurs, wie Sie Ihre E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern können. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalten Sie wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren.

Aus dem Inhalt::

- Web und Desktop-Anwendung
- Postfächer einrichten
- Signatur erstellen
- E-Mails automatisch sortieren
- E-Mails Kategorisieren
- Methoden der Effizienz

Der Kurs findet über Zoom mit Teilnehmenden aus mehreren Volkshochschulen statt. Unser Kursleiter erhält zur besseren Planung Ihren Namen und die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Den Link erhalten Sie einige Tage vor Kursstart.

Voraussetzung für die Teilnahme: PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Nr.: 5209D

Leitung: Robin Weniger

Termin: Mittwoch, 07. Mai, 16.00 – 18.15 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 27,50 €

Anmeldung bis zum 05. Mai



Fachwissen fürs Büro: Word und Excel

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die Kenntnisse, die Sie für eine erfolgreiche Arbeit mit den Microsoft Office Programmen „Word“ und „Excel“ benötigen. Folgende Themen werden behandelt und in praktischen Übungen umgesetzt:

Inhalte Word: Fensteraufbau, Einstellungen in Word, Schnellzugriff einrichten, Allgemeine Textbearbeitung, Absatzformatierung, Tabstopps, Tabellen erstellen, Tabellen formatieren, Tabellen anpassen, Dokumentenvorlagen, Word Formulare, PDF-Dateien erzeugen

Inhalte Excel: Fensteraufbau, Eingabe von langen Texten, Tabellen einfügen, kopieren, verschieben und löschen, Tabellen formatieren, Autoausfüllen, Formeln erstellen, Arbeiten mit Funktionen, Relative und absolute Zellbezüge, Erstellung von Diagrammen

Nr.: 5211

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Mittwoch, 04. Juni, Donnerstag, 05. Juni,

Freitag, 06. Juni, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 149,00 €, 7 - 8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 28. Mai

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

Word, Excel, PowerPoint

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die Komponenten des Büropakets Microsoft Office (ab Version 2010). Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt:

Inhalte Word: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen

Inhalte Excel: Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen, Tabellen gestalten, Diagramme erstellen

Inhalte PowerPoint: Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung, Erstellen und Bearbeiten von Folien, Gestalten und Individualisieren von Bildschirmpräsentationen

Nr.: 5231

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 13. Januar, Dienstag, 14. Januar,

Mittwoch, 15. Januar, 9.00 – 14.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 113,00 €, 7 - 8 TN: 83,00 €, ab 9 TN: 65,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 06. Januar

Nr.: 5232

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 29. September, Dienstag, 30. September,

Mittwoch, 01. Oktober, 9.00 – 14.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 113,00 €, 7 - 8 TN: 83,00 €, ab 9 TN: 65,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 22. September

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.



Access Grundlagenkurs

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

In diesem Kurs erwerben Sie umfassendes Basiswissen für die Anwendung von Microsoft Access. Anschauliche Beispiele und praxisnahe Übungen führen Sie Schritt für Schritt in die Welt der Datenbanken ein. Lernen Sie, wie Sie eine eigene Datenbank strukturiert aufbauen und Datenbestände gezielt erfassen, bearbeiten und verwalten. Durch den Einsatz effektiver Abfragetechniken erhalten Sie Einblicke in die Auswertung und Analyse Ihrer Daten. Zudem erfahren Sie, wie Sie Informationen in übersichtlichen Formularen und ansprechenden Berichten präsentieren, um Daten ansprechend darzustellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Nr.: 5234

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Mittwoch, 05. November, Donnerstag, 06. November, Freitag, 07. November, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 149,00 €, 7 - 8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 29. Oktober

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

Word, Excel, Outlook

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Programme Word, Excel und Outlook. An praktischen Beispielen und Arbeitsaufgaben wird das Arbeiten mit den Programmen vermittelt und trainiert.

Word: Textgestaltung, Formatvorlagen, Briefvorlage, Serienbriefe und Seriendruck

Excel: Formeln und Funktionen, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Berechnungen

Outlook: Terminverwaltung und elektronische Korrespondenz, Posteingang organisieren, Regeln festlegen

Grundlegende Excel-Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Nr.: 5235

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Montag, 17. März, Dienstag, 18. März,

Mittwoch, 19. März, Donnerstag, 20. März, Freitag, 21. März, 8.30 – 13.45 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 185,00 €, 7 - 8 TN: 134,00 €, ab 9 TN: 105,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 10. März

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.



Internet, Webdesign und Bildbearbeitung

Künstliche Intelligenz (KI) kennenlernen und nutzen

■ WORKSHOP

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene KIs kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv nutzen können. Sie erhalten praktische Anwendungsbeispiele aus Bereichen, in denen KI bereits erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf richten wir kostenlose Nutzerkonten für Sie ein. Bitte bringen Sie Ihr Handy und Ihren E-Mail-Zugang mit.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die mehr über Textgeneratoren wie ChatGPT, Übersetzungsprogramme wie DeepL und KI-basierte Bilderstellung erfahren und lernen möchten, wie sie diese Technologien in ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld nutzen können. Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag bereichern kann!

Bei Bedarf richten wir kostenlose Nutzerkonten für Sie ein. Bitte bringen Sie Ihr Handy und Ihren E-Mail-Zugang mit.

Nr.: 5260

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Dienstag, 01. April, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 27,00 €, 7 - 8 TN: 21,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 26. März

Content erstellen mit Canva und KI

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Lernen Sie in diesem Kurs alles über Content-Erstellung! Von den Grundlagen und der Planung von Inhalten bis hin zu fortgeschrittenen Techniken mit Canva Pro und Künstlicher Intelligenz (KI). Erfahren Sie, wie Sie ansprechende Texte und Designs erstellen, rechtliche Fallstricke vermeiden und die neuesten Tools nutzen, um Ihre Content-Strategie zu verbessern. Ziel ist die Nutzung von Canva Pro und KI-Tools zur effizienten Erstellung von Content wie Texten und Bildern. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Fähigkeiten im Bereich Content-Erstellung erweitern möchten und eignet sich für Privatpersonen und Selbstständige. Die Teilnehmenden sollten grundlegende Kenntnisse in Canva besitzen.

Für den Kurs ist es erforderlich, im Vorfeld ein Konto bei Canva anzulegen und sich bei verschiedenen KI-Tools zu registrieren. Es können dabei zusätzliche Kosten entstehen.

Nr.: 5261

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Montag, 08. September, Dienstag, 09. September, Mittwoch, 10. September, Donnerstag, 11. September, Freitag, 12. September, 9.30 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 215,00 €, 7 - 8 TN: 155,00 €, ab 9 TN: 122,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 01. September

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.



Mein CEWE-Fotobuch

■ KURS MIT GUTSCHEIN

In diesem Grundkurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der kostenfreien Software des Marktführers CEWE ein hochwertiges Fotobuch gestalten können. Im Entgelt ist ein Gutschein im Wert von 24,95 € von CEWE für die Erstellung eines individuellen Fotobuches enthalten.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen der Fotobuchgestaltung, Tipps zur Bildauswahl und -bearbeitung; Einsatz von Hintergründen, Layouts, Schriftarten und weiteren Designelementen, Verwendung von Effekten

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, ein professionell gestaltetes Fotobuch zu erstellen, das Sie beispielsweise als Geschenk oder Erinnerungsstück nutzen können. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Bestellung und Druckqualität Ihres Fotobuchs.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die noch keine Erfahrung mit der Erstellung von Fotobüchern haben oder sich weiter verbessern möchten.

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Nr.: 5262

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 09. April, Freitag, 11. April, 9.00 – 12.15 Uhr,

2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 02. April

→ Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt.

WLAN-Sicherheit

■ VORTRAG

In unserer modernen, vernetzten Welt ist WLAN aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – ob in öffentlichen Hotspots, im Büro oder zu Hause, oft läuft alles über kabellose Verbindungen. Doch wie sicher ist unser WLAN wirklich? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Schwachstellen WLAN-Netzwerke aufweisen und wie Sie sich effektiv vor potenziellen Gefahren schützen können.

Dieser Vortrag beleuchtet anschaulich und verständlich die Sicherheitsrisiken, die beim alltäglichen WLAN-Gebrauch lauern, und zeigt Ihnen konkrete Schutzmaßnahmen, um Ihre Daten und Geräte zu sichern. Sie erhalten praxisorientierte Einblicke, wie Sie öffentliche Netzwerke sicher nutzen und gleichzeitig Ihr eigenes WLAN vor unerwünschten Zugriffen schützen können. Anhand verschiedener Router wird Ihnen außerdem demonstriert, wie Sie Sicherheitseinstellungen ganz einfach selbst vornehmen können.

Aus dem Inhalt:

- Das eigene WLAN absichern: Lernen Sie, wie Sie Schwachstellen in Ihrem Heimnetzwerk erkennen und absichern.
- Welche Gefahren lauern in öffentlichen WLANs? Erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät schützen und sich sicher in fremden Netzwerken bewegen können.

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Nr.: 5263

Leitung: Jörg Kuhlemann

Termin: Dienstag, 29. April, 17.00 – 19.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 25. April



Crashkurs Lightroom Classic



Der schnelle Einstieg

■ ONLINESEMINAR

Im Webinar erfahren Sie, wie Sie Medien wie Videos, JPEGs oder RAWs in Lightroom Classic importieren und natürlich auch exportieren, wie Sie Medien sinnvoll physikalisch in Ordern und virtuell in Sammlungen organisieren, wie Sie Stichworte und Metadaten nutzen, um den Fotobestand zu filtern und wie Sie Standortdaten den Metadaten hinzufügen. Natürlich darf aber auch das breite Feld der Bildbearbeitung im Entwickeln-Modul nicht fehlen. Schritt für Schritt lernen Sie einen effizienten und effektiven Workflow in Lightroom Classic für Ihre Medien.

➤ Dieses Onlineseminar findet in Kooperation mit der foto-forum Akademie statt.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: 5272D

Leitung: Peter Hoffmann

Termin: Donnerstag, 13. Februar, Freitag, 14. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 Termine

Ort: Online

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis 11. Februar

Montagen mit Photoshop und dessen KI erstellen



Compositing und Bildmanipulation

■ ONLINESEMINAR

Das kreative und gestalterische Zusammenfügen von Bild-elementen, die Bild- und Textmontage sind die Domäne von Photoshop. Im Webinar mit Peter Hoffmann lernen Sie, wie Sie mit Auswahlwerkzeugen, Ebenen und Masken arbeiten. Sie schaffen Fotomontagen, die Sie als Buch- oder Präsentations-stitel verwenden können. Surrealistische Bildwelten generieren Sie mit Hilfe von Photoshop KI, mit der Sie aber auch ganz einfach Elemente im Bild austauschen oder verschwinden lassen können.

➤ Dieses Onlineseminar findet in Kooperation mit der foto-forum Akademie statt.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

Nr.: 5273D

Leitung: Peter Hoffmann

Termin: Donnerstag, 20. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 39,00 €

Anmeldung bis 18. Februar



Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Smartphone, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen.

Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und selbstsicher technisch einwandfrei eigenen Content zu erstellen und für jeden Veröffentlichungskanal optimal anzupassen. Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenkurs handelt, der praxisorientiert ausgelegt ist.

Voraussetzung: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Der Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch an iPhone-Nutzer*innen. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören „ProCamX (HDKameraPro)“ / PROCAM8 (iOS), „Protake“

und „VN Video Editor“. Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig (ca. 20,- €) und sollen vor Kursbeginn installiert werden. Im Entgelt sind ein auf den Inhalt des Kurses abgestimmtes Video-Tutorial und Skript enthalten.

Nr.: 5269

Leitung: Thomas Bocian

Termin: Montag, 31. März, Dienstag, 01. April, Mittwoch, 02. April, Donnerstag, 03. April, Freitag, 04. April, 9.00 – 16.00 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 285,00 €, 7 - 8 TN: 217,00 €, ab 9 TN: 179,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 24. März

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.



Aktiv im Alter

iPhone Grundkurs

■ GRUNKURS

Dieser Kurs für Einsteiger*innen zeigt, was Sie für einen sicheren Umgang mit dem iPhone brauchen. Sie lernen die grundlegende Bedienung und die Funktionen von iOS kennen. Aber auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Aus dem Inhalt:

Nutzeroberfläche, Einstellungen, System- und App-Updates, der Browser Safari, der App Store, Installation sowie Deinstallation von Apps, iCloud, Kamera, Fotos

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nr.: 5302

Leitung: Edmund Gerdes

**Termin: Mittwoch, 12. Februar, Mittwoch, 19. Februar,
Mittwoch, 26. Februar, Mittwoch, 05. März, 10.00 – 11.30 Uhr,
4 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 07. Februar

➔ Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes iPhone mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon eine Apple-ID haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

Kaufberatung Tablet



■ VORTRAG

Sie sind auf der Suche nach Ihrem ersten Tablet oder planen einen Neukauf? In diesem Seminar erhalten Sie eine umfassende und herstellerneutrale Kaufberatung, die Ihnen hilft, die richtige Entscheidung zu treffen:

- Worauf Sie bei der Erstananschaffung oder dem Neukauf eines Tablets achten sollten.
- Tipps zur Auswahl eines passenden Geräts, das Ihren individuellen Anforderungen entspricht (z.B. zum Thema „Sicherheit“)

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Tablets persönlich zu testen und auszuprobieren. So können Sie sich ein eigenes Bild von den verschiedenen Modellen machen und die für Sie ideale Wahl treffen.

Egal, ob Sie sich bereits mit Technologie auskennen oder noch ganz am Anfang stehen - dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und informiert Ihr neues Tablet auszuwählen. Machen Sie sich bereit, die Welt der Tablets zu entdecken.

Nr.: 5303S

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 16. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 11. Juli



DB-Bahnreisen online suchen und buchen

■ VORTRAG

Die Deutsche Bahn (DB) hat der Ticketbuchung auf ihrer Webseite ein Update verpasst und das Buchungssystem überarbeitet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bahntickets sowohl per Smartphone-App, dem DB Navigator, als auch über die DB-Webseite per Browser suchen und buchen können.

Zusammen mit dem Kursleiter gehen Sie Schritt-für-Schritt über die Suche bis zur Buchung vor und werfen einen Blick auf: Reiseauskunft, Reiseplan, Angebotsauswahl, Buchungsoptionen, Buchung, Sitzplatz-Reservierung, Ticketbuchung, Ticket-Arten / Zahlweisen.

Darüber hinaus erhalten Sie noch Hinweise zu den Unterschieden bei einem Ticketkauf am Fahrkarten-Automaten.

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot für ältere Teilnehmende und ist praxisnah ausgerichtet.

Nr.: 5305

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 12. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis 07. März

➔ Gerne können Sie Ihr eigenes Smartphone aufgeladen mitbringen und damit arbeiten. Bitte installieren Sie möglichst vorab den DB Navigator im App-Store von Apple bzw. über den Google Play Store.

Sicherheit in der digitalen Welt

■ GRUNKURS

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es von entscheidender Bedeutung, sich mit den Grundlagen der digitalen Sicherheit vertraut zu machen, um persönliche Daten zu schützen. Dieser Vortrag bietet eine kompakte Einführung, um sich vor den Bedrohungen der Cyberwelt zu schützen.

Themenschwerpunkte:

- Grundregeln für alle Systeme
- Phishing-Mails
- Passwort-Manager
- Backup zur Datensicherung und -wiederherstellung
- Onlinebanking
- Kosten für verschiedene Sicherheitsmaßnahmen und -tools

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre digitale Sicherheitskompetenz verbessern möchten sowie ein solides Verständnis für Sicherheitspraktiken und effektive Schutzmaßnahmen entwickeln möchten.

Nr.: 5306

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 02. April, Mittwoch, 09. April, 10.00 – 11.30 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 26,00 €, 7 - 8 TN: 20,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 28. März



Umstieg von Windows 7/8.1/10 auf Windows 11

■ VORTRAG

Der Umstieg auf ein neues Betriebssystem kann eine herausfordernde Aufgabe sein, besonders wenn es sich um eine signifikante Weiterentwicklung wie Windows 11 handelt. Dieser Vortrag richtet sich an Benutzer*innen von Windows 8.1 und Windows 10, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten aktualisieren möchten, um nahtlos auf das neueste Betriebssystem von Microsoft umzusteigen. Dieser Vortrag bietet eine kompakte Einführung in die wichtigsten Aspekte des Umstiegs auf Windows 11.

Aus dem Inhalt:

- Datensicherung und Backup
- Hardware-Anforderungen und Kompatibilität
- Snap-Layouts
- Neue Tastenkombinationen
- Neue Kontextmenüs
- KI (Künstliche Intelligenz) in Windows 11

Nr.: 5308

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 26. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 21. März

Windows 11 auf dem Notebook/Tablet

■ GRUNKURS

In diesem Seminar erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Funktionen von Windows 11, speziell abgestimmt auf Ihr eigenes Notebook oder Tablet.

Aus dem Inhalt:

Welche Windows-Version ist bei mir installiert?, Wichtige Einstellungen / Updates, Alles zum Thema Sicherheit, Einrichten eines Internet-Zugangs, der Microsoft Store, E-Mail / Kalender / Kontakte, der Browser Edge und Alternativen, Installierte Standard-Apps

Dieses Seminar ist ideal für Personen, die sich mit den Grundlagen und den vielfältigen Möglichkeiten von Windows 11 vertraut machen möchten. Bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit und nutzen Sie die Gelegenheit, direkt an Ihrem Gerät zu lernen und zu üben.

Nr.: 5309

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 04. Juni, Mittwoch, 11. Juni,

Mittwoch, 18. Juni, Mittwoch, 25. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr,

4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis 30. Mai



Sprechstunde Smartphone, Tablet, Laptop

■ SPRECHSTUNDE

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs zur Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Laptops besucht oder jemand hat Ihnen die ersten Schritte gezeigt. Dennoch haben Sie spezielle Fragen? Oder nutzen Sie Ihr Gerät bereits länger, stoßen aber immer mal wieder an die Grenzen der eigenen Gerätekapazität oder Nutzerfunktionen?

Oft sind es die Kleinigkeiten, einzelne Häkchen - wüsste man sie, könnte es schnell weitergehen. Kennt man sie nicht, verzweifelt man manchmal.

VHS-Kursleiter Edmund Gerdes bietet einmal im Monat mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr eine Sprechstunde zu fast allen Themen rund um Ihre mobilen Endgeräte an:

- Android (Smartphone oder Tablet)
- iPhone, iPad oder macOS
- Windows-Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder 11)

Teilnehmende können sich an den Terminen ein Beratungszeitfenster von 45 Minuten buchen. Hier haben Sie in einem persönlichen Gespräch dann die Chance, Ihre individuellen Fragen zu stellen und der Dozent wird mit Ihnen gemeinsam diese, soweit möglich, lösen.

Wichtig! Bitte nennen Sie bei der Anmeldung: Für welches Gerät buchen Sie den Termin?

Wenn Sie schon vorab wissen, was Sie in der Zeit besprechen möchten, können Sie die frei wählbaren Themen schon bei der Anmeldung benennen, so dass der Kursleiter die Möglichkeit hat, sich darauf vorzubereiten.

Leitung: Edmund Gerdes

Nr.: 5312

Termin: Mittwoch, 16. April, 9.30 – 10.15 Uhr

Nr.: 5313

Termin: Mittwoch, 16. April, 10.30 – 11.15 Uhr

Nr.: 5314

Termin: Mittwoch, 30. April, 9.30 – 10.15 Uhr

Nr.: 5315

Termin: Mittwoch, 30. April, 10.30 – 11.15 Uhr

Nr.: 5316

Termin: Mittwoch, 07. Mai, 9.30 – 10.15 Uhr

Nr.: 5317

Termin: Mittwoch, 07. Mai, 10.30 – 11.15 Uhr

Nr.: 5318

Termin: Mittwoch, 28. Mai, 9.30 – 10.15 Uhr

Nr.: 5319

Termin: Mittwoch, 28. Mai, 10.30 – 11.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 € pro Termin

➔ Bitte bringen Sie Ihr eigenes, aufgeladenes Gerät mit. Passwörter und Ladekabel nicht vergessen.



Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote in der Kategorie „Computer- und Smartphone-wissen“ ab Seite 109.



macOS auf dem MacBook für Einsteiger*innen



■ GRUNDKURS

Dieser Einsteiger*innenkurs richtet sich an Menschen, die ihr MacBook besser kennenlernen und sicher bedienen möchten. In einem ruhigen Tempo und ohne technische Vorkenntnisse erfahren Sie, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres MacBook verstehen und anwenden können. Ziel ist es, Ihnen die Sicherheit im Umgang mit dem Gerät zu geben, sodass Sie es im Alltag selbstbewusst nutzen können.

Aus dem Inhalt:

Benutzeroberfläche & Schreibtisch, Dock, Finder, Mail, Safari (Internet-Browser), WLAN & Bluetooth, Apple-Konto (Apple-ID) & iCloud

Nr.: 5320S

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 02. Juli, Mittwoch, 09. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 26,00 €, 7 - 8 TN: 20,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 27. Juni

→ Bitte bringen Sie Ihr eigenes, vollständig aufgeladenes MacBook mit sowie das dazugehörige Passwort.

macOS auf dem MacBook für Einsteiger*innen



■ AUFBAUKURS

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Menschen, die bereits ein wenig Erfahrung mit ihrem MacBook gesammelt haben und nun in einem ruhigen, verständlichen Rahmen mehr über die Nutzung von macOS lernen möchten. Schritt für Schritt und mit viel Zeit für Fragen erkunden wir die wichtigsten Funktionen und Einstellungen, die den Alltag mit dem MacBook leichter und angenehmer machen.

Aus dem Inhalt:

Systemeinstellungen, Fenster-Management, Spotlight, Standard-Apps, App-Store, Widgets, AirDrop & AirPlay

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits die Grundlagen von macOS kennen, jedoch noch keine tiefergehenden Kenntnisse haben.

Nr.: 5321S

Leitung: Edmund Gerdes

Termin: Mittwoch, 23. Juli, Mittwoch, 30. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 26,00 €, 7 - 8 TN: 20,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 18. Juli

→ Bitte bringen Sie Ihr eigenes, vollständig aufgeladenes MacBook mit sowie das dazugehörige Passwort.



Fit fürs Ehrenamt

Letzte Hilfe – Was brauchen Sterbende und Angehörige

■ KURS

„Jemanden auf seinem letzten Weg zu begleiten, ist vielleicht das Wertvollste, was wir füreinander tun können.“

Erste-Hilfe-Kurse sind weithin bekannt: Sie vermitteln, wie wir Menschen in Not helfen und Leben retten können. Aber wie begleiten wir jemanden am Ende seines Lebens? Die Letzte-Hilfe-Kurse bieten Antworten und unterstützen dabei, den Tod als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. Der Kurs bietet Unterstützung und Orientierung für alle, die einem geliebten Menschen am Ende des Lebens beistehen oder sich allgemein auf den Umgang mit Sterbenden vorbereiten wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Angehörige, Freunde, Nachbarn oder ehrenamtlich Engagierte handelt.

Der Kurs wird von erfahrenen Palliativfachkräften geleitet, die auf das Thema Tod und Sterben spezialisiert sind und den Teilnehmenden mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen zur Seite stehen.

Die vier Unterrichtsstunden stehen jeweils für eines der vier Module:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Durch diese praxisnahen Einheiten lernen Sie, wie Sie Sterbende und deren Angehörige begleiten können und welche einfachen Maßnahmen helfen, um Sicherheit und Ruhe zu

vermitteln. Der Kurs bietet Raum für offene Fragen und persönliche Erfahrungen, denn auch der Austausch in der Gruppe spielt eine wichtige Rolle.

Bei inhaltlichen Rückfragen zu der Veranstaltung wenden Sie sich bitte an Markus Thröner, Ethikberater und Palliativ-care-Fachkraft (Hospiz zum heiligen Franziskus), Tel. (02361) 609311.

Nr.: 5500

Leitung: Birgit Thyret, Claudia Hass

Termin: Samstag, 29. März, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 25. März

Nr.: 5501

Leitung: Markus Thröner, Heike Lenze

Termin: Dienstag, 20. Mai, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 15. Mai



Angebote für Schüler*innen

Digitale Entdecker

Grundlagen der Computeranwendung für Kinder und Jugendliche (12 – 16 Jahre)

■ GRUNKURS IN DEN FERIEEN

In unserem spannenden Kurs „Digitale Entdecker“ lernen Kinder und Jugendliche den grundlegenden Umgang mit Computern. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt der Hardware und Software und vermittelt wichtige Fähigkeiten, die in der heutigen digitalen Gesellschaft unerlässlich sind. In einer zunehmend digitalisierten Welt ist der Umgang mit Künstlicher Intelligenz von großer Bedeutung. Wir zeigen, wie man KI-Tools sinnvoll und zielorientiert einsetzen kann. Durch den Einsatz von erlebnispädagogischen Methoden fördern wir das ganzheitliche Lernen. Spielerische Aktivitäten und Gruppenprojekte helfen, das Gelernte anzuwenden und die Teamfähigkeit zu stärken.

Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/ but

Nr.: 5600

Leitung: Marco Kusik

Termin: Montag, 14. April, Dienstag, 15. April, Mittwoch, 16. April, Donnerstag, 17. April, 9.00 – 12.15 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 87,00 €, 7 - 8 TN: 64,00 €, ab 9 TN: 51,00 €

Anmeldung bis zum 07. April



Nr.: 5602S

Leitung: Marco Kusik

Termin: Montag, 21. Juli, Dienstag, 22. Juli, Mittwoch, 23. Juli, Donnerstag, 24. Juli, 10.00 – 13.15 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 87,00 €, 7 - 8 TN: 64,00 €, ab 9 TN: 51,00 €

Anmeldung bis zum 14. Juli



Worte im Flow – für kreatives Schreiben für Jugendliche ab 14 Jahren

■ WORKSHOP IN DEN FERIEN

Hey Leute! Willkommen zur Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 14 Jahren! Bist du daran interessiert, deine Schreibfähigkeiten auf das nächste Level zu bringen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop dreht sich alles darum, wie du dich als Schriftstellerin und Schriftsteller verbessern kannst, egal ob du bereits Erfahrung hast oder ganz neu im Spiel bist.

An unserem ersten Tag werden wir die Basics des Schreibens kennenlernen. Wir werden darüber reden, wie man Texte so klar und verständlich wie möglich macht, damit sie auch wirklich bei den Leserinnen und Lesern ankommen. Keine komplizierten Wörter oder umständlichen Sätze - wir wollen, dass deine Botschaft deutlich ist!

Am zweiten Tag wird es richtig interessant! Wir werden uns mit künstlicher Intelligenz beschäftigen und herausfinden, wie sie das Schreiben verändert hat. Wir werden uns mit Texten befassen, die von künstlicher Intelligenz geschrieben wurden und selbst welche mit KI erstellen. Außerdem werden wir übers Bloggen sprechen und wie man smarte Blogposts schreibt, die gerne gelesen werden.

Und schließlich, am dritten Tag, lassen wir unserer Kreativität freien Lauf! Wir werden verschiedene Übungen machen, um deine Fantasie anzukurbeln und deine eigene Story zu erschaffen. Hier geht es darum, Spaß zu haben und zu experimentieren!

Das Ziel dieses Workshops? Dir dabei zu helfen, ein besserer Schriftsteller und eine bessere Schriftstellerin zu werden, neue Möglichkeiten zu öffnen und deine eigene Stimme zu finden. Wir wollen, dass du dich inspiriert fühlst und bereit bist, deine Gedanken und Ideen mit anderen zu teilen.

Übrigens, Rechtschreibung und Grammatik sind bei uns kein Thema – wir konzentrieren uns darauf, deine Kreativität und deine Stimme als Autor*in zu stärken!

Bist du dabei? Dann schnapp dir einen Platz und lass uns gemeinsam in die Welt der Worte eintauchen!

Nr.: 5610S

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Montag, 14. Juli, Dienstag, 15. Juli, Mittwoch, 16. Juli, 10.00 – 13.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 70,00 €, 7 - 8 TN: 52,00 €, ab 9 TN: 41,00 €

Anmeldung bis zum 07.Juli



10-Fingerschreiben am Computer für Schüler*innen ab Klasse 5

■ GRUNKURS IN DEN FERIEN

Egal ob in der Schule oder zu Hause: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist im Vorteil. In diesem Kurs lernt ihr „blind“ zu schreiben mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben.

Nach dem Kurs solltet ihr alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste) beherrschen. Wer dann täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Gegebenenfalls kann das Kursentgelt über das Bildungs- und Teilhabepaket gefördert werden. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but

Nr.: 5605

Leitung: Marco Kusik

Termin: Montag, 14. April, Dienstag, 15. April,

Mittwoch, 16. April, Donnerstag, 17. April, 13.00 – 14.30 Uhr,

4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 62,00 €, 7 - 8 TN: 49,00 €, ab 9 TN: 42,00 €

Anmeldung bis zum 07. April

Kommunikation

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

■ ONLINESEMINAR

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt.

Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 Prozent gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Nr.: 5710D

Leitung: Helmut Lange

Termin: Samstag, 29. März, 9.00 – 16.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt: 55,00 €

Anmeldung bis 27. März



Es ist Zeit zu gestalten

Selbstbewusst und gestärkt dem Leben eine neue Richtung geben

■ COACHING FÜR FRAUEN

Für alle Frauen, die neue Herausforderungen suchen, ihre Potentiale entdecken wollen oder nach der Familienphase wieder in den Arbeitsmarkt zurückkehren wollen. Oder einfach nur ihrem Leben eine andere Richtung geben wollen.

Das Wissen um die eigenen Stärken und persönlichen Neigungen ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gezielte berufliche oder private (Neu-) Orientierung. In diesem Coaching arbeiten Sie mit dem ProfilPASS, ein Instrument, dass auf die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit eingeht. Er bildet die Basis für die Formulierung konkreter Ziele für die nähere und weitere Zukunft und ihre Umsetzung. Der ProfilPASS führt Sie durch Ihr Leben und gibt Ihnen einen Einblick in bisher Erreichtes. Weiterhin lernen Sie Ihre Charaktereigenschaften zu analysieren und einzuordnen. Ein großer Teil der gemeinsamen Arbeit beschäftigt sich mit dem, was Sie bislang getan haben. Dies bezieht sich nicht nur auf die beruflichen Tätigkeiten, sondern einbezogen werden auch alle Aktivitäten und Arbeiten, die Sie in der Familie, in Ihrer Freizeit oder im Ehrenamt geleistet haben. Aus der Summe Ihrer bisherigen Aktivitäten können Ihre persönlichen Kompetenzen bilanziert werden und diese dann für Ihre weiteren Lebenspläne nutzen. Der ProfilPASS für Frauen eröffnet Ihnen die Chance Ihre Zu-

kunft neu zu gestalten, mehr Lebensfreude zu entwickeln, Ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Ihr Wissen besser zu nutzen.

Erika Beer ist qualifizierte Beraterin zur beruflichen Entwicklung, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Motivation sowie Changemanagement und coacht Mitarbeiter* innen sowie Führungskräfte.

Bei Bedarf haben Sie die Möglichkeit, ein Einzelcoaching ebenfalls über die VHS zu buchen. Näheres erfahren Sie bei dem ersten gemeinsamen Treffen.

Nr.: 5720

Leitung: Erika Beer

Termin: Dienstag, 25. Februar, Mittwoch, 26. Februar, Dienstag, 11. März, Donnerstag, 13. März, Donnerstag, 27. März, Dienstag, 23. September, Donnerstag, 25. September, Dienstag, 07. Oktober, Donnerstag, 09. Oktober, Dienstag, 28. Oktober, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 125,00 €, 7 - 8 TN: 91,00 €, ab 9 TN: 72,00 €

Anmeldung bis zum 18. Februar



Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs) Alltag

„Mensch ärgere Dich nicht!“

■ SEMINAR

Jeden Tag gibt es genug, worüber Sie sich ärgern könnten. Besonders ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich aufregt.

Dieses Seminar bietet Ihnen Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag an, um geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um mit Ärger effizienter umzugehen. Es werden u.a. folgende Fragen geklärt: Was und wer ärgert Sie? Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger? Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus? Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie? Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an? Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder in kreative Energie zu verwandeln?

Nr.: 5721

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Samstag, 08. März, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 75,00 €, 7 - 8 TN: 55,00 €, ab 9 TN: 44,00 €

Anmeldung bis zum 28. Februar

Leben in Balance – Trotz hoher Belastungen gesund bleiben

■ SEMINAR

Immer mehr Menschen haben den Eindruck, in einem Hometrainer zu laufen, dessen Tempo immer mehr beschleunigt wird. Das hat Folgen: Permanente Überforderung und Stress führen letztlich zu einem Leben am Limit. Dieses Seminar zeigt, welche Faktoren sich positiv und welche sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirken und wie es gelingt, trotz hoher Belastungen ausgeglichen und in Balance zu bleiben. Es werden Methoden der Stressregulierung vorgestellt, die es Ihnen erlauben, Ihre Stressauslöser zu erkennen, sie zu reduzieren und Ballast abzuwerfen, um den Kopf wieder frei zu bekommen, neue Energien zu tanken und mehr Balance im Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben zu finden.

Nr.: 5722

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Samstag, 24. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 75,00 €, 7 - 8 TN: 55,00 €, ab 9 TN: 44,00 €

Anmeldung bis zum 16. Mai



Dorothee Döring ist Autorin zahlreicher Ratgeber und langjährige Dozentin im Bereich der Kommunikations- und Konfliktberatung.



Biografiearbeit

■ SEMINAR

Biografiearbeit beschäftigt sich mit der eigenen Lebensgeschichte und Erfahrungen und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen. Ziel ist es, das Verständnis für die eigene Geschichte zu fördern und die Lebensqualität, Achtsamkeit und Wertschätzung zu steigern. Durch Reflexion, Identitätsfindung, Erinnern und Gemeinschaft bietet die Biografiearbeit Orientierung und eine positive Perspektive für die Zukunft.

Methoden der Biografiearbeit:

- Reflexion; Was ist aus heutiger Sicht weiterhin stimmig, was möchte ich verändern?
- Identität: Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin?
- Erinnern / Verarbeiten: Welche Erlebnisse kann ich positiv für die Zukunft nutzen?
- Gemeinschaft: Die Arbeit in der Gruppe verstärkt den Austausch und das Verständnis.

Das Seminar vermittelt grundlegende Methoden der Biografiearbeit und soll den Teilnehmenden einen neuen Blick auf ihre Lebensgeschichte ermöglichen.

Nr.: 5723

Leitung: Heike Rommler

Termin: Freitag, 04. April, 17.30 – 19.45 Uhr, Samstag, 05. April, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 62,00 €, 7 - 8 TN: 46,00 €, ab 9 TN: 37,00 €

Anmeldung bis zum 28. März



Heike Rommler ist Diplom-Pädagogin und Systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung.

Biografisches Schreiben

■ SEMINAR

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, auf eine Entdeckungsreise in Ihre eigene Lebensgeschichte zu gehen – durch das Schreiben mit Stift und Papier. Unabhängig von Alter oder Erfahrung haben Sie Geschichten zu erzählen. Das Schreiben kann Freude bereiten, zum Nachdenken anregen oder gar heilsam wirken. Ziel des Seminars ist es, wertvolle Aspekte des eigenen Lebens zu reflektieren und wertzuschätzen.

Inhalte:

- Schreiben nach Themen wie Kindheit, Jugend, Beruf und Abenteuer
- Schreiben anhand von Fragen (z. B. schöne Erlebnisse, Reisen)
- Sinne aktivieren und Gefühle mobilisieren (durch Düfte, Musik, Bilder)
- Eigenes Profil entwickeln: Wie beschreiben Sie sich in verschiedenen Lebenssituationen?
- Den roten Faden im Leben erkennen

Bringen Sie gerne Fotos von Erinnerungen mit, die Sie festhalten möchten. Bitte beachten Sie, dass das Seminar das Erinnern unterstützt, jedoch kein therapeutisches Angebot ersetzt.

Nr.: 5724

Leitung: Heike Rommler

Termin: Samstag, 10. Mai, 9.30 – 16.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 05. Mai



Coaching Insights

Berufliches und persönliches Wachstum

■ SEMINAR

Entdecken Sie neue Wege für Ihr berufliches und persönliches Wachstum! Sie sind auf der Suche nach neuen Impulsen und möchten Ihre Ziele erreichen? Dann laden wir Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Erhalten Sie einen Einblick in die Welt des Coachings und entdecken Sie, wie es Ihnen helfen kann, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Investieren Sie in sich selbst und nutzen Sie dieses Angebot, um neue Perspektiven zu gewinnen und erste Schritte auf Ihrem persönlichen Wachstumspfad zu machen. Sie haben die Möglichkeit, erste Coaching-Techniken kennenzulernen und individuelle Fragen zu besprechen. Unser erfahrener Coach wird Ihnen wertvolle Einblicke geben und Ihnen zeigen, wie Coaching Ihnen helfen kann, Ihre Herausforderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen.

Aus dem Inhalt:

- Coaching: Definition und Abgrenzung
- Persönlichkeit und Identität
- Modelle der Selbst- und Weltwahrnehmung
- Arbeit mit Glaubenssätze
- Partnerschaft und Familie

Nr.: 5725

Leitung: Wolfgang Kroggel

Termin: Donnerstag, 13. März, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 29,00 TN, 7 - 8 TN: 23,00 €, ab 9 TN: 19,00 €

Anmeldung bis zum 07. März

Die Stärkung individueller Resilienz

■ WORKSHOP

Sind Sie bereit, Ihre innere Stärke zu entfalten und herausfordernde Situationen mit mehr Gelassenheit zu meistern? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Workshop „Die Stärkung individueller Resilienz“ ein! Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Belastungen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. In diesem interaktiven Workshop werden wir gemeinsam die Werkzeuge und Strategien erforschen, um Ihre individuelle Resilienz zu stärken und Ihr persönliches Wohlbefinden zu fördern.

Auf der Agenda steht:

- Resilienz verstehen
- Emotionale Intelligenz entwickeln
- Bewältigungsstrategien
- Selbstfürsorge

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken und in turbulenten Zeiten widerstandsfähiger sein möchten. Egal, ob Sie berufliche oder persönliche Herausforderungen bewältigen möchten, die hier erlernte Fähigkeiten werden Ihnen dabei helfen.

Nr.: 5726

Leitung: Wolfgang Kroggel

Termin: Donnerstag, 08. Mai, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 29,00 TN, 7 - 8 TN: 23,00 €, ab 9 TN: 19,00 €

Anmeldung bis zum 02. Mai



Kommunikationstraining und gewaltfreie Kommunikation

■ WORKSHOP

Kommunikationstraining ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen und beruflichen Entwicklung. In unserer modernen und schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger klar und präzise kommunizieren zu können. Dies kann man üben und erlernen um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. In fast jedem Berufsfeld sind Kommunikationsfähigkeiten unverzichtbar, können aber auch im privaten persönlichen Umfeld von unschätzbarem Wert sein.

Durch das Erlernen von effektiven Kommunikationstechniken können wir unsere Fähigkeiten verbessern, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken.

Ein Exkurs zum Thema gewaltfreie Kommunikation ist ebenfalls Bestandteil des Workshops.

Nr.: 5727

Leitung: Wolfgang Kroggel

Termin: Samstag, 14. Juni, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 41,00 €, 7 - 8 TN: 31,00 €, ab 9 TN: 25,00 €

Anmeldung bis zum 06. Juni



Wolfgang Kroggel ist Businesscoach und Berater mit Schwerpunkt auf Konfliktmanagement, beruflicher Neuorientierung und Stressbewältigung.

Zeitmanagement statt Aufschieberitis

Effizient und strukturiert ans Ziel

■ WORKSHOP

Leiden Sie unter „Aufschieberitis“ und wünschen sich, in Ihrem Alltag effektiver zu werden – bei Prüfungsvorbereitung, sei es im Beruf, an der Uni oder in der Schule? Haben Sie klare Ziele vor Augen, doch fällt es Ihnen schwer, den Weg dorthin zu finden und dranzubleiben? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Workshop ein!

Hier lernen Sie, Ihre Ziele gezielt zu setzen, Prioritäten zu erkennen und Methoden sowie Hilfsmittel einzusetzen, die Ihnen helfen, Ihre Zeit und Energie optimal zu organisieren. Durch ein strukturiertes Arbeits- und Lernverhalten schaffen Sie es, Ihre Effizienz zu steigern und letztendlich mehr Raum für Ihre Freizeit und persönliche Projekte zu gewinnen. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, individuelle Übungen und einen nachhaltigen Weg zur Selbstorganisation – damit Sie Ihre Ziele endlich erreichen und sich von alten Gewohnheiten lösen können.

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene sowie Jugendliche ab 16 Jahren.

Nr.: 5728

Leitung: Britta Hülder

Termin: Samstag, 05. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 31. März



Souverän und gelassen im Kundenkontakt

Professionell reagieren bei schwierigen Situationen

■ WORKSHOP

Ein professioneller, gelassener Umgang mit Kund*innen, Bürger*innen und Besucher*innen ist das Aushängeschild von Unternehmen, Betrieben und jeder Behörde. Gerade in herausfordernden Situationen ist ein souveränes Auftreten entscheidend, um ein positives Bild zu vermitteln und Vertrauen aufzubauen. Doch besonders im direkten Kundenkontakt kommt es schnell zu schwierigen Momenten, die Fingerspitzengefühl und innere Ruhe erfordern.

Dieser Workshop bietet eine wertvolle Unterstützung für alle, die sich solchen Situationen täglich stellen und dabei professionell und sicher agieren möchten. Sie lernen, mit herausfordernden Situationen konstruktiv und souverän umzugehen, sich selbst zu stärken und dabei ein professionelles Bild zu vermitteln. Durch praxisnahe Methoden und lösungsorientierte Übungen lernen die Teilnehmenden, auch in emotional angespannten Begegnungen gelassen und souverän zu bleiben – eine Fähigkeit, die nicht nur im Kundenkontakt, sondern auch für den eigenen beruflichen Alltag von unschätzbarem Wert ist.

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden konkrete Ansätze und Strategien an die Hand zu geben, um in herausfordernden Kundensituationen sicher und gelassen zu bleiben. Dabei soll der Workshop als Unterstützung verstanden werden und nicht als Maßnahme zur Korrektur von unerwünschtem Verhalten.

Aus dem Inhalt:

- Rollen- und Aufgabenklärung
- Herausfordernde Situationen erkennen
- Perspektivwechsel und Empathie
- Pragmatische Lösungsansätze entwickeln

Der Workshop lebt von aktivem Austausch und praxisorientierten Übungen. Durch Rollenspiele, moderierte Diskussionen und Reflexionen anhand eigener Erfahrungen entwickeln die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten weiter und gehen gestärkt und sicher in den nächsten Kundenkontakt.

Zielgruppe: Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die in ihrem Arbeitsalltag regelmäßig im direkten Kundenkontakt stehen.

Nr.: 5729

Leitung: Britta Hülder

Termin: Donnerstag, 27. März, 9.00 – 14.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 36,00 €, 7 - 8 TN: 27,00 €, ab 9 TN: 23,00 €

Anmeldung bis zum 21. März



Britta Hülder ist Coachin, Mediatorin und Trainerin, spezialisiert auf Konfliktlösungen, Zielentwicklung und Veränderungsmanagement. Sie unterstützt Fach- und Führungskräfte sowie Privatpersonen durch praxisorientierte Workshops.



Bald im Ruhestand – und jetzt?

■ WORKSHOP

Sie sind eingeladen, sich in diesem Workshop mit der Gestaltung eines erfüllten Lebens nach der Berufstätigkeit zu beschäftigen. Im Austausch mit Gleichaltrigen schauen wir uns an, wo wir im Moment stehen und entwickeln Ideen, wo wir hinwollen. Dazu werden wir u. a. Befürchtungen, Bedürfnisse, Werte, Erfahrungen und Fähigkeiten reflektieren und deren Bedeutung für unser zukünftiges Leben thematisieren.

Was erwartet Sie methodisch? Impulse der Referentin, Einzelarbeit, Gruppendiskussionen.

Sie sind um die 60? Sie wollen sich aktiv mit Anderen auf die anstehende Herausforderung vorbereiten? Dann sind Sie hier genau richtig.

Die Sozialwissenschaftlerin Rena Schnettler, seit August 2024 selbst in Rente, beendete ihr facettenreiches Berufsleben mit einer Tätigkeit im öffentlichen Dienst, ist Bildungsberaterin und Coach und freut sich auf Sie.

Nr.: 5730

Leitung: Rena Schnettler

Termin: Samstag, 22. März, 9.30 – 16.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 46,00 €, 7 - 8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 17. März

Eigene Stärken erkennen und erfolgreich einsetzen

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Entdecken Sie Ihre Stärken! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Ihre individuellen Stärken zu erkennen und gezielt im Arbeitsalltag einzusetzen. Statt sich auf Schwächen zu konzentrieren, entwickeln Sie Ihre Potenziale weiter und steigern damit Motivation, Kreativität und Resilienz. Sie lernen die 24 universellen Charakterstärken des VIA-Modells (Values in Action/ Ryan M. Niemiec) kennen, die sich beruflich und persönlich nutzen lassen, um Wohlbefinden und Leistung zu fördern. Für Führungskräfte gibt der Kurs Impulse zum stärkenorientierten Management, das Teams optimal unterstützt und Synergien schafft. Auf Teamebene wird gezeigt, wie die Vielfalt der Stärken zu einer besseren Zusammenarbeit, Kommunikation und einem positiven Arbeitsklima führt. Dieser Kurs verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Ansätzen, um sowohl das Individuum als auch Teams beruflich weiterzuentwickeln. Nach kurzen theoretischen Einheiten aus der Forschung der Positiven Psychologie rund um das Thema Stärken, wird das Gelernte mit praxisnahen Übungen umgesetzt.

Nr.: 5731

Leitung: Kathryn Ohm

Termin: Montag, 31. März, Dienstag, 01. April,

Mittwoch, 02. April, Donnerstag, 03. April, Freitag, 04. April, 09.30 – 16.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5 - 6 TN: 245,00 €, 7 - 8 TN: 177,00 €, ab 9 TN: 139,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 24. März

→ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.



Resilienz im Beruf – Wie ich sie stärken und bewahren kann

Praxisworkshop zur Burnout-Prävention

■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Ansätze der Positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Resilienz im beruflichen und privaten Umfeld. Im Zentrum steht die Förderung von Stärken und Ressourcen, die Ihnen helfen, Krisen besser zu bewältigen. Besonders im Berufsleben unterstützt Resilienz dabei, Druck und Rückschläge zu meistern und dennoch produktiv zu bleiben. Führungskräfte können zudem eine resilienzfördernde Kultur schaffen, die Mitarbeitende motiviert, an Herausforderungen zu wachsen. Lösungsorientierung, soziale Unterstützung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten spielen dabei eine zentrale Rolle. Auch im privaten Bereich ermöglicht Resilienz, Schicksalsschläge und Konflikte besser zu meistern. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie nach kurzen Theorieeinheiten über Resilienzdefinitionen die sieben Säulen der Resilienz kennen und erproben in Gruppenübungen konkrete Techniken zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft.

Nr.: 5732

Leitung: Kathryn Ohm

Termin: Montag, 15. September, Dienstag, 16. September,

Mittwoch, 17. September, Donnerstag, 18. September,

Freitag, 19. September, 09.30 – 16.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN: 245,00 €, 7 - 8 TN: 177,00 €, ab 9 TN: 139,00 €

Allgemeine Anmeldung bis zum 08. September

→ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

Wirtschaft, Recht und Alltag

Schutz des familiären Vermögens in Fällen einer Pflegebedürftigkeit

■ VORTRAG

Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet ein und bringt nicht nur emotionale, sondern auch finanzielle Herausforderungen mit sich. Ohne rechtzeitige Vorsorge kann das hart erarbeitete Vermögen schnell aufgebraucht werden, um Pflegekosten zu decken – und so bleibt wenig für die Angehörigen übrig. In diesem Vortrag erklärt Dr. Brandt, erfahrener Rechtsanwalt und Notar, wie Sie Ihr Vermögen und das Ihrer Familie effektiv schützen können.

Erfahren Sie, welche rechtlichen Möglichkeiten es gibt, um für den Ernstfall vorzusorgen: von Schenkungen über Vollmachten bis hin zu speziellen Vertragsgestaltungen. Dr. Brandt zeigt auf, warum es wichtig ist, sich frühzeitig mit diesen Fragen zu beschäftigen und gibt wertvolle Tipps für die Umsetzung. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich und Ihre Familie rechtlich abzusichern.

Nr.: 5903

Leitung: Dr. Frederic Brandt

Termin: Dienstag, 13. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 08. Mai



Berliner Testament, Erbvertrag und die besondere Rolle des Testamentsvollstreckers

■ VORTRAG

Die Themen Erben und Vererben sind oft mit Fragen und Unsicherheiten verbunden. Wer sein Vermögen gezielt und rechtssicher weitergeben möchte, sollte sich frühzeitig mit den Möglichkeiten der Nachlassregelung beschäftigen. Im Rahmen dieses Vortrags erklärt Katharina Brandt, erfahrene Rechtsanwältin und Notarin, wie das Berliner Testament und der Erbvertrag funktionieren und welche Vor- und Nachteile sie bieten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Rolle des Testamentsvollstreckers: Welche Aufgaben übernimmt er, und wie kann er dazu beitragen, Konflikte zwischen Erben zu vermeiden? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und Unsicherheiten zu beseitigen. Katharina Brandt zeigt auf, warum eine rechtzeitige Planung für Sie und Ihre Angehörigen so wichtig ist – damit Ihr letzter Wille auch wirklich in Ihrem Sinne umgesetzt wird.

Nr.: 5904

Leitung: Katharina Brandt

Termin: Mittwoch, 30. April, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 24. April

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Bestimmen Sie frühzeitig, wer für Sie handeln darf

■ VORTRAG

Vielen Menschen denken, wenn im Krankheitsfall man selbst nicht mehr handeln kann, dass automatisch der Ehepartner handlungsbefugt sind. Dies ist leider nicht der Fall und oftmals trifft einen unvorbereitet die gerichtliche Anordnung einer Betreuung. Es ist wichtig, frühzeitig zu regeln, wer im Krankheitsfall oder wenn aus sonstigen Gründen kein eigenbestimmtes Handeln erfolgen kann, für einen handeln darf. Was gilt es hier zu beachten? Wie wähle ich diese Vertrauensperson aus und was soll diese alles regeln dürfen? Und, wie könnte eine mögliche Kontrolle erfolgen? Der Vortrag bietet Ihnen eine Reihe von Hilfestellungen, die es bei der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung zu beachten gilt und gibt wichtige Tipps und Tricks für diese wichtigen Dokumente.

Nr.: 5905

Leitung: Petra Scholz

Termin: Dienstag, 11. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 07. März



Vermögensschutz

Die Vorsorge für Ihre Immobilie im Rahmen vorweggenommener Erbfolge

■ VORTRAG

Im Vortrag wird geklärt, wie durch rechtzeitige Vorsorge bereits zu Lebzeiten und für den Fall eines Pflegefalles und bei einer Heimunterbringung die eigene Immobilie vor einem möglichen Zugriff Dritter geschützt werden könnte. Das eigene Zuhause bleibt so für die nächste Generation erhalten. Es handelt sich um eine Vertragsgestaltung, mittels derer das Erbe von später bereits heute an die Kinder übertragen werden kann und dabei die Eltern mit abgesichert sind. Ohne, dass eine Steuerverpflichtung, weder für die Eltern, noch für die Kinder, hierfür anfällt. Die Eltern müssen sich keine Sorgen mehr machen, dass im Pflegefall eine Belastung oder sogar ein Verkauf des Eigenheims, für welches die meisten unter Entbehrenungen gespart haben, drohen könnte.

Nr.: 5906

Leitung: Petra Scholz

Termin: Dienstag, 08. April, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 04. April

Testamente – richtig gestalten und Erbstreitigkeiten vermeiden

■ VORTRAG

Seinen letzten Willen rechtswirksam zu verfassen ist eine große Herausforderung. Sich mit dem eigenen Ableben zu beschäftigen, ist die erste zu nehmende Hürde, der man sich stellen muss. Dann kommen die Fragen, wer soll meinen Nachlass erhalten, was gibt es zu beachten, wen sollte ich noch bedenken – und wen vielleicht nicht. Sein Erbe durch ein Testament zu gestalten heißt Vorsorge zu treffen für seine Angehörigen. Mit einem rechtswirksam ausgestalteten Testament können spätere Erbstreitigkeiten, die belastend, kosten- und zeitintensiv sind, oftmals vermieden werden. Der Vortrag gibt dem Interessierten eine Reihe von Hilfestellungen, die es hier zu beachten gibt und zeigt auf, welche weiteren wichtigen Elemente im Bereich der Spezialtestament – zum Beispiel bei Patchworkfamilien oder Eltern von Kindern mit einer Behinderung – weiter zu beachten sind.

Nr.: 5907

Leitung: Petra Scholz

Termin: 07. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.20

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 02. Mai



Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

■ VORTRAG

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen und Mieter*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt dieser Vortrag.

Nr.: 5908

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Mittwoch, 05. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Sonnenstrom vom Balkon – Steckersolargeräte

■ VORTRAG

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt diese Vortrag.

Nr.: 5909

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Mittwoch, 12. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus, Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Alle Vorträge auf dieser Doppelseite finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. und dem Klimaschutz- und Klimaanpassungsmanagement der Stadt Recklinghausen statt.

Sonnenstrom vom Dach – Photovoltaik Dachanlagen

■ VORTRAG

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann eine Möglichkeit sein, um unabhängiger vom Stromversorger zu werden und langfristig Kosten zu sparen. Der Vortrag erläutert, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Nr.: 5910

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Dienstag, 25. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus, Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Neue Heizung – die Wärmepumpe und ihre Alternativen

■ VORTRAG

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag beleuchtet technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderung besprochen.

Nr.: 5911

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Donnerstag, 22. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Der Referent Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer ist Architekt, Fachplaner für barrierefreies & komfortables Wohnen und Energieberater.

Das GEG, die kommunale Wärmeplanung – und Ihre Heizung

■ VORTRAG

Dieser Vortrag beleuchtet, wie die Kommunale Wärmeplanung und das Gebäudeenergiegesetz (GEG) den Weg zu einem klimaneutralen Gebäudebestand ebnen und was dies für die Heiztechnik bedeutet.

Aus dem Inhalt:

- Ziele, Schritte und Zeitrahmen für die Kommunale Wärmeplanung
- Das Gebäudeenergiegesetz (GEG)
- Transformation zu einem nachhaltigen Gebäudebestand bis 2045
- Heizen mit Erneuerbarer Energie

Dieser Vortrag gibt Ihnen praxisnahe Einblicke in die Wärmewende und zeigt auf, wie Sie Ihre Heizung zukunftssicher und klimafreundlich gestalten können.

Nr.: 5912

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Dienstag, 03. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Grundbildung & Schulabschlüsse

Ihre Ansprechpartner*innen



Anne Becker

Planung und Beratung

Telefon: 50-2001

anne.becker@recklinghausen.de



Sabine Südhofer

Sachbearbeitung

Telefon: 50-2007

sabine.suedhofer@recklinghausen.de

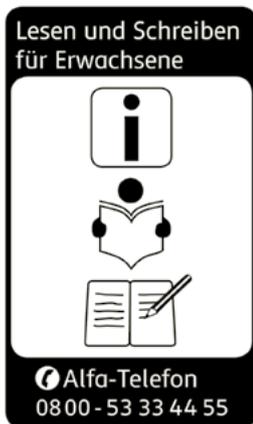


Lesen, Schreiben, Rechnen	144
Schulabschlusskurse	146



**Direkt zu den Angeboten
Grundbildung & Schulabschlüsse auf
www.vhs-recklinghausen.de**

Lesen, Schreiben, Rechnen



Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) sind wichtige Kernkompetenzen, um in unserer schriftbasierten Gesellschaft Informationen zu nutzen, zu kommunizieren und sich weiterzubilden. Grundbildung geht über die reine Alphabetisierung hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind. Dazu gehören mathematische Kompetenzen, digitale Fähigkeiten und Fertig-

keiten, Gesundheitswissen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und politische Grundbildung sowie Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, das Anwenden von Problemlösungsstrategien und kommunikatives Handeln.

Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesell-

schaft. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.

Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter vermitteln die Lerninhalte praxisnah und anwendungsbezogen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Lernenden. Dabei bieten sich auch Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Kursteilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen.

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten. Informieren Sie Menschen in Ihrer Umgebung z.B. Familienangehörige, Patient*innen oder Kolleg*innen über die Angebote an der VHS.

Lesen und Schreiben

■ KURS

Die Kurse zum Lesen und Schreiben sind für alle offen.

Für junge Leute und ältere Leute.

Wir wollen besser lesen und schreiben.

Die Gruppe ist klein. Es kostet nichts.

Wenn Sie mitlernen wollen, rufen Sie Frau Becker an.

Tel. 02361/50-2001.

Im Grundkurs werden Buchstaben geübt. Einfache Wörter und kurze Sätze werden gelesen und geschrieben.

Im Erweiterungskurs sind die Wörter schwieriger und die Sätze länger.

In diesem Semester geht es um Pflanzen und Insekten. Alle können dazu beitragen, dass Bienen und andere Insekten Nahrung finden.

Nr.: 6101 – Grundkurs

Leitung: Barbara Wille

Termin: Montag und Donnerstag, ab 10. Februar, 16.30 – 18.00

Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Nr.: 6102 – Erweiterungskurs

Leitung: Barbara Wille

Termin: Montag und Donnerstag, ab 10. Februar, 18.00 – 19.30

Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Lesen und Schreiben im Alltag

■ EXKURSION

Der Natur- und Wasser-Erlebnis-Park „Emscherland“ liegt an der Grenze zwischen Recklinghausen und Castrop-Rauxel. Diesen Park lernen wir bei der Exkursion kennen. Es gibt hier viel zu sehen. Im Imkerhaus erfahren wir, wie Honig entsteht. Und was Bienen und andere Insekten brauchen.

Die Umwandlung der Abwasserkanals Emscher in eine blau-grüne Oase hat lange gedauert. Jetzt ist dieses Projekt abgeschlossen und wir können die Landschaft genießen.

In den Kursen 6101 und 6102 werden kleine Referate erarbeitet, die dann beim Ausflug vorgetragen werden.

Nr.: 6103

Leitung: Barbara Wille

Termin: Samstag, 10. Mai, 10.00 – 13.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Europaplatz, Bushaltestelle

Entgelt: Fahrtkosten sind selbst zu tragen

➔ Für Teilnehmende aus den Kursen 6101 und 6102



Foto: VHS

Schulabschlusskurse

Es gibt gute Gründe, als Erwachsener einen Schulabschluss nachzuholen oder zu verbessern. Die Chancen für die Integration in den europäischen Arbeitsmarkt werden erhöht oder der Weg zu neuen beruflichen Qualifizierungen wird eröffnet. Im Schulabschlusslehrgang der Volkshochschule Recklinghausen, können Sie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss), den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Klasse 10) sowie den Mittleren Schulabschluss erreichen. In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen. Durch die sozialpädagogische Begleitung erhalten Sie Unterstützung in Alltagsfragen und bei Ihrer beruflichen Orientierung.

Die Kurse der VHS Recklinghausen finden in der Regel abends statt und können neben Beruf und Familie besucht werden. Einzelfachbelegungen oder ein Seiteneinstieg zum Januar sind bei entsprechenden Vorleistungen möglich. Lehrgänge im Vormittagsbereich können in Marl oder Gelsenkirchen besucht werden.

Der Lehrplan orientiert sich an den kompetenzorientierten Kernlehrplänen des Landes NRW. Am Ende der Lehrgangabschnitte werden zentral organisierte Prüfungen durchgeführt. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht und der Berufsschulpflicht, ein Mindestalter von 17 Jahren und gute Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1. Die Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit und Lernbereitschaft auch zu Hause wird erwartet.

Die Anmeldung erfolgt nur nach persönlicher Beratung. Schreiben Sie eine E-Mail an anne.becker@recklinghausen.de oder melden Sie sich unter 02361-50 2001. Zu diesem Gespräch bringen Sie bitte einen Lebenslauf und eine Kopie des letzten Zeugnisses mit.



Du möchtest mehr über die Schulabschlüsse der VHS erfahren, dann schau' doch einmal auf der Website nach. Hier kannst Du alles über Deine Chancen und Möglichkeiten einen Schulabschluss an der VHS erfahren.

Schulabschluss – Jetzt!

■ INFOVERANSTALTUNG

Sie möchten einen Abschluss erreichen oder verbessern, um Ihre Chancen auf dem Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt zu erhöhen? Heute erhalten Sie nützliche Informationen über das Wie, Wo und Wann – auch in den Nachbarstädten. So wird ein Lehrgang gefunden, der zu Ihnen passt.

Nr.: 6201

Leitung: Anne Becker

Termin: Dienstag, 20. Mai, 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Fit für die Schule

■ KURS

In diesem Kurs werden Sie auf die Schulabschlusslehrgänge, die nach den Sommerferien beginnen, vorbereitet. Welcher Lerntyp bin ich eigentlich? Gibt es Lerntechniken, damit ich etwas besser behalten kann? Ihr werdet das vhs Lernportal kennenlernen. Und vielleicht ist es schon länger her, dass man in der Schule war – also werden die Grundlagen in Mathematik, Deutsch und „basics of the English language“ Bestandteile dieses Kurses sein.

Nr.: 6220

Leitung: Dozententeam

Termin: ab Montag, 02. Juni, 16.30 – 18.00 Uhr, 20 Termine

Entgelt: 15,00 €



Schreiben, Rechnen und Englisch bis zum Niveau des Hauptschulabschlusses können Sie mit dem Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbandes trainieren.

Schulabschluss (ESA), 2. Semester

■ LEHRGANG

Nr.: 6290

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: Montag, 27. Januar, Montag bis Donnerstag, jeweils
18.00 – 21.15 Uhr, 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Schulabschluss (MSA), 4. Semester

■ LEHRGANG

Nr.: 6280

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: Montag bis Freitag, jeweils 18.00 – 21.15 Uhr, 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie, Informatik

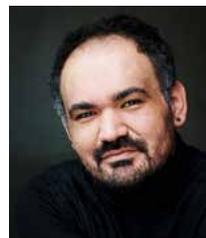
Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Schulabschluss auf dem Zweiten Bildungsweg und dann Schriftsteller werden?

■ LESUNG

Foto: Gunter Gluecklich



Herzliche Einladung zu einer besonderen Lesung mit einem Autor, der bekannt ist für seine einfühlsamen, oft poetischen Erzählungen, die Themen wie Identität, Herkunft, zwischenkulturelle Erfahrungen und die Komplexität der menschlichen Beziehungen behandeln. Er wird Auszüge aus seinen mehrfach ausgezeichneten Werken lesen – vor allem aber möchte er seine Erfahrungen zwischen den Welten teilen.

Zu dieser Lesung sind besonders Teilnehmende, Interessenten und Absolventen des Zweiten Bildungsweges auch aus den Nachbarstädten eingeladen.

Nr.: 6300
Leitung: Dinçer Gücyeter
Termin: Mittwoch, 12. März, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Willy-Brandt-Haus
Entgelt: frei
Anmeldung erbeten

Mathematik – Zentrale Abschlussprüfung

■ KURS

Schon auf die ZAP vorbereitet? In diesem Kompaktkurs werdet Ihr an vier Terminen einmal durch die Themenfelder geführt. So gewinnt Ihr Sicherheit für die anstehende Prüfung. Weitere Angebote können bei Nachfrage kurzfristig eingerichtet werden.

Nr.: 6301

Leitung: Jochen Niermann

Termin: Montag, 14. April – 17. April, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 85,00 €



Foto: vhs

Abitur an Weiterbildungskollegs in NRW

■ INFOABEND

Es ist nie zu spät für einen höheren Schulabschluss. Unabhängig vom Alter können Sie an einem Weiterbildungskolleg in Nordrhein-Westfalen das (Fach-)Abitur nachholen. Damit Sie die Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges der Region kennenlernen, bietet die VHS diesen Abend an. Sie erhalten umfassende Informationen über Eingangsvoraussetzungen und Fördermöglichkeiten, über die unterschiedlichen Kursysteme und Brückenkurse. Das Präsenz-Angebot an einem Weiterbildungskolleg kann vielleicht aus zeitlichen Gründen nicht wahrgenommen werden, daher gibt es die Möglichkeit des Abitur online. Auch hierzu gibt es an diesem Abend Informationen.

Nr.: 6400

Leitung: Anja Held, WBK Emscher-Lippe

Termin: Montag, 07. April, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Unter www.bildungsserver.de finden Sie zuverlässige, werbefreie Informationen über Möglichkeiten, in höherem Lebensalter zu studieren. Mit dem QR-Code geht es direkt zum Senior*innenstudium.



Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Die VHS Recklinghausen ist ein anerkannter Träger für Bildungsurlaubsveranstaltungen nach dem AWbG. Arbeitnehmer*innen in NRW haben (mit wenigen Ausnahmen) jährlich Anspruch auf bis zu fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub. Dieser Anspruch kann auch alle zwei Jahre zusammengefasst werden. Bildungsurlaubsseminare können politische, sprachliche oder berufliche Inhalte umfassen, sofern sie die Kriterien des AWbG erfüllen. Die berufliche Weiterbildung ist dabei nicht auf das aktuelle Tätigkeitsfeld beschränkt.

Wählen Sie ein Seminar aus unserem Programm und lassen Sie sich bei Fragen gerne beraten.

Klären Sie den Kurstermin vorab mit Ihrem Arbeitgeber, da dieser den Bildungsurlaub aus betrieblichen Gründen ablehnen kann.

Melden Sie sich an; Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Vorlage beim Arbeitgeber.

Planen Sie frühzeitig: Der Antrag muss sechs Wochen vor Kursbeginn beim Arbeitgeber eingereicht werden.

Unsere Bildungsurlaube sind für alle Interessierten buchbar.

Mensch & Gesellschaft

Klimawandel und -anpassung in der Emscher-Lippe-Region

Nr.: 1407 – Montag, 02. Juni bis Freitag, 06. Juni

→ siehe Seite 28

Sprachen & Integration

Französisch A1.1 für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Nr.: 4203S – Montag, 14. Juli bis Freitag, 18. Juli, 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

→ siehe Seite 83

Französisch A1.4 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr.: 4208 – Montag, ab 14. April bis Donnerstag, 17. April, 9.00 – 15.30 Uhr, 4 Termine

→ siehe Seite 85

Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Nr.: 4301S – Montag, 14. Juli bis Freitag 18. Juli, 9.00 – 15.30 Uhr, 4 Termine

→ siehe Seite 88

Spanisch A1.3 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit Vorkenntnissen



Nr.: 4307S – Montag, 07. Juli bis Freitag, 11. Juli, 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

→ siehe Seite 89

Italienisch für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Nr.: 4402S – Montag, 14. Juli bis Freitag 18 Juli, 9.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 93



Niederländisch für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Nr.: 4503S – Montag, 30. Juni bis Freitag, 04. Juli, 9.00 – 14.45 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 94



Digitales & Beruf

Fachwissen fürs Büro: Word und Excel

Nr.: 5211 – Mittwoch, 04. Juni bis Freitag, 06. Juni, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

➔ siehe Seite 115

Word, Excel, PowerPoint

Nr.: 5231 – Montag, 13. Januar bis Mittwoch, 15. Januar, 9.00 – 14.15 Uhr, 3 Termine

Nr.: 5232 – Montag, 29. September bis Mittwoch, 01. Oktober, 9.00 – 14.15 Uhr, 3 Termine

➔ siehe Seite 115

Access Grundlagenkurs

Nr.: 5234 – Mittwoch, 05. November bis Freitag, 07. November, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

➔ siehe Seite 116

Word, Excel, Outlook

Nr.: 5235 – Montag, 17. März bis Freitag, 21. März, 8.30 – 13.45 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 116

Content erstellen mit Canva und KI

Nr.: 5261 – Montag, 08. September bis Freitag, 12. September, 9.30 – 15.30 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 117

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

Nr.: 5269 – Montag, 31. März bis Freitag, 04. April, 9.00 – 16.00 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 120

Eigene Stärken erkennen und erfolgreich einsetzen

Nr.: 5731 – Montag, 31. März bis Freitag, 04. April, 09.30 – 16.30 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 136

Resilienz in Beruf und Alltag

Nr.: 5732 – Montag, 15. September bis Freitag, 19. September, 9.30 – 16.30 Uhr, 5 Termine

➔ siehe Seite 137

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (VHS) der Stadt Recklinghausen, Stand: 31.12.2024

1. Allgemeines

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS.

2. Teilnahmebedingungen

Die VHS dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Adressatengruppen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen benannt.

3. Beratung

Die Studienleitung berät Sie gerne bei Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Eingangsvoraussetzungen. Wenn Sie an einer Veranstaltung im Bereich „Deutsch als Zweitsprache“ oder an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, nehmen wir Ihre Anmeldung nur persönlich nach einer individuellen Beratung an.

4. Anmeldung

Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine rechtzeitige Anmeldung voraus. Folgende Anmeldeformen sind möglich:

Schriftlich: Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft.

Per E-Mail und Internet: vhs@recklinghausen.de und www.vhs-recklinghausen.de

telefonisch: 02361/ 50-2000

persönlich: in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Falls der Kurs wegen einer zu geringen Anzahl an Teilnehmenden nicht zustande kommt, benachrichtigen wir Sie rechtzeitig.

5. Anzahl von Teilnehmenden

Kurse und Seminare können nur durchgeführt werden, wenn die

zuvor festgelegte Mindestanzahl von Teilnehmenden erreicht ist. Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmendenzahl zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet, den Kurs durchzuführen. Alternativ besteht seitens der VHS auch die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen.

6. Entgelt

Rechtsgrundlage für die Erhebung der Entgelte ist die Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgeltordnung liegt in der VHS aus oder kann online über www.vhs-recklinghausen.de eingesehen werden. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltordnung für die VHS der Stadt Recklinghausen in der jeweils geltenden Fassung an; diese wird Bestandteil des Vertrages. Sonstige Nebenkosten (Unterrichtsmaterial, Gerätepauschalen, Lebensmittelumlagen, Fahrtkosten, Eintrittsgelder und Mietkosten für Veranstaltungen, die nicht in Räumlichkeiten der VHS stattfinden) werden gesondert berechnet und sind nicht vom Entgelt umfasst.

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden verbindlich zur Zahlung des im Programmheft abgedruckten Preises. Bei einigen Kursen gelten sogenannte Staffelpreise.

Die Staffelung richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden im Kurs und ist in den einzelnen Studienbereichen unterschiedlich geregelt. Mit ihrer Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden verbindlich zur Zahlung des jeweils höchsten Staffelpreises. Sollten bei Kursbeginn ausreichend Anmeldungen vorliegen, ist von den Teilnehmenden – je nach Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden – lediglich ein niedriger Staffelpreis zu zahlen. Die Details sind jeweils online unter www.vhs-recklinghausen.de angebotsgenau aufgeführt und nachzulesen. Weitere Informationen erhalten Sie von der jeweiligen Studienleitung.

7. Zahlungsweise

Die Entgelte und der Verwaltungskostenbeitrag werden mit der Anmeldung fällig (Barzahlung oder Lastschriftverfahren.) Bei Teilnahme am Lastschriftverfahren wird das Entgelt nebst Verwaltungskostenbeitrag jeweils in dem Monat nach Beendigung der jeweiligen Veranstaltung/dem Kursende abgebucht, es sei denn, es sind durch Vorgaben Dritter andere Zahlungsmodalitäten (z. B. BAMF) festgelegt. Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist ein SEPA-Mandat erforderlich. Es besteht zudem die Möglichkeit einer Barzahlung in der VHS-Geschäftsstelle. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht mög-

lich. Bei Studienreisen, Bildungsurlauben u.ä. Veranstaltungen wird die Fälligkeit und Zahlungsweise veranstaltungsbezogen geregelt. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen und/oder bei nicht rechtzeitigem Rücktritt.

8. Ermäßigung und Befreiung

Für Veranstaltungen der VHS sind Ermäßigungen möglich (siehe Entgeltordnung). Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag Auszubildenden, Schülern*innen, Vollzeit-Studierenden bis 25 Jahren, Freiwilligendienst-Leistenden, Inhaber*innen vom Recklinghausen-Pass (Informationen unter www.recklinghausen.de), Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen, Inhaber*innen der Jugendleitercard gewährt werden. Gegebenenfalls ist für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen eine Förderung durch das Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Als Voraussetzung für die Gewährung der Ermäßigung gilt die Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises bei Anmeldung. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit, den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich. Dann wird das volle Entgelt fällig. Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,- € sind immer zu zahlen. Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen. Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem AwbG und kostendeckend angebotene Sonderveranstaltungen sind Ermäßigungen oder Befreiungen ausgeschlossen.

9. Anmeldedaten und Datenschutz

Für die Zulassung und die Entgelterhebung ist bei der Anmeldung die Angabe des Familiennamens, des Vornamens sowie der Anschrift erforderlich. Bei der Anmeldung zu Online-Angeboten ist die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich. Für Lastschriftverfahren sind die Nennung der Bankverbindung und ein unterschriebenes SEPA-Mandat zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs notwendig. Die Angabe der Telefon- und Faxnummer oder der E-Mail-Adresse ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Die Angaben zum Geburtsjahr werden für statistische Zwecke erbeten. Die Datenschutzbestimmungen der VHS sind unter www.vhs-recklinghausen.de abrufbar. Diese Datenschutzbestimmungen stehen im Gebäude der VHS auch zur Einsichtnahme zur Verfügung oder können bei der VHS

in schriftlicher Form angefordert werden.

10. Gutscheine

In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben. Die Gutscheine haben eine gesetzliche Gültigkeit von drei Jahren ab Ausstellungsdatum.

11. Abmeldung/Rücktritt/Kursausfall

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden. Bei Tagesfahrten jedoch spätestens am Tag des Anmeldeschlusses. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Nur bei fristgerechtem Eingang der Abmeldung vor Kursbeginn kann eine Erstattung des Kursentgeltes erfolgen. Bei Abmeldungen erhebt die VHS eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 5,00 EUR je Kurs. Für Bildungsurlaubskurse muss die Abmeldung spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der VHS eingegangen sein. Verweigert Ihr Arbeitgeber gem. § 5 AwbG die Freistellung für den Bildungsurlaubskurs, bitten wir um Übersendung der entsprechenden Mitteilung. In dem Fall werden keine Verwaltungskosten erhoben. Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erfolgt keine Erstattung. Wird eine Veranstaltung durch die VHS abgesagt, besteht keine Zahlungspflicht und Sie bekommen bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche können gegenüber der VHS nicht geltend gemacht werden. Von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung machen wir in diesem Falle keinen Gebrauch. Sollten in einem laufenden Kurs Termine ausfallen, werden sie benachrichtigt. Sollte die Veranstaltung aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände („höhere Gewalt“), die von keiner der Vertragsparteien zu vertreten sind, nicht durchgeführt werden, können beide Parteien von dem Vertrag zurücktreten und werden von ihren Leistungspflichten befreit. Zu diesen unvermeidbaren und außergewöhnlichen Umständen zählen neben den Fällen der „höheren Gewalt“, wie z.B. Naturkatastrophen, Streik, Krieg auch Epidemien sowie aus diesen resultierende behördliche Veranstaltungsverbote. Gegenseitige Schadensersatzansprüche sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

12. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozierende durchgeführt wird, auch wenn Dozierende namentlich angekündigt wurden. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung

aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Der/ die Teilnehmende kann die Teilnahme an der Veranstaltung kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen der organisatorischen Änderung unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der erbrachten Teilleistung zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

13. Hausordnung

Die Hausordnung der jeweiligen Schulungsorte ist zu beachten.

14. Haftung

Die VHS haftet gegenüber Teilnehmenden an Kursen / Veranstaltungen der VHS Recklinghausen bezüglich einer Schädigung der Rechtsgüter Leben, Körper oder Gesundheit für einfache Fahrlässigkeit. Für alle sonstigen Schäden wird die Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt – dies gilt insbesondere auch für Verlust und Schädigung von Eigentum der Kursteilnehmenden. Es werden keine Kosten erstattet, die durch vergebliche Anreise bei kurzfristigen Ausfällen entstehen, wenn der VHS die Benachrichtigung von Teilnehmenden auf Grund fehlender Daten nicht möglich war. Auch weitergehende Schadensersatzansprüche in diesem Zusammenhang sind ausgeschlossen.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen, Irrtümer vorbehalten. Unsere Angaben sind freibleibend und unverbindlich.

15. Aufnahmen durch Wort-, Bild- und Tonträger

Aufnahmen der jeweiligen Veranstaltung durch Wort-, Bild- und Tonträger sind nicht gestattet.

16. Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

17. Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (online, telefonisch/per E-Mail oder per Fax tätigte Anmeldungen)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter aus-

schließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Anmeldung im Internet oder durch E-Mail, Briefwechsel, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (verbindliche Anmeldung) innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Recklinghausen, 45655 Recklinghausen, E-Mail vhs@recklinghausen.de, Fax: 02361-50-9-1991.

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzung herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Das heißt: Unterricht, an dem Sie bis zu Ihrem Widerruf teilgenommen haben, müssen Sie anteilig bezahlen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

WDR 2

**Früh raus? Geht
besser zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

#LASS ES RAUS



und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!

*Klaus
zeigt gerne neue
Perspektiven
auf*



Volkshochschule
Recklinghausen