



Volkshochschule
Recklinghausen

Jetzt anmelden!

Programm

1. Halbjahr 2026





DIE GUTE STUBE

ALTSTADT RECKLINGHAUSEN

RUHRGEMÜTLICH EINKAUFEN IN UNSERER ALTSTADT

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

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

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

TOURIST INFORMATION
Martinistraße 5
45657 Recklinghausen

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Liebe Freund*innen der VHS Recklinghausen,

Veränderung gehört zum Leben – mal kaum merklich, mal deutlich spürbar. Wer bereit ist, neue Wege zu gehen, eröffnet sich neue Perspektiven und stärkt nicht selten die eigene Lebensqualität.

Wir entdecken neue Fähigkeiten, hinterfragen Routinen oder gestalten unseren Alltag bewusst(er) – indem wir neue Impulse aufnehmen und uns neue Ziele setzen.

Genau hier setzt die Volkshochschule an: Mit unseren Angeboten und Räumen laden wir dazu ein, Neues auszuprobieren, den Blickwinkel zu wechseln und den eigenen Weg bewusst zu gestalten. So ist Lernen weit mehr als Wissensvermittlung – es wird Impulsgeber für den Alltag.

Mit unserem Programm für das erste Halbjahr 2026 setzen wir neue Akzente. Besonders freuen wir uns über den Start der jungen vhs, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene einlädt, kreativ zu werden – von Stop-Motion-Filmen bis zu Coding-Projekten. Hier entstehen Räume, in denen junge Menschen Neues lernen, entdecken und Zukunft aktiv mitgestalten können.

Ein weiterer Schwerpunkt widmet sich dem Thema „Ungleichheit“, das wir in zwei neuen Veranstaltungen im Bereich Mensch & Gesellschaft beleuchten. Daneben laden zahlreiche Kurse dazu ein, Gesundheit zu stärken, Kreativität zu entfalten oder neue Sprachen zu lernen.

Mit dem Projekt „Abschluss machen“ unterstützen wir junge Erwachsene beim Nachholen ihres Schulabschlusses und bie-

ten Kurse zu digitalen und beruflichen Kompetenzen.

Unser Programm ist vielfältig, bezahlbar und richtet sich an alle, die neugierig bleiben oder Neues wagen wollen. Ob kleine Schritte oder große Veränderungen – wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Herzlich willkommen im Frühjahrssemester 2026!



**Ihr Dr. Ansgar Kortenjann für das gesamte Team
der Volkshochschule**

Semestereröffnung

Neues Semester. Neue Horizonte.
Neue Perspektiven.

Mit Energie und Entdeckergeist starten wir ins neue Semester! Die VHS Recklinghausen lädt am Dienstag, 03. Februar 2026, um 18 Uhr alle Dozent*innen, Freund*innen und Interessierten herzlich ins Willy-Brandt-Haus ein.

Semesterstart mit Fernweh!

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend, der inspiriert und begeistert: Der Foto- und Reisejournalist Wolfgang Hemstege nimmt Sie in seinem multimedialen Vortrag „Antarktis – Expedition in die eisige Welt am Ende der Erde“ mit auf eine faszinierende Reise in eine Region voller Extreme, Schönheit und Stille. Ein Abend, der zeigt, wie nah Abenteuer und Erkenntnis beieinanderliegen und der garantiert Lust aufs Entdecken macht.

Wir laden Sie herzlich ein, zu Snacks, Getränken und guten Gesprächen, zum Anstoßen und Austauschen. Lernen Sie neue Gesichter kennen, treffen Sie alte Bekannte und starten Sie gemeinsam mit uns in ein spannendes, vielseitiges Semester.

Dienstag, 03. Februar 2026, 18.00 – ca. 21.00 Uhr, im Willy-Brandt-Haus, Recklinghausen

Anmeldung bis zum 30. Januar unter der Kurs-Nr. 1000.

➔ Mehr Informationen auf Seite 16.

Inhalt

Allgemeine Informationen

Studien- und Servicestandorte	6
Anmeldung und Service	7
Weitere Informationen	8
Das VHS-Team	9
Spezial: Zweiter Bildungsweg	10
Allgemeine Geschäftsbedingungen	160



Mensch & Gesellschaft

Aktuelles Forum	16
Geschichte	21
Studienfahrten	23
Stadt und Region	24
Klima, Umwelt und Natur	25
Lokale Agenda 21	26
Länderkunde	27
Philosophie	29
Fit fürs Ehrenamt	30



junge vhs

Angebote für Schüler*innen und Jugendliche	34
--	----



Kultur & Gestalten

Kunst und Literatur	40
Malen und Zeichnen	47
Plastisches und textiles Gestalten	50
Digitale Fotografie	53



Gesundheit & Bewegung

Gesundheitsforum	58
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	60
Gymnastik und Fitness	73
Sport und Spiel	77
Gesundheitskompetenz	79

vhs • wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm	80
--	----



Sprachen & Integration

Allgemeine Informationen	90
Englisch	92
Französisch	98
Spanisch	104
Italienisch	111
Niederländisch	112
Weitere Sprachen	112
Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse	118
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium	119



Digitales & Beruf

Souverän digital. Lernen – üben – ausprobieren	126
Kursleiter*innen-Fortbildung	133
Computerwissen fürs Büro	133
Digitale Medien: Internet, Gestaltung, Präsentation & Fotografie	142
Kommunikation	144
Wirtschaft, Recht und Alltag	149



Grundbildung & Schulabschlüsse

Lesen, Schreiben, Rechnen	156
Schulabschlusskurse	158

Foto: vhs



Seit mehr als 50 Jahren führt die VHS Recklinghausen Lehrgänge zum Erwerb von Schulabschlüssen durch. Warum der Zweite Bildungsweg so eine große Bedeutung hat, erfahren Sie in unserem Spezial Seite 10

Impressum

Herausgeber: Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Gestaltung: mehrzeiler & kollegen, Oberhausen

Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn

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

Druckfehler und Änderungen von Programm, Orten und Mitwirkenden vorbehalten. | Alle Informationen: Stand Dezember 2025.

Veranstaltungsorte

1 
Herzogswall 17

Weitere Standorte – eine Auswahl:

- 2** Schule am Kurfürstenwall,
Kurfürstenwall 5a
- 3** Marie-Curie-Gymnasium,
Görresstr. 5
- 4** Bürgerhaus Süd,
Körnerplatz 2

Anmeldung und Service

Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle befindet sich am Herzogswall 17, im Erdgeschoss links, Raum 0.01.

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

Während der NRW-Schulferien gelten ggf. abweichende Öffnungszeiten.



So melden Sie sich an:

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

Nach Bearbeitung Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Kontakt

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

Martin Kuttig, Telefon: 50-2000
martin.kuttig@recklinghausen.de

Foto: VHS Recklinghausen



Weitere Informationen

Zahlung

Bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle und vor Beginn einer Einzelveranstaltung können Sie das Entgelt bar zahlen oder die Girocard nutzen. Bei einer Online-Anmeldung ist das Zahlen durch Pay-Pal möglich.

Für alle anderen Zahlungen erteilen Sie uns bitte ein SEPA-Lastschrift-Mandat, das Sie per Post, Fax oder E-Mail an uns senden können. Die Abbuchung erfolgt nach Veranstaltungsende. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Entgeltes.

Für viele Kurse der VHS sind Ermäßigungen bis zu 40% möglich (s. AGB). Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, bringen Sie zur Anmeldung einen Nachweis mit. Bei telefonischer und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit, den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich. Dann wird das volle Entgelt fällig.

Schulferien und Feiertage

Zu diesen Zeiten sind geänderte Öffnungs- und Kurszeiten möglich:

- 16. Februar – Rosenmontag
- 30. März bis 12. April – Osterferien
- 14. Mai – Christi Himmelfahrt
- 24. und 25. Mai – Pfingsten
- 04. Juni – Fronleichnam
- 20. Juli – 01. September – Sommerferien

Einzelveranstaltungen

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

Online-Angebote

Online-Angebote sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



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

Mehr dazu auf www.vhs-recklinghausen.de

junge vhs

Angebote für Schüler*innen und Jugendliche sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



Bildungsurlaub

Angebote zum Bildungsurlaub sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



Sommerakademie

Angebote der Sommerakademie sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



Das VHS-Team

Planung und Beratung

- **Mensch & Gesellschaft:**

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

Pascal Guttmann, Telefon: 50-2310
E-Mail: pascal.guttmann@recklinghausen.de

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

- **Kultur & Gestalten, Gesundheit & Bewegung:**

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

- **Sprachen & Integration:**

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

- **Digitales & Beruf:**

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

- **Grundbildung & Schulabschlüsse:**

Anne Becker, Telefon: 50-2001
E-Mail: anne.becker@recklinghausen.de
Simone Gendorf, Telefon: 50-1929
E-Mail: simone.gendorf@recklinghausen.de

Verwaltung

- **Allgemeine Verwaltung:**

Nicole Kögel, Telefon: 50-1961
E-Mail: nicole.koegel@recklinghausen.de

Marieke Niehues, Telefon: 50-1991
E-Mail: marieke.niehues@recklinghausen.de

Sabine Südhofer, Telefon: 50-2007
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Sandra Spang, Telefon: 50-1842
E-Mail: sandra.spang@recklinghausen.de

- **Integrationskurse, Deutsch als Zweitsprache:**

Virginia Weyrich, Telefon: 50-1995
E-Mail: virginia.veyrich@recklinghausen.de

- **Geschäftsstelle:**

Martin Kuttig, Telefon: 50-2000
E-Mail: martin.kuttig@recklinghausen.de

- **Service/Technik:**

Marco Kleinert, Telefon: 50-2015
Meik Havermann, Telefon: 50-2015



Seit 2006 ist die VHS Recklinghausen nach dem Qualitätsmodell „Lerner- und Kundenorientierte Qualität in Bildung, Beratung und sozialer Dienstleistung“ (LQW) zertifiziert. Die Qualitätsmanagement-beauftragte der VHS ist Leonie Grage, Tel. 50-1997, E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de



Fotos: VHS Recklinghausen

Geschafft: Teilnehmende des Zweiten Bildungswegs erhalten ihre Abschlusszeugnisse.

Blick in die Geschichte und die Zukunft des Zweiten Bildungswegs (ZBW)

Mehr Wissen, mehr Möglichkeiten: Mit der VHS den Schulabschluss nachholen

Seit 1969, also mehr als 50 Jahre, führt die VHS Recklinghausen Lehrgänge zur Erlangung von Schulabschlüssen durch. Erwachsene können in ein- bis zweijährigen Kursen den aus vielerlei Gründen bisher nicht erreichten Haupt- oder Realschulabschluss nachholen.

Als kommunale Bildungseinrichtung, die flexibel reagieren kann, übernahm die VHS damals die Aufgabe, den durch den Strukturwandel im Ruhrgebiet auftretenden schulischen Qualifikationsbedarf zu decken. In Tages- und in Abendlehrgängen konnten Beschäftigte aus dem Bergbau Schulabschlüsse nachholen und sich in anderen Berufsfeldern orientieren. In den 90er Jahren wurde die Möglichkeit, Schulabschlüsse zu erwerben, von vielen Menschen genutzt, die als Über- und Aussiedler aus Osteuropa nach NRW kamen. Und auch in den letzten Jahren ist der Schulabschluss, nach dem Erwerb der deutschen Sprache, ein Meilenstein der Integration.

Der Zweite Bildungsweg, kurz ZBW, an Volkshochschulen ist im Weiterbildungsgesetz des Landes NRW verankert und wird mit Landesmitteln gesondert gefördert. Die unterrichteten Inhalte orientieren sich an den Kernlehrplänen des Landes NRW. Durch den Landesverband der Volkshochschulen werden die Abschlussprüfungen zentral organisiert, so dass die Standards denen der Regelschulen entsprechen. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Im Jahr 2025 waren 24 Teilnehmende erfolgreich. 13 mal wurde der Erste Schulabschluss (Hauptschulabschluss), 11 mal der Mittlere Schulabschluss (Realschulabschluss) erreicht. Doch was kommt dann? Für einige Teilnehmende führt der Weg über ein Weiterbildungskolleg zum Abitur. Der überwiegende Anteil be-

ginnt eine Ausbildung. Dies kann ein schulischer Bildungsgang an einem Berufskolleg sein oder eine betriebliche Ausbildung.



Warum Zweiter Bildungsweg (ZBW)? Stimmen aus dem Team der Lehrkräfte

„Schulabschlüsse über den ZBW sind für viele ein wichtiger Rettungsanker“

Den neun Kolleginnen und Kollegen, die in den beiden Lehrgängen des Schuljahres 2025/26 unterrichten, haben wir einige Fragen gestellt. So haben sie geantwortet.

Wie bist du zur VHS als Lehrkraft gekommen?

„Ich besuche seit meiner Schulzeit Kurse an der VHS, da lag es nahe, dort auch zu unterrichten. Ich habe meine ersten eigenständigen Kurse dort gegeben. Meine Tätigkeit im MSA bedeutet für mich, mal im Bereich Deutsch für Deutsche zu arbeiten.“

„Unterrichten im ZBW ist **Abwechslung und Bereicherung** zur Tätigkeit an der Regelschule.“

„**Nach meiner Pensionierung** wollte ich in einer anderen Form weiter als Mathematiklehrerin arbeiten für diejenigen, die von sich aus motiviert sind, einen Schulabschluss zu machen. Denn dazu braucht es eigene Motivation, die beim Lernen unendlich wertvoll ist.“

„**Als ich zurück von Münster in meine Heimatstadt Recklinghausen zog**, fragte mich eine Kollegin, ob ich das VHS-Team mit Informatik unterstützen möchte. Was ich seitdem mit vier Unterrichtsstunden pro Woche gerne tue.“



Was ist anders als in Schule?

„**Gemischte Altersstruktur, kleinere Lerngruppen.**“

„Hier besteht die Möglichkeit **stärker auf die individuellen Bedürfnisse und die Grundvoraussetzungen** der Teilnehmenden einzugehen.“

„Das Wichtigste: **die ganz persönliche individuelle Betreuung** durch die Bildungsgangleitung, die über schulische Belange weit hinaus geht. Sie werden hier in einem viel – im positiven Sinne – engermaschigen Betreuungsnetz aufgefangen. Auch die Förderung im Unterrichtsablauf kann viel individueller gestaltet werden. Die Gruppen sind kleiner als im normalen Schulalltag.“

„Dass alle **gemeinsam** versuchen, das Ziel „Abschluss“ zu erreichen.“



Wenn Sie als Lehrkraft im ZBW unterrichten möchten, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme!

Foto: pexels

Sind Schulabschlüsse über den ZBW überhaupt noch wichtig?

„Sie sind fast noch wichtiger geworden: **Zugewanderte brauchen die Chance, einen deutschen Abschluss zu erwerben** und im Regelsystem fallen viele aus den unterschiedlichsten Gründen, zum Beispiel durch eine Erkrankung, durchs Raster.“

„Auf jeden Fall! **Das Bildungssystem produziert immer noch viel zu viele Schulabbrecher** – das sind junge Menschen, die eben nicht einen Schulabschluss erreichen, der ihrem tatsächlichen Potential entspricht.“

„Der ZBW heute ist extrem wichtig, um Schulabschlüsse auch nach vielen Jahren nachzuholen. Unabhängig von jeweiligen persönlichen Hindernissen in der eigenen Vita, sind es häufig die Regelschulen, die aus einer Mischung von Überforderung, mangelndem Interesse und einer Abwehrhaltung heraus, so genannte schwierige Schülerinnen und Schüler links liegen lassen und aussortieren, **der ZBW an der VHS ist quasi ein wichtiger Rettungsanker.**“

„Gerade für diejenigen, die im Beruf stehen, bietet sich hier die Möglichkeit zweigleisig zu fahren. **Welcher Erwachsene könnte es sich schon leisten, auf sein Einkommen zu verzichten, mit dem er die Familie versorgt?** Auch wenn das eine große Herausforderung ist, zusätzlich am Abend noch die „Schulbank“ zu drücken, so ist es gerade für diese Gruppe die einzige Chance zum Beispiel um mehr Geld für die gleiche Arbeit zu bekommen, wenn sie einen Schulabschluss haben. Zum Beispiel in der Pflege.“

„Auf jeden Fall: **Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Chancengleichheit und zur Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe geleistet.**“



2023 wurde eine Initiative mit den Volkshochschulen Herten, Marl, Oer-Erkenschwick und Dorsten gestartet, um die Zusammenarbeit im Bereich des Zweiten Bildungsweges in der Region auszubauen. So gibt es jetzt eine noch engere Abstimmung der Angebote, gemeinsame Informationsmaterialien, eine Weiterentwicklung des Internetportals und Inhalte über den eigenen Instagram-Kanal „@abschlussmachen“.



Im aktuellen Projekt „Abschluss machen – Anschluss schaffen“ liegt der Schwerpunkt auf der beruflichen Orientierung, d.h. neben der individuellen Unterstützung im Bewerbungsprozess werden Jobmessen besucht und Praktikumsgelegenheiten in Unternehmen der unterschiedlichsten Branchen gesucht.

So wird ein Anschluss geschafft – und der Zweite Bildungsweg endet nicht mit dem Abschluss.



gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mensch & Gesellschaft

Ihre Ansprechpartner*innen



Dr. Ansgar Kortenjann

Planung und Beratung

Telefon: 50-1990

ansgar.kortenjann@recklinghausen.de



Pascal Guttman

Planung und Beratung

Telefon: 50-2310

pascal.guttman@recklinghausen.de



Birgit Malik

Planung und Beratung

Telefon: 50-1910

birgit.malik@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Aktuelles Forum	16
Geschichte	21
Studienfahrten	23
Stadt und Region	24
Klima, Umwelt und Natur	25
Lokale Agenda 21	26
Länderkunde	27
Philosophie	29
Fit fürs Ehrenamt.....	30



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



Aktuelles Forum

Antarktis – Expedition in die eisige Welt am Ende der Erde

■ VORTRAG UND SEMESTERERÖFFNUNG

Neues Semester. Neue Horizonte. Neue Perspektiven.

Mit Energie und Entdeckergeist starten wir ins neue Semester! Die VHS Recklinghausen lädt am Dienstag, 3. Februar 2026, um 19 Uhr alle Dozent*innen, Freund*innen und Interessierten herzlich ins Willy-Brandt-Haus ein.

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend, der inspiriert und begeistert: Der Foto- und Reisejournalist Wolfgang Hemstege nimmt Sie in seinem multimedialen Vortrag „Antarktis – Expedition in die eisige Welt am Ende der Erde“ mit auf eine faszinierende Reise in eine Region voller Extreme, Schönheit und Stille. Ein Abend, der zeigt, wie nah Abenteuer und Erkenntnis beieinanderliegen und der garantiert Lust aufs Entdecken macht. Einen Vorgeschmack liefert der Trailer auf unserer Website.

Wir laden Sie herzlich ein, zu Snacks, Getränken und guten Gesprächen, zum Anstoßen und Austauschen. Lernen Sie neue Gesichter kennen, treffen Sie alte Bekannte und starten Sie gemeinsam mit uns in ein spannendes, vielseitiges Semester.

1000

Leitung: Wolfgang Hemstege

Termin: Dienstag, 03. Februar, 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 30. Januar

KI und Demokratie

Wie Künstliche Intelligenz die politische Meinungsbildung unterstützen kann

■ VORTRAG

Foto: privat



Die politische Diskussion verlagert sich zunehmend ins Internet. Doch Hass, Falschinformationen und eine schiere Menge an Beiträgen erschweren dort oft einen konstruktiven Austausch. Dieser Vortrag beleuchtet, wie Künstliche Intelligenz (KI) die politische Meinungsbildung gezielt unterstützen und die Debattenkultur positiv beeinflussen kann.

Dr. Carina Weinmann von der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI dabei helfen kann, die Herausforderungen von politischen Online-Diskussionen zu bewältigen und die Demokratie zu stärken.

1001

Leitung: Dr. Carina Weinmann

Termin: Freitag, 20. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten



Christoph Heusgen: Sicherheitspolitik

■ VORTRAG

Foto: Kuhlmann_MSC



Ukraine, Gaza, Iran, Sudan: Die Zahl der Krisen nimmt weltweit zu. Wie ist es dazu gekommen? Was muss geschehen, damit Deutschland eine neue aktive Rolle in der Weltpolitik ausfüllen kann? Christoph Heusgen hat die deutsche Außenpolitik der letzten fünfzehn Jahre hautnah miterlebt. Aus seiner Sicht ist die Zeitenwende Startpunkt

einer neuen deutschen Außenpolitik. Der Wettbewerb der Systeme findet nicht mehr zwischen Ost und West statt, sondern zwischen Gewalt und Recht. Welche Führungsrolle kann und soll Deutschland übernehmen?

Christoph Heusgen war ab 2005 außen- und sicherheitspolitischer Berater der Bundeskanzlerin und von 2017 bis 2021 Ständiger Vertreter bei den Vereinten Nationen. Von 2022 bis 2025 leitete er die Münchner Sicherheitskonferenz.

1002

Leitung: Christoph Heusgen

Termin: Donnerstag, 26. Februar, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Germafia: Ein Insider-Bericht über die italienische Mafia in Deutschland

■ LESUNG UND GESPRÄCH

Foto: Lorenzo-Maccotta-contrasto



Der Autor und Mafia-Enthüller Sandro Mattioli recherchiert seit 15 Jahren auf dem gefährlichen Feld der Mafia in Deutschland. In seinem Buch „Germafia“ enthüllt er Verbindungen, die es nicht geben sollte. Hat die Deutsche Bank milliardenschwere Geschäfte mit italienischen Mafiosi gemacht? Beschäftigt der FC Bayern einen Mann, der Mitglied der kalabri-

schen 'ndrangheta ist und so engen Kontakt zu Spielern sowie Top-Managern hat? Und warum tut der deutsche Staat nicht mehr gegen solche Kriminelle?

In seinem mutigen und zugleich unterhaltsamen Bestseller Germafia erzählt Sandro Mattioli von seinen exklusiven Recherchen vor Ort, erlaubt Blicke hinter die Kulissen und zeigt auf, wie in Deutschland Ermittlungen unterbunden werden. Mattioli findet die Mafia auch dort, wo niemand sie vermutet: in einer Windelfabrik in der brandenburgischen Provinz etwa oder in Wiener Rechtsanwaltsbüros.

1003

Leitung: Sandro Mattioli

Termin: Donnerstag, 12. März, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Gewalt und die Grenzen der Ungleichheit

Ein Plädoyer für mehr Vermögensgerechtigkeit

■ VORTRAG UND GESPRÄCH

In Debatten um Superreiche heißt es oft, deren Kritiker seien nur neidisch. Doch geht es dabei nicht um Neid. Christian Neuhäusers profunde Analyse zeigt, dass Gesellschaften, die extreme Formen der Ungleichheit zulassen, nicht friedlich, sondern strukturell zutiefst gewalttätig sind. Und je ungleicher, desto gewalttätiger sind sie. Doch was ist soziale Ungleichheit überhaupt? Wann wird sie gewaltförmig? Und was können wir dieser Gewalt entgegensetzen?

Eine fundierte Analyse und ein eindringliches Plädoyer zu einem der drängendsten Themen unserer Zeit.

Prof. Dr. Christian Neuhäuser ist Direktor des Instituts für Philosophie und Politikwissenschaft an der TU Dortmund. Er forscht zu den Themen Wirtschaftsethik, Philosophie der Internationalen Politik, zu Reichtum und zur Würde und Verantwortung des Eigentums.

🕒 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Akademie Recklinghausen statt.

1004

Leitung: Christian Neuhäuser

Termin: Mittwoch, 15. April, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Israel. Fragen an ein Land

■ VORTRAG UND GESPRÄCH

Foto: Natascha Zivadinovic



Noch nie war es so herausfordernd, über Israel zu sprechen. Die renommierte Journalistin und Autorin Sabine Adler sucht das Gespräch mit Menschen vor Ort – quer durch gesellschaftliche Milieus und politische Lager. Offen, differenziert und mit journalistischer Neugier geht sie der Frage nach, wohin sich das Land entwickelt und wie über Israel überhaupt noch gesprochen werden kann.

Sabine Adler ist langjährige Reporterin des Deutschlandfunks, frühere Leiterin des Hauptstadtstudios in Berlin sowie Korrespondentin in Moskau und Warschau. Für ihre Arbeit wurde sie vielfach ausgezeichnet, unter anderem als Politikjournalistin des Jahres und mit dem Preis für die Freiheit und Zukunft der Medien (2024). Ihre Bücher „Die Ukraine und wir“ und „Was wird aus Russland?“ wurden zu Bestsellern.

1005

Leitung: Sabine Adler

Termin: Dienstag, 28. April, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Demokratie-Trainingslager



■ BILDUNGSURLAUB/WORKSHOP

Demokratie macht Spaß! Zugegeben: Nicht immer und nicht überall ... aber auf jeden Fall in unserem Trainingslager. Demokratie ist weit mehr als Wahlen und Politik – sie ist eine lebendige Form unseres Zusammenlebens. Im Alltag zeigt sie sich überall dort, wo Menschen Verantwortung übernehmen, sich engagieren und gemeinsam Entscheidungen treffen: im Verein, in Initiativen, in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz. Doch Demokratie will geübt sein – im respektvollen Umgang miteinander, im Zuhören, im Aushalten unterschiedlicher Meinungen und in der Art, wie Konflikte ausgetragen werden.

Das Trainingslager richtet sich an alle Multiplikator*innen, die sich viel in Gruppen bewegen – egal, ob beruflich, ehrenamtlich oder privat. Die Teilnehmenden lernen mal auf spielerische, mal auf herausfordernde Weise, wie demokratische Prozesse funktionieren und wie sie selbst zur Stärkung eines friedlichen Miteinanders beitragen können. In praktischen Übungen mit teils experimentellem Charakter zu Empathie, Konfliktfähigkeit und Gruppenentscheidungen wird Demokratie erfahrbar und lebendig.

➤ Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung NRW statt.

■ Heinrich Böll Stiftung NRW ■ ■ ■ ■ ■

1006

Leitung: Heinrich-Böll-Stiftung NRW

Termin: Mittwoch, 06. Mai bis Freitag, 08. Mai, 09.00 – 14.00

Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei, max. 20 TN

Anmeldung bis zum 30. April

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



Zivilcourage

■ WORKSHOP

Jede*r von uns kennt sie: Situationen, in denen man eingreifen möchte, weil jemand beleidigt, bedroht oder angegriffen wird – in der Bahn, auf der Straße, im privaten oder beruflichen Kontext. Doch sich in bedrohlichen Situationen richtig zu verhalten, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen, fällt vielen von uns schwer. Im Zivilcourage-Workshop lernen Sie, wie Sie Gefahrensituationen schnell erkennen und richtig eingreifen.

Zwei Trainer*innen vermitteln wichtige Grundlagen, um die Teilnehmenden selbstbewusster, souveräner und aufmerksamer machen. Dazu zählen die Sensibilisierung für kritische Situationen, Selbstbehauptung und Antiopfersignale, Aufforderung Anderer zur Mithilfe, Vermeidung von Täterkontakt, Absetzen eines Notrufs und rechtliche Rahmenbedingungen.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten ab 15 Jahre – von Jugendlichen bis zu Senior*innen.

1007

Leitung: muTiger-Stiftung

Termin: Donnerstag, 11. Juni, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei, max. 16 TN

Anmeldung bis zum 28. Mai

Happy Birthday? Wie gefährdet ist Amerikas Demokratie 250 Jahre nach der Unabhängigkeit?

■ VORTRAG UND GESPRÄCH

Vor 250 Jahren begann mit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung das Experiment republikanischer Selbstregierung. In der Folgezeit entwickelten sich die USA zur ersten Demokratie der modernen Welt. Im 20. Jahrhundert galten sie international weithin als Vorbild einer konsensorientierten Staatsbürgerkultur. Doch nach Jahrzehnten der Polarisierung ist Amerikas Demokratie zum Krisenfall geworden.

In seinem Vortrag nimmt Manfred Berg das Jubiläum der Unabhängigkeitserklärung zum Anlass für eine kritische Bestandsaufnahme, ob das System der Checks and Balances, mit dem die Gründerväter der USA die Freiheit sichern wollten, noch funktioniert oder ob Amerikas Demokratie ernsthaft gefährdet ist.

Manfred Berg ist seit 2005 Professor für Amerikanische Geschichte an der Universität Heidelberg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die afroamerikanische Bürgerrechtsbewegung, die Rassenbeziehungen in den USA, Lynchjustiz und Mobgewalt sowie die Geschichte der US-Außenpolitik und die Politikgeschichte der USA.

1008

Leitung: Prof. Dr. Manfred Berg

Termin: Donnerstag, 02. Juli, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Geschichte

Emanuel Schaffer: Zwischen Fußball und Geschichtspolitik – eine jüdische Trainerkarriere

■ VORTRAG

Emanuel Schaffer gilt als erfolgreichster Fußballnationaltrainer Israels – doch seine Biografie erzählt weit mehr als eine Sportlerkarriere. In Recklinghausen geboren, entkam er nur knapp dem Holocaust. Als einziger seiner Familie überlebte er die NS-Zeit, fand auf der Flucht bis nach Alma Ata zurück zum Fußball und wanderte nach 1945 nach Israel aus. Dort machte er als Spieler, Trainer und Geschäftsmann Karriere und trug zur Annäherung zwischen Israel und Deutschland bei. Eine besondere Rolle spielte dabei seine Freundschaft mit Hennes Weisweiler.

Der Vortrag von Prof. Dr. Lorenz Peiffer, emeritierter Sportpädagoge der Universität Hannover und ausgewiesener Experte für Sport im Nationalsozialismus und deutsch-jüdische Sportgeschichte, beleuchtet das außergewöhnliche Leben Emanuel Schaffers und dessen Bedeutung für Sport und Zeitgeschichte.

➤ In Kooperation mit dem Gymnasium Petrinum

1101

Leitung: Prof. Lorenz Peiffer

Termin: Dienstag, 10. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

■ LESUNG UND GESPRÄCH

Fotos: Lucas Bäuml, Rowohlt



Konrad Adenauer ragt unter den Kanzlern der Bundesrepublik hervor. 1949 bildet er die erste Bundesregierung, verankert die junge Demokratie im Westen und legt die Grundlagen für Wohlstand und Frieden. Die enge Bindung an die USA, die europäische Integration und die Aussöhnung mit Israel gehen auf seine Politik zurück.

Zugleich nimmt er die deutsche Teilung in Kauf und ermöglicht vielen ein Schweigen über ihre NS-Vergangenheit. Norbert Frei stellt seine neue Adenauer-Biografie vor und diskutiert deren Bedeutung heute.

Dr. Norbert Frei ist Professor em. für Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und Autor von Standardwerken wie „Vergangenheitspolitik“ und „Der Führerstaat“.

➤ In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen, dem Verein für Orts- und Heimatkunde, der GEE-Pädagogische Akademie und dem Theodor-Heuss-Gymnasium

1102

Leitung: Norbert Frei

Termin: Mittwoch, 18. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Mein Großvater, der Täter. Eine Spurensuche

■ LESUNG UND GESPRÄCH

Fotos: Lucas Bäuml, Rowohlt



Im Spätherbst 1941 werden im Wald von Rumbula bei Riga über 27.000 Juden ermordet. Die Gruben, in denen die Menschen erschossen werden, konstruiert der SS-Offizier Ernst Hemicker – verurteilt wird er nie. Jahrzehnte später ahnt sein Enkel Lorenz Hemicker, dass seine Familie in dieses Verbrechen verstrickt ist. Nach dem Tod seines Vaters beginnt er eine intensive Recherche, die ihn nach Riga, zu Überleben-

den des Holocaust und in deutsche Weltkriegsarchive führt. In seinem bewegenden Buch zeichnet Hemicker das Bild eines Mannes, der – wie viele andere – vom Jedermann zum Täter wurde. Zugleich erzählt er vom langen Schatten, den Schuld und Schweigen über Generationen werfen.

Lorenz Hemicker, geboren 1978, ist Journalist und Chef vom Dienst bei FAZ.NET. Mit großer Sensibilität verbindet er Familiengeschichte, Erinnerung und historische Verantwortung zu einer eindrucksvollen Spurensuche.

🕒 In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit im Kreis Recklinghausen und dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

1103

Leitung: Lorenz Hemicker

Termin: Dienstag, 19. Mai, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

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



Trier und Luxemburg

Europa – in Vielfalt geeint

■ STUDIENREISE/BILDUNGSURLAUB

Obwohl Luxemburg das kleinste europäische Land ist, wird es aufgrund der zentralen Lage im Kontinent und als Ursprung des Schengener Abkommens auch das „Herz Europas“ genannt. Das Motto der EU „In Vielfalt geeint“ wird hier aktiv gelebt und Verbindungen mit den Nachbarstaaten Belgien, Frankreich und Deutschland gepflegt und gestärkt. Begleiten Sie uns auf diese Reise in die Vierländerregion, blicken Sie hinter die Kulissen der EU und begeben Sie sich mit uns auf die Spuren der jüdischen Vergangenheit und Gegenwart. Stationen: Koblenz, Trier, Luxemburg Stadt, Schengen, Esch, Echternach, Hinzert.

1110

Leitung: Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

Termin: Dienstag, 07. April bis Samstag, 11. April

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

➔ Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsge-
setz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch
für alle anderen Interessent*innen buchbar. Die gesetzliche
Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen
vor Kursbeginn.



Paris

Auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren

■ STUDIENREISE

Frankreichs Hauptstadt ist nicht nur eine der bedeutendsten Großstädte Europas sondern auch eines der führenden Zentren für Kunst, Mode und Kultur weltweit. Neben dem Eiffelturm als Wahrzeichen der Stadt erlangten Bauten wie Notre-Dame, Sacré-Cœur und der Louvre große Bekanntheit. Im Viertel Marais haben seit dem 13. Jh. Juden aus Ost und West trotz aller Vertreibungen immer wieder eine Heimat gefunden. Von den 450.000 jüdischen Bürger*innen Frankreichs leben ca. 275.000 in Paris. Auf dem Programm stehen eine geführte Stadtrundfahrt, der Besuch der großen Synagoge, des „Musée d'art et d'histoire de Judaïsme“, der Opéra Garnier, eine Bootsfahrt auf der Seine, der Besuch von Montmartre mit Sacré-Cœur. Wahlweise ein Ausflug nach Versailles (Eintritt selbst zu zahlen) oder ein Tag zur freien Verfügung in Paris.

1111

Leitung: Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

Termin: Donnerstag, 04. Juni bis Sonntag, 07. Juni

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

Normandie

Uraltes Kulturland

■ STUDIENREISE

Nach dem Besuch von Reims führt die Fahrt in die Normandie, den Nordwesten Frankreichs. Im Zweiten Weltkrieg wurde die Küste 1944 zur Landungszone der West-Alliierten (D-Day“). Soldatenfriedhöfe erinnern daran. Die Steilküste bei Étretat diente Malern als Motiv, darunter Claude Monet. Der Seerosenteich in seinem Garten in Giverny wurde vielfach von ihm gemalt. Neben bedeutenden Kathedralen (z.B. in Amiens) gibt es auch jüdische Spuren zu entdecken: unter dem Justizpalast in Rouen wurde das älteste jüdische Bauwerk Frankreichs gefunden, das sog. „Maison Sublime“ (ca. 1100). Stationen: Reims, Giverny, Jumièges, Caen, Arromanches, Mont-Saint-Michel, Honfleur, Pont de Normandie, Étretat, Rouen, Amiens.

1112

Leitung: Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

Termin: Donnerstag, 23. Juli bis Freitag, 31. Juli

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



Stadt und Region

Mobil mit dem Deutschlandticket

Entdecken, verstehen, losfahren

■ KURS MIT EXKURSIONEN

Mobilität beginnt vor der eigenen Haustür – und das Deutschlandticket eröffnet neue Möglichkeiten, die eigene Stadt, Region und Nachbarschaft flexibel, günstig und nachhaltig zu entdecken. Gerade in einer vielfältigen Region wie Recklinghausen bietet es großes Potenzial für mehr Teilhabe, Lebensqualität und Unabhängigkeit.

Das Seminar verbindet praktische Mobilitätsbildung mit konkreten Erfahrungen vor Ort. Teilnehmende lernen, das Deutschlandticket sicher zu nutzen, Fahrpläne und Verbindungen zu verstehen und Mobilität im Alltag selbstbewusst zu gestalten. Dabei stehen nicht nur Technik und Organisation, sondern auch soziale Begegnung, Orientierung und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt.

Kursinhalte:

- Einführung in Buchung, Verwaltung und Nutzung des Deutschlandtickets (digital & analog)
- Orientierung im regionalen Nahverkehr: Liniennetz, Fahrpläne, Verbindungen, Umstiege
- Barrierearme, nachhaltige und umweltbewusste Mobilität
- Austausch zu persönlichen Mobilitätsbedürfnissen
- Praktische Übungen und Exkursionen

Gemeinsam unterwegs: Das Deutschlandticket wird im Kurs praktisch erprobt – auf begleiteten Fahrten mit Bus und Bahn, etwa:

- zur Zeche Zollverein,
- zum Natur- und Wassererlebnispark Emscherland,

- bei einem Marktbesuch mit Stadtführung in Recklinghausen
- sowie einer selbst geplanten Gruppenfahrt der Teilnehmenden.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Deutschlandticket sicher und sinnvoll nutzen möchten – ob als Einstieg in den ÖPNV, zur Erweiterung der eigenen Mobilität oder als Möglichkeit, neue Menschen und Orte kennenzulernen.

Themen und Termine:

- 17.02.2026: Ticketbuchung & digitale Verwaltung
- 03.03.2026: Fahrpläne & Verbindungen verstehen
- 17.03.2026: Barrierearme & nachhaltige Mobilität
- 14.04.2026: Exkursion – Natur- & Wassererlebnispark Emscherland
- 05.05.2026: Exkursion – Zeche Zollverein
- 19.05.2026: Stadtführung & Marktbesuch Recklinghausen
- 16.06.2026: Gruppenfahrt nach Wahl
- 30.06.2026: Abschluss & Ausblick

1200

Leitung: Klaus Herrmann

Termin: Dienstag, ab 17. Februar, 10 Termine

Ort: Treffpunkt Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 75,00 €

Anmeldung bis zum 07. Februar

➔ Informationsveranstaltung: Dienstag, 27. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr



Stätten des Bergbaus und der Industrie in Recklinghausen

■ BUSEXKURSION

Noch Mitte des 19. Jahrhunderts war Recklinghausen ein kleines Ackerbürgerstädtchen mit rund 5.000 Einwohnern. Doch mit dem Einzug des Bergbaus wandelte sich das Bild rasant: Um 1900 lebten hier bereits fast 40.000 Menschen, und die Stadt entwickelte sich zu einem bedeutenden Industriezentrum. Über ein Jahrhundert prägte der Bergbau das wirtschaftliche, soziale und kulturelle Leben Recklinghausens – bis zu seinem Niedergang, der viele Zeugen dieser Ära in Relikte verwandelte.

Anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Geschichtsvereins „General Blumenthal“ begeben wir uns auf eine Bustour zu historischen Stätten des Bergbaus. Dabei erinnern wir uns an die Anfänge, die Blütezeit und den Strukturwandel, der die Stadt bis heute prägt – eine spannende Zeitreise durch die Industriegeschichte Recklinghausens.

→ In Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Recklinghausen e.V.

1201

Leitung: Jürgen Pohl, Arno Straßmann

Termin: Sonntag, 14. Juni, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Busbahnhof Recklinghausen, Wickingplatz

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 03. Juni

Klima, Umwelt und Natur

Grundlagen der Gartengestaltung

Mein Traumgarten: schön und ökologisch sinnvoll

■ WORKSHOP

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

1401

Leitung: Corina Meyer

Termin: Samstag, 30. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 42,00 €, max. 6 TN

Anmeldung bis zum 25. Mai

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



Lokale Agenda 21

Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung

■ ARBEITSKREIS

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

1300

Leitung: Jessica Burri

Termine: Montag, 12. Januar, 09. Februar, 09. März, 13. April, 11. Mai, 08. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Keine Anmeldung erforderlich

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

Agenda-Forum

■ ARBEITSKREIS

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

1301

Leitung: Agenda-Büro Recklinghausen

Termin: Mittwoch, 14. Januar, 18. März, 20. Mai, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Keine Anmeldung erforderlich

➔ Das Agenda-Büro im Stadthaus C Raum 210 ist immer dienstags – außer während der Ferienzeiten – von 10.00 bis 12.00 Uhr erreichbar.

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





Länderkunde

Zauberhaftes Schottland

■ VORTRAG MIT WHISKYBEGLEITUNG

Foto: Anke Grau



Lassen Sie sich entführen ins zauberhafte Schottland – zu majestätischen Burgen und Schlössern, atemberaubenden Landschaften, bekannten Filmkulissen, der Sommerresidenz der Queen und natürlich zum Nationalgetränk der Schotten: dem Whisky, dem „Wasser des Lebens“.

Die Fotografin Anke Grau nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise voller beeindruckender Bilder, lebendiger Erzählungen und persönlicher Anekdoten. Ihre professionellen Fotos lassen die Schönheit und Vielfalt Schottlands lebendig werden. Begleitet wird der Vortrag von einer kleinen Whiskyprobe (zwei Drams original Scottish Single Malt Whisky).

Die Fotografin Anke Grau nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise voller beeindruckender Bilder, lebendiger Erzählungen und persönlicher Anekdoten. Ihre professionellen Fotos lassen die Schönheit und Vielfalt Schottlands lebendig werden. Begleitet wird der Vortrag von einer kleinen Whiskyprobe (zwei Drams original Scottish Single Malt Whisky).

Experte Steffen Kühl von der Weinhandlung Molitor präsentiert dazu ausgewählten Whisky, der vor Ort ebenfalls verkostet werden kann.

Die Veranstaltung findet im stimmungsvollen Fasskeller der Weinhandlung Molitor statt. Hinweis: Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei zugänglich.

1500

Leitung: Anke Grau, Steffen Kühl, Ingeborg Molitor

Termin: Dienstag, 10. Februar, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Weinhandlung Molitor, Hertener Straße 59, 454657 Recklinghausen

Entgelt: 30,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

→ Die Umlage für die Whiskyprobe ist im Entgelt enthalten.

Taiwan

■ VORTRAG

Foto: Ulrich Falker



„Ilha Formosa!“ – „schöne Insel!“ soll ein portugiesischer Seefahrer ausgerufen haben, als er Taiwan entdeckte. Und er hatte recht: Steile Gebirgszüge, tiefe Schluchten und wilde Küsten

machen die Insel vor Chinas Küste zu einem Ort faszinierender Schönheit. Doch Taiwan ist weit mehr: ein Land mit bewegter Geschichte, lebendiger Demokratie und beeindruckender kultureller Vielfalt. Hier treffen pulsierende Metropolen auf einsame Hochgebirge, moderne Technologie auf uralte Traditionen. In unzähligen Tempeln zeigt sich die religiöse Vielfalt, während weltweit führende Tech-Unternehmen den Blick in die Zukunft richten.

Die Reise-Reportage nimmt Sie mit auf eine abenteuerliche Tour rund um die Insel – per Fahrrad, Auto, zu Fuß, im Boot oder auf dem Motorroller. Erleben Sie ein Land, das durch seine Landschaft, Kultur und Menschen begeistert – und zunehmend im Fokus der Welt steht.

1501

Leitung: Ulrich Falker

Termin: Mittwoch, 18. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Viel mehr als Country, Jazz, Blues und Rock ´n` Roll: Der Alte Süden der USA

■ VORTRAG

Foto: Reinhard Thieringer



Die Südstaaten der USA sind Inbegriff amerikanischer Geschichte, Musik, Kultur und nicht zuletzt überwältigender Naturschönheiten. Ob North und South Carolina, Tennessee,

Georgia, Alabama oder Louisiana: Hier wurden wichtige Teile der älteren und jüngeren amerikanischen Geschichte geschrieben. Prächtige Villen, spanisches Moos, das von den Bäumen hängt, der Mississippi mit seinen Schaufelraddampfern und die weiten Bayous prägen hier das Bild des Alten Südens. Und in den traditionsreichen, quirligen Städten schallen Jazz, Blues, Country und Rock ´n` Roll Tag und Nacht durch die Straßen. Der Besucher stellt sehr schnell fest: Der Alte Süden der USA lebt vielerorts und mit ihm ein ganz bestimmtes und unvergessliches Lebensgefühl, das es so sonst nirgendwo auf der Welt gibt.

1502

Leitung: Reinhard Thieringer

Termin: Dienstag, 03. März, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

Macke, Klee und der Norden Afrikas – die heutigen Highlights der legendären „Tunisreise“

■ VORTRAG

Foto: Clemens Schmale



Vor über 100 Jahren reisten die jungen Künstler August Macke, Paul Klee und Louis Moilliet in den Norden Afrikas – eine Begegnung mit Licht, Farbe und Kultur, die Kunstgeschichte schrieb. Diese „Tunisreise“ von 1914 gilt

bis heute als Schlüsselerlebnis des Expressionismus.

Der Referent Clemens Schmale, seit Jahrzehnten Kenner und Reisender in der islamischen Welt, nimmt Sie mit auf eine faszinierende Spurensuche nach Tunesien, wo Macke und Klee Inspiration fanden. In seinem reich bebilderten Vortrag zeigt er die UNESCO-geschützte Medina von Tunis, das berühmte Bardo-Museum, das Künstlerdorf Sidi Bou Said sowie die historischen Orte Hammamet und Kairouan, das spirituelle Zentrum Nordafrikas.

Ein lebendiger Blick auf das heutige Tunesien – zwischen Geschichte, Kunst und Gegenwart – und eine Einladung, das Land mit den Augen großer Künstler neu zu entdecken.

1503

Leitung: Clemens Schmale

Termin: Dienstag, 21. April, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten



Philosophie

Konflikthafte Demokratie

■ KURS

Demokratien in Europa haben sich verändert. An die Stelle eines großen Konsensus über das gute Funktionieren von Staat und Gesellschaft ist die Wahrnehmung dauerhafter und tiefgreifender Konflikte getreten. Die Zunahme von Armut, Migration, das Schwinden nationaler Identität und der Klimawandel bilden Arenen, in denen sich Empörung und Widerspruch entzünden und zu eskalieren drohen. Es ist eine Aufgabe der Politik, Brücken zwischen Streitparteien zu bauen und die Konflikte zu befrieden. Wir wollen uns im Seminar dem aktuellen Phänomen der konflikthaften Demokratie nähern und fragen, welchen Nutzen Streit für eine Demokratie hat. Der Kurs eignet sich für philosophische Anfängerinnen.

1600

Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

Von der Ungleichheit zum guten Leben

■ SEMINAR

Bereits Hegel wies darauf hin, dass Armut aufgrund von ökonomischer Ungleichheit eine Gesellschaft destabilisiert. Seither wird in der Ökonomie darüber nachgedacht, wie Ungleichheit zu messen und Gleichheit hergestellt werden könne. Soll man sich an der Leistung einer Person oder an ihren Bedürfnissen orientieren? Soll Chancengleichheit angestrebt oder sollen die Fähigkeiten einer Person gefördert werden? Wir wollen im Seminar zunächst diese Frage stellen und dann erörtern, welche Fähigkeiten jeder Mensch haben sollte, um ein menschwürdiges Leben führen zu können. Die Untersuchungen von Martha Nussbaum und Amartya Sen werden uns dabei als Leitfaden dienen.

1601

Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell

Termin: Samstag, 28. Februar, Sonntag, 1. März,

10.00 – 13.00 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung bis zum 23. Februar



Fit fürs Ehrenamt

Ruhestand mit Ehrenamt

Für Menschen in Rente und solche, die es bald werden

■ INFOABEND

Der Wecker bleibt aus und viel freie Zeit... Endlich im Ruhestand oder zumindest ist er in Sicht... Aber was ist, wenn die herbeigesehnten Reisen vorbei sind, der Keller aufgeräumt, die Unterlagen geordnet und der Garten auf Vordermann gebracht wurde? Schon einmal über ein ehrenamtliches Engagement nachgedacht?

Das Netzwerk Bürgerengagement aus Recklinghausen als Freiwilligenagentur und Ansprechstelle für alle Interessierten wird an diesem Infoabend die bunte Palette möglicher Einsatzbereiche vorstellen:

Wie sieht es mit Engagement im Bereich Naturschutz aus, mit einer Ausbildungs- oder Lesepatenschaft, Unterstützung in sozialen Einrichtungen, Hilfen bei Behördenangelegenheiten, Arbeit im Sportverein, Organisation von Ferienprogrammen für Kinder und Jugendliche, Nachbarschaftshilfe für Ältere, Sprachpatenschaften für Geflüchtete, Begleitung von Menschen mit Behinderungen, Organisation von Veranstaltungen oder kreative Tätigkeiten im Bereich Bildung und Kultur...? Alles ist möglich – und noch viel mehr.

Lassen Sie sich von Fachleuten inspirieren, probieren Sie etwas Neues aus und entdecken vielleicht Talente an sich, die im eigenen Berufsleben nicht unbedingt gefragt waren.

Die Bandbreite möglicher Einsatzbereiche ist fast unendlich: Egal ob es um ein längerfristiges Engagement geht, ein kurzzeitiges Projekt, Arbeit im Hintergrund oder im direkten Kontakt

zu den Menschen. Es gibt für jeden etwas, das zur aktuellen Lebenssituation und den eigenen Interessen und Fähigkeiten passt.

Ehrenamtliches Engagement als „win-win“-Situation bereichert auch das eigene Leben: Neue Begegnungen können zu Freundschaften führen, eigenes Wissen und Erfahrungen sind gefragt und etwas Sinnvolles zu tun, macht zufrieden und glücklich.

Für eine schnelle Kontaktaufnahme gibt es zum Abschluss des Abends noch Infos zu einzelnen Institutionen, Verbänden und Vereinen, die sich über Neu-Engagierte sehr freuen würden.

➤ Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Netzwerk Bürgerengagement statt.

1704

Leitung: Dr. Svenja Adelt, Bozena Olszewski

Termin: Dienstag, 02. Juni, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 26. Mai



Letzte Hilfe – Was brauchen Sterbende und Angehörige

■ KURS

„Jemanden auf seinem letzten Weg zu begleiten, ist vielleicht das Wertvollste, was wir füreinander tun können.“

Erste-Hilfe-Kurse sind weithin bekannt: Sie vermitteln, wie wir Menschen in Not helfen und Leben retten können. Aber wie begleiten wir jemanden am Ende seines Lebens? Die Letzte-Hilfe-Kurse bieten Antworten und unterstützen dabei, den Tod als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. Der Kurs bietet Unterstützung und Orientierung für alle, die einem geliebten Menschen am Ende des Lebens beistehen oder sich allgemein auf den Umgang mit Sterbenden vorbereiten wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Angehörige, Freunde, Nachbarn oder ehrenamtlich Engagierte handelt.

Der Kurs wird von erfahrenen Palliativfachkräften geleitet, die auf das Thema Tod und Sterben spezialisiert sind und den Teilnehmenden mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen zur Seite stehen.

Die vier Unterrichtsstunden stehen jeweils für eines der vier Module:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Durch diese praxisnahen Einheiten lernen Sie, wie Sie Sterbende und deren Angehörige begleiten können und welche einfachen Maßnahmen helfen, um Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Der Kurs bietet Raum für offene Fragen und persönliche Erfahrungen, denn auch der Austausch in der Gruppe spielt eine wichtige Rolle.

1706

Leitung: Birgit Thyret, Sabrina Bergeest

Termin: Samstag, 13. Juni, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 05. Juni

Foto: pixabay





EHRENAMTLICHE ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Lesjunja – Traumasensible Kinderbücher als Medium zum Umgang mit Trauer und Trauma in der pädagogischen Arbeit

■ LESUNG MIT WORKSHOPS

Die Veranstaltung vereint Lesung, Fachvortrag und Workshops zum Thema „Traumasensible Kinderbücher als Medium zum Umgang mit Trauer und Trauma in der pädagogischen Arbeit“. Zusätzlich wird der Blick auf die Mehrsprachigkeit vieler Kinder gelegt, da der Zugang zu traumatisierten Kindern durch die Einbeziehung der Familiensprache erleichtert werden kann. Das Buch „Lesjunja – stärker als das Feuer“ der Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Kinderbuchautorin, Andrea Berger, wird als Beispiel für ein traumasensibles Buch auf Deutsch und Türkisch vorgetragen. Im anschließenden Fachvortrag gibt die Autorin praxisorientierte Tipps zum Einsatz des Buches in der pädagogischen Arbeit und stellt Methoden der Traumbewältigung vor. Die Teilnehmer*innen haben im Anschluss die Wahl zwischen zwei Workshops, die Anregungen zur Arbeit mit traumatisierten Kindern geben. Dabei wird thematisiert, wie pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche angesichts vielfältiger Alltagsanforderungen Kindern helfen können, stabil zu werden und mit den erlittenen Verletzungen umgehen zu lernen.

🕒 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem kommunalen Integrationszentrum Recklinghausen statt.

1700

Leitung: Andrea Berger und Inga Seine

Termin: Mittwoch, 18. März, 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei | Anmeldung bis zum 11. März

Sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche: Prävention und Intervention

■ WORKSHOP

In Ihrem Ehrenamt begegnen Ihnen Kinder und Jugendliche in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen: in der Hausaufgabenbetreuung, im Sportverein oder in der Kindertagesstätte. Durch diesen direkten Kontakt mit den Kindern sind Sie ein wichtiger Faktor, um sexualisierte Gewalt zu verhindern und zur Sicherheit der Kinder und Jugendlichen beizutragen.

In diesem Kurs geht es darum, ein Bewusstsein für das Thema sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche zu schaffen und einen achtsamen Umgang damit zu ermöglichen. Sexualisierte Gewalt betrifft Menschen jeden Alters und jeder Herkunft und darum ist es entscheidend, darüber offen zu sprechen. In diesem Rahmen erhalten Sie Informationen, können sich zu diesem Thema austauschen, eine Haltung entwickeln und Fragen, die Sie thematisch mitbringen mit Beraterinnen der Spezialisierten Beratungsstelle besprechen.

Inhalte: Sexualisierte Gewalt – Definition, Hintergründe, Zahlen und Fakten, Strategien von Täter*innen, Folgen / Signale sexualisierter Gewalt kennen und Handlungsmöglichkeiten erlangen, Präventions- und Interventionsmöglichkeiten, Unterstützungsangebote / Hilfsangebote

1701

Leitung: Stephanie Elwermann

Termin: Donnerstag, 16. und 23. April, 18.00 – 20.30 Uhr,

2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 09. April



Ehrenamt Herz und Haltung – Kinder ressourcenorientiert begleiten

■ WORKSHOP

Bringt Ihr Ehrenamt Sie in Kontakt mit Kindern? Dann ist Ihnen wahrscheinlich der Wunsch vertraut, diesen Kindern – ganz egal ob im Sport, in der Schule, in der Kita oder anderswo – etwas positives und stärkendes für ihren Lebensweg mitzugeben. In diesem Workshop geht es darum, wie das gelingen kann.

Wie können Kinder in ihrem Selbstbewusstsein, ihren sozialen Fähigkeiten und ihrer inneren Stärke gefördert werden? Der Workshop vermittelt praxisnah, wie Strukturen, Rituale und klare Alltagsrahmen Sicherheit schaffen – und wie körperliche Vitalität und ein positives Mindset dazu beitragen, die Herausforderungen des kindlichen Alltags zu meistern. Teilnehmende erhalten konkrete Impulse und Übungen, um Kinder ressourcenorientiert zu begleiten und ihr Potenzial zu stärken.

1702

Leitung: Ingo Piszczala

Termin: Samstag, 25. April, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 17. April

KI im Ehrenamt – wie digitale Helfer entlasten können



■ ONLINE-SEMINAR

Ein Ehrenamt auszuüben kostet vor allem eines: viel Zeit. Oftmals auch Zeit, die gar nicht in den Bereich fließt, in dem man sich eigentlich engagieren möchte, sondern Zeit, die für organisatorische Notwendigkeiten und administrative Prozesse benötigt wird. Mit KI (Künstlicher Intelligenz) lässt sich auch im Ehrenamt viel Zeit sparen. Dieses Seminar zeigt, wie künstliche Intelligenz dabei hilft, Protokolle, Rundmails und Beiträge zu schreiben, Termine zu koordinieren oder Veranstaltungen zu planen – ohne technische Hürden.

Inhalte:

- KI-gestützte Texte und Einladungen
- Automatisierte Ideenfindung und Argumentationshilfe
- Umgang mit Datenschutz und Transparenz
- Übersicht hilfreicher Tools für Non-Profits

Das Seminar ist praxisnah aufgebaut und erfordert kein technisches Hintergrundwissen.

1705D

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Termin: Montag, 08. Juni, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 01. Juni



junge vhs

Die junge vhs ist für alle Schüler*innen und Jugendlichen, die mehr wollen als Unterricht. Hier geht's um Kreativität, digitale Skills und echte Praxis – Dinge, die dich weiterbringen und Spaß machen.

Probiere dich aus und setze deine eigenen Ideen in die Tat um. Ob für Schule, Ausbildung oder einfach fürs Leben: Hier lernst du Fähigkeiten, die wirklich zählen.

Entdecke kreative Projekte, digitale Medien oder handfeste, praktische Workshops – die junge vhs bietet Raum, dich auszuprobieren, weiterzuentwickeln und deine Stärken zu entdecken.

Kurz gesagt: Lernen, das sich nach Erlebnis anfühlt.

Sie haben noch Fragen? Sprechen Sie uns an:

Pascal Guttmann,

Tel. 02361 50-2310, pascal.guttmann@recklinghausen.de

Leonie Grage,

Tel. 02361 50-1997, leonie.grage@recklinghausen.de



Unsere Kursangebote für Jugendliche werden bereits ermäßigt angeboten. Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist ggf. möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but

Die Stadt der Zukunft – mein eigener Stopmotion-Film

■ **WORKSHOP FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
AB 10 JAHRE**

Smartphones und Tablets können wunderbar als kreatives Werkzeug genutzt werden, um damit eigene Stopmotion-Filme zu drehen. In diesem Workshop erstellt ihr eigene Szenarien zum Thema „Meine Stadt der Zukunft“ und lernt verschiedene Möglichkeiten der Stopmotion-Animation kennen. Anschließend dreht ihr euren ersten eigenen Stopmotion-Film zum Thema „Die Stadt der Zukunft: Recklinghausen im Jahr 2050“. Am Ende des Projektes präsentiert ihr eure Filme in einer kleinen Kinovorstellung euren Familien und Freund*innen.

Material und Leihgeräte (Tablets) werden bereitgestellt. Alternativ können eigene Smartphones oder Tablets mit der App „Stopmotion Studio“ mitgebracht werden.

2003J

Leitung: Kunst im Koffer

**Termin: Mittwoch, 08. April und Donnerstag, 09. April,
10.00 – 15.00 Uhr, 2 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 45,00 € | Anmeldung bis zum 01. April

Chill mal – Entspannung und Yoga für junge Menschen

■ WORKSHOP

Prüfungen, Klausuren, Abiturzeit bedeuten für viele Jugendliche und junge Erwachsene vor allem eins: Leistungsdruck und Stress. Hinzu kommt der Trubel des Alltags, die Vielzahl an Informationen durch Social Media, die Schnelllebigkeit, die keinen Raum für Langeweile lässt. Wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, fällt es oftmals schwer, sich zu konzentrieren. Der Stress kann sich ebenso durch Verspannungen im Körper bemerkbar machen. Rücken- oder Nackenschmerzen gehören zu den typischen Begleiterscheinungen. Genau hier setzt das Konzept des Workshops an, dass sich speziell an junge Menschen richtet. Der Workshop bietet einfache, effektive und alltagstaugliche Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, die dabei helfen können, mit dem Prüfungsstress umzugehen, Ängste abzubauen und Gelassenheit zu finden. Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur Entspannung und zur Konzentration gefördert.

3100J

Leitung: Katharina Beckmann

Termin: Samstag, 28. Februar

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 14,00 € | Anmeldung bis zum 21. Februar

Raspberry Pi: Dein Einstieg ins Programmieren & Erfinden

■ WORKSHOP FÜR JUGENDLICHE VON 13 – 15 JAHREN

In diesem Raspberry Pi-Kurs kannst du selbst ausprobieren, wie ein kleiner Computer Großes kann. Der Raspberry Pi ist so groß wie deine Hand, aber stark genug für Spiele, Roboter oder smarte Geräte.

Aus dem Inhalt:

- Basics: Du lernst, wie der Raspberry Pi funktioniert und wie du Linux benutzt.
- Programmieren: Wir zeigen dir Scratch und Python – zwei Sprachen, mit denen du schnell eigene Programme schreiben kannst.
- Projekte: Von blinkenden LEDs bis zu eigenen Games – wir bauen zusammen richtig coole Sachen und schließen auch Sensoren an.
- Eigene Ideen: Du kannst Hardware und Software so kombinieren, dass daraus deine eigenen Projekte entstehen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Neugier reicht. Komm vorbei und starte dein erstes Raspberry Pi-Projekt! Eigene Geräte können mitgebracht werden; Leihgeräte stehen zur Verfügung.

5402J

Leitung: Jörg Kuhlemann

Termin: Montag, 17. August bis Freitag, 21. August, 10.00 – 14.15 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 48,00 € | Anmeldung bis zum 10. August

Fit am Computer I

■ BASICS FÜR SCHÜLER*INNEN VON 9 – 11 JAHREN

Sicher und spielerisch den Computer entdecken: Wie funktioniert eigentlich ein Computer – und was kann man damit alles machen? In diesem Einsteigerkurs lernen Kinder auf kindgerechte Weise den sicheren Umgang mit dem PC.

Gemeinsam entdecken wir die wichtigsten Grundlagen und üben Schritt für Schritt:

- Was ist ein Computer – und wofür kann ich ihn nutzen?
- So funktioniert die Maus und das Windows-Betriebssystem
- Texte mit Word schreiben und speichern
- Ausflug ins Internet: Wie finde ich gute Kinderseiten und worauf sollte ich achten?

Der Kurs vermittelt spielerisch digitale Grundkenntnisse, stärkt das Selbstvertrauen im Umgang mit Technik und legt den Grundstein für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet – ein idealer Einstieg für neugierige Kinder, die fit am Computer werden möchten!

5400J

Leitung: Marco Kusik

Termin: Dienstag, 07. April bis Freitag, 10. April,

10.00 – 12.15 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 30,00 € | Anmeldung bis zum 31. März

Fit am Computer II

■ KURS FÜR SCHÜLER*INNEN VON 9 – 12 JAHREN

In diesem spannenden Kurs vertiefen Kinder ihre Computerkenntnisse und entdecken, was man mit dem PC alles machen kann! Im Mittelpunkt stehen Word, Excel, PowerPoint und das Internet. Immer kindgerecht erklärt und mit vielen praktischen Übungen. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen arbeiten die Kinder an kleinen Projekten, bei denen sie kreativ werden und ihr Wissen direkt anwenden können. Dabei spielt auch die Sicherheit im Internet eine wichtige Rolle: Wie surfe und chatte ich sicher? Wo finde ich gute Informationen? Und was darf ich mit Musik oder Bildern aus dem Netz eigentlich machen?

Aus dem Inhalt:

- Grundlegende Bedienung des Computers
- Erste Schritte mit Word, Excel und PowerPoint
- Sicher surfen und chatten – Internetkompetenz für den Alltag
- Informationssuche mit Wikipedia und Google

Dieser Kurs vermittelt auf spielerische Weise wichtiges Wissen rund um den sicheren und bewussten Umgang mit digitalen Medien. Ideal für Kinder, die schon etwas Erfahrung am Computer haben oder einfach neugierig sind, mehr zu lernen!

5401J

Leitung: Marco Kusik

Termin: Montag, 03. August bis Freitag, 07. August,

10.00 – 13.15 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 45,00 € | Anmeldung bis zum 27. Juli

Digitale Grundlagen für Jugendliche

Sicherer Umgang mit Computer,
Dateiverwaltung und KI-Anwendungen

■ KURS FÜR SCHÜLER*INNEN VON 12 – 16 JAHREN

In unserer zunehmend digitalisierten Welt ist es unerlässlich, dass junge Menschen frühzeitig lernen, sicher und effektiv mit Computern umzugehen. Der Grundlagenkurs berücksichtigt die individuellen Voraussetzungen der Schüler*innen und bietet die Möglichkeit, ihre Computerkenntnisse zu erweitern und sich auf die Herausforderungen der digitalen Zukunft vorzubereiten. Der Kurs deckt eine breite Palette von Themen ab – von der Hardware- und Softwarenutzung über eine sinnvolle Dateiverwaltung bis hin zur Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) in gängigen Programmen wie Word und Excel.

Aus dem Inhalt:

Einführung in die Computergrundlagen, Betriebssysteme verstehen, Datei- und Ordnermanagement, Textverarbeitung mit Word und fortgeschrittene Word-Funktionen, Einführung in Excel und fortgeschrittene Excel-Funktionen, KI im Alltag – Was ist Künstliche Intelligenz?, KI in der Praxis – ChatGPT kennenlernen, Integration von ChatGPT in Textverarbeitung und Rechercheaufgaben, Projektarbeit mit KI-Assistenz

5403J

Leitung: Marco Kusik

**Termin: Montag, 03. August bis Freitag, 07. August,
13.30 – 16.45 Uhr, 5 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 45,00 € | Anmeldung bis zum 27. Juli

Schneller schreiben am PC

■ INTENSIVKURS FÜR JUGENDLICHE AB 16 JAHREN UND ERWACHSENE

In diesem Intensivkurs erlernen die Teilnehmenden nach dem Zehn-Finger-Tastsystem die effektive Bedienung der Buchstaben und Satzzeichen einer alphanumerischen Tastatur sowie wichtige Schreibregeln der Textgestaltung.

Leitung: Uwe Brüdigam

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

5210

**Termin: Montag, 30. März bis Donnerstag, 02. April,
10.00 – 15.00 Uhr, 4 Termine | Anmeldung bis zum 23. März**

5211

**Termin: Montag, 26. Oktober bis Donnerstag, 29. Oktober,
10.00 – 15.00 Uhr, 4 Termine | Anmeldung bis zum 19. Oktober**

➔ Ermäßigung für Jugendliche möglich. Sprechen Sie uns an!

Mathematik – ZAP-Vorbereitung

■ KURS

Schon auf die zentrale Abschlussprüfung vorbereitet? In diesem Kompaktkurs werdet Ihr an vier Terminen einmal durch die Themenfelder geführt. So gewinnt Ihr Sicherheit für die anstehende Prüfung.

6301J

Leitung: Lehrkräfte Mathematik

**Termin: Montag, 30. März bis 02. April, 09.00 – 12.45 Uhr,
4 Termine**

Ort: Willy-Brandt-Haus | Entgelt: 45,00 €

Kultur & Gestalten

Ihre Ansprechpartner*innen



Cynthia Körner

Planung und Beratung

Telefon: 50-2003

cynthia.koerner@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Kunst und Literatur	40
Malen und Zeichnen.....	47
Plastisches und textiles Gestalten	50
Digitale Fotografie	53



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



Kunst und Literatur

Das Gastmahl der Kulturen

Ein Erfahrungsraum zwischen Geste und Geschichte

KURS

Wenn der Tisch zur Bühne wird – ein Gastmahl als kulturelle Entdeckungsreise. Worum geht es? Essen verbindet – und wie wir essen, erzählt viel über unsere Kultur. An fünf Abenden entdecken wir z.B. Esskulturen Äthiopiens, Georgiens, Japans, Mexikos und Senegals. Wir hören Geschichten, schauen Bilder und Filme, bereiten gemeinsam vorgefertigte Speisen zu und essen zusammen. Das Besondere: Wir gestalten ein „Tableau vivant“ – ein lebendiges Bild, in dem wir selbst Teil der Szene werden. Das gemeinsame Mahl wird zur kleinen Theateraufführung – Theater am Tisch! Dabei erleben wir, wie Essen, Worte, Gesten und Gegenstände eine besondere Atmosphäre schaffen. So entsteht ein Gefühl von Gemeinschaft, das nicht nur Nähe, sondern auch emotionale Tiefe und Verletzlichkeit zulässt – ein Raum, in dem wir uns berühren lassen und verbinden können. Für wen? Für alle, die offen für Neues sind – egal ob 18 oder 80 Jahre alt. Künstlerische Vorerfahrung ist nicht nötig, nur Neugier.

Der Kurs gehört zum Projekt „Halbzeit Klara“ der Eat-Art-Künstlerin Florence Kan-Ti-Shan. Klara mit ihren drei Köpfen – Fisch, Fleisch, Gemüse – symbolisiert Übergänge, Vielfalt und Transformation – Themen, die beim gemeinsamen Essen erfahrbar werden.

2000

Leitung: Florence Kan-Ti-Shan

Termin: Montag, ab 13. April, 18.00 – 20.15 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 65,00 € | Anmeldung bis zum 06. April



Foto: Florence Kuthe



Zauber des Orients – Märchen aus 1001 Nacht

■ SZENISCHE LESUNG MIT MUSIK

Märchen aus Tausendundeiner Nacht - man braucht nur den Titel zu hören und schon entstehen ganze Welten vor dem inneren Auge: Die Geschichte Scheherazades; Ali Baba und die vierzig Räuber; Aladins Wunderlampe – farbenfrohe Geschichten voller Fantasie, Spannung und Abenteuer, die den meisten schon seit der Kindheit im Gedächtnis haften geblieben sind...

An diesem Nachmittag gibt es eine kleine Reise durch die Märchen der 1001 Nacht und einen in sich geschlossenen Erzählzyklus voll Humor, Spannung und Faszination...

Josef Schoenen liest, spielt diverse Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit orientalischen Gitarren- und Kallimachien. Er ist als professioneller Sprecher und Musiker tätig und tourt mit seinen musikalisch inszenierten Lesungen unter dem Titel „Spielfilm für's Ohr“ durch die Region Nordrhein-Westfalen.

2001

Leitung: Josef Schoenen

Termin: Mittwoch, 18. März, 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Stranger Things 2

■ WORKSHOP

Nerdige Outsider als junge Helden, Videotheken, Kabeltelefone, Kate Bush und fragwürdige Frisuren: Kaum eine Serie umarmt die 1980er-Jahre ähnlich detailversessen wie der Netflix-Erfolgstitel Stranger Things von den Duffer Brothers (seit 2016).

Anlässlich der in diesem Herbst erscheinenden letzten Staffel widmet sich die Veranstaltung der Serie in dreifacher Weise: Erstens diskutieren wir das Ende von Stranger Things und fragen, wie eine Serie nach fünf Staffeln (stimmig?) abgeschlossen werden kann. Dabei behandeln wir in diesem Anschluss-Workshop die finale Folge, die Ende 2025 erschienen ist. Zweitens fragen wir nach dem Einsatz von Nostalgie in Stranger Things. Wie wird der ikonische Look inszeniert und inwiefern werden die 80s in der Serie aktualisiert? Wie verhält sich die Sehnsucht nach einer vergangenen Zeit zur Geschichte?

Dass Nostalgie dabei keineswegs nur die Ausstattung der Serie betrifft, sondern mediengeschichtlich und erzählerisch verankert ist, zeigen Seitenblicke auf Klassiker und Genrevorbilder aus den Bereichen Mystery-, Abenteuer- und Science-Fiction-Film wie E.T. (1982), The Goonies (1985) und Ghostbusters (1984). Und drittens wird die Genre-Mischung Thema sein, die einmal mehr Garant eines innovativen Serienformats ist.

Alle Serienbegeisterten sind herzlich zur regen Diskussion eingeladen – sofern sie Spoiler vertragen!

2002

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

Termin: Freitag, 06. Februar, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.13

Entgelt: 38,00 €

Anmeldung bis zum 31. Januar



Frida Kahlo und Paula Modersohn-Becker: „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen ... mein Leben ist ein kurzes, intensives Fest.“

Auf den Spuren von zwei gar nicht so unähnlichen Künstlerinnen

■ VORTRAG

Frida Kahlo und Paula Modersohn haben sich nie kennengelernt: die eine starb 1907 in Worpswede, die andere wurde 1907 in Mexiko geboren. Trotzdem gibt es spannende Parallelen im Leben dieser zwei außergewöhnlichen Malerinnen in ihrer Suche nach Freiheit, Emanzipation und der Entwicklung eines ganz eigenen, für ihre Zeit revolutionären Stiles der Malerei. Der Vortrag beleuchtet die Biografien der beiden Frauen mit Bildern, Fotos und Texten, die mit ihrer Malerei neue Akzente in der damaligen Kunstszene gesetzt haben.

2004

Leitung: Stefanie Hoppe

Termin: Donnerstag, 19. März, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Das Ikonen-Museum Recklinghausen

Geschichte und Sammlung

■ VORTRAG UND FÜHRUNG

Das Ikonen-Museum Recklinghausen wurde im Jahr 1956 gegründet. Damals bestand die Sammlung aus etwas mehr als 200 Ikonen, heute verfügt sie über mehr als 5.000 Objekte und ist damit die bedeutendste Sammlung ostkirchlicher Kunst außerhalb der orthodoxen Länder. Neuzugänge gelangten durch Schenkungen, Nachlässe oder Ankäufe in den Besitz des Museums, dazu kamen bedeutende Ikonen, die dem Museum als Dauerleihgabe zur Verfügung gestellt wurden. Vor allem private Sammler*innen haben immer wieder zum Wachsen der Kollektion beigetragen. Schon seine Gründung verdankte das Museum den Ikonen-Sammlungen von Dr. Heinrich Wendt und Prof. Dr. Martin Winkler, aus denen der Grundstock der Sammlung gebildet wurde. In jüngerer Zeit haben die beiden Brüder Dr. Reiner Zerlin und Jochen Zerlin dem Museum insgesamt fast 1.000 Objekte geschenkt.

Im Vortrag schaut Museumsleiter Dr. Lutz Rickelt auf die Geschichte des Ikonen-Museums und seiner Sammlung. Dabei werden auch grundsätzliche Fragen über die Ikonenmalerei und ihre historische Entwicklung behandelt.

Im Anschluss geht es nach einer Pause ins Ikonen-Museum, um wichtige Exponate live vor Ort kennenzulernen.

2007

Leitung: Dr. Lutz Rickelt

Termin: Samstag, 14. März, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Anmeldung bis zum 07. März



Gott und die Welt

Eine Einführung in die Ikonenkunst

■ VORTRAG UND FÜHRUNG

Mitten in Recklinghausen befindet sich das 1956 eröffnete Ikonen-Museum mit der bedeutendsten Sammlung ostkirchlicher Kunst außerhalb der orthodoxen Länder, doch abgesehen von einem interessierten Fachpublikum sind Ikonen wegen ihrer oft merkwürdig anmutenden Bildsprache vielen Menschen weiterhin fremd. Im orthodoxen Christentum waren und sind sie dagegen omnipräsent. Ikonen sind „Fenster zum Himmel“ für die Gläubigen, durch Ikonen werden sowohl das Wirken Gottes auf Erden als auch die unsichtbare und mit dem menschlichen Verstand nicht fassbare überirdische Welt erfahrbar. Auf einer Ikone wird – gewissermaßen an der Schwelle zwischen Himmel und Erde – ein himmlisches Urbild als Abbild wiedergeben. Der reich bebilderte Vortrag führt in die grundlegenden Aspekte der Ikonenkunst ein und stellt die zugrundeliegende Bildauffassung, zentrale Funktionen und wesentliche Gestaltungsmerkmale von Ikonen vor.

2008 – Vortrag

Leitung: Dr. Lutz Rickelt

Termin: Dienstag, 05. Mai, 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

➔ Die Inhalte des Vortrages werden im Rahmen einer Führung durch das Ikonen-Museum vertieft. Dort werden wir am Objekt selbst schauen, wie Ikonen hergestellt wurden und wie sie zu uns sprechen.

2008 – Führung

Leitung: Dr. Lutz Rickelt

Termin: Samstag, 09. Mai, 15.00 – 16.30 Uhr

Entgelt: 15,00 €

Anmeldung bis zum 30. April



Fotos: Ikonenmuseum Recklinghausen

Kosmos der Kuna – dem Klimawandel trotzen!

Das Leben der Kuna-Indigenen heute und morgen

■ VORTRAG

Foto: Stefanie Hoppe



Das indigene Volk der Kuna lebt auf Inseln vor Panama und Kolumbien. Das matriarchal organisierte Volk mit seiner, der Natur und dem Meer angepassten Lebensform ist dank seiner Tradition

der „Mola“- Textilien ein wichtiger Tourismus-Faktor für die beiden Länder. Nun droht der steigende Meeresspiegel das Leben der Kuna komplett zu verändern.

Der Vortrag thematisiert die Geschichte, die Kultur und Kunst sowie die großen Herausforderungen an die Kuna-Gesellschaft, die durch den Klimawandel und den damit verbundenen Folgen und Gefahren für diese Ethnie entstehen.

Mit Fotos von einer Reise zu den Kuna und Beispielen der Mola-Kunst.

2005

Leitung: Stefanie Hoppe

Termin: Donnerstag, 18. Juni, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Kunstabetrachtungen am Vormittag: Kunst und Religion

■ KURS

Wer sich mit Kunstgeschichte beschäftigt, begegnet unweigerlich religiösen Themen. Bedeutende Werke – vom Parthenon-Fries über die Blaue Moschee bis zu Leonardos „Abendmahl“ – sind Ausdruck von Gottesverehrung und oft Produkt dogmatischer Religiosität. Mit der Aufklärung wandelt sich der Blick: Der Mensch erscheint nun auf sich selbst zurückgeworfen, der Bruch mit der göttlichen Ordnung prägt die Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts.

Und heute? Die zeitgenössische Kunst zeigt einen vielfältigen Umgang mit dem Religiösen – zwischen Rückgriff auf traditionelle Bildformen und bewusster Abgrenzung. Religiöse Motive verlieren ihre ursprüngliche Botschaft und entlarven diese oft als Indoktrination. Auf der anderen Seite erleben wir in gesellschaftlichen Zusammenhängen neue Normen und Konzepte, die ihrerseits ein fast religiöses Bekenntnis einfordern. So könnte man sich sogar fragen, ob nicht die Kunst selbst die Rolle der Religion eingenommen hat und die opulenten Großstadtmuseen zu Tempeln der Verehrung aufgestiegen sind.

Im Seminar betrachten wir gemeinsam aktuelle Werke und fragen, wie Spiritualität heute in Kunst übersetzt wird – oft kraftvoller und offener, als es Kirche oder Wissenschaft vermögen.

2120

Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort

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

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar



„Palastblühen“ und „Monet – Cézanne – Matisse“

Die Berliner Scharf-Collection zu Gast im Kunstpalast

■ EXKURSION

Im Jubiläumsjahr, dem 100jährigen Bestehens des Ehrenhofs in Düsseldorf, ist dem Kunstpalast nach Feiern zu Mute. Mit dem Palastblühen verwandeln wieder floristische Kompositionen den Sammlungsrundgang im Kunstmuseum in ein lebendiges Gesamtkunstwerk – farbenfroh, duftend und vergänglich schön. Inmitten der Werke aus Malerei, Skulptur, Design und Glas eröffnen Blumenarrangements neue Blickwinkel, schaffen visuelle Korrespondenzen und setzen sinnliche Akzente.

Die VHS Recklinghausen und die VHS Herne bieten eine Busfahrt zu diesem Ausstellungsereignis an, das lediglich für eine Woche zu sehen ist. Mit dem Eintrittsticket ist der Besuch eines weiteren Ausstellungs-Highlights möglich: Eine exquisite deutsche Privatsammlung französischer Kunst des 19. und 20. Jahrhundert sowie zeitgenössischer internationaler Kunst, die Scharf Collection der Erben des Berliner Kunstsammlers Otto Gertenberg (1848-1935) ist erstmals in Düsseldorf zu sehen.

Die Exkursion beinhaltet Busfahrt und Museumseintritt.

🔗 Bei der Exkursion handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit der VHS Herne.



2121

Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort

Termin: Dienstag, 21. April, 08.00 – 17.00 Uhr, Treffpunkt: alter

Busbahnhof am Wickingplatz

Ort: Kunstpalast Düsseldorf

Entgelt 59,00 €

Anmeldung bis zum 01. April

Kunstabetrachtungen am Wochenende: Beispiele früher Genremalerei – zwischen Lust, Laster und Völlerei

■ WORKSHOP

Wir leben in einer Zeit, in der jedes noch so nebensächlich erscheinende Motiv – das Abendessen beim Italiener oder das Picknick im Grünen – einen Post bei Facebook, Twitter oder Instagram verdient. Man mag es sich also kaum vorstellen, dass Bilder ebensolcher Alltagsszenen einst enorme Schockwirkung erzeugt haben. Ausgehend von den südlichen Niederlanden breitete sich Mitte des 16. Jahrhunderts das Interesse für die Darstellung namenloser Personen in ihrem individuellen Lebensbereich rasch nach Italien und Spanien aus. Fortan bevölkern nicht nur Könige und Heldengestalten die Gemälde, sondern auch Marktschreier und Schankhauspersonal, Landstreicher und Trunkenbolde. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf eine Kunstgattung, die nicht an Aktualität eingebüßt hat.

2125

Leitung: Juliane Barisic

Termin: Samstag, 21. März, 12.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 27,00 €

Anmeldung bis zum 13. März



Kunstabetrachtungen am Wochenende: Vergessene Stimmen der Kunstgeschichte – (Un-)bekannte Künstlerinnen bis 1750

■ WORKSHOP

„Eine Frau muss Geld und einen Raum für sich haben, um Literatur zu verfassen.“ (Virginia Woolf) Doch wie verhält es sich mit der Malerei? Lange Zeit galten Frauen immerhin lediglich als Modelle, als Projektionsfläche des männlichen Blicks, so dass sich nur einige wenige innerhalb der patriarchal geprägten Domäne als Künstlerin behaupten konnten. Zu den frühesten Ausnahmeerscheinungen gehören u.a. Lavinia Fontana, Katharina van Hemessen und Sofonisba Anguissola. Gemeinsam spüren wir ihren inspirierenden Lebensgeschichten nach und beleuchten, wie sie bestehende Normen herausforderten und die Kunstwelt nachhaltig beeinflussten.

2126

Leitung: Juliane Barisic

Termin: Samstag, 09. Mai, 12.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 27,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

Literatursalon im Frühling

■ LESEKREIS

Klassiker und solche, die es werden wollen. – Preisgekrönte Autoren und Autorinnen und solche, die gerne mal einen Preis gewinnen möchten. – Und solche, die wir einfach gerne lesen und denen wir jede Menge Preise gönnen würden. In diesem Frühjahr lesen wir eine solche bunte Mischung. Lassen Sie sich inspirieren. Im Kurs tauschen wir uns über die gelesenen Bücher aus. Kontroverse Meinungen machen die Treffen zu spannenden Nachmittagen. Herzliche Einladung an alle Lesefreunde und -freundinnen.

In diesem Frühjahr lesen und reden wir über folgende Bücher:

- 10. Februar 2026 – Bulgakov, Michail: Der Meister und Margarita
- 10. März 2026 – Kurkowi, Andrej: Graue Bienen
- 14. April 2026 – Bator, Joanna: Dunkel, fast Nacht
- 12. Mai 2026 – Rushdie, Salman: Quichotte
- 09. Juni 2026 – Fallwickl, Mareike: Wut, die bleibt

2130

Leitung: Silke Holtbrügge

Termin: Dienstag, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai,
09. Juni, jeweils von 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 36,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar



Literatur lebendig vortragen

■ SEMINAR

Manchmal, beim Zuhören einer gut vorgelesenen Geschichte fragt man sich: Wie geht das? Woran liegt es, wenn ein Text zu „atmen“ beginnt und man als Zuhörer vom Alltag abschaltet und völlig in die Geschichte eintaucht?

Anscheinend ist lesen nicht gleich lesen ... In diesem Seminar geht es darum, unterschiedliche Wege und Möglichkeiten des Sprechens zu entdecken und auszuprobieren. Dabei werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Der Kurs bewegt sich in einem weit gesteckten Rahmen und schließt schauspielerische Elemente und Übungen mit ein. Zur Entwicklung und Einübung des Vortrags dienen unterschiedliche Textvorlagen, angefangen beim Nachrichtentext bis hin zu literarischen Texten. Ziel ist eine Umsetzung, die dem jeweiligen Text und der eigenen Persönlichkeit entspricht. Der Experimentierfreude der Kursteilnehmer sind dabei keine Grenzen gesetzt ...

Das Seminar richtet sich an alle, die mit dem Vortrag von Texten, beruflich oder privat, zu tun haben; ob Literaturbegeisterte, Vorleser und Vorlesepaten, oder auch freie Mitarbeiter des Hörfunks – wer interessiert ist, ist herzlich willkommen!

Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

2131

Leitung: Josef Schoenen

Termin: Samstag, 25. April, 09.30 bis 16.30 Uhr,

Sonntag, 26. April, 10.00 – 15.00 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 17. April

Malen und Zeichnen

Acrylmalerei im Bürgerhaus

■ KURS

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

2204

Leitung: Doris Welling

Termin: Montag, ab 23. Februar, 16.15 – 18.30 Uhr, 11 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 120,50 €

Anmeldung bis zum 16. Februar

2205

Leitung: Doris Welling

Termin: Dienstag, ab 10. Februar, 17.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 173,00 €

Anmeldung bis zum 03. Februar

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



Einführung in die Landschaftsmalerei mit Gouache-Farben

■ KURS

Gouacheartige Farben wurden bereits in der Buchmalerei des frühen Mittelalters verwendet. Bereits Matisse, Paul Wunderlich und Chagall erkannten die Vorzüge dieses Mediums.

Raffael und Tizian nutzten sie für ihre Studien und Entwürfe.

Gouachefarbe wird ähnlich wie Aquarellfarbe mit Wasser verdünnt, ist geruchlos, kann lasierend aber auch deckend aufgetragen werden und ist auf Grund ihrer Eigenschaften besonders für Einsteiger*innen geeignet.

Für diesen Kurs kann es hilfreich sein bereits erste Erfahrungen im Zeichnen und im Malen mit Aquarell oder Acrylfarben gesammelt zu haben.

Im Verlauf dieses Kurses werden die Teilnehmer*innen, beginnend mit der Bleistiftvorzeichnung und der Komposition von Tonwerten (Hell- und Dunkelbereiche), das Bildmotiv für sich erarbeiten. Hierzu gehören unter anderem Einblicke in die Prinzipien des perspektivischen Zeichnens, der Bildkomposition und der Darstellung von Tiefe, Entfernung und Himmel.

2206

Leitung: Jürgen Gerlach

Termin: Donnerstag, ab 19. Februar, 18.00 – 20.15 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 68,00 €

Anmeldung bis zum 12. Februar

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

Aquarellieren einer Urlaubslandschaft für Anfänger*innen

■ KURS

Gewonnene Urlaubseindrücke malerisch zu Papier zu bringen ist etwas Wunderbares und hält diese Momente für lange Zeit fest. Dieser Kurs soll den Teilnehmern*innen die Grundkenntnisse für das Malen ihrer schönsten Erinnerungen an die Hand geben. Wir werden anhand vorgegebener Motive die Techniken einüben und die typischen Eigenschaften der Aquarellfarbe kennenlernen. Die erlernten Techniken sollen sie in die Lage versetzen, später eigene Bildmotive zu realisieren. Über das eigentliche Malen hinaus erlernen sie in diesem Kurs die Prinzipien des perspektivischen Zeichnens, der Bildkomposition und einiges mehr.

2207

Leitung: Jürgen Gerlach

Termin: Mittwoch, ab 15. April, 18.00 – 20.15 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 68,00 €

Anmeldung bis zum 08. April

➔ Bitte mitbringen: DIN A4 Aquarellblock (Papierempfehlung: kalt gepresst, 250 g/300 g), Bleistifte H, HB, 3B, Lineal, Sortiment Aquarell-Farben, kleine Aquarell-Palette, Sortiment Aquarellpinsel (2, 6, 8, 12), ein kleines Tuch zum Reinigen der Pinsel und Wasserbecher



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!

2208

Leitung: Doris Welling

Termin: Samstag und Sonntag, 07. und 08. März, 11.00 – 14.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 26. Februar

2209

Leitung: Doris Welling

Termin: Samstag und Sonntag, 13. und 14. Juni, 11.00 – 14.45 Uhr, 2 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 05. Juni

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

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.

2210

Leitung: Franz-Josef Hinsken

Termin: Mittwoch, ab 25. Februar, 18.30 – 20.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 110,00 €

Anmeldung bis zum 18. Februar

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



Plastisches und textiles Gestalten

Masche für Masche zum Erfolg

■ WORKSHOP

Foto: Patrizia Bein



Noch nie eine Häkelnadel in der Hand gehabt? Das können Sie in diesem Workshop ändern! Häkeln ist eine traditionsreiche Handarbeitstechnik, die seit Jahrhunderten Menschen verbindet. Sie fördert Kreativität, Konzentration und Feinmotorik – und macht einfach glücklich.

Ob Schal, Topflappen, Kissenbezug, Kleidung oder Dekoration:

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die ersten Maschen und erleben, wie aus Faden und Häkelnadel Ihr eigenes kleines Kunstwerk entsteht. Am Ende des Kurses halten Sie Ihr erstes selbstgemachtes Häkelstück in den Händen – vielleicht ein Windlicht, ein Portemonnaie oder eine kleine Tasche.

Dieser Workshop ist ideal für Anfänger*innen, die die Grundlagen des Häkelns in entspannter Atmosphäre entdecken möchten.

2211

Leitung: Patrizia Bein

Termin: Samstag, 14. März, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung bis zum 07. März

Speckstein und Co. – Bildhauerei mit weichen Gesteinen

■ WORKSHOP

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

2400

Leitung: Christina Clasen

Termin: Samstag und Sonntag, 14. und 15. März, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 68,00 €

Anmeldung bis zum 06. März

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



Schmuck aus Silver Clay

■ WORKSHOP

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

Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

2401

Leitung: Martina Eiselein

Termin: Sonntag, 26. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 45,00 €

Anmeldung bis zum 21. April

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

Makramee Basics

Knüpfe dein erstes Kunstwerk

■ KURS

Makramee, die traditionelle Knüpfttechnik aus dem Orient, erlebt ein echtes Comeback! In diesem dreiteiligen Workshop lernen Anfänger*innen die wichtigsten Grundknoten Schritt für Schritt kennen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Zum Einstieg knüpfen wir gemeinsam einen Schlüsselanhänger und üben dabei die Basistechniken. Anschließend stelle ich verschiedene kreative Projekte vor – z. B. Windlicht, Blumenampel, Untersetzer oder Tasche. Die Gruppe entscheidet gemeinsam, welche Idee in den weiteren Terminen umgesetzt wird. Je nach Saison sind auch passende Deko-Projekte möglich.

2402

Leitung: Raffaella Reike

Termin: Montag, ab 09. März, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 49,00 €

Anmeldung bis zum 02. März

→ Die Materialkosten variieren je nach gewählttem Projekt und werden beim ersten Termin besprochen.



Einführung in Tonkeramik und Aufbauarbeit

■ KURS

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

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

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

2409

Leitung: Stefanie Junger

Termin: Mittwoch, ab 11. Februar, 09.30 – 11.45 Uhr, 14 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 147,00 €

2411

Leitung: Stefanie Junger

Termin: Mittwoch, ab 11. Februar, 19.00 – 21.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 147,00 €

Anmeldung bis zum 04. Februar

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

Einführung in Tonarbeiten und Aufbaukeramik

■ KURS

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

Engoben, hochbrennende Dekorfarben, Sgraffitotechnik und Polieren gehören dazu. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2410

Leitung: Anke Lack

Termin: Montag, ab 23. Februar, 19.00 – 21.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 107,00 €

Anmeldung bis zum 16. Februar

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



Digitale Fotografie

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – der eigene Workflow



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche, private Zwecke für Social Media oder die eigene Homepage. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah vom Fotografen Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 2024. Über die Sortierung, Verschlagwortung, Korrekturen u.a. der Helligkeit, Farbigkeit bis zur Retusche von störenden Elementen erhalten Sie einen guten Einblick in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung.

Das Seminar ist für Einsteiger*innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses ein speziell abgestimmtes Video-Tutorial und Skript. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse & eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkam-

mera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches sowie, falls vorhanden, ab dem zweiten Tag ein Stativ und einen USB-Stick mit eigenen Fotos mit.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

⌚ Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Arnsberg/Sundern statt. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an: E-Mail: vhs@vhs-arnsberg-sundern.de und Telefon 02932 9728 0.

5503

Leitung: Thomas Bocian

Termin: Montag, 22. Juni, 13.00 Uhr bis Freitag, 26. Juni, 14.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Naturhotel Steinbergs Wildewiese

Entgelt: 619,00 € o. Ü./zzgl. 448,00 € im EZ/364,00 € im DZ, Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

➔ Bitte geben Sie bei der Buchung ggf. Ihren Zimmerwunsch an. Der Preis wird nach Ihrer schriftlichen Buchungsbestätigung entsprechend angepasst.



Fotografieren mit dem Smartphone – so geht's

■ WORKSHOP

Der spannende und lehrreiche Fotoworkshop für Einsteiger*innen zeigt eindrucksvoll, wie Jeder sofort mehr Spaß beim Fotografieren mit dem Smartphone haben wird. Welches kreative Potenzial in den kleinen Geräten steckt, lernen die Teilnehmer*innen auf sehr anschauliche Weise. Vor allem wird die klassische Urlaubs- und Reisefotografie ausführlich besprochen. Viele Praxisbeispiele des Dozenten garantieren sofort bessere Fotoergebnisse. Fast alles ist möglich. Wertvolle theoretische und praktische Tipps sowie viel Wissenswertes zum Fotografieren mit Smartphone & Co. runden diesen Workshop ab.

Der Kursleiter, Wolfgang Hemstege, ist Foto- und Reisejournalist.

5510

Leitung: Wolfgang Hemstege

Termin: Freitag, 17. April, 09.30 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 51,00 €, 7-8 TN: 38,00 €, ab 9 TN: 31,00 €

Anmeldung bis zum 13. April

➔ Bitte bringen Sie ihr Smartphone mit vollem Akku mit zum Kurs.



Weitere Angebote zum Thema digitale Bildbearbeitung finden Sie auf S. 143.

Reise- und Landschaftsfotografie neu entdecken

Motive sehen lernen für Fotoeinsteiger*innen

■ WORKSHOP

Was unterscheidet ein langweiliges Urlaubsfoto von einem guten Urlaubsfoto? Die meisten von ihnen kennen das Problem: Nach dem Urlaub befinden sich häufig unzählige meist nur mittelmäßige Fotos auf Speicherkarten oder Smartphones. In diesem Intensivkurs lernen Sie das fotografische Sehen neu. Wir befassen uns umfassend mit den Grundregeln der Bildkomposition in der Fotografie. Viele Fotobeispiele aus der Praxis des Dozenten veranschaulichen eindrucksvoll die Mittel für sofort bessere Bilderergebnisse. Zum Abschluss erhalten sie wertvolle Tipps und Ideen zur Nachbearbeitung ihrer Fotos.

Dieser Workshop richtet sich an Foto-Einsteiger*innen, ist aber auch geeignet, um vorhandenes Basiswissen zu vertiefen. Der Kursleiter, Wolfgang Hemstege, ist Foto- und Reisejournalist.

5511

Leitung: Wolfgang Hemstege

Termin: Montag, 20. April, 09.30 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 51,00 €, 7-8 TN: 38,00 €, ab 9 TN: 31,00 €

Anmeldung bis zum 13. April

➔ Bitte bringen Sie entweder Ihr Smartphone, Ihre Kompaktkamera oder Ihre DSLR mit zum Kurs.



Digitalfotografie für Einsteiger*innen

■ WORKSHOP

Wer eine Digitalkamera in den Händen hält, hat oft viele Fragen. Dieses zweitägige Intensivseminar für Fotografie-Einsteiger*innen liefert die Antworten:

Wie funktioniert die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen sind wirklich wichtig? Die Teilnehmenden lernen, die wichtigsten Parameter – Blende, ISO und Belichtungszeit – gezielt zu steuern und damit ihre Bilder kreativ zu gestalten. Themen wie manuelle Belichtungssteuerung, der bewusste Einsatz von Brennweiten zur Bildgestaltung sowie das Erkennen von Motiven und Licht werden praxisnah vermittelt.

Mit anschaulichen Beispielen des Dozenten werden die Grundlagen der Bildgestaltung erklärt – für sichtbar bessere Ergebnisse.

Der Kursleiter, Wolfgang Hemstege, ist Foto- und Reisejournalist.

5512

Leitung: Wolfgang Hemstege

Termin: Samstag, 13. Juni und Sonntag, 14. Juni, jeweils 09.30 – 16.00 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 05. Juni

➔ Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit vollem Akku mit zum Kurs.

Mein CEWE-Fotobuch

■ KURS MIT GUTSCHEIN

In diesem Grundkurs zum Thema Fotobuch erstellen lernen Sie, wie Sie mithilfe der kostenfreien Software des Marktführers CEWE ein hochwertiges Fotobuch gestalten können. Im Entgelt ist ein Gutschein von CEWE in Höhe von 26,95 € für die Erstellung eines individuellen Fotobuches enthalten.

Im Kurs lernen Sie zunächst die Grundlagen der Fotobuchgestaltung kennen und erhalten Tipps zur Bildauswahl und -bearbeitung. Anschließend führen wir Sie durch die Schritte der Software und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Fotobuch nach Ihren Wünschen gestalten können. Sie lernen dabei, wie Sie Hintergründe, Layouts, Schriftarten und weitere Designelemente einsetzen, um ein ansprechendes und einzigartiges Fotobuch zu erstellen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Effekte wie Schatten, Rahmen und Filter verwenden können, um Ihre Bilder noch besser zur Geltung zu bringen.

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, ein professionell gestaltetes Fotobuch zu erstellen, das Sie beispielsweise als Geschenk oder Erinnerungsstück nutzen können. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Bestellung und Druckqualität Ihres Fotobuchs.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die noch keine Erfahrung mit der Erstellung von Fotobüchern haben oder sich weiter verbessern möchten. Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt. Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt.

5500

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Montag, 13. April und Freitag, 17. April, 09.00 – 12.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 46,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 08. April

Gesundheit & Bewegung

Ihre Ansprechpartner*innen



Cynthia Körner

Planung und Beratung

Telefon: 50-2003

cynthia.koerner@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Gesundheitsforum.....	58
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	60
Gymnastik und Fitness	73
Sport und Spiel	77
Gesundheitskompetenz.....	79



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



Gesundheitsforum

Frau im Wandel – neue Perspektiven in der Lebensmitte



ONLINE-VORTRAG

Fotos: privat



Die Wechseljahre sind mehr als Hitze-
wallungen und Hormonschwankun-
gen – sie markieren eine Zeit des Um-
bruchs, der Neuausrichtung und der
Selbstfürsorge. In diesem Vortrag geht
es nicht um das Sammeln von Symp-
tomen, sondern um Möglichkeiten:
Wie kann ich in dieser Lebensphase
gut für mich sorgen? Welche Ressour-
cen trage ich bereits in mir? Und wie
gelingt ein selbstbestimmter Umgang
mit körperlichen und emotionalen
Veränderungen?



Zum Auftakt erhalten die Teilneh-
merinnen im Rahmen des Vortrags
fundierte Impulse von Dr. Birgit Ber-
tram, Frauenärztin und Präventologin.
45 Minuten werden dabei Wissens-
vermittlung sein und 45 Minuten für

Fragen zur Verfügung stehen.

Bei einem weiteren Termin findet ein 2,5-stündiger Präsenz-
workshop statt, in dem die Teilnehmerinnen praktische
Anregungen, achtsame Körperimpulse und einen lebendigen
Austausch erleben. Ziel ist es, mit Freude, Selbstvertrauen und
neuen Impulsen in diesen Lebensabschnitt zu gehen. Denise
Iwanek führt am 21. Mai den Praxisworkshop zum Thema
durch.

🕒 Hierbei handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung
mit der VHS Dorsten.



3000D

Leitung: Dr. Birgit Bertram, Denise Iwanek

Termin: Mittwoch, 25. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: 7,00 €

Anmeldung bis zum 18. März

i

**Neues Format zum Thema
„Gendergesundheit“!**



Frau im Wandel – neue Perspektiven in der Lebensmitte

■ WORKSHOP

Die Wechseljahre umfassen weit mehr als körperliche Symptome wie Hitzewallungen und hormonelle Schwankungen – sie stehen für eine Lebensphase des Wandels, der Neuorientierung und der Selbstfürsorge. Dieser interaktive Präsenzworkshop knüpft direkt an den Online-Vortrag der Frauenärztin Dr. Birgit Bertram an und lädt dazu ein, den Blick weg von Symptomen hin zu neuen Möglichkeiten zu lenken: Wie kann ich in dieser Zeit gut für mich sorgen? Welche Ressourcen trage ich bereits in mir? Und wie kann ein selbstbestimmter Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen gelingen?

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Anregungen, üben kleine Sequenzen achtsamer Körperwahrnehmung und profitieren von einem lebendigen Austausch in der Gruppe. Ziel des Workshops ist es, diesen Lebensabschnitt mit mehr Freude, Selbstvertrauen und neuen Perspektiven zu gestalten..

3001

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Donnerstag, 21. Mai, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 18,00 €

Anmeldung bis zum 14. Mai

Die ePA, das eRezept & Co.

Was Sie darüber wissen sollten

■ WORKSHOP

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit 2023 die Möglichkeit eRezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. Seit dem 15.01.2025 wird für alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkassen angelegt. Bis Ende 2025 sollen bereits 80 Prozent der Versicherten diese E-Akten nutzen.

Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbedingungen zurecht zu finden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen.

Rebecca von der Ley ist Referentin für den Bereich Projektmanagement im Regionalen Netz der LWL-Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

3004

Leitung: Rebecca von der Ley

Termin: Mittwoch, 04. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung erbeten

Die Bedeutung des inneren Dialogs

Wie reden Sie mit sich selbst und tut Ihnen das gut?

■ VORTRAG

Wie wir mit uns selbst sprechen, hat großen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Der innere Dialog begleitet uns ständig – oft unbewusst – und kann ermutigend oder hemmend wirken. Wer lernt, diesen Dialog bewusst wahrzunehmen und positiv zu gestalten, kann Stress reduzieren, Selbstvertrauen stärken und innere Klarheit gewinnen.

In diesem Vortrag erläutert Professor Dr. Neumann, klinischer Psychologe und erfahrener Mentaltrainer, wie sich Selbstgespräche auf unsere seelische Befindlichkeit auswirken und welche Strategien helfen, konstruktiv mit sich selbst zu kommunizieren. Anhand von Beispielen und kleinen mentalen Übungen erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihren inneren Dialog besser verstehen und gezielt für mehr Gelassenheit, Motivation und Lebensfreude nutzen können.

Wer das Thema gerne vertiefen möchte, dem sei der Workshop “Die Kunst der Selbsthypnose und des Mentaltrainings – eine Einführung” ans Herz gelegt.

Willi Neumann ist Psychologe, Körpertherapeut und emeritierter Professor für Gesundheitswissenschaften. Seine aktuellen Arbeitsschwerpunkte sind die Verbindung östlicher und westlicher Konzepte in Gesundheitsförderung und Prävention.

3005

Leitung: Prof. Dr. Willi Neumann

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

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung erbeten

➔ Beachten Sie auch den nebenstehenden Workshop.

Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

Die Kunst der Selbsthypnose und des Mentaltrainings – eine Einführung

■ WORKSHOP

Der innere Monolog und unsere Vorstellungsbilder haben großen Einfluss auf unsere seelische Befindlichkeit. Mit Hilfe der Selbsthypnose lässt sich besser verstehen, wie Gedanken und Bilder auf Körper und Emotionen wirken – und wie man diese Prozesse gezielt und konstruktiv nutzen kann. Mentaltraining unterstützt dabei, innere Stärke aufzubauen und persönliche Ziele klarer und erfolgreicher zu verfolgen.

Professor Dr. Neumann, klinischer Psychologe und in Hypnose ausgebildet, hat seine Erfahrung unter anderem in der mentalen Betreuung von Leistungssportlern an einem Olympiastützpunkt eingesetzt.

In diesem Workshop lernen Sie praktische Formen der Selbsthypnose und des Mentaltrainings kennen. Gemeinsam üben wir, wie sich diese Methoden im Alltag zur Förderung von Gelassenheit, Motivation und Selbstvertrauen anwenden lassen.

3006

Leitung: Prof. Dr. Willi Neumann

Termin: Samstag, 07. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 28. Februar



Zauber des Alterns

Mit Freude gesund älter werden

■ WORKSHOP

Gesund älter zu werden ist keine Frage des Alters, sondern der inneren Haltung. In diesem Workshop geht es um das, was „Longevity“ heute wirklich bedeutet – jenseits von Dogmen, mit praktischen Impulsen für den Alltag. Was verändert sich ab 35, 45, 55 oder 65 im Körper, im Denken und im Lebensstil? Welche kleinen Schritte helfen, Energie und Lebensfreude zu erhalten? Gemeinsam erkunden wir, wie der Prozess des Alterns aktiv, selbstbestimmt und mit Leichtigkeit gestaltet werden kann. Der Kurs bietet eine Mischung aus Wissen, Austausch und Reflexion – mit Klarheit, Humor und Selbstfürsorge. Gesund Altern ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung.

In diesem Workshop tauchen wir ein in das Thema „Longevity“ – also in das, was gesunde Lebensjahre heute wirklich ausmacht. Ganz ohne Dogmen und Druck, dafür mit alltags-tauglichen Impulsen und Raum für eigene Gedanken und Erfahrungen.

Was verändert sich ab 35, 45, 55 oder 65 Jahren im Körper, im Denken, im Lebensstil? Welche kleinen Schritte können helfen, Energie zu erhalten und sich wohler zu fühlen? Wie kann ich den Prozess des gesunden Alterns aktiv und mit Freude gestalten – auf meine Art? Es erwartet Sie eine Mischung aus Inspiration, Austausch und praktischen Tipps für den Alltag. „Zauber des Alterns“ ist ein liebevoller Blick auf das, was vor uns liegt – mit Klarheit, Humor und Selbstfürsorge.

3007

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Samstag, 14. März, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung bis zum 27. Februar

Waldbaden – Entschleunigung durch Achtsamkeit in der freien Natur

■ OUTDOOR-WORKSHOP

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

3010

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 25. April, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 € | **Anmeldung bis zum 17. April**

3011

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 30. Mai, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 € | **Anmeldung bis zum 21. Mai**

3012S

Leitung: Arame Diagne

Termin: Samstag, 25. Juli, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Gräwenkolkstraße 107, 45770 Marl

Entgelt: 17,50 € | **Anmeldung bis zum 17. Juli**

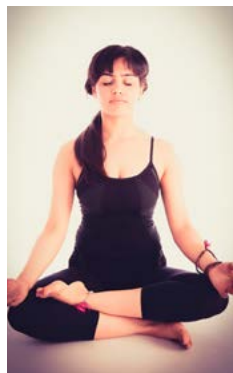
➔ Bitte an bequeme, regenfeste Kleidung denken und ein kleines Handtuch mitbringen.





Chill mal – Entspannung und Yoga für junge Menschen

■ WORKSHOP



Fotos: PixabayPexels

Prüfungen, Klausuren, Abiturzeit bedeuten für viele Jugendliche und junge Erwachsene vor allem eins: Leistungsdruck und Stress. Hinzu kommt der Trubel des Alltags, die Vielzahl an Informationen durch Social Media, die Schnellebigkeit, die keinen Raum für Langeweile lässt. Wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, fällt es oftmals schwer, sich zu konzentrieren. Der Stress kann sich ebenso durch Verspannungen im Körper bemerkbar

machen. Rücken- oder Nackenschmerzen gehören zu den typischen Begleiterscheinungen. Genau hier setzt das Konzept des Workshops an, dass sich speziell an junge Menschen richtet. Der Workshop bietet einfache, effektive und alltagstaugliche Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, die dabei helfen können, mit dem Prüfungsstress umzugehen, Ängste abzubauen und Gelassenheit zu finden. Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur Entspannung und zur Konzentration gefördert.

3100J

Leitung: Katharina Beckmann

Termin: Samstag, 28. Februar, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 14,00 €

Anmeldung bis zum 21. Februar

Selbstfürsorge durch Yoga und Klang – Ein Tagesretreat für dein Nervensystem

■ TAGESRETREAT

Ein Tag zum Ankommen und Durchatmen: Im Mittelpunkt stehen dein Atem, dein Körper und eine Pause vom Alltag. In einer ruhigen, unterstützenden Atmosphäre kannst du ohne Leistungsdruck zur eigenen Balance zurückfinden.

Dich erwarten achtsame Körperarbeit, sanftes Yoga (Morning Flow & Yin Yoga), Yoga Nidra und eine erholsame Soundmeditation. Ein Workshopteil zu Selbstfürsorge, Rollenbildern und Grundlagen des Nervensystems hilft dabei, eigene Muster besser zu verstehen und neue Wege zu finden. Zeiten für Reflexion und Selbstwahrnehmung runden das Angebot ab.

Das Tagesretreat richtet sich an Menschen, die im Beruf oder privat viel für andere tun und neue Kraft tanken möchten.

Für die Verpflegung ist gesorgt: Ein gemeinsames vegetarisches Mittagessen sowie Snacks, Wasser und Tee stehen bereit. Für Essen und Getränke fällt eine Umlage von 15 € pro Person an.

Wir – Jessica Laus und Cynthia Körner – gestalten einen Rahmen, in dem du dich willkommen und gut aufgehoben fühlst. Mit Kenntnissen in Yoga, Klang, Nervensystemregulation und achtsamer Begleitung führen wir dich durch diesen Tag – ruhig, klar und zugewandt.

3101

Leitung: Jessica Laus, Cynthia Körner

Termin: Samstag, 21. März, 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 14. März



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.

3102

Leitung: Solveig Mella

Termin: Samstag, 21. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 13. Februar

- Bitte bequeme dunkle Kleidung tragen, warme Socken und eine Decke mitbringen.
- Es wird eine Mittagspause geben, für die Sie Essen mitbringen können. Bitte denken Sie an Getränke und ggf. an Schreibzeug.
- Wer an tiefergehenden Hintergründen der buddhistischen Lehre interessiert ist, bucht bitte das Seminar Buddhismus.

Buddhismus – lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

■ SEMINAR

Der Buddhismus bietet aus seiner 2.500-jährigen Tradition eine Vielzahl von Erkenntnissen und Grundlagen die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden, völlig unabhängig von äußeren Bedingungen. Der Tag bietet einen Überblick über die verschiedenen Richtungen, die die buddhistische Lehre bietet, einen Überblick über die grundlegenden Erkenntnisse des Buddhismus (4 edle Wahrheiten) und die daraus folgende Lehre (Achtfacher Pfad). Darüber hinaus gibt das Seminar Raum für Erkenntnis, wie wir die nächsten Veränderungsschritten in unser Alltagsleben umsetzen wollen. Wir beschäftigen uns kurz mit den Methoden, die im Buddhismus geübt werden, um diese Veränderungsschritte im Alltag zu verankern. Dazu gehört die Entwicklung positiver Emotionen für sich selbst und andere (Metta Bavana).

3103

Leitung: Solveig Mella

Termin: Samstag, 25. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 50,00 €

Anmeldung bis zum 17. April

- Es wird eine Mittagspause geben, für die Sie Essen mitbringen können. Bitte denken Sie an Getränke und Schreibzeug.
- Hinweis: Dies ist in erster Linie ein Einführungsseminar in die buddhistische Lehre – wer die Meditation vertiefen will, bucht bitte das Einführungsseminar Meditation.



Dem Leben Beachtung schenken

Achtsam durch den Alltag

■ KURS

Im Mittelpunkt des 4-wöchigen Kurses steht die praktische Schulung der Achtsamkeit. Sie hilft, zentriert und gelassen mit Stress und belastenden Situationen umzugehen und dem Leben mit Offenheit und Neugier zu begegnen: Im HIER und JETZT dem Moment Aufmerksamkeit schenken.

Der Kurs orientiert sich am von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction). Die Teilnehmer*innen erhalten Einblicke in Stressursachen und lernen Strategien, um besser damit umzugehen.

Die vier aufeinander aufbauenden Termine kombinieren formelle Achtsamkeitspraxis (einfache Yogaübungen, Meditation, Bodyscan), praktische Übungen für den Alltag, Reflexion und Austausch – alles, um den „Achtsamkeitsmuskel“ zu trainieren.

3104

Leitung: Katharina Beckmann

Termin: ab 12. Juni, 17.00 – 20.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 69,00 €

Anmeldung bis zum 5. Juni

→ Der Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein.

Die richtige Pause zur richtigen Zeit

■ WORKSHOP

Leistung braucht Pausen. Pausen durchziehen unseren Arbeitsalltag – größere, kleinere, bewusste und unbewusste Pausen. Wer diese Pausen richtig nutzt, hat mehr vom Tag, ist entspannter, fitter, zufriedener und natürlich auch leistungsfähiger.

Der leichteste Weg Ver- und Anspannung zu lösen ist Bewegung. Der Abbau muskulärer Verspannung wirkt gleichzeitig wohltuend auf den allgemeinen Spannungszustand. Bildschirmarbeit ist eine einseitig sitzende Tätigkeit, die die Augen und gleichzeitig den Körper erstarren lässt. Bildschirmarbeit bedeutet somit eine hohe Beanspruchung für den Körper, die durch bewusste, ausgleichende Pausen herabgesetzt werden kann.

Ein besonderer Schwerpunkt dieses Kurses liegt darauf, sehr systematisch die harmonisierende Wirkung von Bewegung genauer kennen und nutzen zu lernen.

3105

Leitung: Lothar Zimmermann

Termin: Freitag, 27. März, 16.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 35,00 €

Anmeldung bis zum 20. März



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



Taktvoll entspannen

Stressbalance und die Kraft der inneren Uhr

■ WORKSHOP

Wie beeinflusst unsere innere Uhr den Umgang mit Stress? In diesem Kurzworkshop entdecken Sie die spannende Verbindung zwischen Biorhythmus und Stressbalance. Sie lernen, welche Faktoren Ihre natürlichen Rhythmen steuern und wie Sie diese im Alltag besser wahrnehmen und nutzen können. Ziel ist es, mehr Leichtigkeit im Umgang mit Belastungen zu gewinnen. Der Kurs bietet praxisnahe Impulse, einfache Übungen und Raum zur Reflexion: Erkennen Sie eigene Belastungen und Ressourcen und entwickeln Sie alltagstaugliche Ideen für mehr innere Balance. Für alle, die bewusster mit ihren Kräften haushalten und ihr Wohlbefinden stärken möchten. In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit der spannenden Verbindung von innerer Uhr und Stressbalance. Sie erfahren, was den Biorhythmus beeinflusst und wie er den Alltag mitprägt. Es gibt Impulse, wie sich eigene Rhythmen besser wahrnehmen und berücksichtigen lassen – für mehr Leichtigkeit im Umgang mit Stress. Praktische Übungen und Anregungen helfen dabei, individuelle Ideen für den Alltag zu entwickeln.

3106S

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Mittwoch, 15. Juli, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 22,50 €

Anmeldung bis zum 08. Juli

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

■ KURS

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

3107

Leitung: Dorothe Scheifert

Termin: Donnerstag, ab 05. Februar, 16.30 – 17.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 55,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

3108

Leitung: Dorothe Scheifert

Termin: Donnerstag, ab 16. April, 16.30 – 17.45 Uhr, 6 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus R. 0.02

Entgelt: 43,00 €

Anmeldung bis zum 13. April

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



Faszientraining

■ KURS

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

Das Faszientraining ist nicht für Personen geeignet, die ein Venenleiden oder andere körperliche Erkrankungen aufweisen. Eine medizinische Abklärung wird vor Anmeldung empfohlen.

3109

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 70,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

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

Autogenes Training

■ KURS

Stress, Hektik und ständige Anspannung kennzeichnen oft den Alltag. Unsicherheit und Leistungsdruck beeinflussen den gesamten Organismus und können krankmachen. Mögliche Folgen sind Schlafstörungen, Bluthochdruck, Erschöpfungszustände, innere Unruhe, Magenprobleme, Schmerzen. Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, welche auf die Kraft der Gedanken basiert, der Autosuggestion. Ein Bestandteil sind zum Beispiel Formeln und Bilder. Mit Hilfe dieser Methoden können wir unseren Körper so beeinflussen, dass er von Anspannung in Entspannung umgeleitet wird. Zu diesem Kurs möchte ich Sie gerne einladen.

3110

Leitung: Birgitt Beckmann

Termin: Donnerstag, ab 26. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 73,00 €

Anmeldung bis zum 19. Februar

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



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



Vini-Yoga am Vormittag

■ KURS

Yoga ist eine alte, in Indien entwickelte Bewegung, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Yoga ist Meditation mit dem Körper, dem Atem, dem Geist. Im Laufe der Jahre haben sich im Westen unterschiedlichste Yogastile entwickelt.

Vini Yoga ist keine neue Yogarichtung. Vini Yoga Unterricht ist die Kunst, alle Aspekte von Yoga kreativ und individuell auf die Übenden mit all ihren Möglichkeiten und auch Einschränkungen abzustimmen. Vini Yoga verbindet Körperübungen mit dem Atem und meditativen Elementen so miteinander, dass ein konzentriertes, meditatives, individuelles Üben entstehen kann. Die Bewegungen werden fließend, der individuelle Atem bestimmt Tempo und Intensität. Vini Yoga ist frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Pseudowissenschaften. Es ist sanft, individuell und effektiv.

3112

Leitung: Ursula Sporleder-Schröerlücke

Termin: Dienstag, ab 03. Februar, 09.45 – 11.00 Uhr, 18 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 119,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

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.

3113

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Freitag, ab 27. Februar, 10.45 – 12.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 20. Februar

➔ 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 – sowie die Rücken- und rumpfaufrichtende Muskulatur werden kräftiger. Eine Endentspannung mit Körperscan rundet jede Yogastunde ab und es entsteht ein allgemeines Wohlgefühl.

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

3114

Leitung: Margaretha Schimmler

Termin: Montag, ab 02. Februar, 16.15 – 17.45 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 97,00 €

Anmeldung bis zum 26. 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.

3115

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Dienstag, ab 24. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 17. Februar

3116

Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld

Termin: Dienstag, ab 24. Februar, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 17. Februar

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



Mit Yoga in die Balance

Innere Ruhe und Gelassenheit finden

■ KURS

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

3117

Leitung: Petra Volley

Termin: Montag, ab 09. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 82,00 €

Anmeldung bis zum 02. Februar

3118

Leitung: Petra Volley

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 110,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

Yoga für mehr Beweglichkeit, Kräftigung und Stabilität

■ KURS

Beweglich werden und bleiben, das tut dem Körper gut und steigert das Wohlbefinden. Um beweglich zu werden bzw. zu bleiben, brauchen wir auch ein gesundes Maß an Kraft und Stabilität. Wir stützen und schützen damit unsere Gelenke, halten eine gewisse Spannung in unserer Muskulatur aufrecht und können so schmerzfrei und entspannter durchs Leben gehen. Ziel dieses Yoga-Kurses ist es daher, eine Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers und die Kräftigung der Muskulatur für mehr Stabilität im Körper anhand von ausgewählten Yoga-Übungen (Asanas) zu erreichen. Durch die Verknüpfung mit dem Atem stärken wir gleichzeitig auch unsere mentale Resilienz.

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

Bei einer behandlungsbedürftigen Erkrankung des Bewegungsapparates, bitte vorher den Arzt/die Ärztin kontaktieren.

3122

Leitung: Dirk Krieger

Termin: Donnerstag, ab 05. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 81,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

➔ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Handtuch und ggf. eine Yogamatte mit.



Vini-Yoga für Frauen

■ KURS

Yoga ist eine alte, in Indien entwickelte Bewegung, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Yoga ist Meditation mit dem Körper, dem Atem, dem Geist. Im Laufe der Jahre haben sich im Westen unterschiedlichste Yogastile entwickelt.

Vini Yoga ist keine neue Yogarichtung. Vini-Yoga-Unterricht ist die Kunst, alle Aspekte von Yoga kreativ und individuell auf die Übenden mit all ihren Möglichkeiten und auch Einschränkungen abzustimmen. Vini Yoga verbindet Körperübungen mit dem Atem und meditativen Elementen so miteinander, dass ein konzentriertes, meditatives, individuelles Üben entstehen kann. Die Bewegungen werden fließend, der individuelle Atem bestimmt Tempo und Intensität. Vini Yoga ist frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Pseudowissenschaften. Es ist sanft, individuell und effektiv.

3123

Leitung: Ursula Sporleder-Schröerlücke

Termin: Dienstag, ab 03. Februar, 16.30 – 17.45 Uhr, 18 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 119,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

Yoga am Mittag – silence & flow

■ KURS

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

3124

Leitung: Maud Weißels

Termin: Donnerstag, ab 05. Februar, 12.15 – 13.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 45,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

3125

Leitung: Maud Weißels

Termin: Donnerstag, ab 16. April, 12.15 – 13.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 45,00 €

Anmeldung bis zum 09. April



Foto: Cynthia Körner



Yin Yoga & Soundmeditation

■ WORKSHOP

In diesem innovativen Workshop verbinden wir die passive, entsleunigende Praxis des Yin Yoga mit den meditativen Klängen von Kristallklängschalen und weiteren Instrumenten wie Windspielen oder einem Gong. Wir starten mit der Yin-Yoga-Praxis, die dazu einlädt, Spannungen im Körper loszulassen und den Geist zu beruhigen. Durch das lange Halten der Übungen in Verbindung mit unterstützenden Atemtechniken kann deine ganze Muskulatur entspannen – Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Daran knüpft die Soundmeditation an: Die sphärischen Töne der Klangschalen beruhigen das Nervensystem und unterstützen dich dabei, in einen Zustand der inneren Balance und Meditation einzutauchen. Die besondere Kombination aus sanfter Bewegung und Klang öffnet den Raum für tiefgehende Entspannung und Regeneration.

3127

Leitung: Britta Lojack, Cynthia Körner

Termin: Freitag, 08. Mai, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 22,50 €

Anmeldung bis zum 30. April

3128S

Leitung: Britta Lojack, Cynthia Körner

Termin: Freitag, 10. Juli, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 22,50 €

Anmeldung bis zum 03. Juli



Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken und eine Decke mitbringen.



tanZen-Workshop

■ WORKSHOP

Zen, wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

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

3131

Leitung: Antonio Rusciano

Termin: Sonntag, 31. Mai, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 30,00 €

Anmeldung bis zum 25. Mai



Bitte bequeme Kleidung tragen und Socken mitbringen.



Tango-Anfänger-Workshop

■ WORKSHOP

Das Tanzen des argentinischen Tangos ist eine Möglichkeit, sich selbst durch eine „neue“ nonverbale Sprache zwischen zwei Menschen zu entdecken, die durch ihre Bewegungen eine Geschichte erzählen.

Tangotänzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanz-erfahrung und körperliche Fitness erforderlich. Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen. Wir werden gemeinsam die vielen Ausdrucksformen des argentinischen Tangos entdecken!

Für diesen Workshop zum Kennenlernen brauchen Sie keinen Partner/ keine Partnerin – Sie können sich als Einzelperson anmelden.

3130

Leitung: Antonio Rusciano

Termin: Samstag, 25. Juli und Sonntag, 26. Juli, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 70,00 €

Anmeldung bis zum 17. Juli

➔ Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen



Foto: privat



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.

3200

Leitung: Andreas Volmer

Termin: Mittwoch, ab 18. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27

Entgelt: 115,00 €

Anmeldung bis zum 11. Februar

→ 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.

3202

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 15.00 – 15.45 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 51,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

3203

Leitung: Janet Golde

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 17.05 – 18.05 Uhr, 12 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 62,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

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



Aqua-Fitness

■ KURS

Dieser Kurs für alle, die etwas für Körper, Geist und Gesundheit tun möchten, bietet abwechslungsreiche Übungen aus der Aquafitness und der traditionellen Wassergymnastik zur Gelenkmobilisation, Muskelkräftigung, Schulung von Koordination (Body & Brain) und Gleichgewicht (Sturzprophylaxe) sowie zum Herz-Kreislauf-Training. Der Widerstand und die Auftriebskräfte des Wassers sind dabei eine optimale Übungshilfe.

➔ Anmeldung für alle Kurse bis eine Woche vor Kursbeginn.

Montags- und Dienstagskurse

Die Kurse am Montag und Dienstag finden im über 30 Grad Celsius warmen Niedrigwasser bis 117 cm Wassertiefe statt und sind besonders für moderates Training geeignet.

3250

Termin: Montag, ab 02. Februar, 12.00 – 12.45 Uhr, 7 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 47,50 €

3251

Termin: Montag, ab 02. Februar, 13.00 – 13.45 Uhr, 7 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 50,50 €

3252

Termin: Montags und Dienstags, ab 03. Februar, 12.00 – 12.45 Uhr, 8 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 57,00 €

3253

Termin: Dienstag, ab 03. Februar, 13.00 – 13.45 Uhr, 8 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 57,00 €

Mittwochs- und Freitagskurse

Die Kurse am Mittwoch- und Freitagabend finden im Niedrigwasser bis 125 cm Wassertiefe statt und richten sich insbesondere an Berufstätige. Trainiert wird von moderat bis intensiv.

3254

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 Termine
Ort: Südbad, Pappelallee 58
Entgelt: 57,00 €

3255

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 Termine
Ort: Südbad, Pappelallee 58
Entgelt: 57,00 €

3256

Termin: Freitag, ab 06. Februar, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 Termine
Ort: Südbad, Pappelallee 58
Entgelt: 57,00 €

3257

Termin: Freitag, ab 06. Februar, 18.45 – 19.30 Uhr, 8 Termine
Ort: Südbad, Pappelallee 58
Entgelt: 57,00 €

3258

Termin: Montag, ab 13. April, 12.00 – 12.45 Uhr, 12 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 83,00 €

3259

Termin: Montag, ab 13. April, 13.00 – 13.45 Uhr, 12 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 83,00 €

3260

Termin: Dienstag, ab 14. April, 12.00 – 13.00 Uhr, 12 Termine
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 83,00 €



3261

Termin: Dienstag, ab 14. April, 13.00 – 13.45 Uhr, 12 Termine

Ort: Hallenbad, Herner Straße 160

Entgelt: 83,00 €

3262

Termin: Mittwoch, ab 15. April, 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Termine

Ort: Südbad, Pappelallee 58

Entgelt: 83,00 €

3263

Termin: Mittwoch, ab 15. April, 19.30 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Ort: Südbad, Pappelallee 58

Entgelt: 83,00 €

3264

Termin: Freitag, ab 17. April, 18.00 – 18.45 Uhr, 12 Termine

Ort: Südbad, Pappelallee 58

Entgelt: 83,00 €

3265

Termin: Freitag, ab 17. April, 18.45 – 19.30 Uhr, 12 Termine

Ort: Südbad, Pappelallee 58

Entgelt: 83,00 €



Die Leitung aller Kurse in diesem Semester liegt bei Gabriele Eichenberger.



Foto: Stadt Recklinghausen

Sommerakademie



Die Kurse der Sommerakademie finden dienstags und donnerstags im beheizten Nichtschwimmerbecken des Naturfreibades Suderwich in einer Wassertiefe bis 135 cm statt. Trainiert wird von moderat bis intensiv. Treffpunkt am Rettungspilz mittig des Freibades.

3266S

Termin: Dienstag, ab 14. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Naturfreibad Suderwich

Entgelt: 31,00 €

3267S

Termin: Dienstag, ab 14. Juli, 11.00 – 12.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Naturfreibad Suderwich

Entgelt: 31,00 €

3268S

Termin: Donnerstag, ab 16. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Naturfreibad Suderwich

Entgelt: 31,00 €



Smovey® – Schwung für Körper und Geist

■ KURS

Smovey-Ringe sind Schwingringe mit Stahlkugeln. Sie fördern Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und regen Koordination und Balance an. Durch die Vibrationen entsteht ein Training, das den gesamten Körper einbezieht und gleichzeitig leicht umzusetzen ist. Im Kurs werden abwechslungsreiche Übungen für Ausdauer, Kraft, Balance und Koordination vermittelt. Neben kräftigenden Einheiten stehen auch Mobilisation und Lockerung im Mittelpunkt. Zum Abschluss jeder Stunde gibt es eine Entspannungssequenz mit Smovey, die den Körper zur Ruhe kommen lässt.

3210

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Dienstag, ab 03. Februar, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 Termine

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

Entgelt: 77,00 €

Anmeldung bis zum 26. Januar

3211

Leitung: Denise Iwanek

Termin: Dienstag, ab 05. Mai, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 Termine

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

Entgelt: 77,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

→ 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.

Fitfight Fitness

■ KURS

Fitfight ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das Elemente des Cardiotrainings mit Kampfsporttechniken verbindet. Sowohl Koordination, Beweglichkeit als auch die Ausdauer werden durch Fitfight verbessert. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, indem Sie lernen Ihre Schlag- und Tritt-Kraft wahrzunehmen. Ihre Konzentrations- und Entschlussfähigkeit kann sich durch Fitfight stark verbessern. Ihr Körper kann mehr als Sie denken!

3217

Leitung: Angela Müller

Termin: Mittwoch, ab 04. Februar, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 43,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar



Sport und Spiel

Bridge ist ein Tor zur Welt – Teil 1

■ KURS

Bridge ist ein Kartenspiel, das auf der ganzen Welt gespielt wird. In fast jeder Stadt in jedem Land gibt es einen örtlichen Bridgeclub, in dem Sie stets herzlich willkommen sind. Die gemeinsame Freude am Spiel ermöglicht es, überall neue Freunde zu finden. Ein wunderschönes, anspruchsvolles Hobby, das nicht nur Spaß und Spannung, sondern auch gesellige Stunden im Kreis Gleichgesinnter verspricht. Aber Vorsicht: Dieses Hobby hat enormes Suchtpotenzial. Bridge ist leicht zu erlernen, Bridge spielen ist allerdings sehr anspruchsvoll. Deshalb ist Bridge in Bezug auf Komplexität und Spielstrategie eher mit Schach als mit anderen Kartenspielen vergleichbar.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3300

Leitung: Peter Heckmann

Termin: Donnerstag, ab 19. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr,

10 Termine

Ort: Bridgeclub Recklinghausen, Tiroler Str. 1

Entgelt: 65,00 €

Anmeldung bis zum 12. Februar

Mit dem Pedelec und E-Bike unterwegs im Alter – Theorie und Praxis

■ WORKSHOP

Immer mehr ältere Radfahrer*innen steigen auf ein Pedelec oder E-Bike um. Damit ist man meistens schneller im Straßenverkehr unterwegs, dieser besondere Umstand kann gleichzeitig 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. In diesem Seminar insbesondere für Senior*innen über 60 Jahren steht neben der Theorie vor allem auch die Fahrpraxis im Vordergrund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours das Handling mit ihrem Pedelec oder E-Bike üben. Dabei werden u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Blickführung im Straßenverkehr geschärft.

→ Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Recklinghausen.



3410

Leitung: Birgit vom Bauer-Bonnekamp

Termin: Mittwoch, 06. Mai, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule am Kurfürstenwall, Kurfürstenwall 5a

Entgelt: frei, max. 20 Teiln.

Anmeldung bis zum 28. April

→ Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/ Pedelec, Fahrradhelm und wetterfester Kleidung möglich. Zu Beginn muss jede*r Teilnehmer*in aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.



Golf



■ KURS

Golf ist ein Hobby für jedermann und für jedes Alter. Bewegung in der Natur, verbunden mit einem ganz besonders faszinierenden Spiel. Der Vestische Golfclub Recklinghausen und die Golfschule Benjamin Wuttke bieten einen 90-minütigen Schnupperkurs für jeden, der schon immer mal das Golf spielen ausprobieren wollte. Angeleitet von professionellen Trainern erleben die Teilnehmer in diesem Kurs einen kompletten Überblick über das Spiel. Alle Bereiche des Golfens, vom langen Schlag bis zum Einlochen des Balls auf dem Grün, können die Kursteilnehmer selbst ausprobieren. Schläger und Bälle werden für die Dauer des Kurses gestellt und sind inklusive. Die Teilnahme am Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und ist für Teilnehmer aller Altersklassen geeignet. Individuelle Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmer werden entsprechend berücksichtigt.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort direkt beim Golflehrer. Die Zahlung ist in Bar oder per EC-Karte möglich.

➔ Anmeldung für alle Kurse bis eine Woche vor Kursbeginn.



Foto: Semevent

3310S

Leitung: Benjamin Wuttke

Termin: Sonntag, 05. Juli, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Vestischer Golfclub Recklinghausen

Entgelt: 20,00 €

3311S

Leitung: Benjamin Wuttke

Termin: Sonntag, 26. Juli, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Vestischer Golfclub Recklinghausen

Entgelt: 20,00 €

3312S

Leitung: Benjamin Wuttke

Termin: Sonntag, 02. August, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Vestischer Golfclub Recklinghausen

Entgelt: 20,00 €

3313S – Einsteigerkurs Golf

Leitung: Benjamin Wuttke

Ort: Vestischer Golfclub Recklinghausen

Termin: Mittwoch, ab 05. August, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 Termine

Entgelt: 80,00 €



Gesundheitskompetenz

Salutogenese – Gesundheit als Nebenwirkung

BILDUNGSURLAUB

Fotos: privat



Salutogenese“ ist ein in den Gesundheitswissenschaften federführendes, ganzheitliches Konzept, das im Kern danach fragt, was die Menschen - trotz Risiken und Stress - gesund hält und nicht, was sie krank macht. Entwickelt wurde es vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky und ist als Gegenbegriff zur „Pathogenese“ gedacht. „Salutogenese“ denkt die Umweltbedingungen, das soziale und berufliche Umfeld sowie die Beziehungsgestaltung des Einzelnen als Faktoren zum Erhalt von Gesundheit mit. Vorherrschende Präventionsstrategien werden in Frage gestellt. Ausgehend von diesen Beobachtungen wollen wir in diesem Bildungsurlaub einen alternativen Ansatz erproben.

Statt (mit allerlei Präventionsbemühungen) Lebenszeit auf ein „Gesundheitssparkonto“ einzuzahlen, dessen Erträge am Lebensende alles andere als sicher sind, fragen wir uns: Was passiert, wenn wir unsere Chancen und Potenziale nutzen, unseren Alltag lebendiger, genussvoller, gelassener, selbstwirksamer und harmonischer zu gestalten? Kann es sein, dass das Bemühen um mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit im Hier und Jetzt auch auf die lange Sicht die bessere Gesundheitsstrategie ist?

Die Voraussetzungen, Chancen und Ressourcen hierfür sind von Mensch zu Mensch verschieden, die Strategien und Techniken jedoch, sie zu finden und fruchtbar zu machen, ähnlich. In diesem Bildungsurlaub werden wir sie vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen, Überzeugungen und Ziele erproben und damit einen Veränderungsprozess in Gang setzen, der zu mehr Eigentlichkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude führt – und ganz nebenbei: zu mehr Gesundheit.

3700

Leitung: Lothar Zimmermann, Maria Zimmermann

Termin: Montag bis Donnerstag, ab 20. Juli, 9.00 – 16.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 300,00 €, 7-8 TN: 228,00 €, ab 9 TN: 190,00 €

Anmeldung bis zum 13. Juli

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

→ Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.



Livestream vhs.wissen live

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



So funktioniert vhs.wissen live

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

So unterstützen Sie vhs.wissen live

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

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

Auf den ersten Blick wirken Bienen-, Wespen- oder Ameisennester wie perfekt organisierte Systeme, in denen alle harmonisch zusammenarbeiten. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion erklärt, warum selbst der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen evolutiv sinnvoll sein kann – wenn er den Fortpflanzungserfolg der Königin steigert. Doch neben Kooperation entstehen auch Konflikte: Einzelne Individuen versuchen, eigene Interessen durchzusetzen, was das soziale Gleichgewicht gefährdet. Der Vortrag zeigt, welche Konflikte in Insektenstaaten auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze, Professor für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg, forscht über Ameisen, soziale Insekten und ihre evolutiven Strategien.

1050D

Leitung: Prof. Dr. Jürgen Heinze

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

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 27. Januar



Foto: pixabay

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



Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz verstehen, ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz großer Fortschritte bleibt sie ineffizient, energiehungrig und auf riesige Datenmengen angewiesen – teuer und wenig nachhaltig. Vor 50 Jahren von der Neurowissenschaft inspiriert, könnte nun erneut das Gehirn als Vorbild dienen: Es ist unschlagbar energieeffizient und lernfähig. Mithilfe der Connectomics, der Netzwerkanalyse des Gehirns, werden die Funktionsweisen unseres „biologischen Computers“ erforscht.

Moritz Helmstaedter, Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt, untersucht neuronale Netzwerke und die Verbindung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz.

1051D

Leitung: Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Termin: Mittwoch, 23. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 20. Februar

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler



Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, warum Menschen glaubten, Computer machten keine Fehler. Heute erleben wir die „Halluzinationen“ und „Lügen“ großer Sprachmodelle wie ChatGPT – und trotzdem vertrauen viele unkritisch den KI-Ergebnissen. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte maschineller und menschlicher Fehler, diskutiert das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen, die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens und die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Jahrzehnten. Daraus leitet er die Notwendigkeit einer „Error Literacy“ ab.

Martina Heßler, Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt, erforscht Mensch-Maschine-Verhältnisse, Technikemotionen und technologische Fehler. Sie ist Mitglied von acatech. Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

1052D

Leitung: Prof. Dr. Martina Heßler

Termin: Dienstag, 24. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 23. Februar

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte



Foto: Daniel Müller



Stolze Hüften aus Knochen, Stein, Ton – wir nennen sie Göttinnen, doch wer waren sie wirklich? In Darstellungen der Steinzeit dominieren jagende Männer, doch die meisten überlieferten Figuren zeigen Frauen. Was verraten sie über Gesellschaften, die Weiblichkeit zentral und ohne Scham darstellten?

Nach jahrelanger Recherche widmet sich Ulli Lust in ihrem neuen Sachcomic den Anfängen der Kunst und der Bedeutung von Empathie für das Überleben unserer Spezies. Rund um archaisch-weibliche Figurinen entsteht das Bild einer vergessenen Welt, in der die Heldenreise ein kollektives Unterfangen war.

Ulli Lust, vielfach ausgezeichnete österreichische Comiczeichnerin und Professorin in Hannover, erhielt 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels.

1053D

Leitung: Ulli Lust

Termin: Mittwoch, 04. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 03. März

Jenseits der Banken und fern vom Staat?



Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mit Bitcoin begann vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen. Das digitale Bargeld versprach eine anonyme, unmittelbare und unbestechliche Weltwährung jenseits von Banken und Staat – eine vermeintliche „Währung der Freiheit“. Dieses Ideal fasziniert besonders jene, die sich von Finanzinstitutionen oder staatlicher Kontrolle eingeschränkt fühlen. Doch hält das Versprechen stand? Der Vortrag erklärt die Grundprinzipien von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und prüft ihre freiheitspolitischen Ansprüche im Licht geldsoziologischer Analysen und aktueller politischer Entwicklungen.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

1054D

Leitung: Dr. Aaron Sahr

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

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 13. März

Antisemitismus – was gibt es da zu erklären?



Wer nach „Erklärungen“ sozialer Phänomene sucht, stößt oft ins Leere. Statt einfacher Ursachen gibt es Geschichten, die sich rekonstruieren lassen – und aus deren Verlauf ein Verständnis für die innere Dynamik solcher Phänomene entsteht. Nur wer diese kennt, kann sinnvoll über sie sprechen.

Jan Philipp Reemtsma, deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler, erforscht die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie und die Geschichte menschlicher Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

1055D

Leitung: Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Termin: Mittwoch, 25. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 24. März



Foto: privat

Roma eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit



Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den Alliierten befreit – ein Wendepunkt für Italien. Die Stadt, einst Symbol von Macht und Mythos, wurde nun zum Schauplatz kultureller Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen in Film, Kunst, Design und Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler entwarfen ein neues Italien, dessen Ästhetik Widerstand, Hoffnung und Sehnsucht nach Freiheit verband und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Der Vortrag untersucht, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk und Design – etwa mit Ikonen wie der Vespa – ein Lebensgefühl des Optimismus formte, das bis heute die Wahrnehmung italienischer Kultur prägt.

Lisa Hockemeyer ist deutsche Design- und Kunsthistorikerin und lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

1056D

Leitung: Dr. Lisa Hockemeyer

Termin: Mittwoch, 01. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 31. März

Benvenuto Cellini

Ein Künstlerleben

Foto: privat



Durch Goethes Übersetzung erlangte die Autobiografie des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500–1571) große Bekanntheit. In ihr beschreibt Cellini sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verbunden und wird so zum eindrucksvollen Zeugen einer der lebendigsten Epochen der neuzeit-

lichen Kunst. Der Vortrag widmet sich seiner außergewöhnlichen Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe faszinierte, sondern bis heute als Sinnbild einer selbstbewussten, autonomen Künstlerexistenz gilt.

Andreas Beyer, Kunsthistoriker und Professor mit Lehrtätigkeiten im In- und Ausland, wurde 2021 in die Deutsche Akademie für Sprache und Dichtung aufgenommen.

1057D

Leitung: Andreas Beyer

Termin: Donnerstag, 02. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 01. April



Die Gletscher: Von der Eiszeit bis morgen



Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbaren Folgen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange die Gletscher der Erde noch existieren und welche Auswirkungen ihr Verschwinden hätte, betrifft uns alle. Andrea Fischer, renommierte Gletscherforscherin, erklärt anschaulich, wie Gletscher entstanden sind, die Landschaft formten und welche Faszination sie ausüben. Sie beleuchtet die gemeinsame Geschichte von Mensch und Eis und diskutiert die Folgen ihres Verlusts für unseren Planeten. Außerdem geht sie der Frage nach, ob Gletscher eines Tages zurückkehren könnten.

Andrea Fischer ist stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften und wurde 2023 zur Wissenschaftlerin des Jahres ausgezeichnet.

1058D

Leitung: Dr. Andrea Fischer

Termin: Donnerstag, 16. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 15. April

Warum nicht losen?



Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Foto: Wissenschaftskolleg



Wir gehen meist davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten – während das Losverfahren dem Zufall überlässt, was geschieht. Auf den ersten Blick wirkt das irrational, doch Losentscheidungen spielten in Geschichte, Gesellschaft und Politik immer wieder eine bedeutende Rolle. Der Vortrag fragt, warum man dem Zufall vertraute,

und zeigt anhand historischer Beispiele, wie solche Verfahren funktionierten und legitimiert wurden.

Barbara Stollberg-Rilinger, Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin, erforscht politische und kulturelle Ordnungen der Vormoderne. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

1059D

Leitung: Prof. Dr. Prof. Barbara Stollberg-Rilinger

Termin: Mittwoch, 22. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 23. April

Die Kelten



In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägten Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die von Griechen und Römern „Kelten“ genannt wurden. Der Vortrag beleuchtet auf Basis antiker Quellen und moderner Archäologie die zentralen Merkmale der keltischen Kultur, zeichnet ihre Entwicklung von den Anfängen bis zur Romanisierung nach und zeigt, wie keltische Traditionen im Mittelalter und in der Neuzeit fortwirkten.

Bernhard Maier, Professor für Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen, gilt als einer der führenden Experten für keltische Kultur und Religion. Er veröffentlichte zahlreiche Werke, darunter das Standardwerk „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“.

1060D

Leitung: Prof. Dr. Bernhard Maier

Termin: Mittwoch, 29. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 28. April

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Schönheit

Wir leben in Zeiten der Entfernung – politische Lager, Weltmächte, Stadt und Land driften auseinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe: Wo kann im Zeitalter medialer Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft entstehen? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß sieht die Antwort in der Kleinstadt. Dort begegnen sich Menschen unmittelbar, tragen Konflikte aus und finden Kompromisse – hier wird Demokratie neu erfahrbar.

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

1061D

Leitung: Dr. Simon Strauß

Termin: Montag, 18. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 15. Mai

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange galt die Vorstellung, indigene Hochkulturen habe es vor der Ankunft der Europäer nur in Süd- und Mittelamerika gegeben, während nördlich des Rio Grande lediglich nomadisierende Jäger- und Sammlerkulturen existierten. Seit den 1990er Jahren hat die Archäologie dieses Bild grundlegend revidiert. Im Südwesten der heutigen USA fanden sich Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, eng verbunden mit Mesoamerika, und östlich des Mississippi entstand zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia, die eine politische, militärische und religiöse Hegemonie vom Mississippi bis zum Atlantik und von den Großen Seen bis zum Golf von Mexiko ausübte. Der Vortrag zeichnet Aufstieg und Fall dieser indianischen Großmacht vor Kolumbus nach.

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

1062D

Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Termin: Dienstag, 09. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 08. Juni



Weitere Vorträge aus dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live finden Sie unter www.vhs-recklinghausen.de

Bauchentscheidungen



Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Foto: privat



„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal im 17. Jahrhundert. Lange schreckte die Wissenschaft vor „Herzengründen“ oder Bauchentscheidungen zurück. Dabei zeigt sich: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die schnell operiert, das Wesentliche erkennt und logischem Abwägen oft überlegen ist. Unser heutiges Wissen über das Bauchgefühl verändert das Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplexen Welt lehrt uns Intuition paradoxerweise die Lebenskunst: intuitiv zu erkennen, was es sich lohnt, nicht zu wissen.

Gerd Gigerenzer, weltweit renommierter Psychologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, wurde mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem AAAS-Preis, dem Communicator-Preis und dem Deutschen Psychologie-Preis.

1063D

Leitung: Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Termin: Donnerstag, 18. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 17. Juni

Musik, Wissenschaft und Technik



Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Der Vortrag beleuchtet die harmonische Zusammenarbeit von Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten zwei Jahrhunderten. Wissenschaftler und Ingenieure eröffneten Musikern neue Möglichkeiten der Klangzeugung und ästhetischen Gestaltung. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Arbeiten zu akustischer Resonanz und Steinway-Resonanzböden sowie Friedrich Trautweins Erfindung des Trautoniums und seine Beiträge zur Radio-Klangtreue. Auch die Kooperation von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen zur Verbesserung der Klaviertechnik wird behandelt.

Myles W. Jackson ist US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker, Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, und außerordentliches Mitglied der acatech. Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

1064D

Leitung: Prof. Dr. Myles W. Jackson

Termin: Dienstag, 21. Juli, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 20. Juli

Sprachen & Integration

Ihre Ansprechpartner*innen



Susanne Schloimann

Planung und Beratung

Telefon: 50-1947

susanne.schloimann@recklinghausen.de



Sabine Südhofer

Sachbearbeitung

Telefon: 50-2007

sabine.suedhofer@recklinghausen.de



Allgemeine Informationen	90
Englisch	92
Französisch	98
Spanisch	104
Italienisch	111
Niederländisch	112
Weitere Sprachen	114
Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse	118
Deutsch für Alltag, Beruf und Studium	119



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



Was lernen Sie?

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

Wie lernen Sie?

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

Wer unterrichtet?

Engagierte Lehrkräfte ...

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

Veranstaltungsformen

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

Unser Service

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



Foto: vhs



Europäischer Referenzrahmen

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

Elementare Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

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

Selbstständige Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

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

Kompetente Sprachverwendung

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

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





Englisch

Englisch A1.2

Die Grundstufe Englisch deckt das Niveau A1 ab. Dies ist der zweite Kurs der Stufe A1 und er richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem Semester Englisch an der Volkshochschule

In den Kursen der Stufe A1, die aufeinander aufbauen, erwerben Sie erste Kenntnisse und werden mit der Sprache vertraut. Sie können kurze Gespräche führen und wichtige Schilder, kurze Texte und Durchsagen verstehen.

4101


Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Dienstag, ab 03. Februar, 16.00 – 17.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 27. Januar

 Lehrwerk Easy English upgrade A1.1 ab Lektion 6

Englisch A1.4

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Vorkenntnissen, die bereits drei bis vier Semester Englisch an der Volkshochschule oder früher einmal Englisch gelernt haben und nun auf der Stufe A1.4 wieder einsteigen möchten. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken.

4102


Leitung: Dr. Susanne Wendker

Mittwoch, ab 04. Februar, 16.00 – 17.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 138,00 €, 7 - 8 TN 100,00 €, 9 - 15 TN 79,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

 Lehrwerk: Easy English upgrade A1.2 ca. ab Lektion 8

English Refresher A1

Ein Kurs zum Wiedereinstieg für alle, die die zentralen Inhalte der Stufe A1 auffrischen wollen. Sie wiederholen Wortschatz und Grammatik der Grundstufe und üben anhand lebensnaher Themen und realistischer Dialoge Englisch, wie es im Alltag gesprochen wird.

Voraussetzung: Sie haben schon einmal Englisch bis ca. Ende der Stufe A1 gelernt oder Sie haben früher in der Schule Englisch gelernt. Jetzt möchten Sie noch einmal ganz von Anfang wiederholen und Ihre Kenntnisse auffrischen.


4103

Leitung: Viktoria Jennifer Niemann

Mittwoch, ab 04. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

 Lehrwerk: Let's enjoy English A1 Review, Klett, ISBN 978-3-12-501652-1



English Refresher ab Mitte A1

Ein Kurs zum Wiedereinstieg für alle, die weitere zentrale Inhalte der Stufe A1 auffrischen wollen. Sie wiederholen Wortschatz und Grammatik der Grundstufe und üben anhand lebensnaher Themen und realistischer Dialoge Englisch, wie es im Alltag gesprochen wird.

Voraussetzung: Sie haben schon einmal Englisch mindestens bis Ende der Stufe A1 gelernt oder Sie haben früher in der Schule Englisch gelernt. Jetzt möchten Sie vieles wiederholen und Ihre Kenntnisse auffrischen.

4104

Leitung: Viktoria Jennifer Niemann

Mittwoch, ab 15. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 08. April

Englisch A2.1

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

4105


Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 12. Februar, 11.30 – 13.45 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

 **Lehrwerk: Easy English upgrade A2.1 ab Lektion 1**

Englisch A2.2

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

4106


Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 07. Mai, 11.30 – 13.45 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

 **Lehrwerk: Easy English upgrade A2.1 ca. ab Lektion 5**

Englisch A2.3 mit Schwerpunkt einfache Konversation

Für Teilnehmer*innen, die ca. vier bis fünf Semester Englisch gelernt haben oder in Selbststudium oder Schule Kenntnisse auf dem Niveau der Stufe A2.2 erworben haben und nun in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Ein Schwerpunkt im Kurs ist einfache Konversation.

4107


Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 12. Februar, 14.00 – 16.15 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

 **Lehrwerk: Easy English upgrade A2.2 ab Lektion 1**



Englisch A2.3 mit Schwerpunkt einfache Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vier bis fünf Semester Englisch gelernt haben, Kenntnisse auf dem Niveau A2.1 erworben haben und nun in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Ein Schwerpunkt im Kurs ist einfache Konversation.

4108


Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 07. Mai, 14.00 – 16.15 Uhr, 9 Termine

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Ort: Willy-Brandt-Haus

Anmeldung bis zum 30. April

 Lehrwerk: Easy English upgrade A2.2 ca. ab Lektion 5

Englisch A2.4

Sie haben schon gute Grundkenntnisse, ca. 140 Unterrichtseinheiten, oder haben vor einiger Zeit Englisch gelernt, und möchten nun auf dem Niveau A2.3 wieder einsteigen?

Kenntnisse bis zum Niveau A2.3 sind vorhanden und nun möchten Sie in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck in die Stufe A2.4 starten.

In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen viel Neues dazu.

4109


Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Dienstag, ab 03. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 27. Januar

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Stufe A2.4

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

4110

Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 12. Februar, 09.00 – 11.15 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Anmeldung bis zum 05. Februar

 Lehrwerk: Easy English upgrade A2.2 ca. ab Lektion 12

4111


Leitung: Dorothea MacDougall

Donnerstag, ab 07. Mai, 09.00 – 11.15 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 143,00 €, 7 - 8 TN 104,00 €, 9 - 15 TN 82,00 €

Anmeldung bis zum 30. April

 Lehrwerk: Easy English upgrade A2.2



Englisch A2 Conversation

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

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

4112

Leitung: Heidi Thelen-Schulte

Montag, ab 02. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 13 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 138,00 €, 7 - 8 TN 100,00 €, 9 - 15 TN 79,00 €

Anmeldung bis zum 26. Januar

4113

Leitung: Christina Brand

Mittwoch, ab 04. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

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

Anmeldung bis zum 28. Januar

4114

Leitung: Christina Brand

Mittwoch, ab 15. April, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5-6 TN 87,00, 7 – 8 TN 64,00€, ab 9 TN 51,00€

Anmeldung bis zum 01. April

Englisch A2/B1:

Sicher Englisch sprechen auf Reisen

Sie reisen gerne und möchten sich auf Englisch selbstbewusster ausdrücken? In diesem kommunikativen Kurs trainieren Sie Ihre Sprech- und Hörkompetenz und lernen nützliche Redemittel für typische Reisesituationen kennen. Sie sollten Kenntnisse auf dem Niveau A2/B1 mitbringen

Mit Dialogen und praktischen Übungen bereiten wir Sie auf echte Alltagssituationen vor:

- Gespräche am Flughafen, Bahnhof oder im Hotel
- Reservierungen und Buchungen vornehmen
- Im Restaurant bestellen, höflich nachfragen und reagieren
- Sightseeing: nach Wegen, Öffnungszeiten und Tickets fragen
- Probleme unterwegs souverän meistern
- Small Talk und Gespräche führen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Bitte bringen Sie ein Smartphone oder ein Tablet mit.

4115

Leitung: Sandra Ling, Viktoria Jennifer Niemann

Donnerstag, 12. März, Freitag, 13. März, Donnerstag, 19. März,

Freitag, 20. März, jeweils von 18.00 – 20.15 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 67,00 €, 7 - 8 TN 49,00 €, ab 9 TN 39,00 €

Anmeldung bis zum 06. März



Englisch B1

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem 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.

4116

Leitung: Jeremy Mason

Mittwoch, ab 04. Februar, 09.30 – 11.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 28. Januar

4117

Leitung: Jeremy Mason

Mittwoch, ab 15. April, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 113,00 €, 7 - 8 TN 85,00 €, 9 - 15 TN 68,00 €

Anmeldung bis zum 25. März

Englisch B1 Conversation

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

4118

Leitung: Christina Brand

Dienstag, ab 03. Februar, 09.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5 - 6 TN 129,00 €, 7 - 8 TN 92,00 €, 9 - 15 TN 73,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

4119

Leitung: Christina Brand

Dienstag, ab 14. April, 09.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5 - 6 TN 129,00 €, 7 - 8 TN 92,00 €, 9 - 15 TN 73,00 €

Anmeldung bis zum 26. März

Englisch B2 Conversation

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

4120

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 19. Januar, 13.00 – 14.30 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 12. Januar



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.

4121

Leitung: Jeremy Mason

Freitag, ab 06. Februar, 09.30 – 11.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 87,00 €, 7 - 8 TN 64,00€, ab 9 TN 51,00 €

Anmeldung bis zum 30. Januar

4122

Leitung: Jeremy Mason

Freitag, ab 17. April, 09.30 – 11.00 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 13. April

Englisch C1, Advanced Conversation

Come and discuss topics of the day in English

4123

Leitung: Sandra Ling

Montag, ab 19. Januar, 11.00 – 12.30 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 12. Januar

English Book Club

Would you like to speak English with a small group in a relaxed atmosphere?

Come to the 'English Book Club'. We will discuss, in English, a book which you have read or listened to (in either English or German). Share your opinion and find out what others think: an evening of literature and conversation. Each month we will debate one of four books.

You should read the book before you come along.

Minimum English language skill: level B2 or equivalent.

The books this session are

- Dienstag, 24. Februar: 1984 – George Orwell
- Dienstag, 24. März: Foundation – Isaac Asimov
- Dienstag, 28. April: The Left Hand of Darkness – Ursula K Le Guin
- Dienstag, 16. Juni: Dune – Frank Herbert

4125

Leitung: Sandra Ling

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 17. Februar

Französisch

Französisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Frankreich oder in französischsprachige Länder sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Französisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 7 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

4201

Leitung: Mahshid Parastar

Freitag, 13. März, 18.00 – 21.15 Uhr, Samstag, 14. März, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag, 15. März, 09.30 – 12.45 Uhr,

3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 79,00 €

Anmeldung bis zum 02. März

A1: Wiederholung von Anfang an für Wiedereinsteiger*innen



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Sie haben früher schon einmal Französisch gelernt und haben das Gefühl fast alles vergessen zu haben? In diesem Bildungsurlaub, Intensivkurs können Sie Ihre Kenntnisse jetzt entspannt und mit Freude wieder aufleben lassen.

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub wiederholen wir noch einmal von Anfang an und frischen Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A1 gezielt auf. In einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) liegt der Fokus dabei auf der mündlichen Kommunikation – Sie trainieren gezielt das Hörverstehen und das Sprechen in alltagsnahen Situationen.

Anhand abwechslungsreicher Themen wie Freizeit, Familie, Beruf, Einkaufen, Reisen und Gastronomie lernen Sie, sich auf Französisch besser auszudrücken. Für alle mit einfachen Vorkenntnissen, die Französisch endlich wieder praktisch anwenden möchten.

4203S

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli, 09.00 – 15.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 19. Juni

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



Französisch A1.3

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

4204


Leitung: Abdelmalek Alioua

Mittwoch, ab 04. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 87,00 €, 7 - 8 TN 64,00 €, 9 - 15 TN 54,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

 **Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 8**

4205


Leitung: Abdelmalek Alioua

Mittwoch, ab 15. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 08. April

 **Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 11**

Französisch A2.1 für Alltag und Beruf für Teilnehmende mit Vorkenntnissen



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Sie haben schon Französischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt, haben noch Kenntnisse der Stufe A1 und möchten Ihre Kenntnisse jetzt weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Innerhalb einer Woche bauen Sie in einer kleinen Gruppe (8 bis 12 Personen) Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache weiter aus (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.


4206

Leitung: Mahshid Parastar

Montag, 30. März bis Donnerstag, 02. April, 09.00 – 15.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 109,00 €

 **Lehrbuch: Voyages neu, A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 1, zusätzliches Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.**

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



Französisch A2.1

Sie haben schon ca. vier oder fünf Französischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Französisch gelernt und haben noch Kenntnisse des Niveaus A1? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache weiter aus (Aussprache, Grundprinzipien der Orthographie, Grammatik, Wortschatz, Kommunikationsroutinen) und trainieren Sprechen und Hörverstehen. Der Hauptfokus liegt dabei auf Alltagssituationen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in das Land und die Kultur zu vermitteln.

4207


Leitung: Mahshid Parastar

Montag, ab 23. Februar, 17.00 – 18.30 Uhr, 14 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 13. Februar

 **Lehrbuch: Voyages neu, A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7, ca. ab Lektion 1**

Französisch A2.2

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.

4208


Leitung: Mahshid Parastar

Montag, ab 23. Februar, 18.45 – 20.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 13. Februar

 **Lehrbuch: Voyages neu, A2 Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag ca. ab Lektion 6**



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



Französisch A2 Parlons français: conversation facile

In diesem Kurs wird das gesprochene Französisch in entspannter Atmosphäre geübt. Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen und der Verbesserung des Hörverständnisses. Durch Dialoge und Diskussionen wird die Kommunikationsfähigkeit in der französischen Sprache gefördert. Kursinhalte sind praktische Gespräche zu Themen wie Reisen, Alltag, Kultur und Freizeit, Verbesserung der Aussprache und Intonation, Erhöhung des Wortschatzes für die alltägliche Kommunikation und Förderung des Selbstvertrauens beim Sprechen in französischen Kontexten.

Dans notre cours de conversation, vous pourrez utiliser et améliorer vos connaissances en discutant. Vous souhaitez mettre en pratique vos connaissances en français? Ne restez pas seul(e), venez participer à notre cours de conversation.: Vous avez un niveau intermédiaire (A2) et vous aimez discuter? Parfait, venez discuter dans une ambiance détendue et conviviale.

4209

Leitung: Abdelmalek Alioua

Dienstag, ab 03. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 87,00 €, 7 - 8 TN 64,00 €, ab 9 TN 51,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

4210

Leitung: Abdelmalek Alioua

Dienstag, ab 14. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 7. April

Französisch B1 Lesen und Sprechen

Angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Interessen lesen wir in diesem Kurs gemeinsam Zeitungsartikel, Easy-Reader-Texten, Plakate, Werbeinschriften ... Um die Aussprache zu verbessern lesen wir auch laut vor und tauschen uns im Anschluss über das Gelesene aus. Auch die Wiederholung und Erweiterung grammatischer Strukturen kommt nicht zu kurz: Alles mit Spaß am Lernen und in lockerer Atmosphäre.

4211

Leitung: Hans-Jochen Lütgens

Donnerstag, ab 05. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 29. Januar



Französisch B1+/B2 Konversation

Rencontre pour les francophiles qui souhaitent progresser en français

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

4212

Leitung: Blandine Marie Blömker

Donnerstag, ab 05. Februar, 10.30 – 13.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2

Entgelt: 5 - 6 TN 231,00 €, 7 - 8 TN 167,00 €, 9 - 15 TN 133,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar

 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch B2 Konversation am Abend

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.

4213

Leitung: Philippe Sureaux

Mittwoch, ab 04. Februar, 18.45 – 21.00 Uhr, 18 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 159,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar



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



Terre de lumière – Land des Lichts

Provence – Drôme - Ardèche

■ BILDERVortrag IN FRANZÖSISCHER SPRACHE

Le Sud-Est de la France, très ensoleillé et plein de charmes est une destination de vacances privilégiée. Des collines parfumées aux yachts luxueux qui mouillent dans les ports, aucune région de France ne fait autant rêver. Lors de cette conférence nous allons découvrir trois superbes régions: la Provence qui sait enchanter avec des paysages magnifiques, une histoire riche, mais aussi avec des villes célèbres comme Avignon et Orange. La Drôme, qu'on appelle aussi « la petite Provence » avec ses champs de lavande et d'oliviers et de très beaux monuments et finalement l'Ardèche, un paradis pour les sportifs avec son canyon spectaculaire et de curiosités parfois insolites. Ces régions ont beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

Frankreichs Südosten mit seinen großartigen Kontrasten ist ein bevorzugtes Reiseziel sowohl für sonnenhungrige Touristen als auch für Liebhaber der feinen französischen Lebensart und bezaubert den Besucher auf vielfältige Art und Weise. Auf dieser

Dia-Reise werden wir drei phantastische Regionen kennenlernen: die bekannte Provence mit ihren unzähligen kulturellen und landschaftlichen Sehenswürdigkeiten, reizvollen Städten und malerischen Bilderbuch-Dörfern, die nördlicher gelegene Drôme mit ihren Lavendelfeldern und Olivenbäumen, und schließlich die Ardèche, die mit ihren eindrucksvollen Schluchten ein Naturparadies

4220

Leitung: Ralf Petersen

Freitag, 13. März, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Um Anmeldung wird gebeten



Foto: Ralf Petersen



Spanisch

Spanisch 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.

4300

Leitung: Gaby Muedas de la Cruz

Dienstag, ab 14. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis 8. April

 **Lehrwerk:** Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1

Spanisch A1.1 für Anfänger*innen



■ BILDUNGSURLAUB

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

4301S

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, 20. Juli -Freitag, 24. Juli, 09.00 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

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



Spanisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Spanien oder in spanischsprachige Länder sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Spanisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 7 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

4302

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Freitag, 13. März, 18.00 – 21.15 Uhr, Samstag, 14. März, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag, 15. März, 09.30 – 12.45 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 79,00 €

Anmeldung bis 06. März

Spanisch A1.2

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

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

4304


Leitung: Gonzalo Adrián Medina Santana

Montag, ab 02. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 € / 7 - 8 TN 78,00 € / 9 - 15 Teiln. 62,00

Anmeldung bis zum 26. Januar

 **Lehrwerk:** Con gusto nuevo A1 ca. ab Lektion 5

4327


Leitung: Gaby Muedas de la Cruz

Donnerstag, ab 16. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 9 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 09. April

 **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 4



Spanisch A1.4

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

4305

Leitung: Maria Concepcion Wolff


Freitag, ab 06. Februar, 17.00 – 19.30 Uhr, 11 Termine

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: ab 5 - 6 TN 174,00 €, 7 - 8 TN 126,00 €, 9 - 15 TN 99,00 €

Anmeldung bis zum 30. Januar

 **Lehrwerk:** Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 11

4306


Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 02. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 26. Januar

 **Lehrwerk:** Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 11

4307


Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 27. April, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 – 6 TN 97,00 €, 7 - 8 TN 71,00 €, 9 - 15 TN 56,00 €

Anmeldung bis zum 20. April

 **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 13

Spanisch A2.1

Sie haben schon Spanischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Spanisch gelernt, haben Kenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten Ihre nun Kenntnisse auffrischen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache weiter aus und trainieren viel Sprechen und Hörverstehen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

4308


Leitung: Maria Victoria Lautsch

Dienstag, ab 03. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 27. Januar

 **Lehrwerk:** Con gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 3



Spanisch A2.4

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

4309

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 05. Februar, 19.15 – 20.45 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 169,00 €, 7 - 8 TN 122,00 €, 9 - 15 TN 96,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar



Lehrwerk Mirada ca. ab Lektion 16

4310

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 02. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 26. Januar



Lehrwerk Mirada ca. ab Lektion 14

4311

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 27. April, 17.45 – 19.15 Uhr, 9 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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



Lehrwerk: Mirada, ca. ab Lektion 16

Spanisch A2/B1

Für Interessierte, die das Niveau A2 fast abgeschlossen haben. Durch viele Gesprächssituationen bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter aus, wiederholen wichtige Element der Stufe A2 und machen sich mit erstem Wortschatz, Grammatik und Redemitteln der Stufe B1 vertraut.

4314

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Mittwoch, ab 04. Februar, 16.45 – 18.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis 28. Januar



Lehrwerk Mirada ca. ab Lektion 17

Spanisch B1.1

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

4315

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Mittwoch, ab 29. April, 16.45 – 18.15 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 22. April



Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1



Spanisch B1.2

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


4317

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Dienstag, ab 20. Januar, 17.15 – 18.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

 Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 3


4318

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Dienstag, ab 14. April, 17.15 – 18.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

 Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 5


4319

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 05. Februar, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

 Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 3

4320

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 30. April, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

 Lehrwerk: Con gusto nuevo, ca. ab Lektion 5

4322


Leitung: Maria Concepcion Wolff

Mittwoch, ab 04. Februar, 19.15 – 20.45 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 28. Januar

 Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 3



Spanisch B1.3

Este nivel se dirige a los que aprenden español y ya pueden conversar en situaciones cotidianas o diarias, también hablando del pasado y del futuro. Una variedad de ejercicios y material ayuda a ampliar el vocabulario y la gramática del nivel B1. Conocimientos previos: de los niveles B1.1 y B1.2

4323

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Montag, ab 02. Februar, 09.30 – 12.00 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 251,00 €, 7 - 8 TN 181,00 €, ab 9 TN 142,00 €

Anmeldung bis zum 26. Januar



Lehrwerk: freie Texte

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.

4325

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Dienstag, ab 03. Februar, 19.00 – 21.30 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 251,00 €, 7 - 8 TN 181,00 €, 9 - 15 TN 142,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

4326

Leitung: Maria Concepcion Wolff

Donnerstag, ab 05. Februar, 09.00 – 11.30 Uhr, 16 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 251,00 €, 7 - 8 TN 181,00 €, 9 - 15 TN 142,00 €

Anmeldung bis zum 29. Januar



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.



La transición española

■ VORTRAG IN SPANISCHER SPRACHE

Cambios sociales y culturales: El proceso democrático iniciado después de la muerte del dictador Franco trajo grandes cambios políticos pero también sociales y culturales.

La cultura: La nueva libertad, libre de censura, favoreció la aparición y democratización de múltiples facetas en el arte, la literatura, el cine y la música. El sector privado, el estado (creación del Ministerio de Cultura en 1977) y las nuevas comunidades autónomas apoyaron estas propuestas. Madrid simbolizó esta transformación con la famosa „Movida Madrileña“, fenómeno cultural alternativo que apostaba por la transgresión y la diversión y que contaba con músicos, artistas, fotógrafos y diseñadores.

Soziale und kulturelle Veränderungen: Der nach dem Tod des Diktators Franco eingeleitete demokratische Prozess brachte große politische, aber auch soziale und kulturelle Veränderungen mit sich.

Kultur: Die neue Freiheit, frei von Zensur, begünstigte das Entstehen und die Demokratisierung vielfältiger Facetten in Kunst, Literatur, Kino und Musik. Der Privatsektor, der Staat (Einrichtung des Kulturministeriums im Jahr 1977) und die neuen comunidades autónomas („Länder“) unterstützten diese Initiativen. Vor allem Madrid repräsentierte diesen Wandel mit der berühmten „Movida Madrileña“, einem alternativen

Kulturphänomen, grenzüberschreitend und hedonistisch, das Musiker, Künstler, Fotografen und Designer einbezog.

4330

Leitung: Elisa Catalá

Donnerstag, 07. Mai, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Um Anmeldung bis zum 04. Mai wird gebeten.



Foto: pixabay



Italienisch

Italienisch für Alltag und Beruf für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



■ BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

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

4400

Leitung: Raffaella Giuliani

Montag, 29. Juni bis Freitag, 03. Juli, 09.00 – 15.30 Uhr,

5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 135,00 €

Anmeldung bis zum 29. Mai

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

Italienisch für die Reise für Anfänger*innen

Reisen nach Italien sind mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher kein Italienisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe von 7 bis 12 Personen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

4401

Leitung: Raffaella Giuliani

Freitag, 13. März, 18.00 – 21.15 Uhr, Samstag, 14. März, 10.00 – 17.15 Uhr, Sonntag 15. März, 09.30 – 12.45 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 79,00 €

Anmeldung bis 02. März

Italienisch A1.3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. zwei Volkshochschul Semester) oder an Personen, die vor längerer Zeit Italienisch gelernt haben und nun fast von vorne wieder anfangen möchten. Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.3 vertraut.

4402

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 03. Februar, 16.45 – 18.15 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

📖 Lehrwerk: Insieme A1, ca. ab Lektion 9, ISBN 978-3-06-020157-0



Italienisch A1.4

Sie haben schon ca. drei Italienischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Italienisch gelernt und möchten wieder einsteigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache weiter aus und trainieren viel Sprechen und Hörverstehen. Über sprachliche Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

4403

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 03. Februar, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

 Lehrwerk: Insieme A1, ca. ab Lektion 12

Italienisch A2.3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen oder an Personen, die vor längerer Zeit Italienisch gelernt haben, noch nicht alles vergessen haben und nun wieder einsteigen möchten. Durch das Training vieler Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A2.3 vertraut.

4404

Leitung: Riccardo Cardinali

Dienstag, ab 03. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

 Lehrwerk: Insieme A2 ca. ab Lektion 7

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger*innen A1.1

Niederländisch 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.

4500


Leitung: Lena Dickhöver

Dienstag, ab 14. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium

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

Anmeldung bis zum 07. April

 Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1 von Hueber



Niederländisch für Anfänger*innen

■ INTENSIVKURS

Lernen Sie die wichtigsten Basics in nur einer Woche! In unserem A1-Intensivkurs tauchen Sie von Montag bis Freitag in die Sprache ein – interaktiv, locker und persönlich.

Ob für den nächsten Urlaub, als erste Vorbereitung für ein Studium in den Niederlanden oder einfach aus Neugier – dieser Kurs bietet den idealen Einstieg. Gemeinsam üben wir Sprechen, Verstehen und erste Alltagssituationen, so dass Sie sich schnell sicher fühlen.

Perfekt für alle, die in kurzer Zeit viel erreichen wollen.

4501

Leitung: Lente Küpper-van Leeuwen

Montag, 29. Juni bis Freitag, 03. Juli, 8.30 – 11.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 61,00 €

Anmeldung bis zum 22. Juni

Niederländisch A1.2

Sie haben schon einen oder zwei Niederländischkurse besucht, oder Sie haben vor längerer Zeit Niederländisch gelernt und vieles vergessen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

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

4502

Leitung: Jürgen Aumüller-Lehmann

Dienstag, ab 27. Januar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 27. Januar

 **Lehrwerk:** Wat leuk! aktuell A1 von Hueber ca. ab Lektion 5

Niederländisch A2.1

Dieser Kurs baut auf das Sprachniveau A1 auf. Sie haben bereits Vorkenntnisse in der Niederländischen Sprache aus früheren Kursen? Auch Kursteilnehmer*innen, die bisher im Selbststudium die Sprache entdeckt haben, sind herzlich willkommen.

Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A2.1 vertraut und bauen Ihre Grundkenntnisse weiter aus.

4503

Leitung: Lena Dickhöver

Mittwoch, ab 11. März, 17.00 – 18.30 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 04. März

 **Lehrwerk:** Wat leuk! aktuell A2 von Hueber ab Lektion 1

Niederländisch B1.1

Sie haben Kenntnisse der Stufen A1 und A2 und können sich bereits in vielen alltäglichen Gesprächssituationen verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Neben vielen Gelegenheiten die Sprache anzuwenden, helfen abwechslungsreiche Übungen dabei, Wortschatz und Grammatik der Stufe B1 weiter auszubauen.

4504

Leitung: Bernhard Hinsken

Montag, ab 09. März, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 02. März



Gesprek in de ochtend

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

4505

Leitung: Bernhard Hinsken

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

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis 03. März

.....

Gesprek op de avond

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

4506

Leitung: Bernhard Hinsken

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

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 03. März

 **Lehrwerk:** freie Texte

Weitere Sprachen

Polnisch A 1.2

Sie haben schon ein bis zwei Polnischkurse besucht oder Sie haben vor einiger Zeit Polnisch gelernt und möchten wieder einsteigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der polnischen Sprache weiter aus und trainieren viel Sprechen und Hörverstehen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land und Kultur zu vermitteln.

4521

Leitung: Violetta Groner

Montag, ab 02. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 26. Januar

 **Lehrwerk:** Witam! aktuell A1 ca. ab Lektion 4



Polnisch A2.2

Für Polnischlernende, die sich bereits in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen können, in denen es um Austausch von Informationen über vertraute Themen geht. Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, Wortschatz und Grammatik der Stufe A2 zu erweitern und festigen.

4522

Leitung: Violetta Groner

Montag, ab 02. Februar, 17.45 – 19.15 Uhr, 15 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 159,00 €, 7 - 8 TN 115,00 €, 9 - 15 TN 90,00 €

Anmeldung bis zum 26. Januar



Lehrwerk: Witam! aktuell A2 ab Lektion 10

Griechisch

Griechisch lernen von Anfang an!

Tauchen Sie ein in die klangvolle Sprache und lebendige Kultur Griechenlands! Der Kurs richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger und führt Schritt für Schritt in die Welt der griechischen Sprachen ein.

Sie lernen das griechische Alphabet und legen das sprachliche Fundament, um erste Alltagsgespräche zu führen - etwa sich vorzustellen, andere zu begrüßen, nach dem Weg zu fragen und sich im Alltag sicher zu verständigen.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt ihre Sprache mit großer Leidenschaft und Authentizität. Ein idealer Einstieg für alle, die Griechenland lieben und die Sprache bei der nächsten Griechenlandreise aktiv anwenden möchten.

Dabei erfahren Sie aus erster Hand viel über die griechische Kultur und Mentalität – und entdecken, dass Griechischlernen viel mehr als Vokabel und Grammatik ist.

➤ In Kooperation mit der VHS Marl, der Kurs findet in der VHS Marl statt.

4531

Leitung: Paresa Pekridou

Donnerstag, ab 05. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 Termine

Ort: die insel Hauptstelle, EG, Raum S2

Entgelt: 6 Teiln. 94,60 €, 8 TN 72,60€, 10 TN 57,20 €



Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6

➔ Anmeldungen nur über die VHS Marl, Wiesenstraße 22, 45770 Marl, Tel. 02365 99-4299, www.vhs-marl.de



Griechisch A1.2

Weiter Griechisch lernen! Der Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal einen Griechisch Kurs (ca. 20 Unterrichtseinheiten) besucht haben oder früher einmal Griechisch gelernt haben und nun wieder einsteigen möchten. Er führt zum ersten Sprechen (ein kleines Einkaufsgespräch führen, über Alltagsaktivitäten sprechen, über Interessen und Vorlieben sprechen,...). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.2 vertraut.

4532


Leitung: Paresa Pekridou

Donnerstag, ab 04. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 28. Januar

 Lehrwerk: Pame A1, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-065404-8, ca. ab Lektion 5

Griechisch A1.3

Weiter Griechisch lernen! Der Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal einen oder zwei Griechisch Kurse (ca. 30 bis 40 Unterrichtseinheiten) besucht haben oder früher einmal Griechisch gelernt haben und nun wieder einsteigen möchten. Er 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 A1.3 vertraut.

4533


Leitung: Paresa Pekridou

Mittwoch, ab 22. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 107,00 €, 7 - 8 TN 78,00 €, 9 - 15 TN 62,00 €

Anmeldung bis zum 15. April

 Lehrwerk: Pame A1, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-065404-8, ca. ab Lektion 8



Russisch für Anfänger*innen A1.1

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

4541


Leitung: Ekaterina Krimpmann

Donnerstag, ab 05. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis 29. Januar

 Lehrwerk: Otlitschno aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Russisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen der Sprache und des Alphabets. Vielleicht haben Sie schon den Kurs 4541 oder einen anderen an einer Volkshochschule gemacht, oder Sie haben früher Russisch gelernt, vieles vergessen und möchten Ihre Kenntnisse jetzt wieder auffrischen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

4542


Leitung: Ekaterina Krimpmann

Donnerstag, ab 16. April, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

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

Anmeldung bis zum 09. April

 Lehrwerk Otlitschno aktuell, Hueber Verlag ca. ab Lektion 4

Russisch A1.3

Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen der Sprache und des Alphabets. Vielleicht haben Sie schon zwei Semesterkurse an einer Volkshochschule gemacht, oder Sie haben früher Russisch gelernt, einiges vergessen und möchten Ihre Kenntnisse jetzt wieder auffrischen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

4543


Leitung: Ekaterina Krimpmann

Mittwoch, ab 04. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine

Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5

Entgelt: 5 - 6 TN 113,00 €, 7 - 8 TN 85,00 €, 9 - 15 TN 68,00 €

Anmeldung bis zum 28. Januar

 Lehrwerk Otlitschno aktuell, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7 (bitte kaufen Sie das Lehrwerk nicht vor dem ersten Unterricht)



Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurse

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

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

Wir erleichtern Ihnen den Einstieg durch vielfältige Übungen und eine lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bei uns lernen Sie Wort-schatz, 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 inter-national 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 Integrati-onskurse 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)
- Kurse für gering Literalisierte (9 Module, 900 Unterrichtsstunden)
- Orientierungskurse (1 Modul, 100 Unterrichtsstunden)
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test Leben in Deutschland

Gerne informieren wir Sie über geplante Kurse oder die Mög-lichkeit, in einen laufenden Kurs einzusteigen. Ein Einstufungs-test ist obligatorisch.

Entgelt pro Modul von 100 Unterrichtsstunden

Mit Förderung und Kostenbefreiung durch das BAMF 0,00 €

Mit Förderung, aber ohne Kostenbefreiung

durch das BAMF 229,00 €

Ohne Förderung durch das BAMF 458,00 €

Für alle Integrationskurse gilt:

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



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Deutsch für Alltag, Beruf und Studium

Berufsbezogener Deutschkurs: Basismodul B2

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

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

Sprachcafé

Die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen lädt ins Sprachcafé ein. Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden, Muttersprachler*innen Neues über andere Länder und Kulturen erfahren. Menschen aus allen Kontinenten tauschen sich über Sprache, Literatur oder Historisches aus. Es gibt jeweils einen kurzen Input und anschließend Gespräche in kleinen Gruppen. Das Sprachcafé ist **kein** Deutschkurs mit Übungen, Hausaufgaben, sondern ein offener Gesprächskreis. Herzliche Einladung an alle Interessierten, die sich in einem offenen Rahmen austauschen möchten. Immer donnerstags um 15 Uhr!

4800

Leitung: A. Becker und Team

Termin: Donnerstag, ab 29. Januar, 15.00 – 17.00 Uhr, 15 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei



Einbürgerungstest

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

Die Plätze im Einbürgerungstest sind begrenzt, es kann sein, dass der Test bereits vor dem Anmeldeschluss ausgebucht ist. Bitte informieren Sie sich, bevor Sie zur Anmeldung kommen. Ein Rücktritt vom Test ist nach Ablauf der Anmeldefrist nicht möglich.

Über das Ergebnis des Tests werden Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) informiert. Wir können Ihnen zu dem Ergebnis keine Auskunft geben.

7007

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

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

**Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle
bis zum 24. Januar**

7012

Termin: Mittwoch 22. April, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 25,00 €

**Anmeldung nur persönlich in der Geschäftsstelle
bis zum 18. März**



Prüfung „Zertifikat Deutsch A2/B1“

Die VHS Recklinghausen ist Lizenznehmerin der telc gGmbH und ist berechtigt, die Prüfung zum Zertifikat Deutsch A2 / B1 (telc) abzunehmen. Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen (A2 und B1). Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere (B1) GER-Niveau. Die Prüfung besteht aus einem längeren schriftlichen und einem kürzeren mündlichen Teil. Sie kann als Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse für die Einbürgerung anerkannt werden, wenn sie mit B1 bestanden wird.

Informationen zur Prüfung und Übungsmaterial zur Vorbereitung finden Sie auf der Internetseite der telc gGmbH. (www.telc.net). Bitte lesen Sie die Informationen auf der Seite der telc aufmerksam. Achtung: Diese Prüfung ist nicht der „Deutschtest für Zuwanderer DTZ“. Die Prüfung ist nicht gültig für das „Zertifikat Integrationskurs“.

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

Am Prüfungstag:

Die schriftliche Prüfung beginnt um 09.00 Uhr. Bitte kommen Sie unbedingt pünktlich! Die mündliche Prüfung findet am gleichen Tag statt, direkt im Anschluss an die schriftliche Prüfung. Planen Sie daher den ganzen Tag ein.

Bringen Sie zur Prüfung mit:

- Ihren gültigen amtlichen Ausweis (Personalausweis/Pass/Aufenthaltstitel) mit Lichtbild. Sie werden zur Prüfung zugelassen, wenn Sie sich vollständig ausweisen können und wir Ihre Identität zweifelsfrei feststellen können.
- Verpflegung (Wichtig: Getränk in einer durchsichtigen Flasche ohne Etikett)

Während der gesamten Prüfung sind keine Handys oder Smartwatches erlaubt. Diese werden vor der Prüfung eingesammelt. Lassen Sie Ihre elektronischen Geräte zu Hause, wenn Sie dies nicht wünschen.

7013

Termin: Samstag 25. April, 09.00 – 12.00 Uhr (schriftliche Prüfung), 12.30 – 17.00 Uhr (mündliche Prüfung)

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 160,00 €

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 12. März.

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



Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2 / B1

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern ist die Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) für die Organisation und Abwicklung des Deutsch-Tests für Zuwanderer zuständig. Die VHS Recklinghausen ist zugelassene Prüfstelle des BAMF für die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ).

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ist eine standardisierte Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaus A2 und B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Der Test dient als abschließende Sprachprüfung für Kursteilnehmende in Integrationskursen. Die Vorbereitung auf den Abschlusstest erfolgt im letzten Kursabschnitt des Integrationssprachkurses.

Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ besteht aus 2 Teilen: einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Die schriftliche Prüfung (Hören, Lesen, Schreiben) dauert ca. 100 Minuten. Die mündliche Prüfung (Sprechen) dauert insgesamt ca. 16 Minuten. Sie erhalten ein DTZ-Zertifikat, wenn Sie Leistungen auf den Niveaus A2 und B1 erbringen. Liegen Ihre Leistungen unter dem Niveau A2, erhalten Sie nur einen DTZ-Ergebnisbogen.

Folgende Personengruppen können an der Prüfung teilnehmen:

- Personen mit einer Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für Integrationskurs
- Personen ohne Teilnahmeberechtigung oder Verpflichtung, die mindestens einen Kursabschnitt im Integrationskurs auf eigene Kosten besucht haben (Nachweis erforderlich)

Andere Personen können nicht am DTZ teilnehmen. Für sie ist die telc Prüfung 7013 passend.

Anmeldeverfahren

Der Anmeldeschluss beträgt 6 Wochen vor dem Prüfungstermin. Sie müssen einen Termin vereinbaren: unter 02361 50 1847 oder susanne.schloimann@recklinghausen.de. Die Prüfungsanmeldung erfolgt dann persönlich in der Geschäftsstelle der VHS Recklinghausen unter Vorlage eines gültigen amtlichen Lichtbildausweises.

Externe Teilnehmende müssen bei der Prüfungsanmeldung eine Teilnahmeberechtigung/Teilnahmeverpflichtung mit BAMF-Kennziffer vorlegen, wenn noch Anspruch auf eine BAMF finanzierte Prüfung besteht.

Prüfungsgebühr

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt die Kosten für DTZ-Prüfungen für geförderte Teilnehmende einmalig. Für Kursteilnehmende, die als „Selbstzahlende“ am Integrationssprachkurs teilgenommen haben oder keinen geförderten Prüfungsversuch mehr haben, beträgt die Prüfungsgebühr 160 Euro.

Prüfungsrücktritt

Ein Rücktritt von der Prüfung muss immer schriftlich erfolgen. Die Abmeldefrist beträgt mindestens 4 Wochen vor dem Prüfungsbeginn. In diesem Fall fallen keine Bearbeitungsgebühren an. Bei nicht fristgerechter Abmeldung und Nichterscheinen am Prüfungstag (auch bei Vorlage eines ärztlichen Attests) wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 40 Euro erhoben.

Am Prüfungstag

Die schriftliche Prüfung beginnt um 09.00 Uhr. Bitte kommen Sie unbedingt pünktlich! Die mündliche Prüfung findet am gleichen Tag statt, direkt im Anschluss an die schriftliche Prüfung. Planen Sie daher den ganzen Tag ein.

Bringen Sie zur Prüfung mit:

- Ihren gültigen amtlichen Ausweis (Personalausweis/Pass/Aufenthaltstitel) mit Lichtbild. Sie werden zur Prüfung zugelassen, wenn Sie sich vollständig ausweisen können und wir Ihre Identität zweifelsfrei feststellen können.
- Einen schwarzen oder blauen, nicht radierbaren Kugelschreiber. Beachten Sie, dass die Antwort- oder Schreibbögen, die mit radierbaren Stiften beschrieben werden, nicht ausgewertet werden.
- Verpflegung (Wichtig: Getränk in einer durchsichtigen Flasche ohne Etikett)

Während der gesamten Prüfung sind keine Handys oder Smartwatches erlaubt. Diese werden vor der Prüfung eingesammelt. Lassen Sie Ihre elektronischen Geräte zu Hause, wenn Sie dies nicht wünschen.

7010

Termin: Samstag, 28. März, 09.00 – 12.00 Uhr (schriftliche Prüfung), 12.30 – 17.00 Uhr (mündliche Prüfung)

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 160,00 €

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 13. Februar.

7017

Termin: Samstag, 04. Juli, 09.00 – 12.00 Uhr (schriftliche Prüfung), 12.30 – 17.00 Uhr (mündliche Prüfung)

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 160,00 €

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 21. Mai.

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 außereuropäischen Sprachen und Bildungsurlaubsangeboten verstärken.

Ihre Ansprechpartner*innen im Kooperationsverbund sind:

VHS Bottrop

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

VHS Castrop-Rauxel

Petra Duda, Tel. 02305/5488415

VHS Datteln

Patricia Gerards, Tel. 02363/107-356

VHS Dorsten

Dr. Ruzhdi Kicmari, Tel. 02362/66-4183

VHS Gelsenkirchen

Wolfgang Rüdell, Tel. 0209/169-2697

VHS Gladbeck

Silvia Gómez, Tel. 02043/99-2455

VHS Haltern am See, Dülmen, Havixbeck

Nicole Wellmann, Tel. 02594/12-415

VHS Herne

Monika Remlinger, Tel: 02323/16-3467

VHS Herten

Christine Fester, Tel. 02366/303-519

VHS Marl

Marina Chatzioannidou, Tel. 02365/503566-40

VHS Oer-Erkenschwick

Stefanie Steyski, Tel. 02368/987-114

VHS Waltrop

Alexandra Wittor, Tel. 02309/9626-14

Digitales & Beruf

Ihre Ansprechpartner*innen



Leonie Grage

Planung und Beratung

Telefon: 50-1997

leonie.grage@recklinghausen.de



Dr. Maren Großbröhmer

Planung und Beratung

Telefon: 50-2002

maren.grossbroehmer@recklinghausen.de



Marieke Niehues

Sachbearbeitung

Telefon: 50-1991

marieke.niehues@recklinghausen.de



Souverän digital. Lernen – üben – ausprobieren..	126
Kursleiter*innen-Fortbildung	133
Computerwissen fürs Büro	133
Digitale Medien: Internet, Gestaltung, Präsentation & Fotografie	142
Kommunikation	144
Wirtschaft, Recht und Alltag.....	149



Zu den Angeboten
Digitales & Beruf auf
www.vhs-recklinghausen.de



Souverän digital. Lernen – üben – ausprobieren

Digital-Treff

■ OFFENES ANGEBOT

Die Welt wird immer digitaler – bleiben Sie am Ball! Es ist ganz normal, im Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop oder dem Internet Fragen zu haben oder Unterstützung zu brauchen. Im Digital-Treff der VHS erhalten Sie individuelle und unkomplizierte Hilfe bei allgemeinen Fragen rund um digitale Geräte, Apps und Online-Dienste. Unser Dozententeam steht Ihnen kostenfrei mit Rat und Tat zur Seite.

Bitte beachten Sie: Im Digital-Treff können nur allgemeine Fragen besprochen werden – eine vertiefte Schulung oder komplexe Problembeseitigung ist hier nicht möglich. Für weiterführende Themen und Lernangebote schauen Sie gerne in das Kursprogramm der VHS.

Bringen Sie einfach Ihr Gerät und Ihre Fragen mit und kommen Sie vorbei! Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie sich aus – spontan, kostenfrei und ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

5000

Leitung: Jörg Kuhleemann und Renate Lünenbürger

Termine: Mittwoch, 04. und 18. Februar, 04. und 18. März, 01., 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Smartphone ganz einfach: Grundkurs für Anfänger*innen

■ KURS

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem und möchten es endlich richtig kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

In entspannter Atmosphäre entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Gerät sicher und mit Freude nutzen können – ganz ohne Stress und Vorkenntnisse.

Sie erfahren, was die Symbole und Tasten auf dem Startbildschirm bedeuten, wie Sie die wichtigsten Einstellungen anpassen und Ihr Gerät auf dem neuesten Stand halten. Gemeinsam lernen wir, wie Sie Apps im Google Play Store finden, installieren und bezahlen, sicher im Internet surfen, E-Mails versenden und unerwünschte Nachrichten erkennen. Auch praktische Alltagsfunktionen wie der Kalender, das Adressbuch, die Kamera oder Bluetooth werden leicht verständlich erklärt. So holen Sie das Beste aus Ihrem Smartphone oder Tablet heraus.

In einer kleinen Gruppe bleibt viel Zeit für Fragen, persönliche Unterstützung und gemeinsames Ausprobieren.

5001

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 04., 11., 25. Februar und 04. März, 10.00 – 11.30 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 28. Januar

➔ Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät mit. Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Kontonamen und das Passwort.



Android-Grundkurs: Die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones und Tablets

■ GRUNDKURS

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

Inhalte:

- Einstellungs Menü 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

5002

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 06. Juli und Dienstag, 07. Juli, 09.00 – 12.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 29. Juni

➔ Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät mit. Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort.

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

■ VORTRAG MIT PRAXISANTEIL

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

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

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Smartphone und Computer sind Voraussetzung.

5004

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 25. März, 10.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 12,00 €

Anmeldung bis zum 18. März



Digitale Alltagshelfer: Sicher nutzen, entspannt profitieren

■ WORKSHOP

Heute lassen sich viele alltägliche Dinge bequem mit dem Smartphone erledigen. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über nützliche digitale Anwendungen und lernen, wie Sie diese sicher und in Ihrem eigenen Tempo nutzen. Schritt für Schritt werden verschiedene Apps und Online-Dienste vorgestellt, die den Alltag einfacher machen. Sie entdecken u.a., wie Sie mit PayPal bezahlen, sichere Passwörter erstellen und verwalten, QR-Codes scannen, Fahrkarten bequem mit der VRR- oder DB-App kaufen, Pakete mit der DHL-App steuern oder Warnmeldungen über die NINA-App erhalten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Parkscheine online bezahlen, Musik, Podcasts und Mediatheken genießen, bei Online-Supermärkten und -Drogerien bestellen, Abholservices nutzen, von Rabatt-Apps profitieren und Arzttermine digital buchen – bis hin zum digitalen Rezept und Krankenkassen-Apps.

5003

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Dienstag, 03., 10., 17. und 24. März, 09.00 – 12.15 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 70,00 €, 7-8 TN: 52,00 €, ab 9 TN: 41,00 €

Anmeldung bis zum 24. Februar

→ Dieser Kurs ist speziell für Android-Nutzer*innen konzipiert. Die Dozentin erklärt die Apps und Funktionen anhand des Android-Betriebssystems. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone sowie eine eigene E-Mail-Adresse werden vorausgesetzt.

→ Wenn Sie ganz neu einsteigen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Smartphone-Grundkurse.

Laptop Schnelleinstieg

■ GRUNDKURS

Dieser Grundkurs begleitet Sie an drei Terminen bei Ihren ersten Schritten am eigenen Laptop.

Inhalte:

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

Es bleibt auch genügend Zeit für Fragen der Teilnehmenden.

Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

5005

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 22. Juni bis Mittwoch, 24. Juni, 09.00 – 12.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 15. Juni

→ Bitte bringen Sie Ihren Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 mit. Ladekabel nicht vergessen



Der erfolgreiche Wechsel auf Windows 11: Voraussetzungen, Neuerungen, Tipps

■ VORTRAG

Windows 11 bringt zahlreiche Neuerungen mit sich – wer sich frühzeitig informiert, kann den Wechsel reibungslos gestalten und Stolpersteine vermeiden. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Voraussetzungen für den Umstieg erfüllt sein müssen, welche Prüfverfahren erforderlich sind und welche Alternativen zur Verfügung stehen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Änderungen und neuen Funktionen von Windows 11.

Der Vortrag richtet sich an alle, die den Wechsel auf Windows 11 planen oder sich auf die Umstellung optimal vorbereiten möchten. Nutzen Sie die Gelegenheit, praxisnahes Wissen zu erhalten und den Umstieg mit Sicherheit und Klarheit anzugehen.

5006

Leitung: Jörg Kuhleemann

Termin: Donnerstag, 19. März, 15.00 – 17.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 16. März

Computersicherheit verstehen und anwenden

■ VORTRAG

Datenverlust muss nicht durch Hacker entstehen – oft sind es defekte Festplatten, fehlerhafte Updates oder Systemabstürze, die wertvolle Informationen vernichten. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Sie sich mit einfachen Maßnahmen vor solchen Risiken schützen können.

5007

Leitung: Jörg Kuhleemann

Termin: Donnerstag, 26. März, 15.00 – 17.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 23. März



Sicherheit im Internet

■ VORTRAG

Wer im Internet surft, lebt gefährlich. Heimtückische Online-Attacken sind mittlerweile an der Tagesordnung. In diesem Vortrag lernen Sie Angriffspunkte und Schwachstellen an Ihrem Computer kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer und Ihre Daten schützen. Wissenswertes über Viren, Würmer und Trojaner und der Umgang mit sicheren Passwörtern rundet den Vortrag ab.

Inhalte (inklusive praktischer Demonstrationen):

- Sicherheitsrisiken im Internet
- Einsatz von Security Software (Beispiele)
- WLANs absichern
- Datensicherheit in der Cloud
- Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte
- Passwörter managen: Was macht ein gutes Passwort aus? Wie behält man den Überblick?

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

5008

Leitung: Jörg Kuhleemann

Termin: Donnerstag, 23. April, 15.00 – 17.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 20. April

ChatGPT einfach erklärt!

■ VORTRAG

Künstliche Intelligenz (KI) ist überall in den Medien – aber was steckt wirklich dahinter? Vielleicht haben Sie schon von ChatGPT gehört, wissen aber nicht genau, wie es funktioniert oder wofür man es nutzen kann. Dann ist dieser Vortrag genau richtig für Sie!

Wir erklären Ihnen verständlich und praxisnah:

- Was ist ChatGPT, und was kann es?
- Wie können Sie es kostenlos ausprobieren?
- Welche Möglichkeiten und Grenzen gibt es?

Sie lernen, wie Sie mit ChatGPT Texte schreiben, Informationen finden und sogar kreative Ideen entwickeln können. Auch andere KI-Textprogramme werden vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Offenheit für Neues!

5016

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Dienstag, 21. April, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 16. April



Künstliche Intelligenz (KI) kennenlernen und nutzen

■ WORKSHOP

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene KIs kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv nutzen können. Sie erhalten praktische Anwendungsbeispiele aus Bereichen, in denen KI bereits erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf richten wir kostenlose Nutzerkonten für Sie ein.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die mehr über Textgeneratoren wie ChatGPT, Übersetzungsprogramme wie DeepL und KI-basierte Bilderstellung erfahren und lernen möchten, wie sie diese Technologien in ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld nutzen können. Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag bereichern kann!

Wir beschäftigen uns mit einer Vielzahl weitgehend kostenloser KI-Tools aus unterschiedlichen Bereichen, darunter ChatGPT, Gemini, Perplexity, Google Translate, DeepL Translate & Write, Craiyon, Adobe Firefly und Sumo. Hinweis: Für die Nutzung ist eine Registrierung erforderlich.

5009

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Mittwoch, 29. April, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung bis zum 22. April

➔ Bitte bringen Sie Ihr Handy und Ihren E-Mail-Zugang mit.

WLAN-Sicherheit

■ VORTRAG

Ohne WLAN funktioniert heute in der Öffentlichkeit (Hot-Spots) und im privaten Bereich das Internet nicht mehr. Das liegt daran, dass viele Geräte nur noch eine WLAN-Schnittstelle haben.

In diesem Vortrag werden die Schwachstellen des WLAN erläutert und wie Sie sich davor schützen.

Inhalte (inklusive praktischer Demonstrationen):

- Sicherheitsrisiken im HotSpot und absichern des eigenen Gerätes
- Das eigene WLAN absichern wird anhand von bekannten Routern demonstriert.

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

5010

Leitung: Jörg Kuhlemann

Termin: Donnerstag, 30. April, 15.00 – 17.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 27. April



Mobile Navigation: Wie komme ich von A nach B



■ VORTRAG MIT PRAXISANTEIL

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Smartphone Ihnen hilft, den richtigen Weg zu finden – zu Fuß, mit Bus, Bahn oder Auto. Sie entdecken nützliche, leicht verständliche Apps, die Ihnen den Alltag erleichtern:

Aus dem Inhalt:

- Navigation & Orientierung, z.B. Google Maps: Wege finden, Routen speichern, Ziele suchen, Karten offline nutzen (ohne Internet), einen Standort mit anderen teilen
- Öffentlicher Nahverkehr, z.B. DB Navigator: Bahnreisen planen & Tickets buchen; lokale Verkehrsverbund-Apps: Fahrpläne, Verbindungen, Abfahrtszeiten
- Unterwegs-Service, z.B. Taxi- oder Mitfahr-Apps

5011S

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Mittwoch, 19. August, 10.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 14. August

➔ Dieses Angebot richtet sich an Nutzer*innen von Android-Smartphones.

Onlineshopping – aber sicher!

Digitale Bezahlmethoden verstehen und nutzen

■ VORTRAG MIT PRAXISANTEIL

Entdecken Sie die Welt des Onlineshoppings bequem von Ihrem Smartphone oder Tablet aus. In diesem Vortrag lernen Sie nicht nur die schier endlosen Möglichkeiten des Einkaufens im Internet kennen, sondern auch, wie Sie sicher und geschützt bezahlen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Sicherheit: Welche Risiken gibt es, und wie können Sie sich davor schützen? Sie erhalten zudem einen Vergleich gängiger Bezahlmethoden wie PayPal, Klarna, Kreditkarte, Sofortüberweisung und Google Pay. So wissen Sie genau, welche Option für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist. Es gibt ausreichend Gelegenheit für Fragen und zum Ausprobieren.

Zielgruppe: Einsteiger*innen sowie ältere Teilnehmende.

5012

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Dienstag, 22. April, 10.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 10,00 €

Anmeldung bis zum 17. April

➔ Das Angebot richtet sich ausschließlich an Nutzer*innen von Android-Geräten.



Kursleiter*innen-Fortbildung

Einführung in die Prowise-Tafeln

■ FORTBILDUNG FÜR LEHRENDE DER VHS

Die Unterrichtsräume der VHS Recklinghausen verfügen über digitale Tafeln, die im Unterricht eingesetzt werden. Die Tafeln ersetzen die herkömmlichen Whiteboards oder Kreidetafeln sowie CD-Player und verfügen darüber hinaus über eine Vielzahl weiterer Funktionen.

Für den Einstieg ist es wichtig, die Grundfunktionen der Tafel zu kennen. Dazu gehört das An-/Aus-Schalten und das Erstellen von Tafelbildern, das Verbinden von Datenträgern, das Abspielen von Audiodateien und die Verbindung mit dem Internet. Für den Deutsch- und Fremdsprachenunterricht ist die Verwendung digitaler Lehrwerke von besonderer Bedeutung. Claudia Kohte, als erfahrende VHS-Lehrende, zeigt, wie all das funktioniert und gibt Zeit zum Ausprobieren in Kleingruppen.

➤ Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Herten statt und richtet sich an VHS-Kursleitende, die wenig oder keine Unterrichtserfahrung mit den Prowise-Tafeln haben.

5015

Leitung: Claudia Kohte

Termin: 02. Februar, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Städt. Gymnasium Herten, Gartenstr. 40

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 26. Januar

Computerwissen fürs Büro

Wissensmanagement: Selbst- und Zeitmanagement im digitalen Arbeitsalltag



Effizient arbeiten mit modernen Tools

■ WORKSHOP

In einer zunehmend digitalen Arbeitswelt wird gutes Selbst- und Zeitmanagement noch wichtiger. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Zeit optimal nutzen, um effizient und produktiv zu arbeiten – egal ob im Büro oder im Homeoffice. Sie lernen, wie Sie Ihre Arbeitszeit effektiv strukturieren und mit digitalen Tools wie Kalender-Apps, Aufgabenmanagern und Projektplanungstools Prioritäten setzen. Wir vermitteln Ihnen Techniken, um Ihre Aufgaben zu organisieren, Deadlines zu managen und produktiv zu bleiben. Außerdem wird behandelt, wie Sie sich von Ablenkungen befreien und fokussiert arbeiten können. Nutzen Sie Ihre Zeit effizienter – indem Sie sich selbst managen, melden Sie sich jetzt an und starten Sie in eine produktive Zukunft!

Für die Teilnahme an diesem Workshop sollten grundlegende Computerkenntnisse sowie sicheres Arbeiten mit einem Internetbrowser vorhanden sein.

5013S

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Donnerstag, 27. August, 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 46,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 20. August

➤ Sie können Ihr eigenes Endgerät (Laptop, Tablet) mitbringen. Alternativ stehen PCs zur Verfügung.



KI-Prompting für Organisationen



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Künstliche Intelligenz ist in vielen Organisationen, Betrieben und Unternehmen angekommen – aber wie nutzt man sie richtig? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit klaren Anweisungen (Prompts) moderne KI-Tools wie ChatGPT effektiv einsetzen.

Sie erfahren, wie Sie Inhalte schneller erstellen, Prozesse vereinfachen und Ihre Produktivität im Arbeitsalltag steigern – zum Beispiel im Marketing, im Personalwesen oder in der Kommunikation. Sie entwickeln ein Gefühl für Sprache, lernen die technischen Grundlagen der KI kennen und wissen, wie Sie Prompts gezielt formulieren und verbessern.

Der Kurs richtet sich an Berufstätige aus verschiedenen Bereichen – ob Verwaltung, Bildung oder Medien.

Melden Sie sich jetzt an und machen Sie KI zu Ihrem Werkzeug.

5201

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Montag, 05. Oktober bis Mittwoch, 07. Oktober, 09.30 – 16.30 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 28. September

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

Word, Excel, Dateiverwaltung

■ GRUNKURS

In diesem Grundkurs lernen Sie grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit den Programmen Word und Excel sowie in der Dateiverwaltung.

Aus dem Inhalt:

- Word: Erstellung von Textdokumenten, Formatierung von Text, Absätzen und Seitenlayout, Tabellen erstellen, Bilder einfügen, Dokumente drucken.
- Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, z. B. Erstellen und Formatieren von Tabellen sowie einfache Rechnungen
- Dateiverwaltung: Umgang mit Dateien, z. B. Erstellen, Kopieren, Umbenennen und Löschen von Dateien und Ordnern, Umgang mit verschiedenen Dateiformaten, Dateien sicher und effektiv speichern und archivieren.

Am Ende des Kurses werden Sie ein grundlegendes Verständnis für die Verwendung von Word und Excel sowie für die Verwaltung Ihrer Dateien haben und in der Lage sein, einfache Projekte zu erstellen und zu organisieren.

Dieser Kompaktkurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung.

5200

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Montag, 06. Juli bis Freitag, 10. Juli, 09.30 – 11.45 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 52,00 €, 7-8 TN: 38,00 €, ab 9 TN: 31,00 €

Anmeldung bis zum 29. Juni



Outlook fürs Büro

■ KURS

Outlook als „Persönlicher Informationsmanager“ wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr. In diesem Tagesseminar 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.

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

5203

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Mittwoch, 15. April, 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 46,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 08. April

Word, Excel, Outlook



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Programme Word, Excel und Outlook. An praktischen Beispielen und Arbeitsaufgaben wird das Arbeiten mit den Programmen vermittelt und trainiert.

Aus dem Inhalt:

Word: Textgestaltung, Formatvorlagen, Briefvorlage, Serienbriefe und Seriendruck

Excel: Formeln und Funktionen, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Berechnungen

Outlook: Terminverwaltung und elektronische Korrespondenz, Posteingang organisieren, Regeln festlegen

Grundlegende Excel-Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

5235

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Montag, 02. Februar bis Freitag, 06. Februar, 08.30 – 15.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 185,00 €, 7-8 TN: 134,00 €, ab 9 TN: 105,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 26. Januar

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



Excel Modul 1: Grundlagen

Aus dem Inhalt:

Arbeitsgrundlagen: Excel-Arbeitsmappe, markieren, kopieren, verschieben, einfügen, Zeilenhöhen/Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

Formatierung: Standard, benutzerdefiniert

5204

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Dienstag, 19. Mai, 09.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 12. Mai

.....

Excel Modul 2: Rechnen

Aus dem Inhalt:

Grundrechenarten, Summenfunktion und artverwandte Berechnungen, Berechnungen über mehrere Tabellenblätter, Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen, absolute/relative Zellreferenz, Autoausfüllen, Autofilter

5205

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Dienstag, 26. Mai, 09.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 19. Mai

Excel Modul 3: Funktionen

Aus dem Inhalt:

Funktionsassistent, WENN-Funktion, SVERWEIS/WVERWEIS, Vergleich/Index, Fehlersuche in Formeln und Funktionen

5206

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Dienstag, 02. Juni, 09.00 – 12.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

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

Anmeldung bis zum 26. Mai



Die Excel-Module 1–3 decken einen Großteil der Funktionen des Office-Programms ab, die für Bürotätigkeiten relevant sind. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden.



Excel professionell einsetzen



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

In diesem praxisorientierten Intensivkurs vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen, Daten effizient zu strukturieren, zu analysieren und professionell auszuwerten. Sie entdecken, wie Sie mit intelligenten Funktionen, aussagekräftigen Berechnungen und übersichtlicher Formatierung Ihre tägliche Arbeit deutlich erleichtern.

Nach dem Kurs können Sie komplexe Datenmodelle aufbauen, große Datenmengen sicher auswerten und typische Fehlerquellen gezielt vermeiden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Rechnen mit Excel: Sicherer Umgang mit Grundrechenarten und der Summenfunktion, Berechnungen über mehrere Tabellenblätter und Arbeitsmappen hinweg, Absolute und relative Zellbezüge richtig einsetzen, Schnelle Datenerfassung mit Autoausfüllen
- Funktionen gezielt einsetzen: Aufbau komplexerer Formeln mit dem Funktionsassistenten, Effektiver Einsatz von WENN-, SVERWEIS-, WVERWEIS-, INDEX- und VERGLEICH-Funktionen, Systematische Fehlersuche und Behebung typischer Formelfehler
- Datenreihen und Filtertechniken: Strukturierte Arbeit mit großen Datenmengen, Sortieren, Auto- und Spezialfilter anwenden, Daten gezielt vorbereiten und auswerten
- Tabellen formatieren: Arbeiten mit Standard- und benutzerdefinierten Formaten, Formatvorlagen erstellen und übertragen, Einsatz der bedingten Formatierung für visuelle Hervorhebungen

5236

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop

Termin: Dienstag, 20. Januar bis Donnerstag, 22. Januar, 08.30 – 13.45 Uhr, 3 Termine

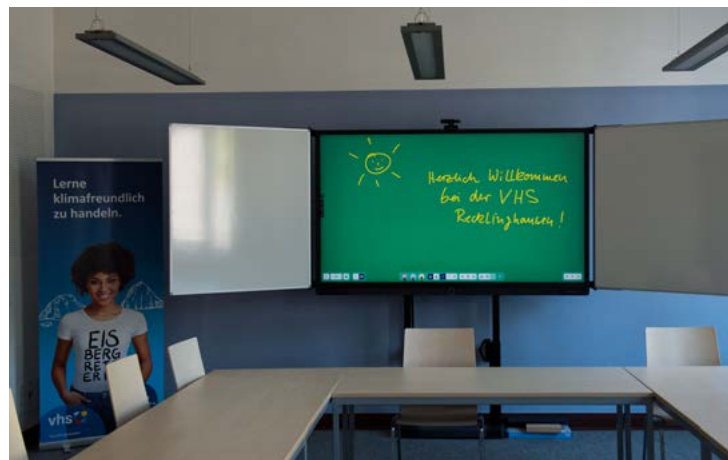
Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 113,00 €, 7-8 TN: 83,00 €, ab 9 TN: 65,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 13. Januar

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

Foto: Moritz Gastreich





Schneller schreiben am PC

Tastschreiben für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

■ INTENSIVKURS/BILDUNGSURLAUB

Das Beherrschen des Zehn-Finger-Tast Schreibens, die Fähigkeit, schnell und präzise am Computer zu schreiben ist in zahlreichen Berufsfeldern, in Studium oder Ausbildung sowie in der Schule von unschätzbarem Vorteil. Viele Arbeitsplätze erfordern heute eine hohe Schreibgeschwindigkeit, sei es für die Erstellung von Berichten, das Verfassen von E-Mails oder die Kommunikation über Chat und Messenger-Dienste. In Studium, Ausbildung und Schule ermöglicht Ihnen schnelles schreiben am PC, Ihre Notizen effizient zu erfassen und Ihre Arbeit zu optimieren. Eine verbesserte Schreibgeschwindigkeit kann dazu beitragen, den Lernprozess zu erleichtern und die Produktivität zu steigern.

Dieser Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Fertigkeit des Tastschreibens systematisch zu erlernen und Ihre Schreibgeschwindigkeit signifikant zu steigern. Die Teilnehmenden erlernen nach dem Zehn-Finger-Tastsystem die effektive Bedienung der Buchstaben und Satzzeichen einer alphanumerischen Tastatur sowie wichtige Schreibregeln der Textgestaltung. Der Kurs umfasst praxisorientierte Übungen, individuelles Feedback und effektive Techniken.

Die Teilnehmenden erhalten für die Dauer des Kurses ein Lehrbuch zur Verfügung gestellt. Bei erfolgreichem Kursabschluss wird eine Teilnahmebestätigung mit Angabe der Schreibleistung ausgestellt.

🕒 Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Stenografenverein Recklinghausen statt. Die Kursteilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses die Möglichkeit, drei Monate lang an einem kostenlosen „Schnuppertraining“ beim Stenografenverein teilzunehmen.

5210

Leitung: Uwe Brüdigam

Termin: Montag, 30. März bis Donnerstag, 02. April,
10.00 – 15.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 23. März

5211

Leitung: Uwe Brüdigam

Termin: Montag, 26. Oktober bis Donnerstag, 29. Oktober,
10.00 – 15.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 19. Oktober

➔ Diese Kurse sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Sie sind jedoch auch für allen anderen Interessent*innen buchbar. Die Antragsfrist für einen Bildungsurlaub beträgt sechs Wochen vor Kursbeginn.

➔ Ermäßigung für Jugendliche möglich. Sprechen Sie uns an.



Künstliche Intelligenz (KI) für PowerPoint-Präsentationen nutzen

■ WORKSHOP

In diesem kompakten Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools gezielt einsetzen können, um Ihre PowerPoint-Präsentationen schneller, kreativer und überzeugender zu gestalten. Sie erhalten einen Überblick über beliebte KIs und erfahren, wie Sie diese in Kombination mit PowerPoint praktisch anwenden können.

Dieser Workshop eignet sich ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Interessierte, die erste Erfahrungen mit KI-gestützter Präsentationsgestaltung sammeln möchten.

Für den Workshop wird empfohlen, sich vorab bei den folgenden Diensten zu registrieren:

- ChatGPT: <https://chatgpt.com>
- Microsoft Copilot: <https://copilot.microsoft.com>
- google Gemini (optional): <https://gemini.google.com>
- Perplexity: <https://perplexity.ai>

Dieser Workshop bietet eine kompakte Einführung in das Thema und dient zugleich als ideale Vorbereitung auf den dreitägigen Bildungsurlaub „Künstliche Intelligenz (KI) für PowerPoint-Präsentationen nutzen“ im Herbst 2026 (Kurs 5226), bei dem Sie das Gelernte vertiefen und zahlreiche praktische Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen können.

5225

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Donnerstag, 21. Mai, 17.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 32,00 €, 7-8 TN: 25,00 €, ab 9 TN: 20,00 €

Anmeldung bis 15. Mai

Künstliche Intelligenz (KI) für PowerPoint-Präsentationen nutzen



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene KIs kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv nutzen können, um Präsentation mit Power Point zu gestalten. Sie erhalten praktische Anwendungsbeispiele und lernen verschiedene KIs effektiv in Kombination mit PowerPoint zu nutzen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die mehr über PowerPoint und KI-Tools wie ChatGPT, Copilot und Google Gemini erfahren und lernen möchten.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen PowerPoint, KI-Grundlagen und effektive Prompts, Präsentationen mit KI-Tools erstellen

Registrierung erforderlich: Bitte registrieren Sie sich um Vorfeld bei ChatGPT und Microsoft Copilot. Ein Google-Login zur Nutzung von Google Gemini ist sinnvoll, aber nicht notwendig. Perplexity.ai kann bedingt auch ohne Registrierung genutzt werden.

Grundlegende Computer- und Officekenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

5226

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Mittwoch, 14. Oktober bis Freitag, 16. Oktober, 09.30 – 15.30 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 07. Oktober

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



Effizient arbeiten mit Microsoft Word und Excel



Ihr Kompaktkurs für den Berufsalltag

■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

In diesem kompakten Intensivkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Texte und Tabellen strukturiert aufbereiten, Daten sinnvoll auswerten und Dokumente professionell gestalten. In diesem kompakten Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Dokumente und Tabellen professionell gestalten, Daten auswerten und Ihre Aufgaben deutlich effizienter erledigen – mit Tipps & Tricks, die Sie sofort im Berufsalltag einsetzen können

Ihre Lernziele:

- Word: Texte und Berichte professionell strukturieren, Tabellen einfügen, Vorlagen nutzen und PDFs erzeugen
- Excel: Daten übersichtlich aufbereiten, Berechnungen mit Formeln durchführen und aussagekräftige Diagramme erstellen

Ideal für: Alle Berufstätigen, die ihre Office-Kenntnisse auffrischen oder systematisch ausbauen möchten.

5239

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Mittwoch, 11. November bis Freitag, 13. November, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 04. November

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

Word, Excel, PowerPoint



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die Komponenten des Büropakets Microsoft Office: die Textverarbeitung Word, die Tabellenkalkulation Excel und das Präsentationsprogramm „PowerPoint“. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt.

Aus dem Inhalt:

Word: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen

Excel: Berechnungen durchführen (Formeln und Funktionen), Tabellen gestalten, Diagramme erstellen

PowerPoint: Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung, Erstellen und Bearbeiten von Folien, Gestalten und Individualisieren von Bildschirmpräsentationen

5238

Leitung: Ulrich Bauer

Termin: Montag, 28. September bis Mittwoch, 30. September, 09.00 – 14.15 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 113,00 €, 7-8 TN: 83,00 €, ab 9 TN: 65,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 22. September

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



Fachwissen fürs Büro: Word und Excel



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die Kenntnisse, die Sie für eine erfolgreiche Arbeit mit den Microsoft Office Programmen „Word“ und „Excel“ benötigen. Folgende Themen werden behandelt und in praktischen Übungen umgesetzt:

Aus dem Inhalt:

Word: Fensteraufbau, Einstellungen in Word, Schnellzugriff einrichten, allgemeine Textbearbeitung, Absatzformatierung, Tabstopps, Tabellen erstellen, Tabellen formatieren, Tabellen anpassen, Dokumentenvorlagen, Word Formulare, PDF-Dateien erzeugen

Excel: Fensteraufbau, Eingabe von langen Texten, Tabellen einfügen, kopieren, verschieben und löschen, Tabellen formatieren, Autoausfüllen, Formeln erstellen, Arbeiten mit Funktionen, relative und absolute Zellbezüge, Erstellung von Diagrammen

5228

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Montag, 20. April bis Mittwoch, 22. April, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 13. April

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

Professionelle Texterstellung und Formatierung in Word



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Dieser praxisorientierte Bildungsurlaub/Intensivkurs vermittelt fundierte Kenntnisse in der Texterstellung und -formatierung mit Microsoft Word. In drei Tagen erlernen die Teilnehmenden effiziente Techniken zur Gestaltung professioneller Dokumente. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteigende als auch an Personen mit Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten gezielt ausbauen möchten. Durch praxisnahe Übungen und individuelle Unterstützung erwerben die Teilnehmenden wertvolle Kompetenzen für die sichere und professionelle Arbeit mit Word.

Aus dem Inhalt:

Strukturierte Texterstellung: Zeichen-, Absatz- und Dokumentformatierung; effiziente Seitengestaltung: Tabulatoren, Tabellen und Seitenzahlen; professionelle Layouts: Kopf- und Fußzeilen, Grafiken und Dokumentvorlagen; Optimierung der Textverarbeitung: Symbole, Textfelder und Rechtschreibkorrektur; Automatisierung: Autokorrektur und Autotexteinträge für schnelleres Arbeiten; personalisierte Serienbriefe erstellen und versenden

5227

Leitung: Peter Bublinski

Termin: Montag, 16. März bis Mittwoch, 18. März, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 149,00 €, 7-8 TN: 108,00 €, ab 9 TN: 85,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 09. März

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



Digitale Medien: Internet, Gestaltung, Präsentation & Fotografie

Mein CEWE-Fotobuch

■ KURS MIT GUTSCHEIN

In diesem Grundkurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der kostenfreien Software des Marktführers CEWE ein hochwertiges Fotobuch gestalten können. Im Entgelt ist ein Gutschein von CEWE in Höhe von 26,95 € für die Erstellung eines individuellen Fotobuches enthalten.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen der Fotobuchgestaltung, Bildauswahl und -bearbeitung, Hintergründe, Layouts, Schriftarten und weitere Designelemente einsetzen, Effekte wie Schatten, Rahmen und Filter verwenden

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die noch keine Erfahrung mit der Erstellung von Fotobüchern haben oder sich weiter verbessern möchten. Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt. Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt.

5500

Leitung: Renate Lünenbürger

Termin: Montag, 13. April und Freitag, 17. April, 09.00 – 12.15 Uhr, 2 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 46,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 8. April

Einführung in die 3D-Modellierung mit TinkerCAD

■ WORKSHOP

Entdecken Sie die spannende Welt des 3D-Designs – ganz ohne Vorkenntnisse! In diesem Workshop lernen Sie die kostenlose, webbasierte Anwendung TinkerCAD von Autodesk kennen und gestalten Schritt für Schritt Ihre ersten eigenen 3D-Modelle. Mit leicht verständlichen Übungen und anschaulichen Beispielen entwickeln Sie schnell ein Gefühl für Formen, Proportionen und räumliches Denken.

TinkerCAD bietet Ihnen einen idealen Einstieg in die 3D-Modellierung: Sie erstellen einfache Objekte, experimentieren mit verschiedenen Werkzeugen und erhalten wertvolle Tipps zur Vorbereitung Ihrer Modelle für den 3D-Druck. Ob Anfänger:in oder einfach nur neugierig – dieser Kurs ist für alle geeignet, die die Grundlagen des digitalen Gestaltens erlernen möchten.

5501

Leitung: Christiane Biederbeck

Termin: Montag, 06. Juli, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 27,00 €, 7-8 TN: 21,00 €, ab 9 TN: 17,00 €

Anmeldung bis zum 29. Juni

➔ Der Druck der erstellten Modelle mit einem 3D-Drucker ist nicht Teil dieses Angebots.

➔ Wichtig: Bitte registrieren Sie sich im Vorfeld für einen kostenlosen Account bei TinkerCAD von Autodesk unter <https://www.tinkercad.com/> und bringen Sie Nutzernamen und Login zum Kurs mit.



ChatGPT-Power-Kurs

■ WORKSHOP

Entdecken Sie, wie Sie ChatGPT in nur 1 Tag von einem Neuling zu einem Profi verwandeln können. Mit über 300 deutschen Beispiel-Prompts!

Erfahren Sie, wie Sie ChatGPT optimal nutzen können, um Ihre Zeit und Mühe zu sparen. Lernen Sie, langweilige oder eintönige Aufgaben an ChatGPT zu delegieren und profitieren Sie von einer riesigen Bibliothek an funktionierenden deutschen ChatGPT-Befehlen.

Erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie ChatGPT optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und auf der Welle der KI-Entwicklung mitzureiten. Erhalten Sie praktische Tipps und Tricks, um ein ChatGPT-Profi und Power-User zu werden.

Lernziele:

- Perfekte Prompts (Befehle) erstellen, die hochwertigen Output liefern und schnell geschrieben sind.
- Das gesamte Spektrum der Möglichkeiten von ChatGPT kennenlernen und verstehen, wo die Grenzen liegen.
- Vermeiden von häufigen Fehlern im Umgang mit ChatGPT und effizientes Nutzen des Tools.

Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen im Umgang mit Textbots. Dieser Kurs richtet sich an alle, die das volle Potenzial von ChatGPT ausschöpfen möchten, egal ob für ihren Job, ihr Unternehmen oder ihr persönliches Leben.

5502

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Samstag, 14. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 46,00 €, 7-8 TN: 35,00 €, ab 9 TN: 28,00 €

Anmeldung bis zum 09. März

DALL-E, Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit Künstlicher Intelligenz



■ ONLINeworkshop

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

Ein Zugang (Registrierung) bei zumindest einem Text-zu-Bild Generator ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

5504D

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Donnerstag, 23. April, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: online

Entgelt: 15,00 €

Anmeldung bis zum 20. April



**Weitere Angebote zum
Thema Digitale Fotografie finden
Sie ab S. 53.**



Recherche mit KI: Wie finde ich die richtigen Informationen?



Was ChatGPT, Perplexity.AI und andere Tools können

■ ONLINEWORKSHOP

Geht es um das Thema künstliche Intelligenz, sprechen alle von ChatGPT. Doch ausgerechnet, wenn es darum geht, verlässliche Informationen im Internet zu finden, stößt man mit diesem Tool schnell an seine Grenzen. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, welche anderen KI-Tools es gibt, und welche Vorteile diese bei der Online-Recherche bieten. In kurzen Übungen lernen Sie die Tools besser kennen. Sie werden außerdem die Vorteile von KI-Apps auf dem Smartphone kennenlernen, Fotos analysieren und ein Gespräch mit einem KI-Chatbot führen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bereit sein, sich bei unterschiedlichen Tools zu registrieren. Dazu gehören mindestens Perplexity.AI und der Microsoft Copilot in der Suchmaschine Bing. Hier funktioniert die Anmeldung über die Daten des Microsoftkontos.

5505D

Leitung: Peter Bierkant

Termin: Mittwoch, 21. Mai, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: online

Entgelt: 15,00 €

Anmeldung bis zum 18. Mai

Kommunikation

Stressprävention – Mut zum Nein!

Wertschätzend Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag

■ WORKSHOP

Wer sich ständig zu viel aufbürden lässt, gerät dadurch unter Zeitdruck und Stress, traut sich aber häufig nicht, durch ein unmissverständliches Nein Grenzen zu setzen und sich damit zu entlasten. Besonders am Arbeitsplatz ist man oft mit Ängsten hinsichtlich etwaiger Konsequenzen konfrontiert. Grenzen setzen zu können ist aber eine wichtige Kompetenz, die den eigenen Selbstwert schützt und gleichzeitig der eigenen Stressprävention dient.

Diese Veranstaltung unterstützt Sie darin, Ihr eigenes Früherkennungssystem zu trainieren, um Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und sie durch Abgrenzung nach außen wertschätzend, aber klar und unmissverständlich deutlich zu machen. Sie erhalten hilfreiche Impulse, sich klar zu positionieren und - im Beruf wie auch im privaten Alltag - wertschätzend, etwas abzulehnen und souverän Grenzen zu setzen

Dorothee Döring ist Autorin zahlreicher Ratgeber und langjährige Dozentin im Bereich der Kommunikations- und Konfliktberatung.

5701

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Samstag, 14. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 75,00 €, 7-8 TN: 55,00 €, ab 9 TN: 44,00 €

Anmeldung bis zum 09. März



Auf welche Palme willst du klettern?

Anti-Ärger-Training für mehr Gelassenheit

■ WORKSHOP

Das Leben könnte so viel schöner sein – wenn Ärger nicht ständig reinkrachen würde: über andere, Situationen, Umstände oder auch uns selbst. Ärger zieht Stress nach sich und wirkt sich langfristig negativ auf Körper und Seele aus.

In unserem Training schauen wir uns pragmatische Wege an, wie du dein Leben und deine Arbeit gelassener und gesünder gestalten kannst. Mit Leitsätzen wie: „Ich kann mich jetzt ärgern, bin dazu aber nicht verpflichtet“ und „Wer oder was mich ärgert, bleibt trotzdem bei mir – ich bestimme die Situation“ gewinnen wir Klarheit und Handlungsfähigkeit. Ziel ist, dass du künftig selbst entscheidest, ob und von wem oder was du dich ärgern lässt – oder nicht.

5702

Leitung: Britta Hülder

Termin: Samstag, 25. April, 10.00 – 15.15 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 36,00 €, 7-8 TN: 27,00 €, ab 9 TN: 22,00 €

Anmeldung bis zum 17. April

Das Geschenk der Langeweile

■ WORKSHOP

In unserer modernen Welt sind wir ständig beschäftigt, immer erreichbar und selten allein mit unseren Gedanken. Langeweile wird oft als etwas Negatives empfunden – als ein Zeichen von Zeitverschwendung oder Unproduktivität. Doch was wäre, wenn Langeweile in Wahrheit eine wertvolle Ressource wäre? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Langeweile ein wesentlicher Faktor für Kreativität, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung sein kann. In diesem Workshop lernen Sie, Langeweile aus einer neuen Perspektive zu betrachten und als Chance für Wachstum zu nutzen.

Der Workshop besteht aus einem Mix aus Theorie, Gruppenübungen und individuellen Reflexionsphasen. Sie erfahren, warum Langeweile evolutionär wichtig ist, wie sie das Gehirn beeinflusst und welche positiven Effekte sie haben kann. Durch spannende Experimente, kreative Impulse und bewusstes Innehalten erleben die Teilnehmenden Langeweile in einem neuen Licht. In interaktiven Diskussionen und praktischen Übungen setzen Sie sich mit Ihrer eigenen Wahrnehmung von Langeweile auseinander und lernen, sie bewusst in Ihren Alltag zu integrieren.

5703

Leitung: Ingo Piszczala

Termin: Samstag, 13. Juni, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 35,00 €

Anmeldung bis zum 05. Juni



Mit Achtsamkeit Stress wirksam begegnen



■ WORKSHOP

Die Ferienzeit lädt dazu ein, aufzutanken und die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken... aber wie lassen sich Achtsamkeit und Entspannung auch nach den Ferien aufrecht erhalten und im besten Fall in den beruflichen Alltag mitnehmen? Oft gelingt das schon mit kleinen Techniken, die Körper und Geist auch im stressigen Alltag zur Ruhe bringen können.

Cora Schülen unterstützt Sie in diesem Seminar dabei, genau in Ihren Körper hinein zu hören, seine Signale wahrzunehmen und einzuordnen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer Ausbildung in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) vermittelt sie alltagstaugliche Methoden, um Stress besser zu begegnen. Techniken wie der Bodyscan und die Geh- oder Sitzmeditation lassen sich, wenn sie einmal erlernt wurden, gut auch im Büro, der Bahn oder zu Fuß unterwegs durchführen und können dadurch helfen, Impulse der Entspannung und Achtsamkeit in den Arbeits- und Berufsalltag zu integrieren und dadurch langfristig mental in Balance zu bleiben.

5704S

Leitung: Cora Schülen

Termin: Mittwoch, 19. August, 09.30 – 15.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 55,00 €, 7-8 TN: 42,00 €, ab 9 TN: 35,00 €

Anmeldung bis zum 12. August

Entscheidungen leichter treffen

■ WORKSHOP

Haben Sie Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, oder schieben Sie wichtige Entscheidungen immer wieder auf? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Entscheidungsprozesse effizienter und sicherer gestalten können – sei es im beruflichen Kontext oder im Alltag. Sie erhalten wertvolle Impulse, um Entscheidungshürden wie Angst vor Fehlern oder Überforderung zu überwinden.

Durch eine Mischung aus kurzen Impulsen, praxisnahen Übungen und Gruppeninteraktionen erfahren Sie, welche typischen Blockaden uns bei der Entscheidungsfindung bremsen und wie Sie diese auflösen können. Sie lernen effektive Entscheidungswerkzeuge wie die Entscheidungsmatrix, die 10-10-10-Methode und das Konzept von „Satisficern“ und „Maximierern“. In kleinen Gruppen wenden Sie diese Methoden auf reale Entscheidungssituationen an und reflektieren, welche Techniken Ihnen persönlich am meisten helfen.

Der Workshop fördert nicht nur den Austausch mit anderen, sondern gibt Ihnen auch die Gelegenheit, eine eigene Entscheidung in einem strukturierten Prozess zu bearbeiten und wertvolles Feedback zu erhalten. Sie werden mit einem klareren Verständnis und konkreten Tools aus dem Workshop gehen, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können.

5705

Leitung: Björn Hansen

Termin: Samstag, 09. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 26,00 €

Anmeldung bis zum 30. April



Debattiertraining: Fair streiten im Alltag

■ WORKSHOP

Ob im Alltag oder in der Politik – Meinungsverschiedenheiten sind allgegenwärtig. Doch wie gelingt es, eine eigene Position klar zu vertreten, ohne die Gesprächskultur zu gefährden? In diesem Seminar setzen wir uns mit Kontroversen auseinander, lernen, konträre Positionen konstruktiv in den Blick zu nehmen und ihnen respektvoll zu begegnen.

Wir nutzen politische, wirtschaftliche und soziale Themen, die aus dem Kreis der Teilnehmenden kommen und erkunden die Debatte als wertvolle Form des Austauschs und stärken unsere Fähigkeit, fair zu diskutieren. Dabei geht es nicht nur um Überzeugungskraft, sondern auch um Offenheit, Zuhören und Freude an lebendiger Diskussion. Ein wertschätzendes Miteinander dient der Klärung und Entscheidung bei strittigen Fragen.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Streit- und Debatte- kultur verbessern möchten – sei es im privaten, beruflichen oder gesellschaftlichen Kontext.

Aus dem Inhalt:

Kennenlernen der Debatte als Form der Kommunikation, Erarbeitung einer differenzierten Rede in Teilschritten, Übungen zur Schulung der Gesprächsfähigkeit/ Übungen zur Schulung der strukturierten Zusammenfassung und der eigenen Positionierung

Die Referentin ist Lehrerin an einem Gymnasium und ausgebildete Projektlehrerin für „Jugend debattiert“.

5706

Leitung: Marion Dohms

Termin: Mittwoch, 25. Februar, 04. März und 11. März, 10.00 – 13.00 Uhr, 3 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 67,00 €, 7-8 TN: 49,00 €, ab 9 TN: 40,00 €

Anmeldung bis zum 18. Februar

Führungskräfte als Coach und Lernbegleiter – Klarheit, Leichtigkeit, Wirksamkeit



■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Als Führungskraft bist du Lernbegleiterin, Sparringspartnerin und Vorbild. In diesem Training lernst du, Coaching-Formate bewusst einzusetzen und Lernprozesse zu initiieren – mit Klarheit, Leichtigkeit und nachhaltiger Wirkung.

Was dich erwartet:

- Coaching-Kompetenzen für Führungskräfte: Gesprächsstrukturen, Fragetechniken, Feedback
- Lernbegleitung statt Mikro-Management: Lernprozesse initiieren, fördern, selbstorganisiertes Lernen unterstützen
- Klarheit und Priorisierung: Ziele definieren, Transparenz schaffen, Fokus erhöhen
- Resiliente Führung: Krisen bewältigen, Verhalten stabil verändern
- Praxisnähe: Case Studies, Übungen, Transfer ins eigene Umfeld mit individuellem Feedback

Lernmethoden: Impulse, Coaching-Tools, Live Coaching, Praxis-Workshops, Peer-Feedback

5710

Leitung: Britta Hülder

Termin: Montag, 22. Juni bis Freitag, 26. Juni, 09.00 – 15.00 Uhr, 5 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 185,00 €, 7-8 TN: 135,00 €, ab 9 TN: 105,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 12. Juni

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



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Burnout-Prävention für den beruflichen Alltag

■ BILDUNGSURLAUB/INTENSIVKURS

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wurde vor mehr als drei Jahrzehnten von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt und gilt weltweit als eine der wirksamsten und nachhaltigsten Methoden zur Stressbewältigung und Burnout Prävention. Dieser Bildungsurlaub lehnt sich inhaltlich und methodisch an die klassischen achtwöchigen MBSR-Kurse an und möchte den Teilnehmenden in vier Tagen einen ersten Einblick in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit bieten.

Achtsamkeit stärkt die Resilienz: Es ist ein Weg, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Sie üben, aufmerksam mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen und entwickeln so ein tieferes Verständnis von sich selbst und Ihrem Umgang mit der Welt, was Sie den Alltag besser bewältigen lässt. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich.

Der Bildungsurlaub besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung der oben genannten Methoden, der Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion

und Gruppengesprächen. Er eignet sich sowohl für Einsteiger in das Thema wie auch Teilnehmende, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder achtsamer Körperarbeit gemacht haben und sich eine Auffrischung wünschen.

Nicht für jeden und in jeder Lebenslage ist Meditation geeignet und hilfreich. Sollten Sie sich aktuell in psychotherapeutischer Behandlung befinden oder unter akuten psychischen Problemen leiden, dann besprechen Sie Ihre Teilnahme am Kurs bitte vorher mit Ihrem Therapeuten.

5733

Leitung: Cora Schülen

Termin: Montag, 30. März bis Donnerstag, 02. April, 09.30 – 15.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 5-6 TN: 190,00 €, 7-8 TN: 138,00 €, ab 9 TN: 110,00 €

Allgemeine Anmeldefrist: 23. März

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



Wirtschaft, Recht und Alltag

Dynamische Stromtarife – eine lohnende Sache?

■ VORTRAG

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. Das Besondere an den Tarifen: Der Preis ist nicht fest, sondern ändert sich in Abhängigkeit zum Börsenpreis, in der Regel stündlich. Der Vortrag erläutert, wie die dynamischen Tarife funktionieren, für welche Haushalte sie geeignet sind und worauf man vor Abschluss eines Vertrags achten sollte.

➤ Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

5900

Leitung: Kristian Kattenbusch

Termin: Dienstag, 10. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 05. Februar

Sonnenstrom vom Balkon – Steckersolargeräte

■ VORTRAG

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen sich unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt dieser Vortrag.

➤ Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

5901

Leitung: Kristian Kattenbusch

Termin: Donnerstag, 21. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 18. Mai



Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

■ VORTRAG

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag beleuchtet technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderung besprochen.

🕒 Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

5902

Leitung: Heike Pleiss

Termin: Donnerstag, 16. April, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 13. April

Vom Keller bis zum Dach – wie saniere ich mein Gebäude richtig?



■ ONLINE-VORTRAG

In diesem kompakten Online-Vortrag erfahren Sie, welche gesetzlichen Anforderungen bei der energetischen Sanierung von Wohngebäuden gelten und welche Möglichkeiten es gibt, die Gebäudehülle energetisch zu verbessern.

Anhand praktischer Beispiele wird erläutert, wo Häuser typischerweise Energie verlieren – etwa an Kellerdecke, Außenwänden, Rollladenkästen, Heizkörpernischen, Fenstern, Türen, Dachflächen, Gauben und der obersten Geschossdecke.

Sie erhalten einen Überblick über sinnvolle Sanierungsmaßnahmen, deren Kostenrahmen sowie über aktuelle Förderprogramme von Bund und Land.

Zum Abschluss bleibt ausreichend Zeit für individuelle Fragen.

5903D

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Mittwoch, 25. Februar, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 23. Februar

➔ Der Vortrag richtet sich an Eigentümer*innen von Bestandsgebäuden sowie an alle, die sich über energetische Modernisierung informieren möchten.



Förderung der energetischen Sanierung meines Gebäudes bzw. dessen Heizung



So sichere ich mir Zuschüsse und günstige Darlehen

■ ONLINE-VORTRAG

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, welche aktuellen Fördermöglichkeiten es für die energetische Sanierung von Gebäuden und den Austausch von Heizungsanlagen gibt. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie Sie Zuschüsse und zinsgünstige Darlehen optimal nutzen können und wann sich solche Maßnahmen wirtschaftlich lohnen.

Aus dem Inhalt:

Zuschüsse des BAFA für energetische Sanierungen, Förderprogramme der KfW für den Heizungstausch, Darlehensangebote der Kreditanstalt für Wiederaufbau, mietrechtliche Aspekte: Erhöhung der Kaltmiete bei vermieteten Gebäuden, steuerliche Vorteile für selbstgenutzte Immobilien, Zuschüsse von Land NRW und von Kommunen

Auch für Ihre individuellen Fragen bleibt am Ende des Vortrags Zeit.

5904D

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Mittwoch, 04. März, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 02. März

→ Der Vortrag richtet sich an Eigentümer*innen, Vermieter*innen sowie an alle, die sich über Fördermöglichkeiten für energetische Modernisierung informieren möchten.

Solarpflicht in NRW. Was muss ich beachten?



■ ONLINE-VORTRAG

Seit dem 01. Januar 2025 gilt in Nordrhein-Westfalen die Pflicht, bei Neubauten sowie bei der Neueindeckung oder -abdichtung von Dächern eine Photovoltaik- oder Solarthermianlage zu installieren. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, welche Gebäude betroffen sind, wie Sie die gesetzlichen Vorgaben erfüllen und welche Ausnahmen möglich sind.

Aus dem Inhalt:

Wann gilt die Solarpflicht?, Wie kann ich die Anforderungen erfüllen?, Welche Ausnahmen sind vorgesehen?

Zum Abschluss bleibt Zeit für Ihre individuellen Fragen.

5905D

Leitung: Dipl. Ing. Hermann-Josef Schäfer

Termin: Mittwoch, 25. März, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: online

Entgelt: frei

Anmeldung bis zum 23. März

→ Der Vortrag richtet sich an Bauherr*innen, Eigentümer*innen sowie an alle, die sich über die gesetzlichen Regelungen zur Solarpflicht in NRW informieren möchten.



Rational investieren – eine Einführung in Aktien und ETFs



■ ONLINEKURS

In Zeiten großen wirtschaftlicher Veränderungen und welt-politischer Umbruchsprozesse fällt es oft schwer, die richtigen Anlageentscheidungen zu treffen und Chancen und Risiken optimal abzuwägen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Am ersten Kurstag lernen Sie die Grundlagen: Was sind Aktien? Wie funktionieren Börsen? Welche Anlageklassen gibt es und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Am zweiten Kurstag geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

5909D

Leitung: Vincent Rost

Termin: Mittwoch 15. April und 22. April, 18.00 – 20.15 Uhr,

2 Termine

Ort: online

Entgelt: 30,00 €

Anmeldung bis zum 08. April

Testamente – richtig gestalten und Erbstreitigkeiten vermeiden

■ VORTRAG

Seinen letzten Willen rechtswirksam zu verfassen, ist eine große Herausforderung. Sich mit dem eigenen Ableben zu beschäftigen, ist die erste zu nehmende Hürde, der man sich stellen muss. Dann kommen die Fragen: Wer soll meinen Nachlass erhalten? Was gibt es zu beachten? Wen sollte ich noch bedenken – und wen vielleicht nicht? Sein Erbe durch ein Testament zu gestalten heißt, Vorsorge zu treffen für seine Angehörigen.

Mit einem rechtswirksam ausgestalteten Testament können spätere Erbstreitigkeiten, die belastend, kosten- und zeitintensiv sind, oftmals vermieden werden. Der Vortrag gibt Interessierten eine Reihe von Hilfestellungen, die es hier zu beachten gibt, und zeigt auf, welche weiteren wichtigen Elemente im Bereich der Spezialtestamente – zum Beispiel bei Patchworkfamilien oder Eltern von Kindern mit einer Behinderung – zu berücksichtigen sind.

5910

Leitung: Petra Scholz

Termin: Dienstag, 14. April, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 07. April



Vorweggenommene Erbfolge

Durch die richtige Vorsorge das eigene Zuhause für die Erben von morgen sichern

■ VORTRAG

Der Vortrag zeigt auf, wie man durch rechtzeitige Vorsorge sicherstellen kann, dass z.B. im Pflegefall und einer Heimunterbringung die eigene Immobilie vor dem Zugriff Dritter geschützt wird. So bleibt die Immobilie sicher für die nächste Generation, den Erben von morgen, erhalten.

Grundlage dafür ist eine Vertragsgestaltung, mittels derer das Erbe bereits heute sicher an die Kinder übertragen werden kann und dabei die Eltern abgesichert werden. Die Eltern müssen sich keine Sorgen mehr machen, dass im Pflegefall eine Belastung oder sogar ein Verkauf des Eigenheims, für welches die meisten unter Entbehnungen gespart haben, drohen könnte. Auch spätere Erbstreitigkeiten könnten so durch eine umfassende Vorsorge zu Lebzeiten vermieden werden.

5911

Leitung: Petra Scholz

Termin: Dienstag, 05. Mai, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 28. April

Rechtlich gut vorsorgen für den letzten Lebensabschnitt

Mit einem besonderen Augenmerk auf Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

■ VORTRAG

Was soll passieren, wenn eine Person nicht mehr selbst entscheiden kann? Und wie entlastet man seine Angehörigen so, dass diese genau wissen, wie im Fall der Fälle zu entscheiden ist? Am Lebensende sind solche rechtlichen Fragen und Formalia häufig noch bedeutungsvoller, als zuvor.

In diesem Vortrag vermittelt Rechtsanwalt und Notar Dr. Frederic Brandt fundiertes Wissen zu zentralen Vorsorgedokumenten: Patientenverfügung, Vollmacht und Bestattungsverfügung. Zudem werden erbrechtliche sowie steuerrechtliche Aspekte der Nachlassplanung leicht und verständlich erläutert. Ziel ist es, Handlungsspielräume aufzuzeigen und eine rechtlich fundierte Gestaltung zu ermöglichen. Ein Beitrag zur selbstbestimmten Lebensplanung und Entlastung der Angehörigen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

5912

Leitung: Dr. Frederic Brandt

Termin: Mittwoch, 27. Mai, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 8,00 €

Anmeldung bis zum 20. Mai

Grundbildung & Schulabschlüsse

Ihre Ansprechpartner*innen



Anne Becker

Planung und Beratung

Telefon: 50-2001

anne.becker@recklinghausen.de



Sabine Südhofer

Sachbearbeitung

Telefon: 50-2007

sabine.suedhofer@recklinghausen.de



Simone Gendorf

Projekt „Abschluss machen“

Telefon: 50-1929

simone.gendorf@recklinghausen.de

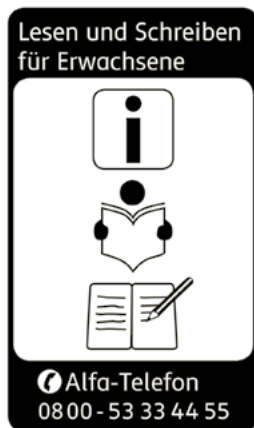


Lesen, Schreiben, Rechnen	156
Schulabschlusskurse	158



**Zu den Angeboten
Grundbildung & Schulabschlüsse auf
www.vhs-recklinghausen.de**

Lesen, Schreiben, Rechnen



Lesen und Schreiben können, alphabetisiert sein in der eigenen Sprache, sind Kernkompetenzen, um in unserer schriftbasierten Gesellschaft Informationen zu nutzen, zu kommunizieren und sich weiterzubilden. Grundbildung geht über die reine Alphabetisierung hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind. Dazu gehören mathematische Kompetenzen,

digitale Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gesundheitswissen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und politische Grundbildung sowie Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, das Anwenden von Problemlösungsstrategien und kommunikatives Handeln.

Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesellschaft. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.

Das Lernen in der Grundbildung findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter vermitteln die Lerninhalte praxisnah und anwendungsbezogen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Lernenden. Dabei bieten sich auch Möglichkeiten zum Austausch

mit anderen Kursteilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen.

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten. Informieren Sie Menschen in Ihrer Umgebung z.B. Familienangehörige, Patient*innen oder Kolleg*innen über die Angebote an der VHS.



Grundbildung: Computer, Smartphone, Digitales – Unser Alltag wird immer digitaler. Selbstverständlich nutzen wir das Smartphone, wenden im Beruf unterschiedliche Software an und kaufen im Internet ein. Bei den 5000er Kursnummern finden Sie Grundlagen- und Einführungskurse.

Lesen und Schreiben

■ KURS

Die Kurse zum Lesen und Schreiben sind für alle offen. Für junge Leute und ältere Leute. Wir wollen besser lesen und schreiben. Die Gruppe ist klein. Es kostet nichts.

Im Basiskurs lernen wir Buchstaben kennen.

Im Grundkurs werden Buchstaben geübt. Einfache Wörter und kurze Sätze werden gelesen und geschrieben.

Im Erweiterungskurs sind die Wörter schwieriger und die Sätze länger.

In diesem Semester geht es um Energie. Energie wird überall gebraucht, zum Beispiel im Haushalt oder wenn wir mit der Bahn fahren. Wir lesen Texte über das Strom sparen.

Rufen Sie Frau Becker für eine Beratung an: 02361/50-2001.

6100 Alpha Basis

Leitung: Anne Becker

Termin: Dienstag und Donnerstag, ab 03. Februar,
17.00 – 18.30 Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

6101 Grundkurs

Leitung: Barbara Wille

Termin: Montag und Donnerstag, ab 02. Februar,
16.30 – 18.00 Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

6102 Erweiterungskurs

Leitung: Barbara Wille

Termin: Montag und Donnerstag, ab 02. Februar,
18.00 – 19.30 Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: frei

„Zeitreise Strom“ – das Deutsche Elektrizitätsmuseum Recklinghausen

■ EXKURSION

Strom hat unser Leben verändert. Im alten Umspannwerk in Recklinghausen Süd ist Deutschlands größtes Museum zum Thema Elektrizität. Hier können wir viel über die Geschichte des Stroms erfahren. Wie wurde früher Energie produziert? Wie kommt die Energie des Windrads in unsere Steckdose? In diesem Museum finden sich viele Dinge, die wir jeden Tag nutzen. Wie hat sich das Telefon zum Smartphone entwickelt? Vieles kann in dem Museum angefasst und ausprobiert werden.

Fahrtkosten und Eintrittsgelder sind selbst zu bezahlen.

6103

Leitung: Barbara Wille

Ort: Treffpunkt Hauptbahnhof

➔ Nur für Teilnehmende der Grundbildungskurse.



Foto: Andreas Fechner

Schulabschlusskurse

Es gibt gute Gründe, als Erwachsener einen Schulabschluss nachzuholen oder zu verbessern. Die Chancen für die Integration in den europäischen Arbeitsmarkt werden erhöht oder der Weg zu neuen beruflichen Qualifizierungen wird eröffnet. Im Schulabschlusslehrgang der Volkshochschule Recklinghausen, können Sie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss), den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Klasse 10) sowie den Mittleren Schulabschluss erreichen. In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen. Durch die sozialpädagogische Begleitung erhalten Sie Unterstützung in Alltagsfragen und bei Ihrer beruflichen Orientierung.

Die Kurse der VHS Recklinghausen finden in der Regel abends statt und können neben Beruf und Familie besucht werden. Einzelfachbelegungen oder ein Seiteneinstieg zum Januar sind bei entsprechenden Vorleistungen möglich. Lehrgänge im Vormittagsbereich können in Marl oder Gelsenkirchen besucht werden.

Der Lehrplan orientiert sich an den kompetenzorientierten Kernlehrplänen des Landes NRW. Am Ende der Lehrgangabschnitte werden zentral organisierte Prüfungen durchgeführt. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht und der Berufsschulpflicht, ein Mindestalter von 17 Jahren und gute Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1/B2. Die Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit und Lernbereitschaft auch zu Hause wird erwartet.

Die Anmeldung erfolgt nur nach persönlicher Beratung. Schreiben Sie eine E-Mail an anne.becker@recklinghausen.de oder

melden Sie sich unter 02361-50 2001. Zu diesem Gespräch bringen Sie bitte einen Lebenslauf und eine Kopie des letzten Zeugnisses mit.

Fit für die Schule

■ VORKURS

In diesem Kurs werden Sie auf die Schulabschlusslehrgänge, die nach den Sommerferien beginnen, vorbereitet. Welcher Lerntyp bin ich eigentlich?

Gibt es Lerntechniken, damit ich etwas besser behalten kann? Ihr werdet das vhs Lernportal kennenlernen. Vielleicht ist es schon länger her, dass man in der Schule war, also werden die Grundlagen in Mathematik, Deutsch und „basics of the English language“ Bestandteile dieses Kurses sein.

6230

Leitung: Team

Termin: Montag, ab 15. Juni, 16.30 – 18.00 Uhr, 20 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Schulabschluss (ESA), 2. Semester

■ LEHRGANG

6220

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: ab Montag, 26. Januar, 18.00 – 21.15 Uhr, 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Schulabschluss (MSA), 4. Semester

■ LEHRGANG

6290

Leitung: Qualifizierte Lehrkräfte

Termin: ab Montag, 26. Januar, 18.00 – 21.15 Uhr, 15 Wochen, außer NRW-Ferien

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 15,00 €

Mathematik – ZAP-Vorbereitung



■ KURS

Schon auf die zentrale Abschlussprüfung vorbereitet? In diesem Kompaktkurs werdet Ihr an vier Terminen einmal durch die Themenfelder geführt. So gewinnt Ihr Sicherheit für die anstehende Prüfung. Weitere Angebote – auch für andere Fächer können bei Nachfrage kurzfristig eingerichtet werden.

6301J

Leitung: Lehrkräfte Mathematik

Termin: Montag, 30. März – 02. April, 09.00 – 12.45 Uhr, 4 Termine

Ort: Willy-Brandt-Haus

Entgelt: 85,00 €



Du möchtest mehr über die Schulabschlüsse der VHS erfahren, dann schau' doch einmal auf der Website www.abschlussmachen.de nach.

Schulabschluss – jetzt!

■ INFOVERANSTALTUNG

Sie möchten einen Abschluss erreichen oder verbessern, um Ihre Chancen auf dem Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt zu erhöhen? Um im Unternehmen weiter zu kommen brauchen sie den nächsten Schulabschluss? Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie nützliche Informationen über das Wie, Wo und Wann – auch in den Nachbarstädten. So wird ein Lehrgang gefunden, der zu Ihnen, auch mit 40+, passt.

6201

Leitung: Anne Becker

Termin: Freitag, 20. März, 17.00 – 18.30 Uhr

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Abitur an Weiterbildungskollegs in NRW

■ INFOABEND

Es ist nie zu spät für einen höheren Schulabschluss. Unabhängig vom Alter können sie an einem Weiterbildungskolleg in NRW das (Fach-)Abitur nachholen. Damit sie die Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges der Region kennenlernen, bietet die VHS in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Em-scher-Lippe diese Veranstaltung an. Sie erhalten umfassende Informationen über die Eingangsvoraussetzungen und Fördermöglichkeiten, über die unterschiedlichen Kurssysteme und Brückenkurse. Auch zum Abitur online gibt es Informationen.

6402

Leitung: Anne Becker

Termin: Freitag, 24. April, 17.00 – 18.30 Uhr

Entgelt: frei

Anmeldung erbeten

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (VHS) der Stadt Recklinghausen, Stand: Dezember 2025

1. Allgemeines

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS.

2. Teilnahmebedingungen

Die VHS dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Adressatengruppen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen benannt.

3. Beratung

Die Studienleitung berät Sie gerne bei Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Eingangsvoraussetzungen. Wenn Sie an einer Veranstaltung im Bereich „Deutsch als Zweitsprache“ oder an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, nehmen wir Ihre Anmeldung nur persönlich nach einer individuellen Beratung an.

4. Anmeldung

Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine rechtzeitige Anmeldung voraus. Folgende Anmeldeformen sind möglich:

Schriftlich: Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft.

Per E-Mail und Internet: vhs@recklinghausen.de und www.vhs-recklinghausen.de

telefonisch: 02361/ 50-2000

persönlich: in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Falls der Kurs wegen einer zu geringen Anzahl an Teilnehmenden nicht zustande kommt, benachrichtigen wir Sie rechtzeitig.

5. Anzahl von Teilnehmenden

Kurse und Seminare können nur durchgeführt werden, wenn die

zuvor festgelegte Mindestanzahl von Teilnehmenden erreicht ist. Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmendenzahl zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet, den Kurs durchzuführen. Alternativ besteht seitens der VHS auch die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen.

6. Entgelt

Rechtsgrundlage für die Erhebung der Entgelte ist die Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgeltordnung liegt in der VHS aus oder kann online über www.vhs-recklinghausen.de eingesehen werden. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltordnung für die VHS der Stadt Recklinghausen in der jeweils geltenden Fassung an; diese wird Bestandteil des Vertrages. Sonstige Nebenkosten (Unterrichtsmaterial, Gerätepauschalen, Lebensmittelumlagen, Fahrtkosten, Eintrittsgelder und Mietkosten für Veranstaltungen, die nicht in Räumlichkeiten der VHS stattfinden) werden gesondert berechnet und sind nicht vom Entgelt umfasst.

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden verbindlich zur Zahlung des im Programmheft abgedruckten Preises. Bei einigen Kursen gelten sogenannte Staffelpreise.

Die Staffelung richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden im Kurs und ist in den einzelnen Studienbereichen unterschiedlich geregelt. Mit ihrer Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden verbindlich zur Zahlung des jeweils höchsten Staffelpreises. Sollten bei Kursbeginn ausreichend Anmeldungen vorliegen, ist von den Teilnehmenden – je nach Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden – lediglich ein niedriger Staffelpreis zu zahlen. Die Details sind jeweils online unter www.vhs-recklinghausen.de angebotsgenau aufgeführt und nachzulesen. Weitere Informationen erhalten Sie von der jeweiligen Studienleitung.

7. Zahlungsweise

Die Entgelte und der Verwaltungskostenbeitrag werden mit der Anmeldung fällig (Barzahlung oder Lastschriftverfahren.) Bei einer online Anmeldung ist das Zahlen durch PayPal möglich. Bei Teilnahme am Lastschriftverfahren wird das Entgelt nebst Verwaltungskostenbeitrag jeweils in dem Monat nach Beendigung der jeweiligen Veranstaltung/dem Kursende abgebucht, es sei denn, es sind durch Vorgaben Dritter andere Zahlungsmodalitäten (z. B. BAMF) festgelegt. Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist ein SEPA-Mandat erforderlich. Alternativ ist auch eine Barzahlung oder Zahlung per Girocard in der

VHS-Geschäftsstelle möglich. Wenn Sie keine dieser Zahlungsarten nutzen möchten und wir Ihnen eine Rechnung per Post zukommen lassen, berechnen wir hierfür eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € (Ausnahmen: Integrationskurse und Firmenschulungen). Bei Studienreisen, Bildungsurlauben u.ä. Veranstaltungen wird die Fälligkeit und Zahlungsweise veranstaltungsbezogen geregelt. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen und/oder bei nicht rechtzeitigem Rücktritt.

8. Ermäßigung und Befreiung

Für Veranstaltungen der VHS sind Ermäßigungen möglich (siehe Entgeltordnung). Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag Auszubildenden, Schülern*innen, Vollzeit-Studierenden bis 25 Jahren, Freiwilligendienst-Leistenden, Inhaber*innen vom Recklinghausen-Pass (Informationen unter www.recklinghausen.de), Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen, Inhaber*innen der Jugendleitercard gewährt werden. Gegebenenfalls ist für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen eine Förderung durch das Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter www.recklinghausen.de/but.

Als Voraussetzung für die Gewährung der Ermäßigung gilt die Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises bei Anmeldung. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit, den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich. Dann wird das volle Entgelt fällig. Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,00 € sind immer zu zahlen. Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen. Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem ArbG und kostendeckend angebotene Sonderveranstaltungen sind Ermäßigungen oder Befreiungen ausgeschlossen.

9. Anmeldedaten und Datenschutz

Für die Zulassung und die Entgelterhebung ist bei der Anmeldung die Angabe des Familiennamens, des Vornamens sowie der Anschrift erforderlich. Bei der Anmeldung zu Online-Angeboten ist die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich. Für Lastschriftverfahren sind die Nennung der Bankverbindung und ein unterschriebenes SEPA-Mandat zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs notwendig. Die Angabe der Telefon- und Faxnummer oder der E-Mail-Adresse ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Die Angaben

zum Geburtsjahr werden für statistische Zwecke erbeten. Die Datenschutzbestimmungen der VHS sind unter www.vhs-recklinghausen.de abrufbar. Diese Datenschutzbestimmungen stehen im Gebäude der VHS auch zur Einsichtnahme zur Verfügung oder können bei der VHS in schriftlicher Form angefordert werden.

10. Gutscheine

In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben. Die Gutscheine haben eine gesetzliche Gültigkeit von drei Jahren ab Ausstellungsdatum.

11. Abmeldung/Rücktritt/Kursausfall

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor Beginn einer Veranstaltung schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden. Bei Tagesfahrten jedoch spätestens am Tag des Anmeldeschlusses. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Nur bei fristgerechtem Eingang der Abmeldung vor Kursbeginn kann eine Erstattung des Kursentgeltes erfolgen. Bei Abmeldungen erhebt die VHS eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 5,00 € je Kurs. Für Bildungsurlaubskurse muss die Abmeldung spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der VHS eingegangen sein. Verweigert Ihr Arbeitgeber gem. § 5 ArbZG 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 aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände („höhere Gewalt“), die von keiner der Vertragsparteien zu vertreten sind, nicht durchgeführt werden, können beide Parteien von dem Vertrag zurücktreten und werden von ihren Leistungspflichten befreit. Zu diesen unvermeidbaren und außergewöhnlichen Umständen zählen neben den Fällen der „höheren Gewalt“, wie z.B. Naturkatastrophen, Streik, Krieg auch Epidemien sowie aus diesen resultierende behördliche Veranstaltungsverbote. Gegenseitige Schadensersatzansprüche sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

12. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozierende durchgeführt wird, auch wenn Dozierende namentlich angekündigt wurden. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Der/die Teilnehmende kann die Teilnahme an der Veranstaltung kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen der organisatorischen Änderung unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der erbrachten Teilleistung zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

13. Hausordnung

Die Hausordnung der jeweiligen Schulungsorte ist zu beachten.

14. Haftung

Die VHS haftet gegenüber Teilnehmenden an Kursen / Veranstaltungen der VHS Recklinghausen bezüglich einer Schädigung der Rechtsgüter Leben, Körper oder Gesundheit für einfache Fahrlässigkeit. Für alle sonstigen Schäden wird die Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt – dies gilt insbesondere auch für Verlust und Schädigung von Eigentum der Kursteilnehmenden. Es werden keine Kosten erstattet, die durch vergebliche Anreise bei kurzfristigen Ausfällen entstehen, wenn der VHS die Benachrichtigung von Teilnehmenden auf Grund fehlender Daten nicht möglich war. Auch weitergehende Schadensersatzansprüche in diesem Zusammenhang sind ausgeschlossen.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen, Irrtümer vorbehalten. Unsere Angaben sind freibleibend und unverbindlich.

15. Aufnahmen durch Wort-, Bild- und Tonträger

Aufnahmen der jeweiligen Veranstaltung durch Wort-, Bild- und Tonträger sind nicht gestattet.

16. Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

17. Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (online, telefonisch/per E-Mail oder per Fax 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 Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Recklinghausen, 45655 Recklinghausen,
E-Mail vhs@recklinghausen.de, Fax: 02361-50-9-2000.

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzung herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Das heißt: Unterricht, an dem Sie bis zu Ihrem Widerruf teilgenommen haben, müssen Sie anteilig bezahlen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

WDR 2



Bleibt neugierig

#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!



Lass es raus

Dein Talent verdient es, gesehen und
geteilt zu werden. Melde dich einfach unter:
info@vhs-recklinghausen.de!

