



Volkshochschule  
Recklinghausen

Lernen in Gemeinschaft:  
Mehr als 250 Kurse –  
analog und digital

Themen der Zeit und  
namhafte Persönlichkeiten  
bei vhs.wissen live

**Jetzt  
anmelden!**

**Programm**  
1. Halbjahr 2022





Wir verdoppeln  
jede Spende bis  
zu einem Wert von  
50 Euro je Spender!

**Viele schaffen jetzt  
noch mehr!**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Unser neues Crowdfunding-Portal ist online. Sie haben eine gemeinnützige Idee, aber es fehlen die finanziellen Mittel zur Umsetzung? Das können wir ändern: Veröffentlichen Sie Ihr Vorhaben auf unserem neuen Portal **Viele schaffen mehr** und teilen Sie die Projektseite mit Unterstützenden aus der Region.

Sie möchten ein Projekt aus Ihrer Region finanziell unterstützen? Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele gemeinsam. Alle Infos unter:

[viele-schaffen-mehr.de/vb-marl-recklinghausen](http://viele-schaffen-mehr.de/vb-marl-recklinghausen)



# Liebe Freund\*innen der VHS Recklinghausen,

ein Bildungsangebot in Pandemiezeiten zu planen, bleibt eine Herausforderung. Diese nehmen wir an und versuchen weiterhin, den Kursbetrieb trotz wechselnder Bedingungen in verantwortungsvoller Weise aufrecht zu erhalten. Dies kann nur gelingen, wenn wir neben gewohnten auch neue Wege gehen. Ein Ergebnis davon halten Sie in Ihren Händen: das VHS-Programm in einem neuen Format. Mit einem modernen Design auf recyclebarem Papier möchten wir unser umfangreiches Programm noch ansprechender vorstellen. Auf Ihr Feedback dazu freuen wir uns und nehmen gern Ihre Wünsche und Anregungen entgegen!

Entscheidend bleibt natürlich, was in unserem Heft drinsteckt. In allen Studienbereichen finden Sie deshalb wieder sowohl Gewohntes als auch Neues, bereichert um ein erweitertes Online-Angebot. Sie können aus über 250 verschiedenen Kursen und Veranstaltungen auswählen: aktuelle politische, zeitgeschichtliche oder kulturelle Herausforderungen stehen dabei ebenso im Fokus wie die Qualifikation für Ihren Beruf, die Vermittlung sprachlicher, kreativer, interkultureller oder digitaler Kompetenzen sowie die gesundheitliche Vorsorge. Lassen Sie sich von dieser Vielfalt inspirieren und besuchen Sie unsere Kurse und Veranstaltungen!

Ausführliche Infos zu allen Angeboten finden Sie zugleich auf unserer Webseite [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de). Gern beraten wir Sie auch zu unserem Weiterbildungsangebot.

Auch wenn weiterhin Maßnahmen zum Schutz gegen Corona notwendig sein werden, bitten wir um Ihr Verständnis im Sinne unserer aller Gesundheit. Die Volkshochschule versteht sich als Ort der Bildung, der Begegnung und des respektvollen Austauschs. Deshalb achten wir gemeinsam mit Ihnen auch weiterhin auf die geltenden Vorschriften und Hygienestandards. Denn nur so können wir es ermöglichen, das Weiterbildungsangebot, welches wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen, in Präsenz durchzuführen.

Wir wünschen Ihnen allen Zuversicht, Gesundheit und ein spannendes Semester mit vielen interessanten, positiven und bereichernden Begegnungen.

Mit herzlichen Grüßen für das Team der VHS

Ihr Dr. Ansgar Kortenjann





Fotos: pixabay (2), Ruhrfestspiele

## Inhalt

### Allgemeine Informationen

Studien- und Servicestandorte .....	7
Anmeldung .....	10
Corona-Hinweis .....	11
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	115



### Politik und Gesellschaft

Aktuelles Forum .....	14
Geschichte/Zeitgeschichte .....	17
Lokale Agenda 21 .....	20
Natur und Ökologie .....	21
Länderkunde .....	23
Philosophie .....	25



### Kulturelle Bildung

Kunst und Literatur .....	28
Malen und Zeichnen .....	33
Plastisches und textiles Gestalten .....	35
Fotografie .....	37
Musik und Theater .....	39



### Gesundheitsbildung

Gesundheitsforum .....	42
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung .....	43
Gymnastik und Fitness .....	49
Outdoor .....	53
Angebote für Ältere .....	55

### vhs • wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm .....	56
--	----



## Sprachenbildung

Allgemeine Informationen.....	62
Englisch.....	64
Französisch.....	68
Spanisch.....	70
Italienisch.....	74
Niederländisch.....	74
Portugiesisch.....	75
Polnisch.....	75
Türkisch.....	76
Arabisch.....	77
Weitere Sprachen, Online.....	78
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache.....	80
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium.....	81



## Berufliche Bildung

### IT und Medien

Basiswissen Computer.....	86
Tastschreiben.....	87
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation.....	87
IT, EDV und Office.....	92
Internet, Webdesign und Bildbearbeitung.....	94
Smartphone und Tablet.....	98
Kurse für Schüler*innen.....	99

### Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation.....	100
Bewerbung und Beruf.....	101
Wirtschaft, Recht und Alltag.....	104

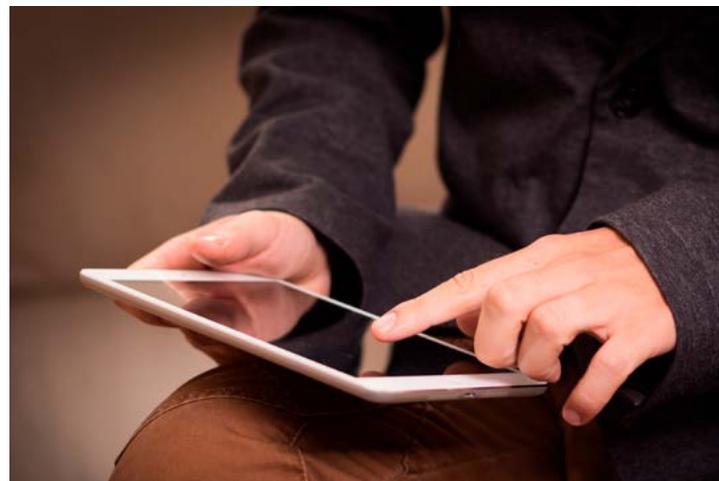


## Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen.....	110
Schulabschlusskurse.....	112

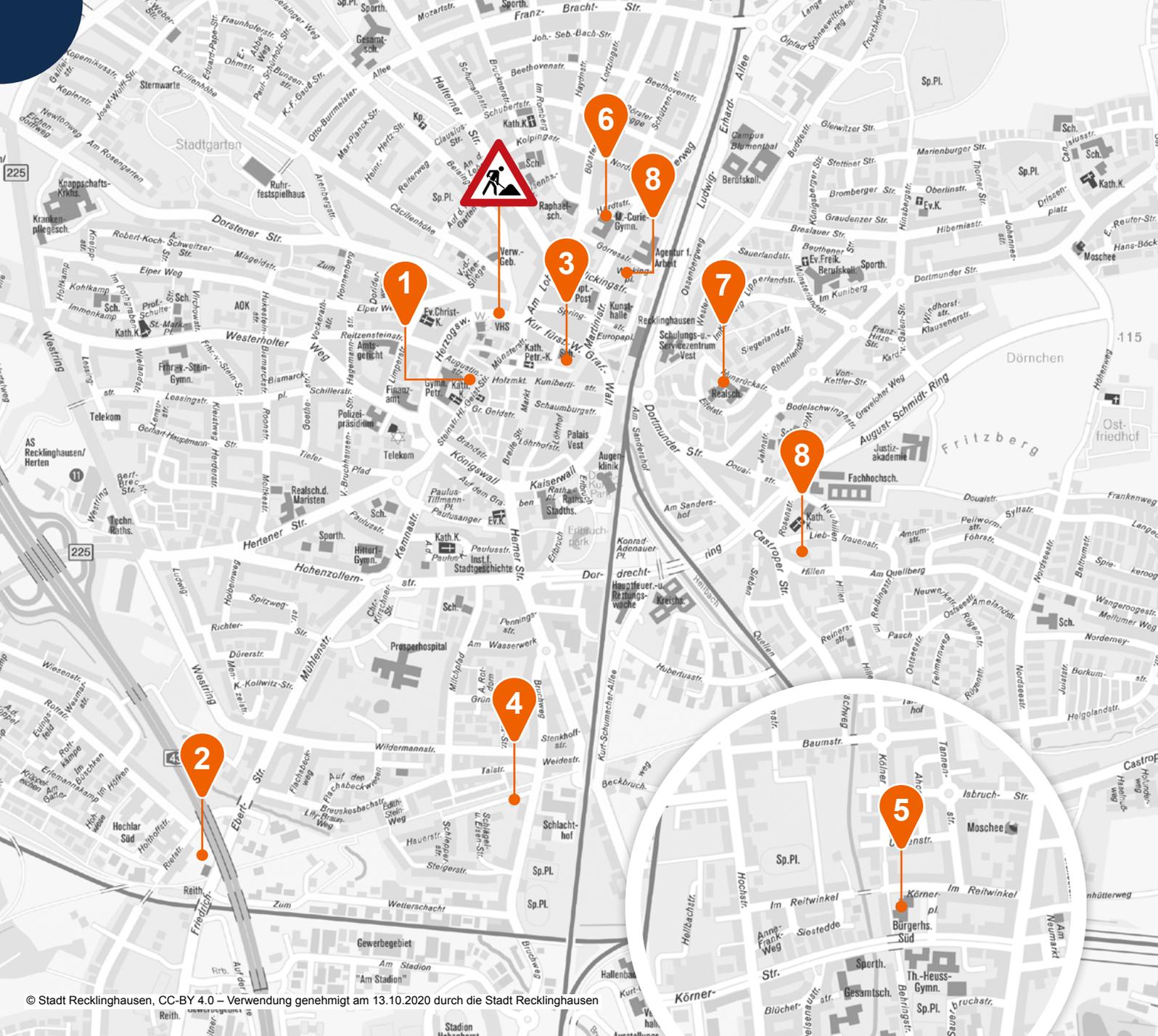


**Anmeldung ab**  
**Montag, 17. Januar 2022**  
**Semesterbeginn am**  
**Montag, 7. Februar 2022**



## Impressum

Herausgeber: Stadt Recklinghausen, Volkshochschule  
 Gestaltung: mehrzeiler & kollegen, Oberhausen  
 Druck: Tannhäuser Media GmbH, Düsseldorf-Heerdt  
 Titelfoto: Stadt Recklinghausen | Kartografie: Stadt Recklinghausen | Porträtfotos: VHS Recklinghausen  
 Alle Informationen Stand 17. Dezember 2021



Das VHS-Gebäude wird modernisiert

## Unsere Service- und Studienstandorte

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

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

- 1 **Stadtbibliothek Recklinghausen,**  
Augustinessenstraße 3
- 2 **Schulverwaltungsgebäude,**  
Friedrich-Ebert-Straße 40
- 3 **Schule am Kurfürstenwall,**  
Kurfürstenwall 5a
- 4 **IT-Schulungsraum,**  
Bruchweg 66
- 5 **Bürgerhaus Süd,**  
Körnerplatz 2
- 6 **Marie-Curie-Gymnasium,**  
Görresstraße 5
- 7 **Dietrich-Bonhoeffer-Schule,**  
Hunsrückstraße 15
- 8 **Bildungszentrum des Handels,**  
Wickingsplatz 2–4, Liebfrauenstraße 6

## Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle befindet sich zurzeit in der Stadtbibliothek Recklinghausen, Augustinessenstraße 3.

Die Geschäftsstelle ist wie folgt geöffnet und persönlich besetzt:

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

Ferienöffnungszeiten: Während der NRW-Schulferien gegebenenfalls abweichende Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich unter [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)

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

## VHS-Verwaltung

Die VHS-Mitarbeiter\*innen sind an diesen Standorten erreichbar:

### Fachbereich Bildung und Sport, Friedrich-Ebert-Straße 40

#### Planung und Beratung

- Dr. Ansgar Kortenjann, Leitung – Politik und Gesellschaft  
Telefon: 50-1990,  
E-Mail: ansgar.kortenjann@recklinghausen.de
- Birgit Malik – Gedenkkultur und Politische Bildung  
Telefon: 50-1910, E-Mail: birgit.malik@recklinghausen.de
- Sandra Hilse – Kulturelle Bildung, Gesundheitsbildung  
Telefon: 50-2003, E-Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de
- Leonie Grage – Berufliche Bildung  
Telefon: 50-1997, E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de

#### Sachbearbeitung

- Marieke Niehues – Politik und Gesellschaft, Kulturelle Bildung, Gesundheitsbildung, Berufliche Bildung  
Telefon: 50-1991  
E-Mail: marieke.niehues@recklinghausen.de
- Sabine Südhofer – Sprachenbildung, Grundbildung  
Telefon: 50-2007  
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de

#### Verwaltung und Service

- Isabel Music, Telefon: 50-2002,  
E-Mail: isabel.music@recklinghausen.de
- Sandra Spang, Telefon: 50-1842,  
E-Mail: sandra.spang@recklinghausen.de
- Melanie Pelick, Martin Kuttig, Telefon: 50-2015

### Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a

#### Planung und Beratung

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

#### Sachbearbeitung

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

### Weitere Studien- und Veranstaltungsorte

- IT-Schulungsraum, Bruchweg 66  
Für Fragen zu Kursen und Veranstaltungen an diesem Lernort können Sie sich gerne direkt an Leonie Grage, Planung und Beratung, Berufliche Bildung, Telefon: 50-1997,  
E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de wenden.
- Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2
- Marie-Curie-Gymnasium, Görresstraße 5
- Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstraße 15
- Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2–4 und  
Liebfrauenstraße 6



Wegen der Corona-Pandemie und Home-office-Tätigkeit sind unsere Büros nicht durchgehend besetzt. Wenn Sie uns vor Ort persönlich aufsuchen wollen, vereinbaren Sie daher bitte unbedingt einen Termin. So vermeiden Sie es, den Weg umsonst zu machen.



# Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**



Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!



[www.stadt-land-datenfluss.de](http://www.stadt-land-datenfluss.de)



Stadt | Land | DatenFluss

## Informationen zur Anmeldung

### Einzelveranstaltungen

Wir weisen darauf hin, dass aufgrund der Pandemie-Lage bei Einzelveranstaltungen weiterhin eine verbindliche telefonische, schriftliche oder persönliche Voranmeldung unter Angaben der persönlichen Daten erfolgen muss.

Bei der Durchführung unserer Veranstaltungen sind wir an die jeweils aktuellen gesundheitspolitischen Hygiene- und Schutzbestimmungen gebunden, die während des Semesters stets angepasst werden. Wir behalten uns deshalb vor, Veranstaltungen auch kurzfristig abzusagen.

### Online-Angebote

Online-Angebote sind im Programmheft mit diesem Icon gekennzeichnet:



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



**Anmeldung ab**  
**Montag, 17. Januar 2022**  
**Semesterbeginn am**  
**Montag, 7. Februar 2022**

### Unterrichtsfreie Tage

- 28. Februar 2022, Rosenmontag
- 11. bis 22. April, Osterferien
- 1. Mai 2022, Tag der Arbeit
- 26. Mai 2022, Christi Himmelfahrt
- 5./6./7. Juni 2022, Pfingsten und Pfingstferien NRW
- 16. Juni 2022 Fronleichnam

### Entgeltabbuchung

Die Entgeltabbuchung bei Teilnehmer\*innen, von denen uns ein Sepa-Mandat vorliegt, erfolgt jeweils am ersten Werktag des Monats nach Kursbeginn, es sei denn, es sind durch Vergabe Dritter andere Zahlungsmodalitäten (z.B. BAMF) festgelegt. Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist ein SEPA-Mandat erforderlich. Bitte beachten Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 115.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für alle Veranstaltungen der VHS gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese liegen in der Geschäftsstelle aus und sind unter [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de) abrufbar. Im vorliegenden Programmheft finden Sie unsere AGBs ab Seite 115.

## Corona-Hinweise

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

### In Fluren und Treppenhäusern

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

### In Unterrichtsräumen

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

### In der Pause

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

**Tagesaktuelle Hinweise  
finden Sie auf unserer Homepage!**

**[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)**



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen – bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln.

# Politik und Gesellschaft

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Dr. Ansgar Kortenjann**

Planung und Beratung  
Telefon: 50-1990  
[ansgar.kortenjann@recklinghausen.de](mailto:ansgar.kortenjann@recklinghausen.de)



**Birgit Malik**

Planung und Beratung  
Telefon: 50-1910  
[birgit.malik@recklinghausen.de](mailto:birgit.malik@recklinghausen.de)



**Marieke Niehues**

Sachbearbeitung  
Telefon: 50-1991  
[marieke.niehues@recklinghausen.de](mailto:marieke.niehues@recklinghausen.de)



---

Aktuelles Forum .....	14
Geschichte / Zeitgeschichte.....	17
Lokale Agenda 21 .....	20
Natur und Ökologie .....	21
Länderkunde .....	23
Philosophie .....	25



**Direkt zu den Angeboten  
Politik und Gesellschaft auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)**



## Aktuelles Forum

### Zwischen Verständigung und Antisemitismus: Die Geschichte und Arbeit von MAKKABI

#### ■ VORTRAG

Die ersten jüdischen Turn- und Sportvereine gibt es in Deutschland seit dem Ende des 19. Jahrhunderts, unterbrochen durch die Zeit des Nationalsozialismus. Heute bringt MAKKABI Deutschland „jüdische und nicht jüdische Sportler\*innen zusammen“, denn „Sport verbindet, unabhängig von Religion, Herkunft oder Hautfarbe“. Trotzdem erfahren Mitglieder von MAKKABI zunehmend antisemitische Bedrohungen, Beleidigungen und Angriffe. Um sich verstärkt gegen Antisemitismus einzusetzen, wurde das Projekt „Zusammen1 – Für das, was uns verbindet“ gestartet. Dadurch sollen „alle Akteur\*innen des organisierten Sports ermutigt und bestärkt werden, Antisemitismus offen anzugehen und zu bekämpfen“. Dies ist die Aufgabe von Sportvereinen und von uns allen.

Am 6. März 2022 wird MAKKABI Deutschland e.V. zusammen mit Peter Fischer vom Deutschen Koordinierungsrat der Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V. mit der Buber-Rosenzweig-Medaille ausgezeichnet. Der Referent Alon Meyer ist Präsident von MAKKABI Deutschland e.V.

🕒 In Kooperation mit der Evangelischen Kirche von Westfalen, MAKKABI Deutschland und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen.

**Nr.: 1000**

**Leitung: Alon Meyer**

**Termin: Montag, 28. März, 19.00 – ca. 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Herwig-Blankertz-Berufskolleg, Campus Blumenthal 1**

**Entgelt: frei | Anmeldung bis zum 28. März**

### Burak Yilmaz; Ehrensache. Kämpfen gegen Judenhass

#### ■ LESUNG

Burak Yilmaz wächst in Duisburg auf, postmigrantisch. Sein Bildungsweg – katholisches Elitegymnasium, Koranschule, Universität – durchkreuzt Milieus, seine Arbeit gefährliche Überzeugungen: Als Reaktion auf den Antisemitismus in seinem Jugendzentrum organisiert er Fahrten nach Auschwitz mit muslimischen Teenagern. Ein Explosionsgemisch aus Schmerz, Enttäuschung, Zugehörigkeit entsteht. „Ehrensache“ ist ein Zeugnis gegen den Hass, ein einzigartiger Lebensbericht und der dringend nötige Vorstoß an einen neuralgischen Punkt der deutschen Öffentlichkeit. Im Anschluss der Lesung gibt es Raum für das Gespräch mit dem Autor. 1987 als Sohn türkisch-kurdischer Eltern in Duisburg geboren, lebt Yilmaz als selbstständiger Pädagoge in seiner Heimatstadt. Er initiierte u.a. das Projekt Junge Muslime in Auschwitz und leitet die Theatergruppe Die Blickwandler. Für sein vielfältiges Engagement gegen Antisemitismus und für eine inklusive Erinnerungskultur bekam er das Bundesverdienstkreuz verliehen.

🕒 In Kooperation mit Wegweiser im Vest gegen Islamismus/RE/init e.V.

**Nr.: 1001**

**Leitung: Burak Yilmaz**

**Termin: Donnerstag, 28. April, 18.00 – ca. 19.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 27. April**



## Was ist Fairtrade?

### ■ VORTRAG

Ob Kaffee, Saft, Bananen oder Schnittblumen: Der Faire Handel boomt und scheint in unserer Gesellschaft angekommen. Fair gehandelte Produkte finden sich in zunehmender Auswahl nicht nur in Weltläden, sondern auch beim Discounter und in Supermärkten. Doch wo kommt der Faire Handel eigentlich her? Was sind seine Ziele? Welche unterschiedlichen Ansätze gibt es? Und – vor allem – wie erkennt man eigentlich wirklich fair gehandelte Produkte? Diese und weitere Fragen wird Martin Müller, Geschäftsführer der Weltläden Basis („Der Pott kocht“), in seinem Vortrag beantworten. Dabei wird er den Unterschied zwischen Fairem Handel als Marketingmasche und als nachhaltigem Instrument für eine gerechtere Welt aufzeigen, einen Überblick über die Auswirkungen der Corona-Krise verschaffen und auf neue Entwicklungen im Fairen Handel eingehen.

🕒 In Kooperation mit der Lokalen Agenda 21 und der Gastkirche Recklinghausen.

**Nr.: 1002**

**Leitung: Martin Müller**

**Termin: 22. Februar 2022, 19.00 – ca. 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Gasthaus, Heilige-Geist-Straße 7 | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 18. Februar**



Foto: Fairtrade/Ilkay Karakurt

## Partei ergreifen! Wertschätzung

### ■ DISKUSSION

Wertschätzung ist die positive, wohlwollende und auf Respekt basierende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber. Wertschätzung ist eine innere Haltung, die sich im Umgang und in der Kommunikation miteinander widerspiegelt. Doch wie wertvoll fühlen sich die Menschen in Deutschland? Soziale Geringschätzung, Prekarisierung der Arbeit, Benachteiligung und Abwertung marginalisierter Gruppen und Meinungen führen zu der Frage: Gibt es in unserer Gesellschaft einen grundsätzlichen Mangel an Anerkennung? Diese und weitere Fragen möchten wir Rahmen der Reihe „Partei ergreifen“ der Ruhrfestspiele mit Ihnen und Expert\*innen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen diskutieren!

🕒 In Kooperation mit den Ruhrfestspielen sowie Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

**Nr.: 1003**

**Leitung: Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.**

**Termin: 11. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr | Dauer: 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 10. Mai**



## Mit dem Pedelec und E-Bike unterwegs im Alter

### ■ WORKSHOP

Immer mehr ältere Radfahrer steigen auf ein Pedelec oder E-Bike um, weil damit das Fahrradfahren bequemer und die Reichweite größer wird. Zudem ist man an der frischen Luft und leistet einen Umweltbeitrag, wenn man bewusst auf das Auto verzichtet. Mit einem Pedelec ist man meistens schneller im Straßenverkehr unterwegs, dieser besondere Umstand kann unter anderem zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. Insbesondere im zunehmenden Alter ist es eine Herausforderung, sich auf die veränderten technischen Eigenschaften (Bremsen, E-Motor und fahrdynamischer Verlauf) beim Führen eines Pedelecs im Straßenverkehr einzustellen. Die Verkehrssicherheitsberatung der Polizei und die Volkshochschule bieten daher gemeinsam dieses Seminar für die Zielgruppe der Senioren über 60 Jahre an. Neben der Theorie steht vor allem auch die Fahrpraxis im Vordergrund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours das Handling mit ihrem Pedelec oder E-Bike üben. Dabei wird u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Blickführung im Straßenverkehr geschärft.

**Nr.: 1010**

**Leitung: Vom Bauer-Bonnekamp, Klodt, Quante**

**Termin: Mittwoch, 27. April, 16.00 – 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 22. April**

➔ Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/ Pedelec, Fahrradhelm und ggf. wetterfester Kleidung möglich. Zu Beginn des Seminars muss jeder Teilnehmer aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.

## Zwischen Leidenschaft und Politik – Emanuel Schaffer

Im Rahmen der Woche der Brüderlichkeit 2022

### ■ VORTRAG

Emanuel Schaffer gilt nach wie vor als Israels erfolgreichster Fußballnationaltrainer. In seinem Leben spiegelt sich Zeitgeschichte: Seine Kindheit verbrachte er in Recklinghausen, schon da war Fußballspielen seine Leidenschaft. Die Eltern erkannten früh die Zeichen der Zeit und wollten die Familie vor dem Nationalsozialismus in Sicherheit bringen. Als einziger überlebte Emanuel die NS-Zeit, die Flucht führte bis nach Alma Ata. Dort wurde der Fußball für ihn wieder wichtig. Nach 1945 wanderte er nach Israel aus, wo er neben dem Beruf weiter seiner Leidenschaft nachkam und den Wunsch hatte, Fußballtrainer zu werden. Dadurch kam er an die Sporthochschule Köln und traf als Ausbilder auf Hennes Weisweiler. Die beiden verband eine tiefe Freundschaft. Diese führte zu einem bis heute legendären Fußballspiel in Tel Aviv, das viel zur Annäherung zwischen Israel und Deutschland beitrug – über den Sport.

⊕ In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen.

**Nr.: 1100**

**Leitung: Prof. Dr. Lorenz Peiffer**

**Termin: Sonntag, 6. März, 17.00 – ca. 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Rathaus, Großer Saal, Rathausplatz | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 3. März**



## Der Sport – eine Brücke zwischen Deutschland und Israel

Im Rahmen der Woche der Brüderlichkeit 2022

### ■ VORTRAG

Das christlich-jüdische Verhältnis betrifft nicht nur das Zusammenleben in unserem Land, sondern auch die Beziehungen Deutschlands zu Israel. Die Annäherung zwischen den beiden Ländern und Völkern, die nach den schrecklichen Verbrechen des nationalsozialistischen Regimes wie ein Wunder erscheint, ist nicht nur Ergebnis „hoher Politik“, sondern auch einer Begegnungskultur, in der der Sport eine maßgebliche, aber weitgehend unbekannte Rolle spielte. Sogar vor Aufnahme diplomatischer Beziehungen im Jahre 1965 kam es zu Kontakten zwischen Sportler\*innen beider Länder. Fast alle deutschen Sportverbände waren daran beteiligt. Vor allem Fußballmannschaften gewannen durch vielbeachtete Auftritte in Israel große Sympathie. Wichtige Felder sportlicher Begegnung waren der Jugendaustausch und die mehr als 100 Städtepartnerschaften. Heute unterhält Israel zu keinem anderen Land so enge Beziehungen auf dem Gebiet des Sports wie zu Deutschland.

Der Referent Dr. Manfred Lämmer, Prof. i.R. der Deutschen Sporthochschule Köln, gehörte zu den ersten Sportlern, die 1963 Israel besuchten. Er hat in einem umfangreichen Forschungsprojekt die Rolle des Sports zur Entwicklung der deutsch-israelischen Beziehungen untersucht.

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

**Nr.: 1101**

**Leitung: Prof. Dr. Manfred Lämmer**

**Termin: Sonntag, 13. März, 17.00 – ca. 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Kreishaus Recklinghausen | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 10. März**

## Geschichte/Zeitgeschichte

### Die Geschichte der Juden im Deutschen Fußball. Zwischen Erfolg und Verfolgung.

#### ■ EXKURSION

Die Exkursion ins Deutsche Fußballmuseum gehört zum Jahresthema der Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit: „Fair Play – Jeder Mensch zählt“. Neben Fußballgeschichte als Teil der deutschen Gesellschaftsgeschichte wird auch an schwierige Themen erinnert: Fußball in Zeiten von Krieg, Verfolgung, Verrat oder Bestechung. Dazu gehören auch die Auswirkungen der NS-Zeit im Fußball im Blick auf die Ausgrenzung von Juden. Das Thema „Juden und Fußball“ wird aktuell als digitale Variante der Wanderausstellung „Im Abseits – jüdische Schicksale im deutschen Fußball“ aufgegriffen. Vorgestellt werden die Lebensgeschichten von elf jüdischen Fußballspielern und -pionieren, die in der Zeit der nationalsozialistischen Diktatur dramatische Brüche erlebten. Noch heute ist Antisemitismus – auch im Fußball – weit verbreitet. Dagegen gilt es ein klares Zeichen zu setzen. Der Sporthistoriker Dr. Henry Wahlig führt durch die Ausstellung.

⤷ In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen und dem Deutschen Fußballmuseum.

**Nr.: 1110**

**Leitung: Dr. Henry Wahlig**

**Termin: Freitag, 29. April, 14.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Deutsches Fußballmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, 44137 Dortmund | Entgelt: 13,00 €**

**Anmeldung bis zum 22. April**

➔ Die Anreise erfolgt individuell.



## Studienfahrt nach Berlin

### ■ STUDIENFAHRT

Drei Schwerpunkte hat die Studienreise mit dem Reisebus: die NS-Zeit, die DDR-Zeit und jüdisches Leben in der Hauptstadt (gestern und heute). Eine allgemeine Stadtrundfahrt bietet einen Überblick über das Zentrum der Hauptstadt. Besucht werden u.a. die Gedenkstätte Deutsche Teilung und der „Checkpoint Charlie“, das Jüdische Museum mit der neuen Ausstellung, die Gedenkorte Plötzensee, Maria Regina Martyrum, die Gedenkstätte Deutscher Widerstand und die Topographie des Terrors. Geplant ist der Besuch einer Synagoge mit Teilnahme am Gottesdienst zur Begrüßung des Schabbat. Am Abreisetag greifen zwei Orte am Wannsee die NS- und die jüdische Geschichte erneut auf: Die Gedenkstätte Haus der Wannsee-Konferenz und die Privatvilla des Malers Max Liebermann mit parkähnlichem Garten.

⌚ In Kooperation mit den Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen und Dortmund, GEE-Pädagogische Akademie, dem Verein für Orts- und Heimatkunde RE, welcome berlin tours GmbH.

**Nr.: 1111**

**Leitung: Georg Möllers, Jürgen Pohl**

**Termin: Donnerstag, 26. Mai, bis Sonntag, 29. Mai | Dauer:**

**4 Tage**

**Entgelt: ca. 350 €, Mindestteiln.: 20**

**Anmeldung bis zum 31. März**

➔ Anmeldungen bei [gerda.koch-gcjz@t-online.de](mailto:gerda.koch-gcjz@t-online.de), Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e. V., Friedrich-Ebert-Str. 40, 45659 Recklinghausen

## Bamberg – Wien – Bratislava – Prag – Theresienstadt. Auf historischen, jüdischen und kulturellen Spuren

### ■ STUDIENFAHRT

Eine eindrucksvolle, jahrhundertealte Geschichte mit Bau- und Kunstwerken seit der Romanik begleitet uns bei unserer Studienreise mit dem Bus in den verschiedenen (Haupt-)Städten Europas. Insbesondere Wien und Prag waren Treffpunkte von Literaten, Künstlern, Musikern und Intellektuellen („Kaffeekultur“). Was alle Städte verbindet, ist die ebenso lange, aber wechselvolle Geschichte ihrer jüdischen Einwohner, der wir an diesen Orten nachspüren. Die Städte waren einst Zentren jüdischen Lebens und jüdischer Bildung. Zu den bedeutendsten jüdischen Gemeinden in Europa gehörte Prag.

⌚ In Kooperation mit den Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen und Dortmund, GEE-Pädagogische Akademie, Ev. Erwachsenenbildung, Kinderlehrhaus e.V., Auslandsgesellschaft.de e.V./Dortmunder Reisebüro.

**Nr.: 1112**

**Leitung: Paul H. Blätgen, Gerda E. H. Koch**

**Termin: Montag, 25. Juli, bis Dienstag, 2. August | 9 Tage**

**Entgelt: 1.080,00 €, Mindestteiln.: 20**

**Anmeldung bis zum 6. Juni**

➔ Anmeldungen bei [gerda.koch-gcjz@t-online.de](mailto:gerda.koch-gcjz@t-online.de), Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e. V., Friedrich-Ebert-Str. 40, 45659 Recklinghausen



## Gelsenkirchen: Strukturwandel im Zeichen der Kunst

### ■ EXKURSION

Das Ruhrgebiet gilt als „Europameister“ des Strukturwandels. Besonders sichtbar wird dieser im Gelsenkirchener Süden. Wir starten unsere Exkursion auf dem Gelände eines Ex-Gussstahlwerkes. Heute befindet sich hier der preisgekrönte, 300 Meter lange Bau des Wissenschaftsparks Gelsenkirchen, wo wir Ausstellungen im Bereich Fotokunst sowie regenerative Energien besuchen. Anschließend wandeln wir in der Siedlung Flöz Dickebank auf den Spuren der Bergleute, für die der Architekt Josef Franke die expressionistische Heilig-Kreuz-Kirche schuf. Sodann folgen wir der Gelsenkirchener Galerieemeile und lernen Ateliers kennen. Abschließend erleben wir das von Herman Prigann im Sinne der ökologischen Ästhetik gestaltete Gelände der früheren Zeche Rheinelbe mit Skulpturenwald, Spiralberg und Himmelstreppe. Hier gibt es wunderschöne Ausblicke auf das Ruhrgebiet. Ca. 4 km.

**Nr.: 1120**

**Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck**

**Termin: Samstag, 7. Mai, 15.00 – 18.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Wissenschaftspark Gelsenkirchen (Haupteingang), Munscheidstr. 14, 45886 Gelsenkirchen | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 4. Mai**

→ Die Anreise erfolgt individuell. Der Treffpunkt befindet sich 1,7 km vom Hbf, S-Bahn 302 Richtung Bochum, 2 Haltestellen.

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

### ■ EXKURSION

In Zeiten von Klimawandel und ökologischem Fußabdruck kommt zunehmend die Frage auf, wie oft und wie fern gereist werden sollte. Dabei gibt es eine attraktive Alternative: die Erkundung fremder Welten vor der eigenen Haustür. Durch die anhaltende Zuwanderung ist Deutschland zu einem multiethnischen Land geworden, und dies v.a. im Ruhrgebiet. Oft konzentriert sich „Multi-Kulti“ auf einzelnen Straßenzügen, wo inzwischen Menschen aus vielen Nationen zusammenleben. Die gesellschaftliche Komplexität dieser neuen Welten ist verblüffend. Umso interessanter ist es, so einen Mikrokosmos unter die Lupe zu nehmen. Die Bochumer Straße in Recklinghausen-Süd ist so einer. Hier haben sich mittlerweile Gastronomiebetriebe mit exotischen Angeboten angesiedelt. Im Rahmen der Exkursion lernen wir deren Ursprung kennen und können auf den Geschmack kommen – in einem vietnamesischen Restaurant ist eine Mittagspause (Gerichte 8-10 Euro), in einer syrischen Bäckerei eine Kaffeepause vorgesehen. Ca. 2 km.

**Nr.: 1121**

**Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck**

**Termin: Sonntag, 15. Mai, 11.00 – 14.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eintracht-Stadion, Bochumer Str. 60, 45661 Recklinghausen | Entgelt: 8,00 € (ohne Speisen/Getränke)**

**Anmeldung bis zum 11. Mai**

→ Zum Treffpunkt geht es mit dem Bus SB20 vom Hbf Recklinghausen, in ca. 15 Minuten bis Haltestelle König-Ludwig-Straße. Die Kostproben/Snacks sind nicht im Kursentgelt enthalten.



## Lokale Agenda 21

### Agenda Forum

#### ■ ARBEITSKREIS

Das Agenda-Forum lädt in mehreren 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.: 1200**

**Leitung: Volker Hardt**

**Termine: Dienstag, 11. Januar, 15. März, 14. Juni, 19.00 – 20.30 Uhr | Dauer: 3 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei  
Keine Anmeldung erforderlich**

➔ Das Agendabüro ist immer dienstags – außer während der Ferienzeiten – von 10.00 – 12.00 Uhr besetzt. Weitere Informationen zur Lokalen Agenda 21 für Recklinghausen unter [www.lokale-agenda21-re.de](http://www.lokale-agenda21-re.de).

### Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

#### ■ ARBEITSKREIS

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

**Nr.: 1204**

**Leitung: Jessica Burri**

**Termine: Montag, 10. Januar, 14. Februar, 14. März, 4. April, 9. Mai, 13. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei  
Keine Anmeldung erforderlich**

➔ Weitere Informationen unter [www.lokale-agenda21-re.de/unsere-foren/zukunftsfähige-stadtentwicklung](http://www.lokale-agenda21-re.de/unsere-foren/zukunftsfähige-stadtentwicklung).





## Natur und Ökologie

### Obstbaumschnitt für Anfänger\*innen

#### ■ WORKSHOP

Oeschbergkrone ist ein Begriff für fachgerechten Obstbaumschnitt. Die Gemeinde Oeschberg hat durch ihre 350 Jahre alten Obstbäume diesen Begriff geprägt. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in ihrem eigenen Garten Obstbäume artgerecht schneiden möchten. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Oeschbergschnitt, gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung kann das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese angewendet werden.

**Nr.: 1300**

**Leitung: Georg Hermes**

**Termin: Samstag, 12. Februar, 10.00 – 15.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: NABU, Hohenhorster Weg 51**

**Entgelt: 20,00 €, max. 14 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 7. Februar**

→ Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind erbeten.

### Auf der Suche nach Kröte, Frosch und Molch

#### ■ EXKURSION

Bei acht Grad Celsius geht es los: Frösche, Kröten und Molche begeben sich auf den Weg zu ihren Laichgewässern. Auf dem Weg von ihren Winterquartieren dorthin müssen manche Tiere stark befahrene Straßen queren. Erläutert werden in dem Kurs Lebensweise, Schutzmaßnahmen und warum es verboten und sinnlos ist, Tiere der Natur zu entnehmen, um sie in den eigenen Garten zu setzen. Je nach Wetterlage beteiligen wir uns aktiv an einer Umsetzungsaktion. Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

→ In Kooperation mit dem NABU Recklinghausen.

**Nr.: 1301**

**Leitung: Stefan Wanske**

**Termin: Samstag, 12. März, 19.30 – ca. 22.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Parkplatz vor dem Cafe Herzlich, An der Mollbecke 1**

**Entgelt: 10,00 € / 5,00 €, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 8. März**

→ Bitte strapazierfähiges Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen!



## 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.: 1302**

**Leitung: Corina Meyer**

**Termin: Samstag, 2. April, 10.00 – 16.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 40,00 €, max. 6 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 29. März**

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

## Batnight – auf den Spuren der Fledermäuse

### ■ 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 erleben Sie mit etwas Glück die Balz von Eulen bzw. Käuzen in ihrem Biotop und erfahren alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise. Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

➔ In Kooperation mit dem NABU Recklinghausen.

**Nr.: 1303**

**Leitung: Stefan Wanske**

**Termin: Samstag, 21. Mai, 21.00 – ca. 23.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Parkplatz vor dem Cafe Herzlich, An der Mollbecke 1**

**Entgelt: 10,00 € / 5,00 €, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. Mai**

➔ Bitte strapazierfähiges Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen!

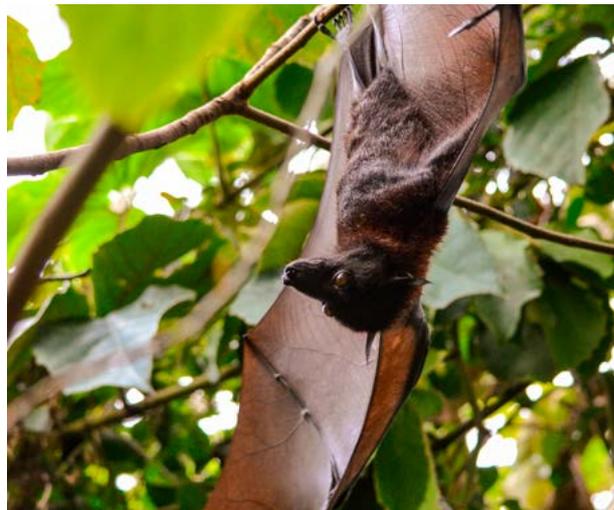


Foto: Andrea Bohl, pixabay



## Länderkunde

### Fahrradparadies Mosel

#### ■ VORTRAG

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

**Nr.: 1400**

**Leitung: Dr. Reinhard Schreiner**

**Termin: Dienstag, 1. März, 19.30 – ca. 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augstinessenstr. 3 | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 25. Februar**

### Radfahren an Rhein und Neckar

#### ■ VORTRAG

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

**Nr.: 1401**

**Leitung: Dr. Reinhard Schreiner**

**Termin: Dienstag, 8. März, 19.30 – ca. 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augstinessenstr. 3 | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 4. März**



## Weg in ein Goldenes Zeitalter? Eine Reise von Shanghai nach Peking

### ■ VORTRAG

China war lange die größte Volkswirtschaft der Welt, die alte Kultur legendär. Durch Bevölkerungsexplosion, Misswirtschaft und Korruption erlebte das Reich der Mitte Anfang des 19. Jahrhunderts einen enormen Abstieg, von 1842-1949 sogar eine Demütigung durch Besatzungsmächte. Mao Zedong setzte dem ein Ende. Doch seine Maßnahmen waren radikal und forderten viele Opfer. Erst mit Deng Xiaopings Kurs der Öffnung begann ein neuer Aufschwung. Die letzten 30 Jahre wurden gar zu den erfolgreichsten in der 3.000jährigen Geschichte. Viele Menschen schafften den Aufstieg von der Armut in die Mittelschicht, chinesische Firmen eroberten Weltmärkte, die Neue Seidenstraße brachte weltpolitischen Einfluss. Doch gleichzeitig wurde eine digitale Diktatur errichtet, die die Menschen permanent überwacht. Damit einher ging der Personenkult um Präsident Xi Jinping. Kann dies auf Dauer gut gehen? Oder wird das autoritäre System sogar die USA als Weltmacht hinter sich lassen? Bilder einer Reise von Shanghai zur Hauptstadt Peking sollen Klarheit bringen.

**Nr.: 1402**

**Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck**

**Termin: Donnerstag, 24. März, 19.30 – ca. 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augstinessenstr. 3 | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 21. März**

## Kalifornien – Der legendäre Highway 1 von San Francisco bis Los Angeles

### ■ VORTRAG

„Weltweit großartigste Begegnung zwischen Land und Meer“ – so urteilte der Schriftsteller Robert Louis Stevenson über die wilde Küste bei Big Sur. Sie ist eingebunden in eine der Traumstraßen der Welt, den Highway 1. Er verbindet Nord- mit Südkalifornien auf über 1.000 Kilometern. Der Lichtbildvortrag widmet sich dem interessantesten Abschnitt von San Francisco bis Los Angeles. Insbesondere die Amerikanische Riviera zwischen der Monterey-Bucht und Santa Barbara bietet spektakuläre Landschaften. Schroffe Felsen wechseln sich ab mit traumhaften Sandstränden und Wäldern mit üppiger Vegetation. Außerdem werden Bilder von den hier lebenden Menschen und der Tierwelt gezeigt. Praktische Tipps für eine bezahlbare USA-Reise runden die Präsentation ab.

**Nr. 1405**

**Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck**

**Termin: Montag, 25. April, 19.30 – ca. 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augustinessenstr. 3 | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 22. April**



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

Alle aktuellen Informationen zum Kursbetrieb auf [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)



## Philosophie

### Richard Rotry über den Niedergang der Demokratie

Philosophischer Gesprächskreis

#### ■ KURS

Bereits vor 25 Jahren warnte Richard Rorty vor einer Kultur, die sich nur über Ethnien, Geschlechtersternen und Diversität streitet und dabei Fragen der Macht, der Gerechtigkeit und Probleme wie die Armut aus dem Blick verliert. Diese Haltung führe zu einer unpolitischen Einstellung, die der Demokratie sehr schadet. Wir wollen im Kurs diese heute aktuelle Debatte aus der Sicht Rortys nachverfolgen und nach dem Zustand der Demokratie heute fragen.

Der Kurs eignet sich für philosophische Anfänger\*innen.

**Nr.: 1501**

**Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 20.00 – 21.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 46,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 4. Februar**

### Die Coronakrise als Herausforderung der Demokratie

#### ■ WOCHENENDSEMINAR

Die Corona-Krise ist nicht nur eine medizinische, sondern auch eine gesellschaftliche. Sie hat tiefgreifende Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das alltägliche Leben der Menschen. Sie bewirkt eine fundamentale Infragestellung jener zentralen Prinzipien, von denen Europäer glauben, dass ihnen gemäß Gesellschaften funktionieren müssen. Die Demokratie als beste Staatsform, das Prinzip des Wachstums als Lösung von strukturellen Problemen, interpersonell-leibliche Nähe als Ort der Menschlichkeit – diese und andere Prinzipien geraten ins Wanken. Wir wollen diese Problemzonen und die Antworten der politischen Steuerung (Lockdown etc.) im Kurs kritisch diskutieren.

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

**Nr.: 1502**

**Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell**

**Termin: Samstag, 26. Februar, Sonntag, 27. Februar, jeweils 10.00 – 13.00 Uhr | 2 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 23,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. Februar**

# Kulturelle Bildung

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Sandra Hilse**

Planung und Beratung

Telefon: 50-2003

[sandra.hilse@recklinghausen.de](mailto:sandra.hilse@recklinghausen.de)



**Marieke Niehues**

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

[marieke.niehues@recklinghausen.de](mailto:marieke.niehues@recklinghausen.de)



---

Kunst und Literatur .....	28
Malen und Zeichnen.....	33
Plastisches und textiles Gestalten .....	35
Fotografie .....	37
Musik und Theater .....	39



**Direkt zu den Angeboten  
Kulturelle Bildung auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)**



## Kunst und Literatur

### „Die Schlange im Wolfspelz“

Michael Maar präsentiert das Geheimnis großer Literatur

#### ■ LESUNG

Wie wird Sprache zu Literatur? Was ist Manier, was ist Jargon und in welche Fehlerfallen tappen fast alle? Michael Maar zieht in seinem Hauptwerk die Summe seines Leserlebens und entfaltet damit unter der Hand eine höchst originelle Geschichte der deutschen Literatur. Wer sein Werk zuschlägt, das zwar gelehrt, vor allem aber vergnüglich ist, wird künftig anders lesen – und besser schreiben.

Michael Maar, Sohn des Sams-Vaters Paul Maar, ist Germanist, Schriftsteller und Literaturkritiker. 2002 wurde er in die Deutsche Akademie für Sprache und Dichtung aufgenommen, 2008 in die Bayerische Akademie der Schönen Künste, 2010 erhielt er den Heinrich-Mann-Preis.

🕒 Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Volkshochschule mit der Stadtbibliothek Recklinghausen.

**Nr.: 2000**

**Leitung: Michael Maar**

**Termin: Mittwoch, 30. März, 19.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augustinessenstr. 3 | Entgelt: 15,00 €**

**Anmeldung bis zum 21. März**

### „Das zerbrechliche Paradies“

Ausstellung im Gasometer Oberhausen

#### ■ EXKURSION

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

**Nr.: 2010**

**Leitung: Sandra Hilse**

**Termin: Freitag, 18. März, 10.45 – 13.15 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Treffpunkt vor Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

**Entgelt: 15,00 €, max. 20 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. Februar**

➔ Die Anreise erfolgt in Eigenregie.



## „Heimathappen“ – Das Schiffshebewerk Henrichenburg neu entdecken

Kulinarische Abendführung

### ■ EXKURSION

Der preußische Adler prangt seit 120 Jahren hoch über dem Dortmund-Ems-Kanal an den imposanten Türmen des Schiffshebewerks Henrichenburg in Waltrop. Bis heute hat der stählerne Aufzug für Schiffe nichts von seiner Faszination eingebüßt. Er wurde gebaut, um eine 14 Meter hohe Kanalstufe zu überwinden. Über 60 Jahre lang war die Anlage in Betrieb. Heute ist das Wahrzeichen ein beliebtes Ausflugsziel mit Wasserspielplatz und Schiffstouren. Es bietet vielfältige Möglichkeiten, das Leben und die Arbeit am Wasser zu erkunden. Das beleuchtete Schiffshebewerk mit seinen Oberhaupttürmen,

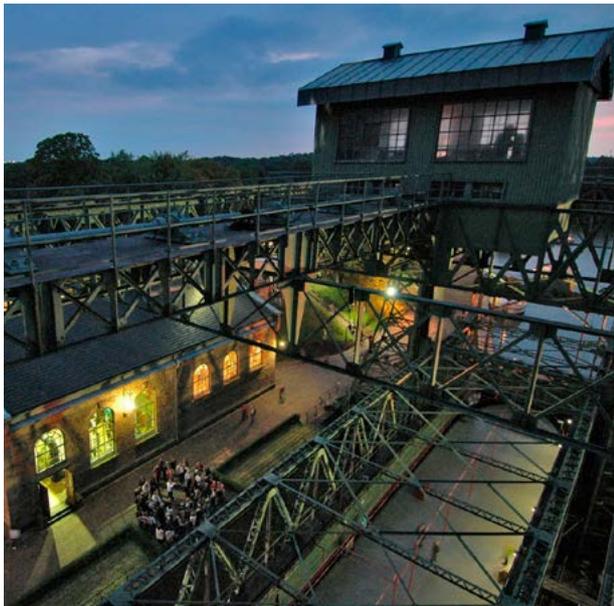


Foto: LWL/Hudemann

den Kugeln und Lanzenspitzen hat am Abend eine besondere Faszination. Auch die Maschinenhalle mit der Ausstellung zur Geschichte der Binnenschifffahrt, des Schiffshebewerks und des Kanalsystems vermittelt dann eine besondere Stimmung. Eine Turmbesteigung auf die beleuchteten Oberhaupttürme verspricht auch im Dunkeln Weitblick auf das Oberwasser mit den historischen Schiffen und schwimmenden Arbeitsgeräten. Ein Besuch des Museumsschiffes „Franz-Christian“ vermittelt Eindrücke, wie es spät abends wohl früher auf dem Schiff, das Arbeitsplatz und Lebensmittelpunkt einer Binnenschifferfamilie war, zugegangen ist.

Abgerundet wird der Ausflug mit einem Abendessen im benachbarten Restaurant „Inos“. Das Ausflugslokal wurde schon 1898, ein Jahr vor dem Schiffshebewerk, eröffnet und passt mit seinem stilvollen Ambiente gut zum Museum.

**Nr.: 2011**

**Leitung: Sandra Hilse**

**Termin: Donnerstag, 28. April, 17.45 – 21.00 Uhr, 1 Stunde Führung, anschließend Abendessen und Ausklang | 1 Termin**

**Ort: LWL-Industriemuseum Schiffshebewerk Henrichenburg, Am Hebewerk 26, 45731 Waltrop | Entgelt: 30,00 €, max. 20 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. März**

➔ An- und Abreise erfolgen in Eigenregie. Treffpunkt ist der Haupteingang des Museums. Das Abendessen inkludiert auch ein Getränk.



## 100 Jahre Folkwang Museum Essen

Sonderausstellung „Renoir, Monet, Gauguin – Bilder einer fließenden Welt“

### ■ EXKURSION

Den Auftakt zum Folkwang-Jubiläumjahr bildet das Ausstellungshighlight „Renoir, Monet, Gauguin – Bilder einer fließenden Welt. Die Sammlungen von Kojiro Matsukata und Karl Ernst Osthaus.“ Die bedeutende Sammlung spätimpressionistischer Werke aus dem Museum Folkwang tritt in Dialog mit der Sammlung Kojiro Matsukatas aus den Beständen des National Museum of Western Art in Tokio. Zum ersten Mal seit den 1950er-Jahren werden Hauptwerke aus der Sammlung des japanischen Museums in einem größeren Umfang in Europa zu sehen sein. So treffen die berühmte Komposition „Im Boot“ von Claude Monet oder „Der Hafen von Saint-Tropez“ von Paul Signac, das einst zur Ursprungssammlung des Museum Folkwang gehörte, auf Pierre-Auguste Renoirs „Lise mit dem Sonnenschirm“ oder „Mädchen mit Fächer“ von Paul Gauguin. Die Schau verdeutlicht anhand von rund 120 Werken, wie sich der Impressionismus von einer zunächst kritisch beäugten Kunstrichtung zu dem Stil entwickelte, der heute als Beginn der modernen Kunst gilt. Nach einer individuellen Gruppenführung besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Museum weiter persönlich zu erkunden und zu verweilen.

**Nr.: 2012**

**Leitung: Sandra Hilse**

**Termin: Donnerstag, 12. Mai, 10.45 – 14.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Museum Folkwang, Museumsplatz 1, 45128 Essen**

**Entgelt: 20,00 €, max. 20 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 8. April**

➔ Die An- und Abreise erfolgt in Eigenregie.

## 76. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2022

Präsentation des Programms

### ■ VORTRAG

An diesem Abend stellt Alois Banneyer aus dem Ruhrfestspielteam das Programm der Spielzeit 2022 vor. Lassen Sie sich – wie in den Vorjahren mit bewegten Bildern und bewegenden Tönen – legale Insidertipps und gewagte Prognosen geben. Wir stellen das gesamte Ruhrfestspiel-Programm vor – und sind auf viele Fragen gefasst.

⌚ Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

**Nr.: 2100**

**Leitung: Alois Banneyer**

**Termin: Mittwoch, 9. März, 19.00 – 21.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augustinessenstr. 3 | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 1. März**



Foto: Ruhrfestspiele



## Kunstaberachtungen am Vormittag

Wegbereiter der Moderne: Paul Cézanne und Vincent van Gogh

### ■ SEMINAR

Ob mit Pinsel oder mit dem Smartphone: Die Beschäftigung mit sich selbst ist so alt wie die Menschen selbst. Doch kennen wir in der Kunst das Selbstportrait als Gattung erst seit der Renaissance. In dieser Zeit entstehen neue Geisteshaltungen. Künstler begreifen sich als Individuen und verstehen ihr Tun nicht länger als das eines Handwerkers, sondern als eine schöpferische Leistung. Große Künstler\*innen haben sich immer wieder selbst portraitiert. Neben der genauen Vertiefung in das eigene Aussehen zeugen viele Selbstbildnisse auch von einer inneren Auseinandersetzung mit sich selbst, sich wandelnder Stimmungen sowie der eigenen Vergänglichkeit. Ihr suchender Blick in den Spiegel wird im Bild zum eindringlichen Blickkontakt mit dem Betrachter, der diese Bildnisse zu besonders anziehenden Zeugnissen der jeweiligen Epochen macht. In unterschiedlichen Rollen oder Posen in bestimmter Weise inszeniert, verraten die Künstler im Selbstbildnis auch viel über gesellschaftliche Ideale. Gemeinsam widmen wir uns im Seminar berühmten Selbstportraits, anhand derer wir das Selbstverständnis des Künstlers in seiner Zeit herausarbeiten.

**Nr.: 2120**

**Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 11.00 – 12.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 49,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

## Kunstaberachtungen am Wochenende

Lucas Cranach d. Ä.

### ■ SEMINAR

Lucas Cranach d.Ä. (1472 – 1553) war das, was wir heute unter einem Multitalent verstehen: Holzschneider, Kupferstecher, Hofmaler, Ratsherr, Apotheker, Verleger und Freund Martin Luthers. Rasch avanciert er zum malerischen Aushängeschild der Reformation und letztlich auch zum Reformator der Malerei. Getrieben von einem erheblichen Fortschrittsgedanken widmet er sich insbesondere Themen abseits jedweder Sehgewohnheit. So malt er nackte Frauen – Venus, Lucretia und Eva – so, wie sie nördlich der Alpen bis dato unbekannt waren. Dabei sind seiner Produktivität keine Grenzen gesetzt. Lucas Cranach d.Ä. erhebt Kunst zum Massenmedium. Die Referentin Juliane Barisic ist Kunsthistorikerin und promoviert an der Ruhr-Universität Bochum. Seit vielen Jahren bietet sie an der VHS Recklinghausen „Kunstaberachtungen“ zu verschiedenen Künstlern und Epochen an.

**Nr.: 2125**

**Leitung: Juliane Barisic**

**Termin: Samstag, 19. März, 12.00 – 16.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 16,00 €**

**Anmeldung bis zum 1. März**



## Kunstaberachtungen am Wochenende

„Ich sehe was, was du nicht siehst“ – Pieter Brueghels  
„Wimmelbilder“

### ■ SEMINAR

Pieter Brueghel (1525 – 1569) war Zeitgenosse als „der Drollige“ oder einfach als „Bauern-Brueghel“ bekannt. Ein Blick auf sein Werk entwirft indes das Bild eines findigen Moralisten, Menschenkenners und Gesellschaftsportraitisten, dessen Interesse sich voll und ganz auf die Extreme der Gesellschaft bündelt. Dies gilt vor allem für seine ab 1559 entstandenen „Wimmelbilder“. Dabei sind es insbesondere die Narreteien menschlichen Verhaltens, Heucheleien und Neid, Betrug, Habgier, Völlerei und Trunksucht, denen Brueghel mit seinen Arbeiten den Spiegel vorhält.

**Nr.: 2126**

**Leitung: Juliane Barisic**

**Termin: Samstag, 14. Mai, 12.00 – 16.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 16,00 €**

**Anmeldung bis zum 25. April**

## Literatursalon

### ■ LESEKREIS

„Als ‚klassisch‘ im allgemeinen sprachlichen Sinne wird etwas bezeichnet, das typische Merkmale in einer als allgemeingültig akzeptierten Reinform in sich vereint und mithin als formvollendet und harmonisch gilt. Das Klassische bildet somit den zeitlosen Kontrapunkt zur zeitabhängigen Mode“ (Wikipedia).

In diesem Frühjahr widmen wir uns literarischen Werken, von denen sicher einige bereits als Klassiker in die Literaturgeschichte eingegangen sind, die anderen aber ein Potenzial dafür haben, eines Tages vielleicht ein Klassiker zu sein – Titel, über die wir schon lange einmal sprechen wollten. Jetzt ist die Gelegenheit dazu. Herzliche Einladung an alle Buchinteressierten, dabei zu sein und unseren lebhaften Austausch zu bereichern.

Folgende Bücher stehen auf dem Programm:

Franz Kafka, Amerika (Februar); Virginia Woolf, Orlando (März); Stefan Zweig, Schachnovelle (April); Françoise Sagan, Bonjour tristesse (Mai); Isabel Bogdan, Laufen (Juni)

**Nr.: 2130**

**Leitung: Silke Holtbrügge**

**Termine: Dienstag, 15. Februar, 15. März, 26. April, 17. Mai, 21. Juni, jeweils 17.15 – 18.45 Uhr | 5 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 28,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**



## Malen und Zeichnen

### Zeichnen lernen für Fortgeschrittene

#### ■ KURS

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

**Nr.: 2200**

**Leitung: Mirella Buchholz**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar (außer am 2. März), 10.00 – 12.15 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 80,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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

### Aquarellieren für Anfänger\*innen

#### ■ KURS

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Aquarellmalerei und den Umgang mit Form und Farben stehen Übungen auf Papier im Mittelpunkt.

**Nr.: 2201**

**Leitung: Mirella Buchholz**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar (außer am 3. März), 10.00 – 12.15 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



Foto: Bodobee, pixabay



## 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 9. Februar, 18.30 – 20.45 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 95,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ Bitte Aquarellmaterialien mitbringen.



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen – bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln.

## Acrylmalerei im Bürgerhaus

### ■ KURS

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

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

**Nr.: 2204**

**Leitung: Doris Welling**

**Termin: Montag, 14. März, 28. März, 2. Mai, 16. Mai, 30. Mai, 20. Juni, jeweils 16.15 – 18.30 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 53,00 €**

**Anmeldung bis zum 25. Februar**

**Nr.: 2205**

**Leitung: Doris Welling**

**Termin: Dienstag, 22. März, 05. April, 26. April, 10. Mai, 24. Mai, 14. Juni, jeweils 17.00 – 20.00 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 65,00 €**

**Anmeldung bis zum 14. März**

**Nr.: 2206**

**Leitung: Doris Welling**

**Termin: Donnerstag, 24. März, 7. April, 28. April, 12. Mai, 2. Juni, 23. Juni, jeweils 10.00 – 13.00 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 65,00 €**

**Anmeldung 14. März**

➔ 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!

**Nr.: 2207**

**Leitung: Doris Welling**

**Termin: Samstag, 14. Mai, Sonntag, 15. Mai, jeweils 11.00 – 14.45 Uhr | 2 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 4. April**

**Nr.: 2208**

**Leitung: Doris Welling**

**Termin: Samstag, 11. Juni, Sonntag, 12. Juni, jeweils 11.00 – 14.45 Uhr | 2 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 02. Mai**

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

## Plastisches und textiles Gestalten

### Skulpturen aus Naturstein (Speckstein)

#### ■ KURS

Mit Raspeln und Schleifpapier oder für die Holzbearbeitung nicht mehr brauchbarer Werkzeuge lässt sich der relativ weiche Stein leicht bearbeiten. Die Farbvielfalt und die vorgegebene Form des Natursteins regen zu Plastiken an, die sowohl figürlich realistisch als auch abstrakt gestaltet werden können. Beispiele aus Geschichte und Kunst laden zum kreativen Arbeiten ein.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Nr.: 2400**

**Leitung: Regine Bergmann**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 18.30 – 21.30 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 65,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ Wir arbeiten mit asbestfreiem Speckstein der Fa. Gerstäcker. Materialkosten werden umgelegt.



## Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

### ■ KURS

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Aufbaus von Gefäßen vermittelt. Dazu gehören das Formen aus Tonklumpen, Aufbau mit Tonwülsten und Tonplatten, Stauch- und Treibtechniken. Ausgehend von den traditionellen Formen entwickeln wir moderne, individuell gestaltete Gefäße; Oberflächenbehandlung durch Engoben, Sgraffitotechnik, Glasuren, Polieren u. a. gehören dazu. An den ersten sieben Abenden wird getöpft, an den verbleibenden drei Abenden glasiert.

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

**Nr.: 2401**

**Leitung: Regine Bergmann**

**Termin: Donnerstag, ab 17. Februar, 19.00 – 21.15 Uhr**

**10 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 80,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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

## Raku-Keramik

### ■ WORKSHOP

Der einzigartige, metallisch-perlmutterne Glanz der Glasur, das traditionelle Brennverfahren, die schlichten Formen – all das macht den besonderen Reiz der fernöstlichen Raku-Keramik aus. Die Raku-Technik gibt den Töpfernden die Möglichkeit, ihre Kreativität und Spontaneität auszuleben. Am ersten Kurstag stellen wir die rohen Keramiken her. Am darauffolgenden Wochenende werden die Keramiken glasiert und nach der traditionellen Herstellungsweise von Raku im Freien gebrannt. Ein Einblick in Kultur und Geschichte des Raku-Töpferns steht ebenfalls auf dem Programm.

**Nr.: 2402**

**Leitung: Regine Bergmann**

**Termin: Samstag, 23. April, 10.00 – 15.00 Uhr, Samstag, 21. Mai, 13.00 – 18.30 Uhr, Sonntag, 22. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr**

**3 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 65,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. März**

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



Foto: chipierard, pixabay



## Schmuck aus Silver Clay

### ■ WORKSHOP

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

Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

**Nr.: 2403**

**Leitung: Martina Eiselein**

**Termin: Sonntag, 8. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 37,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 25. April**

→ Silver Clay und Zubehör sind im Kurs erhältlich und werden am Kurstag nach Verbrauch abgerechnet (Mindestverbrauch ab 30,00 €, Kosten für Brand und Werkzeugbenutzung pauschal 10,00 €).

## Fotografie

### Einstieg in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

#### ■ KURS

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera. Sie erfahren, was sich hinter dem Begriff Schärfentiefe verbirgt, wie Sie die richtige Belichtungszeit und Blende wählen und wann die unterschiedlichen Objektive zum Einsatz kommen. Sie erhalten Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung und -komposition und besprechen den Umgang mit dem eingebauten oder externen Blitzgerät. An den ersten vier Abenden wird die Theorie vermittelt und in kleinen Übungen mit der Kamera umgesetzt, danach werden die erworbenen Kenntnisse bei einem „Fotoshooting“ in die Praxis übertragen. Anschließend findet eine Besprechung zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen statt. Der Leiter Joachim Bachmann ist Diplom Fotodesigner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Nr.: 2500**

**Leitung: Joachim Bachmann**

**Termin: Dienstag, 26. April, 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai, jeweils**

**18.30 – 21.30 Uhr, Samstag, 21. Mai, 11.00 – 16.15 Uhr**

**5 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 62,50 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 1. April**

→ Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip und Bedienungsanleitung mitbringen. Die VHS haftet nicht für Geräte und Materialien der Teilnehmenden. Beim Fototermin im Schiffshebewerk fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 5,50 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.



## Fotorundgang über die abendliche Palmkirmes

### ■ KURS UND EXKURSION

Endlich wieder erstrahlt die Palmkirmes nach Einbruch der Dunkelheit in farbigem Licht. Bei einem Fotorundgang gibt der Fotodesigner Joachim Bachmann wichtige Hinweise zum Fotografieren bei Nacht und Tipps zum Festhalten des Lichter- und Farbenspiels. Bevor wir zum Fotorundgang auf der Palmkirmes aufbrechen, steht am ersten Abend eine Einführung in die Technik und die Möglichkeiten der Nachtaufnahme auf dem Programm. An einem Folgetermin werden die Fotos besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet.

**Nr.: 2501**

**Leitung: Joachim Bachmann**

**Termin: Dienstag, 29. März, 18.30 – 21.30 Uhr, Freitag, 1. April, jeweils 20.00 – 23.00 Uhr, Dienstag, 5. April, 18.30 – 20.00 Uhr  
3 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 30,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. März**

➔ Mitzubringen sind eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Bedienungsanleitung und ein Stativ. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

## Umgang mit dem Blitzgerät

### ■ KURS

Es ist für Fotografen ärgerlich, wenn die Personen auf den Bildern rote Augen haben. Oder der Vordergrund viel zu hell ist und der Rest des Bildes im Dunkeln verschwindet. Über die verschiedenen Einstellungen und die Nutzung eines separaten Blitzgeräts informiert dieser Kurs. Nach einem theoretischen Teil mit zahlreichen Übungsmöglichkeiten geht es in die Praxis. Das Strommuseum in Recklinghausen-Süd bietet eine große Auswahl an Situationen, wo man Gegenstände und Räume unter Verwendung eines separaten Blitzgerätes richtig in Szene setzen kann. Beim Abschlussabend gibt es Gelegenheit zum Austausch und Hinweise zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen.

**Nr.: 2502**

**Leitung: Joachim Bachmann**

**Termin: Donnerstag, 5. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr, Samstag, 7. Mai, 11.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag, 12. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr | 3 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 40,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 25. April**

➔ Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip, ein separates Blitzgerät und die jeweiligen Bedienungsanleitungen mitbringen. Beim Fototermin im Museum Strom & Leben fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 3,00 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.



## Einstieg in die Fotografie

### ■ KURS

Einfach bessere Fotos machen und dieameratechnik verstehen lernen – das bietet dieses Kompaktseminar für Fotoanfänger\*innen. Am Beispiel der Sehenswürdigkeit Schiffshebewerk Henrichenburg wird gezeigt, wie man mehr aus Motiven herausholt. Mit einer Ausstellungshalle, begehbaren Schiffen und zahlreichen Außenmotiven bietet das LWL Museum zahlreiche Motive. Hier werden die verschiedenen Möglichkeiten gezeigt, die die moderneameratechnik bietet und wie man sie gekonnt umsetzt. Grundkenntnisse sind in dem Kurs nicht erforderlich. Bitte den Akku der Kamera zuhause vollständig aufladen und eine Ersatzspeicherkarte mitbringen. Auch ein Stativ ist für bestimmte Aufnahmen sinnvoll. Es kann im Museum bis zur Verwendung in Verwahrung gegeben werden.

**Nr.: 2503**

**Leitung: Joachim Bachmann**

**Termin: Samstag, 11. Juni, 11.00 – 17.00 Uhr,**

**incl. 1 Stunde Pause | 1 Termin**

**Ort: Schiffshebewerk Henrichenburg, Am Hebewerk 26, 45731**

**Waltrop | Entgelt: 29,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 30. Mai**

## Musik und Theater

### Grundlagen Schauspiel mit Paul Brusa

#### ■ WORKSHOP

Jeder Mensch hat Fantasie und Kreativität. Im Spiel können wir unser alltägliches Kostüm ablegen und uns in neue „bunte Kleider“ begeben. Das Schauspiel bietet Freiraum, um uns in anderen Rollen zu erfahren, sie zu leben und zu erleben. In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die verschiedenen Disziplinen des Bühnenschauspiels. Wir erarbeiten die nötigen Grundlagen in den Bereichen Körpersprache, Szenearbeit und Bühnenpräsenz. Außerdem arbeiten wir an Spontaneität, Konzentration, Reaktion und Vorstellungskraft. So steigern sich Präsenz- und Ausstrahlung – sie nehmen in dem Maße zu, indem wir Bewusstsein für die Umwelt und uns selbst, also unser Selbstbewusstsein entwickeln.

Ziele des Workshops sind Grundwissen des Schauspielberufs zu erhalten, den eigenen Körper als darstellerisches Mittel kennenzulernen, die Präsenz in Körper, Stimme und Sprache zu stärken, Teamgeist und Selbstbewusstsein gleichermaßen zu fördern und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entfalten.

Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine grundlegende Neugier, Spielfreude, sowie Fantasie und ein wenig Mut.

**Nr.: 2600**

**Leitung: Paul Brusa**

**Termin: Samstag, 26. Februar, Sonntag, 27. Februar, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr | 2 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 5,00 €, max. 12 Teiln. | Anmeldung bis zum 4. Februar**

→ Lockere Kleidung und ggfls. ein Getränk sind mitzubringen.

# Gesundheitsbildung

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Sandra Hilse**

Planung und Beratung

Telefon: 50-2003

sandra.hilse@recklinghausen.de



**Marieke Niehues**

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



---

Gesundheitsforum .....	42
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung .....	43
Gymnastik und Fitness .....	49
Outdoor .....	53
Angebote für Ältere .....	55



Direkt zu den Angeboten  
Gesundheitsbildung auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)



## Gesundheitsforum

### Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt

Glückszutaten aus 60 Städten

#### ■ VORTRAG

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

Unterwegs hat er Menschen in 60 Städten zu ihren persönlichen sie glücklich machenden Augenblicken befragt und daraus ein Potpourri der Glückszutaten zusammengestellt: Christof Jauernigs zweites Tourprogramm ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von über 1.000 Mitbürger\*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Und daran, wie nahe wahrhaftiges Glücksgefühl sein kann.

Jauernig kombiniert die Impressionen der Vielen mit seinen während seines Lebensumbruchs gemachten eigenen Er-

fahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend erneut seinen ganz eigenen, stimmungsvoll-meditativen Charakter durch die für ihn typische Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Improvisationen.

**Nr.: 3000**

**Leitung: Christof Jauernig**

**Termin: Mittwoch, 16. Februar, 19.00 – 21.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Stadtbibliothek, Augustinussenstr. 3 | Entgelt: 10,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**



Foto: privat



## „Wenn's schön macht“: Inhaltsstoffe in Kosmetik

### ■ VORTRAG

Ob Butyrospermum parkii butter, Simmondsia Chinensis Oil oder Cera Flava: Auf jeder Packung von Kosmetika und Pflegeprodukten findet sich eine lateinische oder englische Liste der Inhaltsstoffe, kurz INCI genannt. Aber wer blickt schon durch und weiß, welcher Inhaltsstoff sich hinter welcher Bezeichnung versteckt? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten „Zutaten“ und erfahren gleichzeitig, welche Stoffe Sie eher meiden sollten und warum. Im Anschluss geht die Dozentin gern auf Ihre Fragen ein.

**Nr.: 3001**

**Leitung: Dalia El-Shaal**

**Termin: Donnerstag, 24. März, 19.00 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 10,00 €, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 11. März**

## Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

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

#### ■ WORKSHOP

Immer mehr Menschen fühlen sich den vielfältigen Herausforderungen unseres schnelllebigen Alltags nicht mehr gewachsen. Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen führt dazu, dass es nahezu unmöglich wird, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit zur achtsamen Entschleunigung und Unterstützung der inneren Balance. Wir praktizieren gemeinsam leicht erlernbare Übungen aus dem Qigong.

Sanfte, fließende Abläufe fördern die Beweglichkeit und stärken die körperliche Konstitution.

Phantasie Reisen und kleine Meditationen unterstützen das Wohlbefinden und laden zur geistigen Entspannung ein.

Innehalten – Loslassen – Abschalten: Nutzen Sie diese Auszeit, um frische Energie für den Alltag zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Nr.: 3100**

**Leitung: Petra Freitag**

**Termin: Samstag, 5. März, 10.30 – 13.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 25,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 11. Februar**

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



## Ein Tag für mich und mit mir

### ■ SEMINAR

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, 7. Mai, 9.30 – 14.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Gymnastikraum im Hallenbad, Herner Straße 160**

**Entgelt: 37,00 €**

**Anmeldung bis zum 25. April**

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

## Vom Sein zum Tun

### ■ KURS

In diesem Kurs können die Teilnehmer\*innen mittels Kreativ-Therapeutischen Hilfsmitteln eine Reise zu sich selbst antreten. Es werden verschiedene kreative Bereiche angesprochen wie z.B. eine Collage, ein Leibmandala und ein Mixed-Media Bild. Begleitet werden diese kreativen Arbeiten mit kleinen Stimmungsbildern oder einer Fantasiereise. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Dieser Kurs sollte vor allem Spaß machen und neue Impulse geben. Die Dozentin Tamara Kroll hat ihre Weiterbildung zur Kreativ-Therapeutin 2018 in Bochum abgeschlossen und arbeitet gerne mit verschiedenen Farben, Kohle, Papier und auf Leinwand.

**Nr.: 3102**

**Leitung: Tamara Kroll**

**Termin: Montag, 7. Februar, 14. Februar, 21. Februar, 7. März, 14. März, 21. März, 28. März, 4. April, 25. April, 2. Mai, 19.00 – 21.15 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 85,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ Mitzubringen sind ein Schuhkarton mit Deckel, eine Leinwand, Pastellkreide und Acrylfarbe, Pinsel, Papier und Zeitungen bzw. Illustrierte für eine Collage. Es können auch Materialien, gegen eine Gebühr durch die Dozentin gestellt werden.



## „Zeit für uns“ – Pastellkreise oder Acrylmalerei

### ■ WORKSHOP

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern oder Großeltern, die eine intensive Zeit mit ihrem Kind oder Enkelkind verbringen möchten. Wir werden mit einer Fantasiereise oder einem Gedicht starten. Danach kann ein gemeinschaftliches Bild gestaltet werden. Es wird immer ein Erwachsener mit seinem Kind zusammenarbeiten. Viel Spaß und eine intensive Zeit dabei!

**Nr.: 3103 – Pastellkreide**

**Leitung: Tamara Kroll**

**Termin: Samstag, 19. März, 14.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 25,00 €, max. 6 erwachsene Teilnehmende mit je einem Kind (10 – 14 Jahre)**

**Anmeldung bis zum 7. März**

➔ Mitzubringen sind Pastellkreide und zwei große Bögen Papier.

**Nr.: 3104 – Acrylmalerei**

**Leitung: Tamara Kroll**

**Termin: Samstag, 2. April, 14.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 25,00 €, max. 6 erwachsene Teilnehmende mit je einem Kind (10 – 14 Jahre)**

**Anmeldung bis zum 25. März**

➔ Mitzubringen sind Leinwand ca. 60 x 70 cm, Pinsel und buntes Papier.

## 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.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Nr.: 3105**

**Leitung: Olaf Nitschke**

**Termin: Samstag, 26. März, 10.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 37,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. März**

➔ 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.

Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den 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.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

**Nr.: 3106**

**Leitung: Olaf Nitschke**

**Termin: Sonntag, 15. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 2. Mai**

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Frauen

Achtsamkeit und Entspannung

### ■ KURS

Durch das Erlernen der Übungsfolgen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, dem Durchführen von Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie von Übungen für den verspannten Nacken werden folgende Ziele erreicht:

Selbstbestimmte Entspannung, Stressbewältigung, Integration eines Ruhepols in den Alltag, Unterstützung für gesunden Schlaf, Entspannung für Nacken und Schultern.

Fantasiereisen, zum Teil von Klangschalen unterstützt, werden Sie in die Entspannung begleiten.

**Nr.: 3110**

**Leitung: Heike Kemming-Fieberg**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr**

**10 Termine**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 55,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



## Hatha-Yoga und Rückenschule am Morgen

### ■ KURS

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

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

**Nr.: 3112**

**Leitung: Irmtraud Rehenning**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 9.30 – 11.00 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4**

**Entgelt: 55,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, eine Matte 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 18. Februar, 10.45 – 12.15 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4**

**Entgelt: 55,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



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

### ■ KURS

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

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

**Nr.: 3114**

**Leitung: Margaretha Schimmler**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4**

**Entgelt: 55,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ 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 15. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14 | Entgelt: 55,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

**Nr.: 3116**

**Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld**

**Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 19.45 – 21.15 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14 | Entgelt: 55,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



## 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 27. April, 19.00 – 20.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27 | Entgelt: 95,00 €**

**Anmeldung bis zum 4. April**

➔ 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.: 3203**

**Leitung: Janet Golde**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 17.15 – 18.45 Uhr | 9 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4**

**Entgelt: 68,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



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



## Bouldern

### ■ KURS

Das Wort „Boulder“ stammt aus dem Englischen und bedeutet Felsblock. „Bouldern“ bezeichnet also das seilfreie Klettern in Absprunghöhe meist an freistehenden Felsblöcken. So begann der Amerikaner John Gill in den 50er Jahren damit, Elemente aus dem Geräteturnen an den Fels zu übertragen. Geschützt wird der Boulderer durch eine Matte, das sogenannte Crashpad, sowie einen „Spotter“, der Boulderpartner, der bei extremen Überhängen darauf achtet einen Sturz so abzufangen, dass man auf den Beinen landet.

Du erhältst eine Einführung in die Sicherheitsregeln beim Bouldern und erlernst erste grundlegende Techniken, um anschließend sicher in der Boulderhalle unterwegs zu sein und schnell erste Fortschritte zu erzielen. Zur Lösung eines Boulderproblems investieren wir oftmals eine Unmenge an Zeit mit endlos wiederkehrenden Versuchen derselben Schlüsselstelle. Auch hier muss man manchmal in Erwägung ziehen seine Taktik zu verwerfen, um eine andere Lösung des Problems zu erreichen.

**Nr.: 3205**

**Leitung: Jan Jostarndt**

**Termin: Montag, 7. März, 19.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Einstein-Boulderhalle, Walkmühlenweg 55**

**Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 21. Februar**

**Nr.: 3206**

**Leitung: Jan Jostarndt**

**Termin: Donnerstag, 7. April, 19.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Einstein-Boulderhalle, Walkmühlenweg 55**

**Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 28. März**

➔ Ausrüstung einschließlich der Kletterschuhe wird gestellt!

## 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 8. Februar, 17.30 – 18.30 Uhr | 9 Termine**

**Ort: Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186 | Entgelt: 59,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. 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.



## Hoopdance

### ■ KURS

Hoopdance, auch bekannt als „Hula-Hoop“, ist ein sportlicher Tanz mit Schwung. Hier kreist aber nicht nur der Reifen um die Hüfte, sondern wird vielfältig am und vom Körper weggespielt und getanzt. Diese Bewegungsabläufe wirken sich positiv auf das eigene Körpergefühl aus und sind zugleich ein Training für das Gehirn. Teilnehmer\*innen lernen im Kurs, wie sie mit dem Reifen umgehen müssen, und erfahren ein ganzheitliches Körpertraining.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Nr.: 3211**

**Leitung: Sina Döbbeler**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Paulushalle, Kemnastr. 24, (Zugang über Hertener Straße, gegenüber Edeka-Parkplatz) | Entgelt: 65,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

→ Passende Reifen werden zur Verfügung gestellt. Neben bequemer Sportbekleidung sind Hallensportschuhe zum Training mitzubringen.

## STRONG Nation – Ganzkörperworkout

### ■ KURS

Dieses intensive Workout bringt deine Fitness auf das nächste Level. Denn hier trainiert nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf: Kraft, Technik, Koordination, Reaktion, Ausdauer, Geschwindigkeit, Präsenz – das alles wird hier trainiert und gefördert. Die Übungen kommen aus den verschiedensten Bereichen wie z.B. Kampf- und Kraftsport, Bodyweight und Functional Fitness und laufen synchron zu extra dafür entwickelter, kraftvoller Musik. Nie wieder Wiederholungen zählen – lass dich von dem Sound leiten.

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

Dieses Workout eignet sich für Mann und Frau, sowohl für motivierte Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene, denn die Teilnehmer\*innen entscheiden für sich selbst, wie intensiv das Training sein soll.

**Nr.: 3215**

**Leitung: Angela Müller**

**Termin: Freitag, ab 11. Februar, 19.00 – 19.45 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Gymnastikraum im Hallenbad, Herner Straße 160**

**Entgelt: 50,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

**Alle Angebote können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)



## STRONG30 – Ganzkörperworkout für Anfänger\*innen/Wiedereinsteiger\*innen

### ■ KURS

30 Minuten intensives Training für Anfänger oder Wiedereinsteiger: Dieses intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt – ohne Geräte, nur mit eigenem Körpergewicht. Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight und Functional Fitness und laufen synchron zu extra dafür entwickelter Musik. Dieses 30-Minuten-Workout eignet sich besonders für Anfänger\*innen/ Wiedereinsteiger\*innem.

Nach kurzem Warm-up starten wir mit intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen. In nur 30 Minuten hat man ein effektives Training absolviert, sämtliche Muskeln des Körpers gefördert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt.

**Nr.: 3216**

**Leitung: Angela Müller**

**Termin: Freitag, ab 11. Februar, 20.00 – 20.45 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Gymnastikraum im Hallenbad, Herner Straße 160**

**Entgelt: 50,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

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

## AquaVital im Hallenbad

### ■ KURS

Gymnastik im Wasser verbessert die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Diese Kurse beinhalten ein aufbauendes Aquatraining mit Musik zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Förderung des Gleichgewichts und der allgemeinen Beweglichkeit. Teilnehmer\*innen sollten sportgesund sein.

**Nr.: 3250**

**Leitung: Tanja Krämer**

**Termin: Dienstag, ab 1. Februar, 7.45 – 8.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Hallenbad, Herner Straße 160 | Entgelt: 80,00 €, max. 10**

**Teiln. | Anmeldung bis zum 24. Januar**

➔ Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

## Aquafitness im Hallenbad

### ■ KURS

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Übungen aus der Aquafitness und traditionellen Wassergymnastik zur Gelenkmobilisation, Muskelkräftigung und zum Herz-Kreislauf-Training. Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun möchten. Anschließend kann das Sportbecken zum „Ausschwimmen“ genutzt werden. Teilnehmer\*innen sollten sportgesund sein.

**Nr.: 3251**

**Leitung: Anke Surmann**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 7.45 – 8.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Hallenbad, Herner Straße 160 | Entgelt: 80,00 €, max. 10**

**Teiln. | Anmeldung bis zum 31. Januar**

➔ Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

➔ Mittwoch ist Warmbadetag, Beckentiefe: 0,9 bis 1,15 m



## Outdoor

### Stand Up Paddling

Basic, Fortgeschrittene und für Kinder ab 12

#### ■ KURS | EXKURSION

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

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, sowie ein Körpergewicht von max. 130 kg.

**Nr.: 3413 – Basic**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Sonntag, 22. Mai, 10.00 – 12.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 9. Mai**

**Nr.: 3414 – Basic**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Sonntag, 22. Mai, 13.00 – 15.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln. | Anmeldung bis zum 9. Mai**

**Nr.: 3415 – Basic**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Sonntag, 12. Juni, 10.00 – 12.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 30. Mai**

**Nr.: 3416 – Basic**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Sonntag, 12. Juni, 13.00 – 15.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 30. Mai**

**Nr.: 3417 – Tour für Fortgeschrittene | Exkursion**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Samstag, 25. Juni, 16.00 – 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 65,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 13. Juni**

**Nr.: 3418 – Für Kinder ab 12 Jahre | Ferienkurs**

**Leitung: André Braun**

**Termin: Montag, ab 04. Juli, 15.00 – 17.00 Uhr | 3 Termine**

**Ort: wird noch bekannt gegeben | Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 20. Juni**

→ Die SUP-Angebote finden auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten. Bitte Badesachen, und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Das Material (passendes Board, Paddel und, wenn gewünscht, Neoprenbekleidung) wird gestellt.



## Waldhopping – Urlaub für die Seele

### ■ KURS

Auf krummen Pfaden den Entdeckergeist entfalten! Drei unterschiedliche Waldgebiete laden dich ein, immer wieder Neues in deiner Heimat kennenzulernen. So kann sich ein Gefühl von Urlaub einstellen. Lerne in Gemeinschaft einer Kleingruppe abzuschalten und dich von Stress und Erschöpfung zu befreien.

Beim Eintauchen in den Wald mit all deinen Sinnen unterstützt dich das „Waldbaden“. Die Japaner nennen es Shinrin-Yoku und seit 2012 existiert an ihren Universitäten ein eigener Forschungszweig und begeistert mittlerweile Wissenschaftler auf der ganzen Welt. Studien haben ergeben, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone abgebaut werden und die Vitalität steigt.

Sportlichkeit ist nicht erforderlich, es geht bei diesem Workshop mehr um das Erleben und Erspüren. Wir gehen langsam durch die Natur und lassen dabei den Moment bestimmen, was der nächste Augenblick bringt. Das hört sich banal an, aber die banalsten Dinge sind die schwersten und gleichzeitig die wichtigsten. Lass dich überraschen, wie dein Körper reagiert, wenn du mal ganz ohne Plan und Ziel unterwegs bist. Du wirst staunen, wie erfrischt du aus der Natur kommst, wie deine Kraft und Kreativität zurückkehren.

Bei verschiedenen Übungen,

die deine Sinne wecken

- mit Training zur Körper Stimulanz
- zur Anleitung zur Achtsamkeit
- durch Entspannung unter Bäumen

kannst du deine Wahrnehmung wiederentdecken. Sie hilft dir abzuschalten vom Gedankenkarussell, Gelassenheit zu finden und dich wieder zu konzentrieren.

**Nr.: 3420**

**Leitung: Claudia Becker**

**Termin: Mittwoch, ab 10. August, 17.00 – 19.15 Uhr | 3 Termine**

**Ort: verschiedene Orte | Entgelt: 50,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 29. Juli**

→ Folgende Orte stehen auf dem Programm: am 10. August das Waldgebiet Haard-Stimberg, Oer-Erkenschwick, Parken: Am Stimbergpark (Parkplatz bis zum Ende der Straße unter den Bäumen, am Maritimo und Hotel vorbei), am 17. August das Waldgebiet-Burg, Marl, Parken: Grävenkolkstr./Ecke Halterner Str., und am 24. August das Waldgebiet Haard-Küsberg, Oer-Erkenschwick, Parken: Holtgarde / Ecke Ahsener Str.

→ Bitte bequeme, wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Rucksack mit Getränk, evtl. Snack, mitbringen.



Foto: bertvthul, pixabay



## Laufen ohne zu Schnaufen!

### ■ KURS

Laufen kann jeder – aber meistens nur spazieren, schlendern oder hetzen. Sportliches Laufen will gelernt sein! Unser Lauf- und Lehrtrainer Gustav Küpper, ein erfahrener Marathon- und Ultramarathon-Läufer mit einer Ausbildung als Lauf- und Lehrtrainer, zeigt Ihnen „Schritt für Schritt“ die richtige Technik. Spaß am Lachen sollte man auch haben, denn das gehört dazu. Ziel ist es, bei Bedarf, am Ende des Kurses mindestens 30 Minuten durchzulaufen, ohne anzuhalten. Es werden die richtige Lauftechnik, alles über Laufbekleidung und Laufschuhe, Gesundheitskenntnisse, Informationen zur körperlichen Anpassung und viele andere Dinge rund ums Laufen vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es spielt keine Rolle, ob Sie Sport (wieder) Einsteiger\*in oder bereits fit sind.

**Nr.: 3411**

**Leitung: Gustav Küpper**

**Termin: Dienstag, ab 8. März, 19.00 – 20.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

**Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 25. Februar**

→ Das Lauftraining findet bei jedem Wetter statt. Bitte an passende Laufschuhe und wetterfeste Kleidung denken.

## Angebote für Ältere

### Tanz mit – bleib fit

#### ■ KURS

Neben der Lebensfreude fördert Tanzen die Koordination, Konzentration und Beweglichkeit und ist damit ein Gedächtnistraining, das Spaß macht. Zum Tanzprogramm gehören Tänze aus aller Welt (Kreis-, Block-, Gassentänze, Gesellschaftstänze in geselliger Form, etc.). Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität durch Tanz!

**Nr.: 3803**

**Leitung: Rosemarie Pogorzarly**

**Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 14.30 – 16.00 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Turnhalle am Kurfürstenwall | Entgelt: 49,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

## 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.
- Ein Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen
- Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zu den Livestreams.
- Die Registrierung erfolgt unter [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de) oder telefonisch unter 02361 / 50-2000

#### So unterstützen Sie vhs.wissen live

Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Durch eine freiwillige Gebühr können die das Projekt unterstützen. Weitere Informationen online auf [www.vhs-wissen-live.de](http://www.vhs-wissen-live.de)

### Das unzufriedene Volk

Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Am ostdeutschen Protestverhalten lässt sich begreifen, wie sich eine Bevölkerung zum Volk konstituiert – unter den Bedingungen einer Diktatur – und wie in der Demokratie die kollektive Selbstermächtigung zum Ressentiment verkommt.

**Nr.: 1050D**

**Leitung: Detlef Pollack, Religions- und Kultursoziologe; Stefan Locke, politischer Korrespondent mit Sitz in Dresden**

**Termin: Mittwoch, 9. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 8. Februar**

### Barbaren sind die anderen

Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt

Mischa Meier und Durs Grünbein werden in einem Gespräch in der Villa Vigoni diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.

⊗ In Kooperation mit der Viila Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung.

**Nr.: 1051D**

**Leitung: Mischa Meier, Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen; Durs Grünbein, Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf, Lyriker und Essayist**

**Termin: Dienstag, 15. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 14. Februar**

## Die Himmelscheibe von Nebra



Fürsten, Goldwaffen und Armeen

Die Himmelscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts. Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit.

**Nr.: 1052D**

**Leitung:** Prof. Harald Meller, Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte

**Termin:** Freitag, 25. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei

**Anmeldung bis zum 24. Februar**

---

## Die Revolution hat ein weibliches Gesicht



Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder. Alice Bota zeichnet die Geschichte des Aufstands nach und wirft die Frage auf, warum der Westen – fast vor unserer Haustür – so wenig Unterstützung leistet.

**Nr.: 1053D**

**Leitung:** Alice Bota, Auslandskorrespondentin Moskau für DIE ZEIT

**Termin:** Donnerstag, 3. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei

**Anmeldung bis zum 2. März**

---

## Galaxien und Schwarze Löcher



Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen Beweis für diese Hypothese zu liefern.

🔗 In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft.

**Nr.: 1054D**

**Leitung:** Prof. Reinhard Genzel, Direktor am MPI für extraterrestrische Physik, Garching und Professor in Berkeley, USA, Träger des Nobelpreises für Physik 2020

**Termin:** Mittwoch, 9. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei

**Anmeldung bis zum 8. März**

---

## Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit



Eine wechselvolle Geschichte

Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

**Nr.: 1055D**

**Leitung:** Jürgen Osterhammel, ehemaliger Professor für Geschichte an der Universität Konstanz

**Termin:** Donnerstag, 24. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online

**Entgelt:** frei | **Anmeldung bis zum 23. März**

---

## Zwischen Globalismus und Demokratie



Politische Ökonomie im ausgehenden Neoliberalismus

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt. Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt?

🕒 In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Nr.: 1056D**

**Leitung:** Prof. Dr. Wolfgang Streeck, emeritierter Direktor des Max-Planck-Instituts für Gesellschaftsforschung; Dr. Peter Gauweiler, Rechtsanwalt und Politiker

**Termin:** Donnerstag, 7. April, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei | **Anmeldung bis zum 6. April**

## Willkommen im Anthropozän



Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte u.a. der Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff „Anthropozän“. Sollten wir das Zeitalter besser als „Technozän“ bezeichnen?

🕒 In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Nr.: 1057D**

**Leitung:** Prof. Dr. Helmuth Trischler, Professor für Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museum

**Termin:** Dienstag, 26. April, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei | **Anmeldung bis zum 25. April**

## Krankenhäuser in Deutschland



Strukturen – Reformen – Probleme

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland, sowie mit der Steuerung des Krankensektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache.

**Nr.: 1058D**

**Leitung:** Prof. Dr. Prof. Thomas Gerlinger, Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld

**Termin:** Donnerstag, 5. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei | **Anmeldung bis zum 4. Mai**

## Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen „Geschmack“?



Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.

🕒 In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Nr.: 1059D**

**Leitung:** Prof. Dr. Andrea Büttner, Leiterin des Lehrstuhls für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

**Termin:** Dienstag, 10. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr | Dauer: 1 Termin

**Ort:** Online | **Entgelt:** frei

**Anmeldung bis zum 9. Mai**

## Kurt Landauer – Der Präsident des FC Bayern



Briefwechsel mit Maria Baumann

Die Lebensgeschichte des Münchners Kurt Landauer (1884-1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden. Er war der legendäre Präsident des FC Bayern und gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus als Juden Verfolgten, die sich nach der Schoa entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren.

**Nr.: 1060D**

**Leitung: Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein**

**Termin: Mittwoch, 11. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 10. Mai**

---

## Die Evolution der Phantasie.



Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Kinder singen und tanzen, sie malen Bilder und erzählen Geschichten. Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann oft fort. Und wenn sie einem Publikum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. All dies ist so vertraut, dass man leicht übersieht, wie ungewöhnlich dieses Verhalten aus biologischer Sicht ist.

**Nr.: 1061D**

**Leitung: Prof. Dr. Thomas Junker, Biologehistoriker**

**Termin: Dienstag, 17. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr | Dauer: 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 16. Mai**

---

## Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

🔗 In Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin.

**Nr.: 1062D**

**Leitung: Prof. Dr. Ulinka Rublack, Historikerin an der Universität Cambridge; Alfons Kaiser, leitender Journalist, FAZ**

**Termin: Mittwoch, 22. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei**

**Anmeldung bis zum 21. Juni**

---

## Welche Grenzen brauchen wir?

Ethik und Politik der Migration

In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

**1063D**

**Leitung: Gerald Knaus, Dr. Matthias Hoesch, Soziologe und Migrationsforscher; Matthias Hoesch, Philosoph und Migrationsethiker**

**Termin: Sonntag, 26. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: frei | Anmeldung bis zum 24. Juni**

---

# Sprachenbildung

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Susanne Schloimann**  
Planung und Beratung  
Telefon: 50-1947  
[susanne.schloimann@recklinghausen.de](mailto:susanne.schloimann@recklinghausen.de)



**Sabine Südhofer**  
Sachbearbeitung  
Telefon: 50-2007  
[sabine.suedhofer@recklinghausen.de](mailto:sabine.suedhofer@recklinghausen.de)



**Corinna Rill**  
Sachbearbeitung  
Telefon: 50-1995  
[corinna.rill@recklinghausen.de](mailto:corinna.rill@recklinghausen.de)



---

Allgemeine Informationen .....	62
Englisch .....	64
Französisch .....	68
Spanisch .....	70
Italienisch .....	74
Niederländisch .....	74
Portugiesisch .....	75
Polnisch .....	75
Türkisch .....	76
Arabisch .....	77
Weitere Sprachen, Online .....	78
Deutsch als Zweitsprache und Integrationskurse	80
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium.....	81



**Direkt zu den Angeboten  
Sprachenbildung auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://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 bestimmte Zielgruppen
- landeskundliche und kulturelle Einzelveranstaltungen

## Unser Service

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



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 dem Gesprächspartner verständigen, wenn er langsam und deutlich spricht

**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:**

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

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

### Kompetente Sprachverwendung

**Am Ende dieser Stufe können Sie:**

**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

**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 A1.1 für Anfänger\*innen

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken.

**Nr.: 4100**

**Leitung: Dorothea MacDougall**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 11.30 – 13.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Liebfrauenstr. 6**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

 Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Lektion 1

### Englisch A1.3

Für Teilnehmer\*innen, die ca. zwei Semester Englisch gelernt haben oder Vorkenntnisse mitbringen. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck bauen Sie Ihre Englischkenntnisse in diesem Kurs weiter aus.

**Nr.: 4101**

**Leitung: Dorothea MacDougall**

**Termin: Montag, ab 07. Februar, 14.00 – 16.15 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

 Lehrbuch: Easy English A1.1, ca. ab Lektion 7

### Englisch Ende Stufe A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie 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.

**Nr.: 4102**

**Leitung: Dorothea MacDougall**

**Termin: Montag, ab 7. Februar**

**Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr | Dauer: 14 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Liebfrauenstr. 6**

**Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

 Lehrbuch: Easy English A1.2, ca. ab Lektion 10

### Englisch A1 Leichter Wiedereinstieg

Sie haben geringe Englischkenntnisse, sind aber keine reinen Anfänger\*innen und möchten wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen Neues dazu. Für Teilnehmende, die bereits gut Englisch sprechen oder mehrere Jahre Englisch gelernt haben, ist dieser Kurs nicht geeignet.

**Nr.: 4103**

**Leitung: Nikola Breuckmann**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

## Englisch A2 Conversation

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

**Nr.: 4104**

**Leitung: Christina Brand**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 2. Februar**



**Anmeldung und Beratung  
nach Vereinbarung.**

## Englisch A2 Auffrischung

Sich in Englisch aktiv verständigen zu können, ist Ihr Ziel. Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Eingeladen sind alle, die vor längeren Jahren Englisch in der Schule (ca. bis Klasse 10) gelernt haben. Wir wiederholen die Grammatik und den Wortschatz der Stufe A2 und werden viel sprechen.

**Nr.: 4105**

**Leitung: Nikola Breuckmann**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**



## Kleingruppenunterricht (6 – 9 Teiln.)

Semester 2022.1 – gültig für 14 Termine

	6 Teiln.	7 Teiln.	8 Teiln.	9 Teiln.	ab 10.
Kurse mit 3 Unterrichtsstunden pro Termin	164,00 €	140,00 €	123,00 €	109,00 €	98,00 €
Kurse mit 2 Unterrichtsstunden pro Termin	112,00 €	96,00 €	84,00 €	75,00 €	67,00 €

**Achtung: Gilt nur für Kurse, die 14 Termine und die o.g. Stundenanzahl haben. Alle anderen Kurse müssen gesondert kalkuliert werden! In Kleingruppen besteht keine Möglichkeit einer Ermäßigung. Alle Teilnehmenden müssen einverstanden sein, die komplette Gebühr zu bezahlen. Das Entgelt wird nach dem zweiten Unterrichtstermin festgelegt. Weitere Informationen unter Tel. 0 23 61/50-1947.**

## 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.: 4106**

**Leitung: Jeremy Mason**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 9.30 – 11.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 2. Februar**

## Englisch B1.2

In diesem Kurs festigen Sie die Kenntnisse auf Niveau B1, indem Sie sich mit allgemeinen und landeskundlichen Themen beschäftigen und sich darin üben, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und geübt. Ziel des Kurses ist es, sicherer im Sprechen zu werden.

**Nr.: 4108**

**Leitung: Dr. Veronika Schäpertöns**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5 | Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 1. Februar**

 **Lehrbuch: Key B 1, ab Lektion 10**

## Englisch B1 Conversation

**Nr.: 4109**

**Leitung: Christina Brand**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 9.00 – 11.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 01. Februar**

## Englisch B2 Conversation

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

**Nr.: 4110**

**Leitung: Claudia Huhn**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 11.00 – 12.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**



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

## 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.: 4111**

**Leitung: Jeremy Mason**

**Termin: Freitag, ab 11. Februar, 9.00 – 11.15 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 58,00 €**

**Anmeldung bis zum 04. Februar**

**Nr.: 4113**

**Leitung: Jeremy Mason**

**Termin: Freitag, ab 29. April, 9.00 – 11.15 Uhr | 6 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 45,00 €**

**Anmeldung bis zum 22. März**

## Englisch C1, Advanced Conversation

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

**Nr.: 4112**

**Leitung: Claudia Huhn**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 9.00 – 10.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 €**

**Anmeldung bis zum 30. Januar**

## Applications in English

Are you applying for a job or university place in English? Do you need a CV in English or help with writing a cover letter? Do you want to pull together a personal statement? Are you preparing for an interview in English? Improve your chances of success. Get help with your application documentation and interview approach. This workshop will cover: Drafting a CV, Honing your USP, Crafting a cover letter, Creating a personal statement, Guidance for social media presence, Developing an interview strategy

**Nr.: 4114**

**Leitung: Sandra Ling**

**Termin: Samstag, 26. Februar, 9.00 – 14.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 21,00 €**

**Anmeldung bis zum 17. Februar**

## English Book Club

Do you want to practice your English language skills? We will discuss, in English, a book which you have read or listened to. Share your opinion and find out what others thought. We will read and debate 4 books all set in Scotland. The books are: To the Lighthouse, Virginia Woolf (Februar); The Prime of Miss Jean Brodie, Muriel Spark (März); Poor Things, Alasdair Gray (April), and Shuggie Bain, Douglas Stuart (Mai).

Recommended English language skill: from level B2 or equivalent.

**Nr.: 4115**

**Leitung: Sandra Ling**

**Termine: Dienstag, 22. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai, jeweils 19.00 – 20.30 Uhr | 4 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 23,00 € | Anmeldung bis zum 15. Februar**

## Französisch

### 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.

**Nr.: 4200**

**Leitung: Mahshid Parastar**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 16.00 – 17.30 Uhr | 13 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 62,00 € | Anmeldung bis zum 30. Januar**

 Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett, ISBN: 378-3-12-529412-7, ab Lektion 1

### Französisch A1.2

Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.2 vertraut. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A1.1 (ca. 30 Unterrichtsstunden).

**Nr.: 4201**

**Leitung: Hans-Jochen Lütgens**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 17.00 – 18.30 Uhr | 13 Termine**

**Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 62,00 € | Anmeldung bis zum 3. Februar**

 Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett, ISBN: 378-3-12-529412-7, ca. ab Lektion 3

### Französisch für Alltag und Beruf A1.2

Bildungsurlaub / Intensivkurs für Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie haben schon einen Anfangskurs (30 bis 40 Unterrichtseinheiten) besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt und vieles vergessen? 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 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, Leute und Kultur zu vermitteln.

Wenn Sie für diese Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber einen Bildungsurlaub im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW beantragen möchten, dann senden wir Ihnen gern auf Wunsch die Arbeitgeberbescheinigung zu diesem Bildungsurlaub zu.

**Nr.: 4202**

**Leitung: Mahshid Parastar**

**Termin: Montag, 6. Juni, bis Freitag, 10. Juni, jeweils von 9.00 – 15.30 Uhr | 5 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 135,00 €, 8 bis 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 6. Mai**

 Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 378-3-12-529412-7, ab Lektion 3. Zusätzliches Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.



## Französisch A1.4

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.: 4203**

**Leitung: Mahshid Parastar**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 2. Februar**

 Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett, Bestell-Nr.: 378-3-12-529412-7, ca. ab Lektion 6

## Französisch A2/B1 leichte Konversation

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

**Nr.: 4205**

**Leitung: Hans-Jochen Lütgens**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr | 13 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 62,00 € | Anmeldung bis zum 3. Februar**



**Bitte beachten Sie auch den Hinweis auf die Kleingruppenregelung auf S. 65.**

## 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.: 4206**

**Leitung: Philippe Sureauux**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 18.45 – 21.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 98,00 € | Anmeldung bis zum 2. Februar**

## Französisch B2 Konversation

Rejoignez-nous pour aborder différents thèmes de société et de vie quotidienne: la santé, la gastronomie, l'amour, l'amitié, l'écologie, le choc des générations etc... Grâce à des exercices de communication vivants, nous échangerons des idées sans oublier les points de grammaire toujours intéressants à réviser.

**Nr.: 4207**

**Leitung: Blandine Blömker**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 10.30 – 13.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 3. Februar**

 Lehrbuch: Entre Nous 4, Niveau B 2

## A table! Parler français en cuisinant

Französisch sprechen und kochen (ab Niveau A2)

Der erste Abend dient der Vorbereitung des Kochtermins in der folgenden Woche: Einführung in das Vokabular und die Redemittel rund um Essen und Trinken, Kochen und Speisen, Verstehen und Auswählen von französischsprachigen Rezepten der französischen Marktküche, zum Teil unterstützt durch Videosequenzen, z.B. Vorspeise/Entrée: Quiche aux légumes ou Salade niçoise, Hauptgang/Plat principal: Filet de poisson à l'orange avec légumes de la saison ou Poulet au cidre, pommes de terre au romarin, Dessert: Tartelettes aux fruits rouges ou Clafoutis aux cerises.

Am zweiten Termin kochen und genießen wir das ausgewählte Menü und wenden dabei unsere Französischkenntnisse an. Bon appétit!

**Nr.: 4208**

**Leitung: Hans-Jochen Lütgens**

**Termin und Ort: Freitag, 6. Mai, 17.30 – 19.00 Uhr, Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a; Freitag, 13. Mai, 17.30 – 22.00 Uhr, Gemeindezentrum der Evangelisch-Methodistischen Kirche, Limperstraße 34 | 2 Termine**  
**Entgelt: 32,00 €, 8 bis 12 Teiln.**  
**Anmeldung bis zum 29. April**

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

## 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: Conchita Wolff**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 9.30 – 12.00 Uhr | 14 Termine**  
**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz | Entgelt: 98,00 €**  
**Anmeldung bis zum 1. Februar**

📖 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Nr.: 4301**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Montag, ab 8. Februar, 17.45 – 19.00 Uhr | 14 Termine**  
**Ort: Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: 67,00 €**  
**Anmeldung bis zum 31. Januar**

📖 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben



**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.

## Spanisch A1.1

Bildungsurlaub/Intensivkurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmer\*innen 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 Land, Leute und Kultur der spanischsprachigen Länder zu vermitteln.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubs gebucht werden. Ist das beabsichtigt, erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber, die Sie benötigen, um die Freistellung beantragen zu können.

**Nr.: 4303**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Montag, 20. Juni, bis Freitag, 24. Juni, jeweils 9.00 – 15.30 Uhr | 5 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 135,00 €**

**Anmeldung bis zum 23. Mai**

→ Der Intensivkurs kann auch von allen anderen Interessenten besucht werden.

## Spanisch A1.2 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Durch einfache Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.2 vertraut. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A1.1 (ca. 20 – 30 Unterrichtsstunden).

**Nr.: 4301**

**Leitung: Andrea Ruiz Flores**

**Termin: Mittwoch, ab 16. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 09. Februar**

📖 Lehrbuch: Caminos Hoy A1, ab Lektion 4

## Spanisch A1.3

Durch einfache Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.3 vertraut. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufen A1.1 und A1.2 (ca. 60 Unterrichtsstunden).

**Nr.: 4304**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 31. Januar**

📖 Lehrbuch: Mirada, ab Lektion 4

**Nr.: 4305**

**Leitung: Maria Victoria Lautsch**

**Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 8. Februar**

📖 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## Spanisch A1.4

Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.4 vertraut. Voraussetzung Kenntnisse der Stufen A1 bis A3 ca. 80 Unterrichtsstunden.

**Nr.: 4306**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr | 14**

**Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 3. Februar**

 Lehrbuch: Mirada ab Lektion 6

## Hablamos (Español de Latinoamérica) – A1 wiederholen und auffrischen

Sie haben schon einmal Spanisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse der Stufe A1 anwenden? Dann ist dieser Kurs ideal: Sie aktivieren und festigen Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau A1 durch praxisnahe Themen und mündliche Interaktion von Anfang an. Unser Motto ist: Sprechen, üben und wiederholen.

**Nr.: 4307**

**Leitung: Griselda Serrano**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 3. Februar**

 Lehrbuch: Hablamos A1 Klett-Verlag, 3-12-606628-0 ab Lektion 1

## Spanisch A2 für den Urlaub

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

**Nr.: 4310**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 17.15 – 18.45 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 1. Februar**

## Spanisch B1

Für Spanischlernende, 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. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufen A1 und A2.

**Nr.: 4312**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Montag, ab 07. Februar, 9.30 – 12.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 31. Januar**

**Nr.: 4316**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 19.15 – 20.45 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 2. Februar**



## Español para refrescar y no olvidar Stufe B1

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

**Nr.: 4314**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Donnerstag, ab 17. Februar, 9.00 – 11.30 Uhr  
14 Termine**

**Ort: Bildungszentrum des Handels, Liebfrauenstr. 6**

**Entgelt: 98,00 €**

**Anmeldung bis zum 10. Februar**

## 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.: 4318**

**Leitung: Conchita Wolff**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 19.00 – 21.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 98,00 € | Anmeldung bis zum 1. Februar**



**Bitte beachten Sie auch den Hinweis auf die Kleingruppenregelung auf S. 65.**

## Paisajes fluviales: El río Guadalquivir

Vortrag in spanischer Sprache

Un río puramente andaluz desde el nacimiento en la sierra de Cazorla hasta el Atlántico. Cruza Andalucía recordando la historia de Tartessos, Hispania romana, Al-Ándalus y la ruta a América: Córdoba, Sevilla y Cádiz. Le acompaña en su ruta el trío agrícola mediterráneo, cereal, aceite y vino. Y desemboca formando una de las reservas ecológicas más importantes de Europa, el Parque Nacional de Doñana, patrimonio de la Unesco.

**Nr.: 4319**

**Leitung: Elisa Catalá**

**Termin: Donnerstag, 28. April, 18.30 – 20.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 8,00 € | Anmeldung erforderlich bis zum 20. April**



Foto: 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.: 4400**

**Leitung: Paola Alongi**

**Termin: Mittwoch, ab 9. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 2. Februar**

 Lehrbuch: Espresso 1 Neu, ISBN 978-319005438-1, ab Lektion 1

### Italienisch A1.3

Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.3 vertraut. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufen A1.1 und A1.2 (ca. 60 Unterrichtsstunden).

**Nr.: 4401**

**Leitung: Paola Alongi**

**Termin: Freitag, ab 11. Februar, 9.30 – 11.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 4. Februar**

 Lehrbuch: Espresso 1 Neu, ISBN 978-319005438-1, ab Lektion 6

## Niederländisch

### Niederländisch A1.4

**Nr.: 4502**

**Leitung: Bernhard Hinsken**

**Termin: Montag, ab 7. März, 19.00 – 20.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 49,00 € | Anmeldung bis zum 28. Februar**

 Lehrbuch: Taal Vitaal, ab Lektion 8

### Niederländisch Ende Stufe A1

**Nr.: 4503**

**Leitung: Bernhard Hinsken**

**Termin: Dienstag, ab 8. März, 14.00 – 15.30 Uhr | Dauer: 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 49,00 € | Anmeldung bis zum 2. März**

 Lehrbuch: Taal vitaal, ab Lektion 18

### Niederländisch Konversation

**Nr.: 4504**

**Leitung: Bernhard Hinsken**

**Termin: Dienstag, ab 8. März, 19.00 – 20.30 Uhr | 10 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 49,00 € | Anmeldung bis zum 2. März**

 Lehrbuch: freie Texte

## Portugiesisch

### Portugiesisch B2

**Nr.: 4510**

**Leitung: Ina Riesel**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr | 14**

**Termine**

**Ort: Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5 | Entgelt: 67,00 €**

**Anmeldung bis zum 3. Februar**

 **Lehrbuch: Aprender Portugues 3 – Portugues para estrangeiros, ab Lektion 6**



### 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.

## Polnisch

### Polnisch A 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.: 4520**

**Leitung: Violetta Groner**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 31. Januar**

 **Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben**

### Polnisch B1

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. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufen A1 und A2.

**Nr.: 4521**

**Leitung: Violetta Groner**

**Termin: Montag, ab 7. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr | 14 Termine**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15**

**Entgelt: 67,00 € | Anmeldung bis zum 31. Januar**

## Türkisch

### Türkisch A1.1 für Anfänger\*innen

Für Anfänger\*innen bietet dieser Kurs einen ersten Einblick in die türkische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps, die Ihnen bei einer Reise in die Türkei helfen können. Aktiv und unterhaltsam lernen Sie, Fragen zu stellen, jemandem nach seinem Namen zu fragen, sich vorzustellen, über die Herkunft und den Beruf zu sprechen, das Aussehen und den Charakter zu beschreiben, Gefallen und Missfallen zu äußern und vieles mehr. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.

**Nr.: 4531**

**Leitung: Fatih Topcu**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 18.00-19.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 € | Anmeldung bis zum 1. Februar**

 Lehrbuch: Kolay gelsin! neu Türkisch für Anfänger, ab Lektion 1, Klett

### Türkisch A1.1 für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie schon ein paar Vorkenntnisse haben, ist dieser Kurs richtig für Sie, Er baut auf den Kurs 4531 au. Neue Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen sind willkommen. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps, die Ihnen bei einer Reise in die Türkei helfen können. Aktiv und unterhaltsam lernen Sie, Fragen zu stellen, jemandem nach seinem Namen zu fragen, sich vorzustellen, über die Herkunft und den Beruf zu sprechen, das Aussehen und den Charakter zu beschreiben, Gefallen und Missfallen zu äußern und vieles mehr. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

**Nr.: 4532**

**Leitung: Fatih Topcu**

**Termin: Dienstag, ab 26. April, 18.00-19.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 € | Anmeldung bis zum 19. April**

 Lehrbuch: Kolay gelsin! neu, Türkisch für Anfänger, Klett



Foto: Sarah Lötischer, pixabay

## Arabisch

### Arabisch

Salam! In unserem Arabisch-Sprachkurs erlernen Sie die arabische Sprache und Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit Sitten und Gebräuchen in den arabischen Ländern vertraut. Im Kurs wird Arabisch aus Syrien gesprochen.

**Nr.: 4533**

**Leitung: Amina Hussein**

**Termin: Dienstag, ab 8. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 € | Anmeldung bis zum 1. Februar**

 Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN 9783125288355, ab Lektion 1

### Arabisch A1.1 für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie schon ein paar Vorkenntnisse haben, ist dieser Kurs richtig für Sie. Er baut auf den Kurs 4533 auf. Neue Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen sind willkommen. Sie erlernen die arabische Sprache und Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit Sitten und Gebräuchen in den arabischen Ländern vertraut. Im Kurs wird Arabisch aus Syrien gesprochen.

**Nr.: 4534**

**Leitung: Amina Hussein**

**Termin: Dienstag, ab 26. Februar, 18.00 – 9.30 Uhr | 8 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 41,00 € | Anmeldung bis zum 19. April**

 Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN 9783125288355



**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.

## Weitere Sprachen, Online

Die folgenden Kurse werden in Kooperation mit der VHS Düsseldorf online durchgeführt. Sie benötigen schnelles Internet und einen Computer mit Headset oder Mikrofon und Kamera. Außerdem brauchen Sie auf der Lernplattform der VHS ein Benutzerkonto. Wir senden Ihnen vor Veranstaltungsbeginn alle Informationen dazu zu.

### Dänisch A1.1 für Anfänger\*innen



Nr.: 4540D

Leitung: Jan Schröder

Termin: Montag, ab 14. Februar, 18.35 – 20.05 Uhr | 13 Termine

Ort: Online | Entgelt: 104,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis 6. Februar

Lehrbuch: Lektion 1 von „Dansk for dig“ neu, ISBN 978-3125289710



Foto: Nicole Pankalla, pixabay

### Hebräisch A1.1 für Anfänger\*innen



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

Nr.: 4550D

Leitung: Rabia Makhoul

Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 7. Februar

Lehrbuch: \*Ivrit bekef\*, ISBN 9783944312095, ab Lektion 1

### Koreanisch A1.1 für Anfänger\*innen



Ziel dieses Kurses ist eine einfache Konversation auf Koreanisch und ein Grundwortschatz zu alltäglichen Themen. Sie lernen die Sprache ganz bequem von zu Hause aus mit Gleichgesinnten über wöchentlichen Videounterricht und durch zusätzliches Onlinematerial. Beginn mit dem Alphabet und ersten Kommunikationsthemen, Lehrmaterial von der Dozentin.

Nr.: 4560D

Leitung: Kyung-Mi Kim

Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 8. Februar

Lehrbuch: \*New Sogang Korean 1A Student's Book\*, ISBN 978-8976995728

## Russisch A1.1 für Anfänger\*innen



Nr.: 4570D

Leitung: Anastasia Nechaeva

Termin: Montag, ab 21. Februar, 19.10 – 20.40 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 13. Februar

Lehrbuch: \*Olitschno! A1 aktuell\*, Lektion 1

## Schwedisch A1.1 für Anfänger\*innen



Nr.: 4580D

Leitung: Gunilla Walton

Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 7. Februar

Lehrbuch: \*Javisst aktuell 1+\*, ISBN 978-3-19-105405-1, ab Lektion 1

## Tschechisch A1.1 für Anfänger\*innen



Dieser Onlinekurs vermittelt auf unterhaltsame und interaktive Weise erste Kenntnisse der tschechischen Sprache mit folgenden Themen: einfache kommunikative Situationen verstehen und darauf reagieren, sich vorstellen, Orientierung, Essen und Trinken. Beginn mit der Aussprache.

Nr.: 4590D

Leitung: Daniela Pusch

Termin: Mittwoch, ab 16. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis 08. Februar

Lehrbuch: ‚Estina Espres‘, ISBN 978-80-87481-23-3, ab Lektion 1; zusätzliches Online-Material zum selbstständigen Lernen

## Thailändisch A1.1 für Anfänger\*innen



Nr.: 4591D

Leitung: Yaowaman Sasho

Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 6. Februar

Lehrbuch: ‚Konversation für Thailand-Reisende‘, ISBN 978-3000121388, ab Lektion 1

## Ungarisch A1.1 für Anfänger\*innen



Nr.: 4592D

Leitung: Rita Kalwa

Termin: Dienstag, ab 15. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr | 14 Termine

Ort: Online | Entgelt: 112,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 06. Februar

Lehrbuch: ‚Szóbeszéd A1‘, ISBN 978-3-12-528570-5, ab Lektion 1



# Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

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

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

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

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

## 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 über 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 .....	220,00 €
Ohne Förderung durch das BAMF .....	440,00 €

## Für alle Integrationskurse gilt:

- Vereinbaren Sie einen Termin.
- Kommen Sie persönlich zur Anmeldung.
- Bringen Sie zur Anmeldung

folgende Unterlagen mit:

- Pass/Aufenthaltstitel
- Aktueller Bescheid über Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe / Wohngeld (falls vorhanden)
- Berechtigungsschein oder Verpflichtung (falls vorhanden)



**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 (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 2,32 € pro Unterrichtsstunde).

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger\*innen A1.1 (2x wöchentlich)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, die lateinische Schrift muss aber sicher beherrscht werden.

The A1.1 course is aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.

**Nr.: 4800**

**Leitung: Barbara Wille**

**Termin: montags und donnerstags ab dem 7. Februar, jeweils 16.00 – 18.30 Uhr | 16 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 110,00 €**

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen A1.2 (2x wöchentlich)

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

**Nr.: 4801**

**Leitung: Barbara Wille**

**Termin: montags und donnerstags ab dem 25. April, jeweils 16.00 – 18.30 Uhr | 11 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 78,00 €**

## Treffpunkt Deutsch B1+/B2

Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden und sich über aktuelle Themen austauschen. Es gibt jeweils einen kurzen „Input“ und anschließend Gespräche. Der „Treffpunkt Deutsch“ ist kein Kurs mit Übungen, Hausaufgaben, etc., sondern ein offener Gesprächskreis, in dem Sie Ihre Deutschkenntnisse aktiv nutzen können.

**Nr.: 4802**

**Leitung: Anne Becker**

**Termin: Donnerstag, ab 10. Februar, 13.45 – 15.15 Uhr**  
**13 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | 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.

**Nr.: 7001**

**Termin: Mittwoch, 9. März, 18.00 – 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: 25,00 € | Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle Augustinessenstraße 3 bis zum 4. Februar**

**Nr.: 7002**

**Termin: Mittwoch, 18. Mai, 18.00 – 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: 25,00 € | Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle Augustinessenstraße 3 bis zum 8. April**

## Test „Leben in Deutschland“

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

**Nr.: 7004**

**Termin: Mittwoch, 9. März, 16.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 25,00 €**

**Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle Augustinessenstraße 3 bis zum 4. Februar**



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

**Alle Angebote können sich ändern!**

Aktuelle Informationen unter  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)

## Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (telc)

Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 für Einbürgerungswillige und für alle, die sich ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 bescheinigen lassen möchten

Der „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ist für Migrant\*innen entwickelt worden, die ihren Lebensmittelpunkt in Deutschland haben. Er wird als Abschlussprüfung in Integrationskursen eingesetzt. Diese Prüfung ist an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgerichtet und mit dem neuen Rahmencurriculum für Integrationskurse abgestimmt. Gemessen wird Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen“. Neu am DTZ ist, dass mit einer Prüfung zwei Niveaustufen abgedeckt werden. In jedem Prüfungsteil „Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen“ können die Teilnehmer\*innen entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Für die Einbürgerung muss das Gesamtergebnis B1 sein.

Es gelten die Prüfungsordnung und die allgemeinen Durchführungshinweise der telc GmbH. Es findet keine Prüfungsvorbereitung statt. Bitte prüfen Sie vor der Anmeldung, ob Ihre Deutschkenntnisse ausreichen. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zu Sprachprüfungen nur persönlich (nach Terminvereinbarung) und mit einer Kopie Ihres gültigen Ausweises möglich ist.

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

**Nr.: 7003**

**Termin: Freitag, 11. März, 14.00 – 17:00 Uhr (schriftliche Prüfung); Samstag, 12. März; 10.00 – 13:00 Uhr (mündliche Prüfung) | 2 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 150,00 € | Anmeldung bis zum 9. Februar**

## Sprachverbund Emscher-Lippe-Region

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

**Ihre Ansprechpartner/innen im Kooperationsverbund sind:**

### VHS Bottrop

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

### VHS Castrop-Rauxel

Helma Aschenbach, Tel. 02305/5488415

### VHS Datteln

Patricia Gerards, Tel. 02363/107-356

### VHS Dorsten

Petra Duda, Tel. 02362/66-4183

### VHS Gelsenkirchen

Wolfgang Rüdell, Tel. 0209/169-2697

### VHS Gladbeck

Silvia Gómez, Tel. 02043/99-2455

### VHS Haltern am See, Dülmen, Havixbeck

Tobias Kreiten, Tel. 02594/12-415

### VHS Herne

Monika Remlinger, Tel: 02323/16-3467

### VHS Herten

Christine Fester, Tel. 02366/303.519

### VHS Marl

Marina Chatziioannidou, Tel. 02365/503566-40

### VHS Oer-Erkenschwick

Stefanie Steyski, Tel. 02368/987-114

### VHS Waltrop

Clemens Schmale, Tel. 02309/9626-14

# Berufliche Bildung

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Leonie Grage**

Planung und Beratung

Telefon: 50-1997

[leonie.grage@recklinghausen.de](mailto:leonie.grage@recklinghausen.de)



**Marieke Niehues**

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

[marieke.niehues@recklinghausen.de](mailto:marieke.niehues@recklinghausen.de)



---

## IT und Medien

Basiswissen Computer .....	86
Tastschreiben.....	87
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation .....	87
IT, EDV und Office .....	92
Internet, Webdesign und Bildbearbeitung .....	94
Smartphone und Tablet .....	98
Kurse für Schüler*innen .....	99

## Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation .....	100
Bewerbung und Beruf .....	101
Wirtschaft, Recht und Alltag.....	104



Direkt zu den Angeboten  
Berufliche Bildung auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)



# IT und Medien

## Basiswissen Computer

### Computergrundkurs

#### ■ KURS

Dieser Computergrundkurs wendet sich an Teilnehmer\*innen ohne Computerkenntnisse. Sie erhalten einen Einstieg in die Arbeit am Computer und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

Aus dem Inhalt:

Umgang mit Tastatur und Maus; die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten; Starten und Schließen von Programmen; Programme finden und installieren; Dateiverwaltung: Speichern, Ordner anlegen, Dateien suchen; erste Schritte in Textverarbeitung; Internet: Suchen und Finden, Sicherheit, Kennenlernen interessanter Webseiten

**Nr.: 5100**

**Leitung: Roswitha Formella**

**Termin: Dienstag, 10. Mai, Donnerstag, 12. Mai, Dienstag, 17.**

**Mai, Donnerstag, 19. Mai, jeweils 17.00 – 20.15 Uhr | 4 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 03. Mai**

### Erste Schritte am eigenen Laptop

#### ■ KURS

In diesem Grundkurs erwerben die Teilnehmer\*innen die Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag stressfrei nutzen zu können. Die Teilnehmer\*innen lernen an ihrem eigenen Laptop, das sie zum Unterricht mitbringen. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

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 (WordPad): schreiben, korrigieren, speichern, löschen; erste Schritte im Internet

Es bleibt genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer\*innen.

**Nr.: 5102**

**Leitung: Roswitha Formella**

**Termin: Dienstag, 15. Februar, Donnerstag, 17. Februar, Dienstag, 22. Februar, Donnerstag, 24. Februar, jeweils 17.00 – 20.15 Uhr | 4 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 77,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 8. Februar**

**Nr.: 5103**

**Leitung: Ulrich Bauer**

**Termin: Dienstag, 10. Mai, Mittwoch, 11. Mai, Donnerstag, 12. Mai, Freitag, 13. Mai, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 4 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 77,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 03. Mai**

→ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.



## Tastschreiben

### Tastschreiben. Sicher und einfach mit 10 Fingern schreiben

#### ■ KURS

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am Computer. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit zehn Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Grundlagen der Texterfassung mit zehn Fingern und lernen zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Der Kurs eignet sich, wenn Sie:

- das Zehn-Finger-Schreiben am Computer systematisch und sicher erlernen möchten,
- Ihre vorhandenen Kenntnisse anhand praktischer Übungen vertiefen und erweitern möchten,
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem Computer angewiesen sind,
- sich als Lernende in Schule, Studium und Berufseinstieg auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten,
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten.

**Nr.: 5150**

**Leitung: Algeth Rehpenning**

**Termin: Samstag, 26. März, Sonntag, 27. März, jeweils 9.00 – 14.15 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 58,50 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. März**

- Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.
- Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

## Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

### Excel

#### ■ BILDUNGSURLAUB

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die Kenntnisse zum souveränen Umgang mit Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen.

Aus dem Inhalt:

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

Grundlegende Excel-Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

**Nr.: 5208**

**Leitung: Werner Pawlicki**

**Termin: Montag, 20. Juni, Dienstag, 21. Juni, Mittwoch, 22. Juni, Donnerstag, 23. Juni, Freitag, 24. Juni, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr  
5 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 7. Juni**

- Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für alle anderen Interessent\*innen buchbar.
- Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.



## Excel

### ■ KURS

Die folgenden Module 1 bis 6 bilden einen Großteil der Komponenten des Office-Programms Excel ab, die im Rahmen von Bürotätigkeiten wichtig sein können. Modul 1 richtet sich an Einsteiger\*innen und bildet eine solide Basis für die folgenden Module. Die Module 2 bis 6 eignen sich besonders für Teilnehmer\*innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ihre Fähigkeiten in Excel gezielt schulen möchten. Die Module können alle unabhängig voneinander gebucht werden. Die Nummerierungen dienen lediglich dem Überblick.

Diese Veranstaltungen werden im Falle eines Corona-bedingten Präsenzverbotes als Onlineseminar durchgeführt, sofern die Mindestteilnehmendenzahl erreicht wurde.

### Excel-Modul 1: Arbeitsgrundlagen

Excel-Anwendungsfenster; Excel-Arbeitsmappe; Markieren; Kopieren, Verschieben, Einfügen; Zeilen/Spalten ein-/ausblenden; Zeilenhöhen/Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

**Nr.: 5201**

**Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop**

**Termin: Montag, 28. Februar, 18.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 23,00 € bei 4 – 5 Teiln., 17,00 € bei 6 – 7 Teiln., 14,00 € ab 8 Teiln., max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 21. Februar**

### Excel-Modul 2: Tabellen formatieren

Standard; benutzerdefiniert; Formatvorlagen erstellen und übertragen; bedingte Formatierung

**Nr.: 5202**

**Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop**

**Termin: Mittwoch, 2. März, 18.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 23,00 € bei 4 – 5 Teiln., 17,00 € bei 6 – 7 Teiln., 14,00 € ab 8 Teiln., max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 23. Februar**

---

### Excel-Modul 3: Rechnen mit Excel

Grundrechenarten; Summenfunktion und artverwandte Berechnungen; Berechnungen über mehrere Tabellenblätter; Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen; absolute/relative Zellreferenz

**Nr.: 5203**

**Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop**

**Termin: Montag, 7. März, 18.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 23,00 € bei 4 – 5 Teiln., 17,00 € bei 6 – 7 Teiln., 14,00 € ab 8 Teiln., max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis 2 zum 8. Februar 2022**

---

### Excel-Modul 4: Datenreihen

Autoausfüllen; Sortieren nach Spalte/Reihe; Autofilter; Spezialfilter; ggf. auf Anfrage: Pivot-Tabellen

**Nr.: 5204**

**Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop**

**Termin: Mittwoch, 9. März, 18.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**



Entgelt: 23,00 € bei 4 – 5 Teiln., 17,00 € bei 6 – 7 Teiln.,  
14,00 € ab 8 Teiln., max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 2. März

## Excel-Modul 5: Funktionen

Funktionsassistent; WENN-Funktion; SVERWEIS/WVERWEIS; Vergleich/Index

Nr.: 5205

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Montag, 14. März, 18.00 – 21.15 Uhr | 1 Termin

Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66

Entgelt: 29,00 € bei 4 – 5 Teiln., 21,00 € bei 6 – 7 Teiln.,  
17,00 € ab 8 Teiln., max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 7. März

## Excel-Modul 6: Spezialwissen

Tabellen drucken (Kopf- und Fußzeilen erstellen, große Tabellen, Wiederholzeilen/-spalten, Seitenwechsel definieren); Daten grafisch darstellen (Grundlagen der Diagrammerstellung, alles über Diagramme und vorgefertigte Layouts); Pivot-Tabellen

Teilnahmevoraussetzung: Fortgeschrittenes Excel-Wissen

Nr.: 5206

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Mittwoch, 16. März, 18.00 – 20.30 Uhr | 1 Termin

Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66 | Entgelt: 23,00 € bei  
4 – 5 Teiln., 17,00 € bei 6 – 7 Teiln., 14,00 € ab 8 Teiln., max.  
10 Teiln.

Anmeldung bis zum 9. März

## Professionelle Datenanalyse anhand von Pivot-Tabellen

### ■ KURS

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

Pivot-Tabellen sind interaktive Tabellen in Excel, die auf schnelle Art und Weise umfangreiche Datenmengen zusammenfassen. Mit diesen Tabellen besteht die Möglichkeit, Daten unter verschiedenen Gesichtspunkten auszuwerten und zu betrachten. Dadurch hat man ein Werkzeug zu einer komfortablen Analysemöglichkeit und vielseitigen Auswertung.

Excel-Kenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Aus dem Inhalt:

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

Nr.: 5209

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Dienstag, 22. März, Donnerstag, 24. März,  
Dienstag, 29. März, jeweils 18.00 – 21.15 Uhr | 3 Termine

Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66

Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.

Anmeldung bis zum 15. März



## Word und Excel kompakt

### ■ GRUNDKURS

Diese kompakte Einführung in die beiden Office-Module Word und Excel wendet sich an Interessierte, die schnell und effektiv die wesentlichen Möglichkeiten dieser Programme nutzen möchten.

Inhalte Word: Textgestaltung mit Text-, Absatz- und Seitenformaten; Formatvorlagen; Einbindung von Bildern und Grafiken

Inhalte Excel: Überblick über die verschiedenen Bearbeitungsebenen; Formeln und Funktionen; Zellformate; Erstellung von Diagrammen; Datenimport und -export; Filter; Verknüpfung von Tabellen mit Serienbriefen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

**Nr.: 5210**

**Leitung: Peter Bublinski**

**Termin: Samstag, 07. Mai, Sonntag, 08. Mai, jeweils 9.00 – 16.00**

**Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 74,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 29. April**

→ Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

## Word und Excel kompakt

### ■ AUFBAUKURS

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Word und Excel und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann ist dieses Seminar richtig für Sie.

Inhalte Word: Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung; Arbeiten mit Tabstops; Dokumentenvorlagen erstellen

Inhalte Excel: Arbeiten mit Standardfunktionen, z.B. Mittelwert, WENN-Funktionen, S-Verweis; Standard-Diagramme erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel, zum Beispiel entsprechend der Inhalte aus dem Grundkurs Nr. 5210.

**Nr.: 5211**

**Leitung: Peter Bublinski**

**Termin: Samstag, 21. Mai, Sonntag, 22. Mai, jeweils 9.00 – 16.00**

**Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 13. Mai**



VHS-Kursteilnehmer\*innen kaufen offizielle Software zum **vergünstigten vhs-Tarif** bei cobra-Shop und sparen dabei. Weitere Infos unter [www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmerInnen](http://www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmerInnen)



## Word und Excel

### ■ BILDUNGSURLAUB

Dieser dreitägige Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundlagenwissen zu den Microsoft Office Programmen Excel und Word. In Übungen werden die erworbenen Kenntnisse praktisch umgesetzt und gefestigt.

Aus dem Inhalt:

Textverarbeitung: Grundlagen der Textbearbeitung und -formatierung; Dokumentvorlagen (wie DIN-Brief) erstellen; Arbeiten im Team (Korrekturmodus, Kommentierung, Dokumentenschutz); Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnis; Drucken: Etiketten, Umschläge, Seriendruck; Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen

Tabellenkalkulation: Grundlagen im Tabellenaufbau und -bearbeitung; Zellenformatierung; absolute und relative Zellbezüge; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Diagramme erstellen und bearbeiten

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzungen für einen Kursbesuch.

**Nr.: 5212**

**Leitung: Klaus Nachname**

**Termin: Dienstag, 5. April, Mittwoch, 6. April, Donnerstag, 7. April, jeweils 9.00 – 16.00 Uhr | 3 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 113,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 22. März**

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

→ Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

## Grundlagenwissen Word und 10-Finger-Tastschreiben

### ■ KURS

Wenn es um die Gestaltung von Texten und Dokumenten geht, ist das sichere Arbeiten mit dem Office-Programm „Word“ unabdingbar. Dieser Kurs vermittelt zusätzlich zum Grundlagenwissen „Word“ den Einstieg in die Technik „10-Finger-Tastschreiben“.

Aus dem Inhalt (Word):

- Seitenlayout
- Textgestaltung und -formatierung
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokumentenformatierung und -verwaltung
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Serienbriefe erstellen
- Grafiken, Tabellen und Objekte einfügen

**Nr.: 5213**

**Leitung: Ulrich Bauer**

**Termin: Montag, 13. Juni, Dienstag, 14. Juni, Mittwoch, 15. Juni, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 3 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 7. Juni**



## IT, EDV und Office

### Outlook kompakt

#### ■ KURS

Outlook als „Persönlicher Informationsmanager“ wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr. In diesem Wochenendseminar lernen Sie die Grundlagen des Programms kennen und bedienen.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen des Programms und Optionen, Kontakte einrichten und filtern, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Grundlagen der elektronischen Post, Posteingang organisieren, File-Transfer, Outlook-Dateien und -Formate, Outlook einrichten, Nachrichtenfilterung und Regel-Assistent, Posteingang organisieren, gefilterte Kontaktdaten in Serienbriefen verwerten, RSS.

Computer- und Office-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

**Nr.: 5230**

**Leitung: Werner Pawlicki**

**Termin: Samstag, 9. April, Sonntag, 10. April, jeweils 9.00 – 16.00 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 1. April**

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

#### ■ KURS

Sie haben Grundkenntnisse in Word, Excel und vielleicht auch in PowerPoint und möchten diese auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung dieser Programme. Sie lernen anhand von praxisorientierten Beispielen Ihr Grundwissen auszubauen und zu festigen. Sie gewinnen Sicherheit im professionellen Umgang mit diesen Programmen und werden fit gemacht für Schule, Studium und Beruf.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem: Erstellung von (Geschäfts)Briefen, Protokollen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen und Präsentationen. Der Bereich Datenverwaltung rundet das Thema ab.

Dieser Kompaktkurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die einen kompakten Einstieg in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint suchen. Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung.

**Nr.: 5231**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Mittwoch, 23. März, Freitag, 25. März, Mittwoch, 30. März, Freitag, 1. April, jeweils 8.30 – 11.45 Uhr | 4 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 16. März**



## MS-Office: Word, Excel, Outlook

### ■ BILDUNGSURLAUB

Sie lernen die Stärken der Office-Programme Word, Excel und Outlook für konkrete Arbeitsaufgaben kennen. An Beispielen und Arbeitsaufgaben aus dem Büroalltag wird das Zusammenspiel der Programme vermittelt. Nach der Vorstellung einzelner Techniken werden diese am Computer trainiert und gefestigt.

Aus dem Inhalt:

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

Darüber hinaus wird das Thema „Dateiverwaltung“ besprochen.

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeiter\*innen und andere Interessierte. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Word und Excel.

Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

**Nr.: 5241**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Montag, 16. Mai, Dienstag, 17. Mai, Mittwoch, 18. Mai, jeweils 8.30 – 13.30 Uhr | 3 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 86,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 2. Mai**

→ Die Kurse 5241 und 5242 sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Sie sind jedoch auch für alle anderen Interessent\*innen buchbar. Die Entgelte können nicht ermäßigt werden.

## MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen

### ■ BILDUNGSURLAUB

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praxisorientierter Beispiele und Arbeitsaufgaben erarbeiten Sie sich Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Nach der Vorstellung von Techniken für die effiziente Arbeit werden Übungen am Computer trainiert und gefestigt. Die Teilnehmer\*innen können individuelle Fragen in den Kurs einbringen.

Aus dem Inhalt:

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

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die einen schnellen Einstieg in MS-Office suchen und das Zusammenspiel der verschiedenen Programme optimal nutzen wollen. Grundkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.

**Nr.: 5242**

**Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop**

**Termin: Montag, 2. Mai, Dienstag, 3. Mai, Mittwoch, 4. Mai, Donnerstag, 5. Mai, Freitag, 6. Mai, jeweils 8.30 – 15.30 Uhr  
5 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. April**



## Internet, Webdesign und Bildbearbeitung

### Einfache Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

#### ■ KURS

Lernen Sie mit professioneller Unterstützung die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung kennen und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Anhand praktischer Übungen und verschiedener Beispiele führt dieses Seminar in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop Elements ein.

Aus dem Inhalt:

Arbeitsumgebung und Werkzeuge; Bildimport; Auflösung und Grafikformate; Bildoptimierung und -korrektur; Freistellen von Bildbereichen; Arbeiten mit Ebenen und Transparenz; Einsatz von Effekten; Texte einfügen; Bildverwaltung

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

**Nr.: 5260**

**Leitung: Ulrich Bauer**

**Termin: Dienstag, 10. Mai, Mittwoch, 11. Mai, Donnerstag, 12. Mai, jeweils 18.30 – 21.45 Uhr | 3 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 3. Mai**

### Einfache Bildbearbeitung mit Gimp

#### ■ KURS

Sie möchten Bildbearbeitung mit GIMP erledigen und brauchen einen effektiven Einstieg? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl für Sie! GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist eine kostenlose und leistungsfähige Alternative zu Photoshop oder anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. Nach Erläuterung der Benutzeroberfläche werden die Grundbegriffe der Bildbearbeitung erklärt. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten. Sie arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Ebenen sowie mit den Mal- und Farbwerkzeugen.

Aus dem Inhalt:

Arbeitsoberfläche und Werkzeuge; Auflösung, Bildgröße, Pixel; Bildformate; Freistellen von Bildausschnitten; mit Ebenen arbeiten; Bildkorrekturen- und -optimierung; Auflösung, Helligkeit, Kontrast; Text in Bilder einarbeiten, Texteffekte; Einsatz von Filtern und Ebenen; Tipps und Tricks

Bilder zum Üben werden im Kurs gestellt.

Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung zur Teilnahme.

**Nr.: 5261**

**Leitung: Roswitha Formella**

**Termin: Mittwoch, 11. Mai, Mittwoch, 18. Mai, Mittwoch, 25. Mai, jeweils 17.00 – 20.15 Uhr | 3 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 53,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 1. Mai**



## Fotobücher professionell und individuell gestalten

Ihre Bilder kreativ in Szene gesetzt

### ■ KURS

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das Fotoalbum nicht ausgedient. Fotobücher bieten eine komfortable Möglichkeit, digitale Bilder in eine gedruckte Form zu bringen. In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder einer Familienfeier oder eines Urlaubs noch einmal doppelt so gut.

In diesem Kurs erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen Gestaltungs-Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Schritt für Schritt legen Sie Ihr Fotobuch an.

Mit einem Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE können Sie Ihr erstes Fotobuch anschließend kostenfrei bestellen.

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

**Nr.: 5262**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Mittwoch, 27. April, Freitag, 29. April, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 20. April**

## Die eigene Web-Präsenz mit WordPress

### ■ KURS

In diesem Kurs erlernen Sie die professionelle Planung, Strukturierung und Umsetzung einer eigenen WordPress-Website sowie das sichere Arbeiten in der Administration.

Aus dem Inhalt:

Wofür werden Websites eingesetzt?; Planung und Struktur einer Website; Checkliste zur Website-Planung; Was ist ein CMS (Content Management System)?; die drei bekanntesten CMS: technische Voraussetzungen; Impressum & Datenschutzerklärung

Sie erfahren, wie Sie die Installation und die grundlegenden Einstellungen von WordPress umsetzen. Sie lernen die Bearbeitungsoberfläche im Detail kennen und wie Sie diese mit Hilfsprogrammen erweitern können. Als abschließender Schritt erwartet Sie dann das Erstellen der Website-Struktur und das Eingeben von vorbereitetem Inhalt (Texte & Bilder).

Der Kurs richtet sich an Privatpersonen und Unternehmer\*innen, die eine Web-Präsenz erstellen wollen. Sie werden zum Ende des Kurses Ihre bis dahin erstellte Website auf einem USB-Stick sichern und können auf dieser Basis zu Hause daran weiterarbeiten. Eine Anleitung hierzu erhalten Sie als Handout.

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

**Nr.: 5263**

**Leitung: Klaus Neitzke**

**Termin: Montag, 21. März, Mittwoch, 23. März, Montag, 28. März, Mittwoch, 30. März, jeweils 18.00 – 21.15 Uhr | 4 Termine**  
**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66 | Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. April**

→ Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit.



## Webdesign mit WordPress: Die eigene Website im Internet



### ■ ONLINEKURS

Auf den ersten Blick erscheint es sehr einfach, eine eigene Website mit WordPress zu erstellen. Trotzdem sind einige Schritte notwendig, um die Website nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. An sieben Online-Kurstagen trainieren Sie die Planung, Strukturierung und Umsetzung einer eigenen Website, sowie das Arbeiten in der Administration von WordPress.

- Tag 1: Installationen und technische Vorbereitungen
- Tag 2: Einstieg zu Webdesign
- Tag 3: Zielgruppen, Bedarfsanalyse, Administration
- Tag 4: Aufbau einer Website, Werkzeuge und Möglichkeiten
- Tag 5: Texte, Darstellungen, Farben, Schriften und Designs
- Tag 6: Individuelle Besprechung eigener Projekte
- Tag 7: Abschließende Fragen & Antworten zu Kursinhalten

Zu Beginn jedes Kurstags werden bei Bedarf Fragen zum Vortrag nachbesprochen.

Kenntnisse im Umgang mit einem Computer und mit der gängigen Software (Word und Excel) sowie Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

**Nr.: 5264D**

**Leitung: Klaus Neitzke**

**Termin: Montag, 2. Mai, Mittwoch, 4. Mai, Freitag, 6. Mai, Montag, 9. Mai, Mittwoch, 11. Mai, Freitag, 13. Mai, Montag, 16. Mai, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr | 7 Termine**

**Ort: Online | Entgelt: 60,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 25. April**

→ Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC oder ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10, eine funktionierende Internetverbindung sowie Mikrofon und Webcam.

## Websites und Blogs sicher gestalten



### ■ ONLINEVORTRAG

Websites und Blogs gewinnen zunehmend an Attraktivität. Sich selber auszudrücken und andere damit zu begeistern, ist für viele zu einer Leidenschaft geworden, die privat und beruflich ausgelebt werden kann. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte.

Aus dem Inhalt:

Datenschutz und Impressum; Urheberrechte; inhaltliche Grenzen

**Nr.: 5265D**

**Leitung: Constanze Brinkmann**

**Termin: Freitag, 10. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: 15,00 €**

**Anmeldung bis zum 3. Juni**



### **Bildungsurlaub bei der VHS Recklinghausen**

Der gesetzliche Anspruch auf Weiterbildung für Arbeitnehmer\*innen.

Weitere Informationen unter [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de).



## Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

### ■ BILDUNGSURLAUB

Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architektur-fotografie lernen die Teilnehmenden praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen und erwerben die Kompetenzen zum technisch sicheren Umgang mit der eigenen Kamera. Auf Grundlage der allgemeinen Bildgestaltung erstellen die Teilnehmer\*innen unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, welche in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements. Darüber hinaus wird das geeignete Equipment besprochen-

Der Kurs ist für Einsteiger\*innen geeignet und richtet sich auch an Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Windows-Kenntnisse sind Voraussetzung zur Teilnahme.

**Nr.: 5266**

**Leitung: Thomas Bocian**

**Termin: Montag, 30. Mai, Dienstag, 31. Mai, Mittwoch, 1. Juni, Donnerstag, 2. Juni, jeweils 9.00 – 16.00 Uhr | 4 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 173,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 16. Mai**

→ Bitte bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge-, Systemkamera inkl. Handbuch und, falls vorhanden, ein Stativ (ab dem zweiten Tag) mit.

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

→ Im Entgelt sind ein Video-Tutorial und ein Skript enthalten. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

## Adobe Lightroom CC Classic. Der Einstieg



### ■ ONLINEKURS

In diesem Onlinekurs lernen Sie strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und Bildbearbeitung kennen und anwenden. Lightroom CC bildet für wichtige Prozesse in der digitalen Fotografie eine hervorragende Plattform. Das RAW-Format, die Rohdaten der Kamera, ermöglicht im Vergleich zu einem normalen JPG-Bild die Bildqualität enorm zu steigern. Sie lernen die Voreinstellungen, den Import, die Selektion und Kennzeichnung von Bilddaten kennen. Sie erfahren, wie Sie grundlegend Tonwert- und Farbkorrekturen anwenden und Objektiv- & Perspektiv-Verzerrungen beheben. Ziel ist es, ein solides Fundament für seinen Workflow zu erstellen und langfristig durch bewusstes Organisieren den Zeitaufwand zu minimieren.

Im Entgelt ist ein individuell abgestimmtes Video-Tutorial enthalten.

Voraussetzung sind ein sicherer Umgang mit PC oder MAC sowie Kenntnisse im Umgang mit MAC oder Windows-Programmen.

**Nr.: 5267D**

**Leitung: Thomas Bocian**

**Termin: Sonntag, 27. Februar, 9.00 – 17.30 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Online | Entgelt: 72,50 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. Februar**

→ Lightroom CC sollte mindestens als 7-tägige Testversion installiert sein. Eine Teilnahme mit älteren Programmversionen ab Lightroom CC Version 5 ist möglich.



## Smartphone und Tablet

### Smartphone und Tablet (Android)

#### ■ KURS

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.

**Nr.: 5270**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Mittwoch, 0. März, Freitag, 4. März, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 37,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 22. Februar**

**Nr.: 5271**

**Leitung: Ulrich Bauer**

**Termin: Dienstag, 17. Mai, Mittwoch, 18. Mai, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 2 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 37,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 10. Mai**

**Nr.: 5272**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Mittwoch, 8. Juni, Freitag, 10. Juni, jeweils 9.00 – 12.15 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66 | Entgelt: 37,00 €, max. 8 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 1. Juni**

➔ 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.

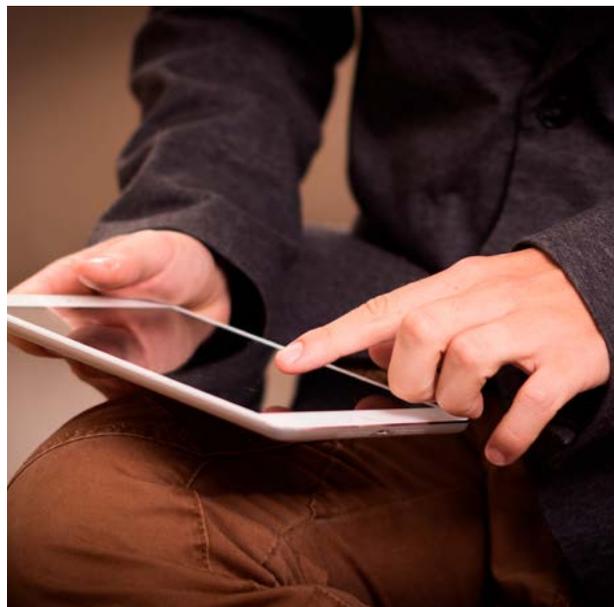


Foto: Niek Verlaan, pixabay



## Smartphone und Tablet (Android)

### ■ FRAGESTUNDE

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gesammelt, aber im Alltag tauchen immer wieder neue Fragen auf. Diese werden gemeinsam besprochen und gelöst. Die Themen bestimmen Sie selbst. Eine Ermäßigung des Entgelts ist nicht möglich.

**Nr.: 5273**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Donnerstag, 24. März, 9.00 – 12.15 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66 | Entgelt: 21,00 €**

**Anmeldung bis zum 17. Mai**

**Nr.: 5274**

**Leitung: Renate Lünenbürger**

**Termin: Mittwoch, 15. Juni, 9.00 – 12.15 Uhr | 1 Termin**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66 | Entgelt: 21,00 €**

**Anmeldung bis zum 8. Juni**

➔ Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet und das zugehörige Ladekabel mit.



Für das **Kursentgelt** unserer Schüler\*innen-Kurse ist ggf. eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Bitte klären Sie dies in einem persönlichen Gespräch. **Telefon** (0 23 61) 50-1834 und **E-Mail** bildung-teilhabe@recklinghausen.de.  
[www.recklinghausen.de/but](http://www.recklinghausen.de/but)

## Kurse für Schüler\*innen

### Word und PowerPoint für Schüler\*innen ab 14 Jahren

#### ■ KURS

Der Computer wird in weiterführenden Schulen bei der Umsetzung verschiedener Aufgaben eingesetzt: Hausaufgaben, Themenbearbeitungen, (Praktikums)Berichte, Referate und Präsentationen. Die Beherrschung der gängigen Standardprogramme Word und PowerPoint wird dabei vorausgesetzt.

Ziel dieses Workshops ist es, Schüler\*innen die Basiskenntnisse für die Nutzung der Programme Word und PowerPoint zu vermitteln, um diese individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen zu können. Mit praktischen Übungen wird das erlernte Wissen erprobt.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen und Funktionen der Textverarbeitung; Layout-Training (Deckblatt gestalten, Inhaltsverzeichnis erstellen, Seitenzahlen generieren); eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

**Nr.: 5603**

**Leitung: Roswitha Formella**

**Termin: Samstag, 7. Mai, Sonntag, 8. Mai,**

**jeweils 9.30 – 13.30 Uhr | 2 Termine**

**Ort: IT-Schulungsraum, Bruchweg 66**

**Entgelt: 44,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 29. April**



# Kommunikation und Wirtschaft

## Rhetorik und Kommunikation

### Rhetorik: Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden

#### ■ KURS

Kennen Sie das auch: Alle Augen warten auf Sie, der Puls steigt und Sie müssen die richtigen Worte finden? Eine erfolgreiche Rede zu halten, kann eine natürliche Gabe sein, muss es aber nicht. Hier setzt das Seminar an und hilft Ihnen, mehr Souveränität bei kurzen Monologen zu erreichen. In diesem Sinne stehen zunächst die Wirkungsfaktoren von Redner\*innen im Vordergrund. Danach erhalten alle Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, eine Videoaufnahme ihres eigenen Auftritts mit der Gruppe zu analysieren. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie ein gutes Stichwortkonzept aussieht.

Da es sich um ein reines Rhetorik-Seminar handelt, können Themen wie Präsentationstechniken, Mediengestaltung und Umgang mit PowerPoint leider nicht berücksichtigt werden.

**Nr.: 5708**

**Leitung: Torben Hermanns**

**Termin: Samstag, 26. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. Februar**

### Schlagfertigkeit: „Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt“

#### ■ KURS

Ihr Gegenüber konfrontiert Sie mit einer unerwarteten Aussage und Sie stehen da, wie „vom Donner gerührt“? Die Worte liegen auf der Zunge, wollen sich aber nicht aussprechen lassen?

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen und Übungen zu verschiedenen Schlagfertigkeitstechniken. Hierzu zählen ganz simple Maßnahmen, wie z. B. offene Gegenfragen oder das begründete Ablehnen. Dazu kommt die strukturierte Argumentation oder die Möglichkeit der positiven Umdeutung. Außerdem soll die Frage geklärt werden, wann standardisierte Reaktionen sinnvoll sein können („Rhetorischer Erste-Hilfe-Kasten“).

Das Kursziel ist, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen und Sie hierzu mit Grundfähigkeiten auf dem großen Gebiet der Schlagfertigkeit auszustatten. Dabei geht es um die ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht um die weitere Gesprächsführung oder das Konfliktmanagement.

**Nr.: 5709**

**Leitung: Torben Hermanns**

**Termin: Samstag, 12. März, 10.00 – 17.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 4. März**



## Bewerbung und Beruf

### Führen auf Distanz

Erfolgreich virtuelle Teams leiten

#### ■ BILDUNGSURLAUB

Sie führen Ihr Team aus der Distanz? Der Küchentisch ist zum Homeoffice geworden? Berufs- und Privatleben vermischen sich zunehmend? Kommunikation findet oft nur über elektronische Medien statt und es gibt wenig Raum für spontane Meetings und informellen Austausch? In diesem Bildungsurlaub informiert Britta Hülder, systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin, die Teilnehmer\*innen darüber, welche Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Veränderungen es gibt, welche Haltungen und Denkweisen hilfreich und förderlich sind, wie Kommunikation und Interaktion in einem virtuellen Team gefördert werden kann. Wie all das auf eine gesunde und entspannte Art und Weise geschehen kann, wird durch Beispiele und praxisnahe Übungen, ergänzt durch theoretische Informationen, vermittelt.

**Nr.: 5715**

**Leitung: Britta Hülder**

**Termin: Montag, 28. März, Dienstag, 29. März, Mittwoch, 30. März, Donnerstag, 31. März, Freitag, 1. April, jeweils 9.00 – 15.30 Uhr | 5 Termine**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2**

**Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 14. März**

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

→ Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

### Burn-out Prävention: Gesund arbeiten im Homeoffice



#### ■ ONLINEKURS

Homeoffice ist ein beliebtes Arbeitsmodell – mit Vorteilen und Herausforderungen. Plötzlich ist das Büro der Küchentisch und der Rücken zwick. Die Mittagspause mit Kolleg\*innen oder der kurze Plausch fällt aus. Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben werden fließend. Konzentriert und fokussiert arbeiten, während die Kinder aus Kindergarten und Schule kommen, ist manchmal unmöglich. Was tagsüber nicht geschafft wurde, wird am Abend noch schnell erledigt. Auf Dauer führt all das zu wachsender Unzufriedenheit und gesundheitlicher Beeinträchtigung. In diesem Online-Kurs erfahren die Teilnehmer\*innen von Britta Hülder, systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin, wie produktives und gleichzeitig gesundes Arbeiten von zu Hause möglich ist und welche Möglichkeiten es gibt, Struktur und Arbeitsroutine auch im Homeoffice zu haben. Abschließend können individuelle Lösungen für die Teilnehmenden besprochen werden.

Aus dem Inhalt:

Struktur im Homeoffice; Kommunikation mit Vorgesetzten und Kolleg\*innen; fehlende soziale Nähe; Ablenkung; Trennung von beruflichen und privaten Themen; individuelle Herausforderungen

**Nr.: 5716D**

**Leitung: Britta Hülder**

**Termin: Donnerstag, 3. März, 10. März, 17. März, 24. März, 18.00 – 20.15 Uhr | 4 Termine**

**Ort: Online | Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 24. Februar**



## Effektiv und strukturiert arbeiten im Homeoffice



### ■ ONLINEWORKSHOP

Die Chancen für effektives Arbeiten im Homeoffice sind oftmals größer als im auswärtigen Büro. Vorausgesetzt, man berücksichtigt bestimmte Dinge. Denn in der Regel ist eine ungewollte Ablenkung von geplanten beruflichen Aufgaben im privaten Umfeld wesentlich höher. Dieser Online-Workshop liefert Tipps zum Selbst- und Zeitmanagement sowie zur Aufgabenorganisation und gibt Impulse für die Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Aus dem Inhalt:

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

**Nr.: 5717D**

**Leitung: Constanze Brinkmann**

**Termin: Freitag, 25. Februar, 4. März, 11. März, jeweils 17.00 – 19.30 Uhr | 3 Termine**

**Ort: Online | Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 18. Februar**

## Strategisches Networking



### ■ ONLINEVORTRAG

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

Aus dem Inhalt:

Was ist Networking?; Chancen und Risiken; Strategieentwicklung; digitales Networking; Netzwerketikette – Netzwerksünden

**Nr.: 5718D**

**Leitung: Constanze Brinkmann**

**Termin: Dienstag, 1. März, 18.00 – 21.00 Uhr | 3 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: 15,00 €**

**Anmeldung bis zum 22. Februar**

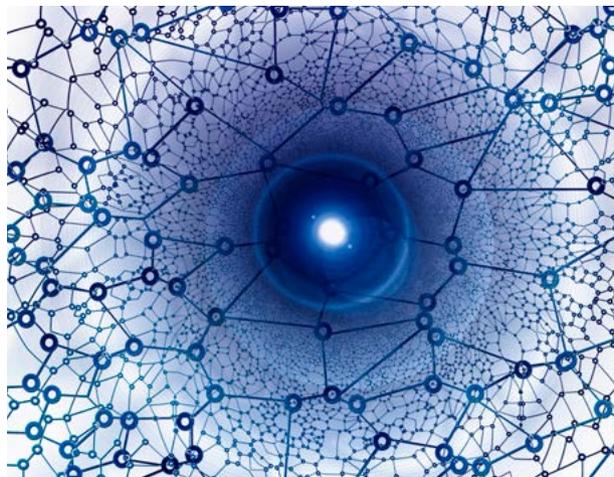


Foto: Geralt, pixabay



## Arbeitszeugnis-Check



### ■ ONLINE-EINZELBERATUNG

Arbeitszeugnissen kommt eine Schlüsselfunktion bei der beruflichen Neuorientierung zu. Zukünftige Arbeitgeber\*innen bewerten die hierin enthaltenen Informationen zur Art der ausgeübten Tätigkeiten sowie die vermeintlich positiv klingenden Aussagen zum Leistungs- und Sozialverhalten.

Die wahren Aussagen eines Zeugnisses sind für ungeübte Zeugnisleser\*innen nur schwer zu erkennen. Schlechte Bewertungen, Auslassen von wichtigen Kernaussagen sowie widersprüchliche Aussagen finden sich im Zeugnis oftmals nur zwischen den Zeilen versteckt wieder. Häufig werden diese Aussagen zum Stolperstein einer Karriere.

Lassen Sie Ihr Arbeitszeugnis fachkundig analysieren. Sie erhalten Tipps zu erforderlichen Korrekturen sowie zur Zeugnisreklamation.

**Nr.: 5720D**

**Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer**

**Termin: nach Vereinbarung | Dauer: 30 Min. | Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/50-2000**

**Ort: Online | Entgelt: 35,00 €**

→ Bei dieser Online-Beratung muss das eigene Arbeitszeugnis vorher per E-Mail zugesandt werden.

## Vertrauliche berufliche Einzelberatung



### ■ ONLINE-EINZELBERATUNG

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

**Nr.: 5721D**

**Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer**

**Termin: nach Vereinbarung | Dauer: 30 Min. | Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/50-2000**

**Ort: Online | Entgelt: 35,00 €**



## Erfolgreich bewerben



### ■ ONLINE-EINZELBERATUNG

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

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

**Nr.: 5722D**

**Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer**

**Termin: nach Vereinbarung | Dauer: 30 Min. | Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 02361/50-2000**

**Ort: Online | Entgelt: 35,00 €**

➔ Bei dieser Online-Beratung müssen die eigenen Bewerbungsunterlagen sowie ggf. für Sie interessante Stellenanzeigen vorher per E-Mail zugesandt werden.

## Wirtschaft, Recht und Alltag

### Finanzführerschein für Eltern



Umgang mit Geld vermitteln

#### ■ ONLINEVORTRAG

Wie lernen Kinder den bewussten und kritischen Umgang mit Geld? Den Einstieg dazu bietet in der Regel das Taschengeld. Aber auch der eigene Umgang mit Geld spielt eine Rolle. Der Vortrag beschäftigt sich u.a. mit den folgenden Themen:

- Ab wann zahle ich Taschengeld und wie viel?
- Bis wann zahle ich Taschengeld?
- Bestimme ich darüber, was vom Taschengeld gekauft werden darf?
- Wie habe ich selbst den Umgang mit Geld gelernt?
- Wie kann ich mit gutem Beispiel vorangehen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

**Nr.: 5905D**

**Leitung: Helmut Peters, Jacob Risse**

**Termin: Dienstag, 22. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: 8,00 €**

**Anmeldung bis zum 15. März**



## Fit für die Rente



### ■ ONLINEVORTRAG

Sind Sie gerade in Rente gegangen oder steht das Erreichen des Rentenalters kurz bevor? Damit sind viele Veränderungen verknüpft, vor allem auf der finanziellen Seite. In diesem kompakten Vortrag wird über folgende Themen informiert:

- Haben Sie sich rechtzeitig ein Rentenpolster zugelegt?
- Welche Ausgaben reduzieren sich oder lassen sich reduzieren?
- Veränderungen der Ausgabenstruktur – mehr Freizeit, weniger Geld?!
- Weniger Ausgaben für Mobilität, mehr Ausgaben für Gesundheit?
- Kann/will oder muss ich noch arbeiten? Wie finde ich passende, altersgerechte Jobs und wie kann ich meine Erfahrungen nutzbar machen?
- Wünsche für den Lebensabend – was will/kann ich mir leisten und worauf kann/muss ich verzichten?

**Nr.: 5903D**

**Leitung: Helmut Peters, Jacob Risse**

**Termin: Dienstag, 15. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: 8,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 8. März**

→ Helmut Peters ist gelernter Bankkaufmann und hat fast 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

## Finanzkompetenz für Azubis



Umgang mit dem ersten eigenen Geld

### ■ ONLINEVORTRAG

Die Berufsausbildung ist für viele junge Menschen der Start in einen neuen Lebensabschnitt. Das erste geregelte Einkommen bietet ihnen viele Freiheiten, gleichzeitig werden sie mit neuen Herausforderungen konfrontiert: Versicherungen, Verträge, Altersvorsorge, die erste eigene Wohnung. Dies muss finanziert und geplant sein, sonst verliert man den Überblick und tappt in die Schuldenfalle. Dieser Vortrag bietet einen kompakten Einstieg zum strukturierten und überlegten Umgang mit Geld:

- Umgang mit Geld – Was kostet das Leben?
- Das eigene Einkommen
- Wenig Geld – viele Wünsche? Wie plane ich meine Zukunft?
- Eine eigene Wohnung – was kann ich mir leisten?
- Überlegungen zur Altersvorsorge

**Nr.: 5904D**

**Leitung: Helmut Peters, Jacob Risse**

**Termin: Donnerstag, 24. März, 19.30 – 21.00 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: 8,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 17. März**



## Die jährliche Steuererklärung leicht gemacht

### ■ SEMINAR

Die alljährliche Einkommensteuererklärung steht an. Was muss ich tun, was habe ich anzugeben, was kann ich absetzen? Anhand der Freeware ElsterFormular schlägt Dirk Fimpeler, Rechtsanwalt und Dipl.-Finanzwirt, praxisgerecht ein Pfad durch den Steuerdschungel geschlagen. Die verschiedenen Steuern, Einkunftsarten, wichtige Begriffe wie Werbungskosten und Betriebsausgaben, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen werden abgeklärt. Weiterhin wird Raum für Nachfragen und Tipps eingeräumt.

**Nr.: 5910**

**Leitung: Dirk Fimpeler**

**Termin: Donnerstag, 10. März, 17.30 – 20.45 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a**

**Entgelt: 15,00 €, max. 15 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 3. März**

## Photovoltaik und Batteriespeicher: Solarstrom auch nach Sonnenuntergang nutzen



### ■ ONLINEVORTRAG

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Mit Batterien, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Dieser Online-Vortrag informiert, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält.

🕒 Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

**Nr.: 5911D**

**Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer**

**Termin: Mittwoch, 9. März, 18.00 – 19.30 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: frei, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 2. März**



### Ihre VHS in Corona-Zeiten:

Alle aktuellen Informationen zum Kursbetrieb auf [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)



## Steck die Sonne ein – einfach selbst Strom erzeugen



### ■ ONLINE-VORTRAG

In diesem Online-Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit einem Steckersolar-Gerät eigener Strom für zu Hause gewonnen werden kann: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand. Die kleinen Anlagen erzeugen genug Energie, um Dauerverbraucher wie Kühlschrank oder Stand-By-Geräte zu versorgen.

➤ Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

**Nr.: 5912D**

**Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer**

**Termin: Mittwoch, 16. März, 18.00 – 19.30 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: frei, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 9. März**

➔ Dipl.-Ing. (FH) Hermann-Josef Schäfer ist Architekt, Fachplaner für barrierefreies & komfortables Wohnen und Energieberater.

## Was kommt nach der Ölheizung?



Besser Heizen für Klima und Geldbeutel

### ■ ONLINE-VORTRAG

Die Zeiten für fossile Brennstoffe in Privathaushalten sind angezählt. Ältere Ölheizungen müssen per Gesetz ausgetauscht werden. Warum jetzt ein guter Zeitpunkt zu handeln ist und wie Verbraucher\*innen die günstigen Fördermöglichkeiten nutzen können, informiert dieser Online-Vortrag.

➤ Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

**Nr.: 5913D**

**Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer**

**Termin: Mittwoch, 23. März, 18.00 – 19.30 Uhr | 1,5 Stunden**

**Ort: Online | Entgelt: frei, max. 25 Teiln.**

**Anmeldung bis zum 16. März**

# Grundbildung

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Anne Becker**

Planung und Beratung

Telefon: 50-2001

[anne.becker@recklinghausen.de](mailto:anne.becker@recklinghausen.de)



**Sabine Südhofer**

Sachbearbeitung

Telefon: 50-2007

[sabine.suedhofer@recklinghausen.de](mailto:sabine.suedhofer@recklinghausen.de)



---

Lesen, Schreiben, Rechnen .....	110
Schulabschlusskurse .....	112



**Direkt zu den Angeboten  
Grundbildung auf  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)**

## Lesen, Schreiben, Rechnen

Die Level-One (LEO)-Studie der Universität Hamburg erfasst die Lese- und Schreibkompetenz Erwachsener im erwerbsfähigen Alter. Nach ihr waren im Jahr 2018 etwa 6,2 Millionen Menschen mit deutschem Sprachhintergrund gering literalisiert. Im Rückschluss auf die Stadt Recklinghausen können also fast 9.000 Mitbürgerinnen und Mitbürger betroffen sein. Rund 60 Prozent der Erwachsenen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten sind erwerbstätig. Vielleicht ist Ihnen im Arbeitsumfeld jemand begegnet, der sich wichtige Informationen vorlesen lässt („Brille vergessen“), oder eine Person, die sich alles merkt, aber nichts aufschreibt. Oder Sie begegnen Eltern, die auf schriftliche Mitteilungen immer nur mündlich reagieren können? Um nicht aufzufallen, entwickeln Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten unterschiedliche Strategien. Signalisieren Sie, dass auch andere diese Schwierigkeiten haben, und informieren Sie über das Angebot der VHS.

**Gesundheit in leichter Sprache** im vhs-Lernportal. Mit diesem QR-Code kommen Sie direkt zu den Informationen unter [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)!



## Lesen und Schreiben

### ■ KURS

Die Kurse zum Lesen und Schreiben wenden sich an Menschen jeden Alters. In einer kleinen Gruppe ohne Leistungsdruck kann man seine Fähigkeiten verbessern. Die Anmeldung erfolgt nach einer vertraulichen Beratung durch Frau Becker. Im Grundkurs werden Buchstaben geübt und einfache Wörter gelesen und geschrieben. Im Erweiterungskurs werden Sätze gebildet und Texte in leichter Sprache gelesen.

**Nr.: 6101 | Stufe 1+2**

**Leitung: Gisela Garstka-Reinhard**

**Termin: Montag und Freitag, ab 7. Februar, jeweils 16.30 – 18.00 Uhr | 23 Termine**

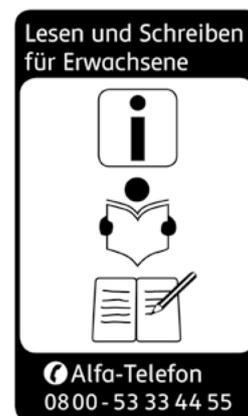
**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei**

**Nr.: 6102 | Stufe 3+4**

**Leitung: Gisela Garstka-Reinhard**

**Termin: Montag und Freitag, ab 7. Februar, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr | 23 Termine**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei**



## Schriftkompetenz im Alltag

### ■ EXKURSION

Im Römerlager in Haltern wird die Vergangenheit erfahrbar. Die Buchstaben, die wir heute verwenden wurden schon damals geschrieben und viele Worte unserer Sprache kommen aus dem Lateinischen. In der Vorbereitung zur Exkursion geht es um die Möglichkeiten der Kommunikation damals. Wie gelangten Nachrichten aus Rom nach Haltern und wurde schon ein Smartphone bei den Ausgrabungen gefunden?

**Nr.: 6103**

**Leitung: Gisela Garstka-Reinhard**

**Termin: Samstag, 07. Mai, 10 – 14 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Treffpunkt Bahnhof Recklinghausen | Entgelt: frei**

➔ Anmeldung nur für Teilnehmende aus Kursen 6101 und 6102



Foto: fotografierende, pixabay

## Mathematik leicht gemacht

### ■ WORKSHOP

„Mathe konnte ich noch nie“ – oder „Wenn ich Zahlen mit Buchstaben verknüpfen muss, dann mache ich IMMER Fehler.“ Rechnen bedeutet für viele vor allem Stress. In der Schule wurde dieser Stress dann durch schlechte Noten dokumentiert. Rechnen mit Tipps und Tricks kann Spaß machen. Sich der Mathematik auf andere Weise anzunähern, mit Rechenregeln wieder vertraut zu werden und Sicherheit im Umgang mit Zahlen, Grafiken und Formen zu gewinnen ist Ziel dieses Workshops.

**Nr.: 6301**

**Leitung: Dagmar Ossendoth**

**Termin: Samstag, 26. März, 10.00 – 16.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2 | Entgelt: 25,00 €**

**Anmeldung bis zum 11. März**



## Schulabschlusskurse

Es gibt gute Gründe, einen Schulabschluss nachzuholen oder zu verbessern. Meist geht es darum, die Chancen für eine Integration in die Arbeitswelt zu erhöhen oder den Weg zu neuen beruflichen Qualifizierungen zu eröffnen. In den Schulabschlusslehrgängen der Volkshochschule Recklinghausen können Sie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 oder nach Klasse 10 (mittlerer Schulabschluss) nachholen.

Die Kurse der VHS Recklinghausen finden im Abendbereich statt. Das ermöglicht einen Kursbesuch neben Berufstätigkeit und Familie. Einzelfachbelegungen oder ein Quereinstieg sind zum 2. bzw. 4. Semester Mitte Januar möglich. Die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Biologie, Wirtschaft und Informatik werden unterrichtet. Am Ende der Kurse werden zentral organisierte Prüfungen durchgeführt. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Die Voraussetzungen für eine Teilnahme ist die Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht, ein Mindestalter von 18 Jahren und gute Deutschkenntnisse (B1/B2). Die Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit und Lernbereitschaft zu Hause wird erwartet.

Für einen Schulabschlusskurs (Schuljahr 22/23) können Sie sich ab dem 1. März bewerben.

Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [anne.becker@recklinghausen.de](mailto:anne.becker@recklinghausen.de) oder melden Sie sich unter 02361/50-2001. Sie erhalten dann einen Termin für ein persönliches Gespräch. Zu diesem Gespräch bringen Sie bitte einen Lebenslauf und eine Kopie des letzten Zeugnisses mit.

Am Freitag, den 8. April, um 16 Uhr wird ein Einstufungstest für alle Interessierten durchgeführt. Daraus kann sich ergeben, dass Sie ab Mai an einem Vorkurs teilnehmen.

### Hauptschulabschluss/MSA, 2. Semester

#### LEHRGANG

Nr.: 6260

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: ab Montag, 24. Januar, Montag – Donnerstag, jeweils 18.00 – 21.15 Uhr | 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a

Entgelt: 15,00 €

### Hauptschulabschluss Kl.10/MSA, 4. Semester

#### LEHRGANG

Nr.: 6250

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: ab Montag, 24. Januar, Montag – Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr | 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a

Entgelt: 15,00 €



Schreiben, Rechnen und Englisch für den Hauptschulabschlusses können Sie hier üben:

<https://www.vhs-lernportal.de/wws/9.php#/wws/home.php>

## 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 das Abitur online. Auch hierzu gibt es an diesem Abend Informationen.

**Nr.: 6400**

**Leitung: Erfahrene Beratungslehrkräfte**

**Termin: Donnerstag, 7. April, 18.00 – 19.00 Uhr | 1 Termin**

**Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a | Entgelt: frei**

Unter [www.bildungsserver.de](http://www.bildungsserver.de) finden Sie zuverlässige, werbefreie Informationen über Möglichkeiten, in höherem Lebensalter zu studieren. Mit dem QR-Code geht es direkt zum Seniorenstudium.



Foto: vhs



**Die  
Maus  
zum Hören**

**auf [die-maus.de](http://die-maus.de), in der MausApp,  
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (VHS) der Stadt Recklinghausen, Stand: 09.07.2021

## 1. Allgemeines

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS.

## 2. Teilnahmebedingungen

Die VHS dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Adressatengruppen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen benannt.

## 3. Beratung

Die Studienleitung berät Sie gerne bei Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Eingangsvoraussetzungen. Wenn Sie an einer Veranstaltung im Bereich „Deutsch als Zweitsprache“ oder an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, nehmen wir Ihre Anmeldung nur persönlich nach einer individuellen Beratung an.

## 4. Anmeldung

Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine rechtzeitige Anmeldung voraus. Folgende Anmeldeformen sind möglich:

**schriftlich:** Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft und in der Geschäftsstelle der VHS

**E-Mail und Internet:** vhs@recklinghausen.de und www.vhs-recklinghausen.de

**telefonisch:** 02361/ 50-2000

**persönlich:** in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

**Weitermeldeliste:** gilt nur für Personen, die sich innerhalb eines Kurses für einen Folgekurs anmelden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Falls der Kurs wegen einer zu geringen Teilnehmer\*innenzahl nicht zustande kommt, werden wir Sie rechtzeitig benachrichtigen.

## 5. Anzahl von Teilnehmenden

Kurse und Seminare können nur durchgeführt werden, wenn die zuvor festgelegte Mindestanzahl von Teilnehmenden erreicht ist. Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmendenzahl zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet den Kurs durchzuführen. In diesem Fall kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der VHS das Entgelt entsprechend erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden, so dass eine Durchführung möglich ist.

## 6. Entgelt

Rechtsgrundlage für die Erhebung der Entgelte ist die Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgeltordnung liegt in der VHS aus oder kann online über [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de) eingesehen werden. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Entgeltordnung für die VHS der Stadt Recklinghausen in der jeweils geltenden Fassung an; diese wird Bestandteil des Vertrages.

Sonstige Nebenkosten (Unterrichtsmaterial, Gerätepauschalen, Lebensmittelumlagen, Fahrtkosten, Eintrittsgelder und Mietkosten für Veranstaltungen, die nicht in Räumlichkeiten der VHS stattfinden) werden gesondert berechnet und sind nicht vom Entgelt umfasst.

## 7. Zahlungsweise

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Entgeltes nebst Verwaltungskostenbeitrag (Barzahlung oder Lastschriftverfahren). Es gelten die bei jeder Veranstaltung angegebenen Entgelte. Die Entgelte und der Verwaltungskostenbeitrag werden mit der Anmeldung fällig. Bei Teilnahme am Lastschriftverfahren wird das Entgelt nebst Verwaltungskostenbeitrag jeweils unmittelbar nach der Veranstaltung/dem Kursende abgebucht, es sei denn, es sind durch Vergabe/Dritter andere Zahlungsmodalitäten (z.B. BAMF) festgelegt. Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist ein SEPA-Mandat erforderlich. Sie haben die Möglichkeit einer Barzahlung in der VHS-Geschäftsstelle. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht möglich. Bei Studienreisen, Bildungsurlaube 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](http://www.recklinghausen.de),

[www.recklinghausen.de](http://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](http://www.recklinghausen.de/but)

Als Voraussetzung für die Gewährung der Ermäßigung gilt die Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises bei Anmeldung. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit, den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich, es wird dann das volle Entgelt fällig. Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,- € sind immer zu zahlen. Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen. Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem AwbG und Sonderveranstaltungen, die kostendeckend angeboten werden, kann keine Ermäßigung oder Befreiung gewährt werden.

## 9. Anmeldezeiten und Datenschutz

Für die Zulassung und die Entgelterhebung ist bei der Anmeldung die Angabe des Familiennamens, des Vornamens sowie der Anschrift erforderlich. Bei der Anmeldung zu Online-Angeboten ist die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich. Für Lastschriftverfahren sind die Nennung der Bankverbindung und ein unterschriebenes SEPA-Mandat zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs notwendig. Die Angabe der Telefon- und Faxnummer oder der E-Mail-Adresse ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Die Angaben zu Geburtsjahr und werden für statistische Zwecke erhoben. Es wird auf die Datenschutzbestimmungen der VHS verwiesen, abrufbar unter: [www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de). Diese Datenschutzbestimmungen stehen im Gebäude der VHS auch zur Einsichtnahme zur Verfügung oder können bei der VHS in schriftlicher Form angefordert werden.

## 10. Gutscheine

In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben. Die Gutscheine haben eine gesetzliche Gültigkeit von drei Jahren ab Ausstellungsdatum.

## 11. Abmeldung/Rücktritt/Kursausfall

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden. Bei Tagesfahrten jedoch spätestens am Tag des 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. insbesondere Naturkatastrophen, Krieg, Streik auch (Krankheits-)Pandemien (wie z.B. SARS-CoV-2, Covid-19), Epidemien sowie Endemien sowie aufgrund dieser Umstände resultierende behördliche Veranstaltungsverbote. Gegenseitige Schadensersatzansprüche sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

## 12. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozierende durchgeführt wird, auch wenn Dozierende namentlich angekündigt wurden. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Der/die Teilnehmer\*in kann die Teilnahme an der Veranstaltung kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen der organisatorischen Änderung unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der erbrachten Teilleistung zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

## 13. Hausordnung und Coronabedingte Teilnahmevoraussetzungen

Die Hausordnung ist im Gebäude der VHS, dem Willy-Brandt-Haus, ausgehängt und zu beachten. Ebenso zu beachten sind die Regelungen der Coronaschutzverordnung des Landes NRW in der jeweils gültigen Fassung sowie die Vorgaben zur Hygiene durch die VHS.

#### 14. Haftung

Die VHS haftet gegenüber Teilnehmern an Kursen / 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 Kursteilnehmer. Es werden keine Kosten erstattet, die durch vergebliche Anreise bei kurzfristigen Ausfällen entstehen, wenn der VHS die Benachrichtigung von Teilnehmenden auf Grund fehlender Daten nicht möglich war. Auch weitergehende Schadensersatzansprüche in diesem Zusammenhang sind ausgeschlossen. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen, Irrtümer vorbehalten. Unsere Angaben sind freibleibend und unverbindlich.

#### 15. Aufnahmen durch Wort-, Bild- und Tonträger

Aufnahmen der jeweiligen Veranstaltung durch Wort-, Bild- und Tonträger sind nicht gestattet.

#### 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 getätigte Anmeldungen)

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Anmeldung im Internet oder durch E-Mail, Briefwechsel, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (verbindliche Anmeldung) innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss 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:

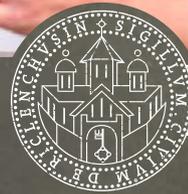
VHS Recklinghausen, 45655 Recklinghausen,  
E-Mail [vhs@recklinghausen.de](mailto:vhs@recklinghausen.de), Fax: 02361-50-9-1991.

#### Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzung herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Das heißt: Unterricht, an dem Sie bis zu Ihrem Widerruf teilgenommen haben, müssen Sie anteilig bezahlen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



**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.

## **Das Tolle an unserer Guten Stube:**

Sie ist autofrei. Folgen Sie einfach Ihrem eigenen Flanier-Tempo und nehmen sich alle Zeit zum Stöbern. Urige Gassen, ein romantisch-historischer Stadtkern, Cafés wie im Bilderbuch, Essen vom Feinsten oder ein selbst gebranntes Pils im Biergarten – unsere Altstadtgastronomen freuen sich auf Ihren Besuch.

**Wir freuen uns auf Ihren  
Besuch in der Guten Stube!**

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



**Ich hab immer ein Heimspiel!**

Mit Ökostrom & Klimagas von meinen Stadtwerken

**Volle  
Preisgarantie!**

**Wir beraten Sie gern:**

Münsterstraße 22

[stadtwerke-recklinghausen.de](http://stadtwerke-recklinghausen.de)

Gut fürs Klima  
Gut für unsere Stadt

**STADTWERKE**  
Recklinghausen