





Wir investieren in Ihre Gesundheit

Ihr Vertrauen ist unser Anspruch

KLINIKUM VEST GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum

Behandlungszentrum
 Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen,
 Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen
 Telefon 02361 56-0
 Fax 02361 56-1098

Behandlungszentrum
 Paracelsus-Klinik Marl
 Lipper Weg 11, 45770 Marl
 Telefon 02365 90-0
 Fax 02365 90-2099

Internet www.klinikum-vest.de
 E-Mail info@klinikum-vest.de



Im Verbund der



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Infos

Das VHS-Team	2
VHS-Information	3
Zum neuen VHS-Jahr	3
Geschäftsbedingungen	4
Weiterbildung und Bildungsberatung	5
Einzelveranstaltungen	7

Politik und Gesellschaft

Aktuelles Forum	9
VHS für Frauen	10
Geschichte / Zeitgeschichte	11
VHS Süd	15
Lokale Agenda 21	16
Natur und Ökologie	17
Länderkunde	18
Philosophie	19

Kultur und Gestalten

Tagesfahrten	21
Kunst, Musik, Literatur	22
Malen und Zeichnen	26
Plastisches und textiles Gestalten	29
Fotografie	30
Musik und Schauspiel	33
Besondere Veranstaltungen	33

Gesundheit

Gesundheitsforum	34
Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung	37
Gymnastik und Fitness	43
Ernährung und Heilfasten	46

Sprachenbildung

Englisch	52
Französisch	55
Spanisch	56
Italienisch	59
Niederländisch	60
Portugiesisch	60
Polnisch	60
Russisch	61
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	62

EDV und Medien

EDV Forum	65
EDV Grundkurse	66
Internet und E-Mail	68
Textverarbeitung und Tabellenkalkulation	69
EDV-Büroanwendungen/Kombinationskurse	70
EDV Bildungsurlaub	71
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	73
Smartphone und Tablet	74
iPhone und iPad	76
Computer und Smartphone für Ältere	77
Computer und Smartphone für Schülerinnen und Schüler	78

Kommunikation und Wirtschaft

Rhetorik und Kommunikation	80
Bewerbung und Beruf	84
Bewerbung und Coaching für Schülerinnen und Schüler	86
Wirtschaft, Recht und Alltag	87

Grundbildung

Lesen und Schreiben	90
Schulabschlüsse	91
Lernförderung	93

Anhang

Stichwortverzeichnis	94
Innenstadtplan	96

Allgemeine Infos

Politik und Gesellschaft

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachenbildung

EDV und Medien

Kommunikation
und Wirtschaft

Grundbildung

Anhang



Dr. Ansgar Kortenjann, VHS-Leiter
*Politik und Gesellschaft · Arbeit und Leben
Grundbildung / Schulabschlüsse*
Raum: 104 · Telefon: 50-1990
E-Mail: ansgar.kortenjann@recklinghausen.de



Hildegard Lange
Geschäftsstelle
Raum: 4 · Telefon: 50-2000
E-Mail: vhs@recklinghausen.de



Sandra Hilse
Kultur und Gestalten, Gesundheit
Raum: 206 · Telefon: 50-2003
E-Mail: sandra.hilse@recklinghausen.de



Sabine Südhofer
*Sachbearbeitung · Sprachenbildung
Grundbildung / Schulabschlüsse*
Raum: 10 · Telefon: 50-2007
E-Mail: sabine.suedhofer@recklinghausen.de



Susanne Schloimann
*Sprachenbildung · Deutsch als Fremd-
und Zweitsprache*
Raum: 3 · Telefon: 50-1947
E-Mail: susanne.schloimann@recklinghausen.de



Andrea Wallau
*Sachbearbeitung · Politik und Gesellschaft ·
Kultur und Gestalten · Gesundheit ·
EDV und Medien · Kommunikation und Wirtschaft*
Raum: 103 · Telefon: 50-1991
E-Mail: andrea.wallau@recklinghausen.de



Leonie Grage
*EDV und Medien
Kommunikation und Wirtschaft*
Raum: 108 · Telefon: 50-1997
E-Mail: leonie.grage@recklinghausen.de



Sabine Krahfurst
*Verwaltung Integrationskurse /
Deutsch als Zweitsprache*
Raum: 5 · Telefon: 50-1995
E-Mail: sabine.krahfurst@recklinghausen.de



Anne Becker
Grundbildung / Schulabschlüsse
Raum: 9 · Telefon: 50-2001
E-Mail: anne.becker@recklinghausen.de



Isabel Thum
Verwaltung
Raum: 5 · Telefon: 50-2002
E-Mail: isabel.thum@recklinghausen.de



Ariane Nierhoff
Sozialpädagogische Beratung / Deutschkurse
Raum: 8 · Telefon: 50-1996
E-Mail: ariane.nierhoff@recklinghausen.de



Elke Meyer
Schließdienst
Raum: 1 · Telefon: 50-2000



Melanie Pelick
Service
Telefon: 50-2000

Wünschen Sie weitergehende Beratung? Dann sprechen Sie am besten direkt mit den Studienleitungen oder verabreden Sie einen Termin. Anregungen zum Programm, Verbesserungsvorschläge oder Kritik nehmen wir gern entgegen. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Volkshochschule der
Stadt Recklinghausen
Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen
Telefon: 0 23 61/50-2000
Telefax: 0 23 61/50-9-1991
E-Mail: vhs@recklinghausen.de
www.vhs-recklinghausen.de
www.facebook.com/vhsrecklinghausen



Die VHS Recklinghausen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. und im Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV)



Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Anmeldung

Ab dem 7. Januar 2020

persönlich: in unserer Geschäftsstelle

telefonisch: unter 02361/50 2000
und in den Studienbereichen

im Internet: www.vhs-recklinghausen.de

schriftlich: mit den beiliegenden
Anmeldekarten

Geschäftszeiten

montags bis mittwochs
8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags
8.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
freitags
8.00 – 13.00 Uhr

Die Geschäftsstelle ist geschlossen:
06. bis 09. April 2020

Ferienöffnungszeiten
14. bis 17. April 8.00 – 12.00 Uhr

Barrierefreiheit

Die meisten Veranstaltungsorte sind barrierefrei. Fragen Sie bitte im Einzelfall in der Geschäftsstelle nach (Tel.: 50-2000).

Termine

Semesterbeginn
Montag, 03. Februar 2020

Unterrichtsfreie Tage
24. Februar 2020, Rosenmontag
10. April 2020 Karfreitag
13. April 2020 Ostermontag
01. Mai 2020 Tag der Arbeit
21. Mai 2020 Christi Himmelfahrt
01. Juni 2020 Pfingstmontag
02. Juni 2020 Pfingstferientag NRW
11. Juni 2020 Fronleichnam

Fortbildung für Kursleitende der VHS
Recklinghausen
Samstag, 11. Januar 2020, 10.00 - 11.30 Uhr
DSGVO für VHS Kursleitende

Entgeltabbuchung

Falls Sie uns ein SEPA-Mandat erteilt haben, wird an einem der folgenden Termine, nach Kursbeginn, die Kursgebühr abgebucht:

03. Februar 2020
02. März 2020
01. April 2020
04. Mai 2020
02. Juni 2020
01. Juli 2020

Qualitätsentwicklung

Leitbild

Die Volkshochschule Recklinghausen ermöglicht auf gesetzlicher Grundlage im öffentlichen Auftrag Weiterbildung für Menschen jeden Alters im Sinne des lebensbegleitenden Lernens. Sie ist ein kommunaler Treffpunkt und ein Forum der Diskussion gesellschaftlicher und bildungspolitischer Fragen. Toleranz und Chancengleichheit, Bildungsgerechtigkeit und demokratische Mitgestaltung sind grundlegende Ziele im Lernprozess und im Umgang miteinander.

Gelungenes Lernen bedeutet für uns, dass die Teilnehmenden ihre Lernziele erreichen, sich im Lernprozess aktiv und motiviert einbringen und diesen als erfolgreich erkennen. Professionelle Organisation und Beratung, ein angenehmes Lernklima und ein gut strukturiertes und moderiertes Lernangebot tragen zum erfolgreichen Lernen bei.

Das komplette Leitbild finden Sie unter www.vhs-recklinghausen.de



Impressum

Herausgeber
Stadt Recklinghausen, Volkshochschule

Bildrechte
Soweit nicht anders angegeben liegen die Bildrechte bei der VHS der Stadt Recklinghausen, oder es handelt sich um lizenzfreie Bilder.

Satz und Druck
Lensing Druck, Dortmund
Feldbachacker 16
44149 Dortmund

Titelgestaltung
Olaf Manke

Anzeigen
VeSt Medien
Bernd Stegemann
Esseler Straße 142
45665 Recklinghausen
Telefon: 02361/9061145
Telefax: 02361/5824190
Mobil: 0177/6756369
www.vest-medien.com

Zum neuen Volkshochschuljahr

Die Volkshochschule legt das neue Halbjahresprogramm vor. Es spiegelt einmal mehr die Vielfalt und Qualität des Bildungsangebots wider.

Und das bei einer Institution, die 2019 ihren 100. Geburtstag gefeiert hat!



Georg Möllers

In einer beeindruckenden Veröffentlichung hat Jürgen Pohl die Geschichte der Recklinghäuser VHS aufgearbeitet. Volkshochschulen sind ein Kind der ersten Demokratie. Ausdrücklich hebt die Verfassung der Weimarer Republik ihre Bedeutung im Artikel 148 hervor: Dabei ging und geht es nicht nur um die Erkenntnis, die wir heute „lebenslanges Lernen“ nennen. Chancengleichheit und Bildungsangebote für alle Bürgerinnen und Bürger sind Grundrechte und Grundlagen der Demokratie. Mit ihrem Engagement anlässlich des „Demokratiejahres“ oder der Ausrichtung des „4. Riga-Symposiums“ hat die VHS dies 2019 eindrucksvoll bewiesen. Dies gilt ebenso für Schulabschlüsse, Gesundheits-, Sprach-, Kulturbildung, Integrationskurse, EDV-, Medien-, Wirtschaftskompetenz, die zur Angebotspalette gehören. Und wenn das stadtweite „Bündnis für Toleranz und Zivilcourage“ 2020 sein Jubiläum feiern kann, gehört die VHS seit 20 Jahren zu den Aktivposten.

Für dieses Engagement möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danken. Ohne das Team aus haupt- und nebenamtliche Kräften wäre dieses Programmangebot in seiner Qualität und Quantität nicht möglich. Der Dank gilt in besonderer Weise dem „Teamchef“ Jürgen Pohl, einem „VHS-Urgestein“, der die Volkshochschule bis zum 6. Dezember 2019 leitete. Unsere Bildungslandschaft, die Gedenkkultur und die Stadt Recklinghausen haben ihm viele Anregungen, Impulse und Publikationen zu verdanken. Ihn zeichneten Engagement, Verbindlichkeit, Dialogfähigkeit und -bereitschaft aus. Und so ist es ein für ihn charakteristisches Signal, dass er sein persönliches Engagement auch weiterhin einbringt, wie zwei Veranstaltungen im Programm 2020 deutlich machen.

Herzlich begrüßen möchte ich auch seinen Nachfolger. Dr. Ansgar Kortenjann bringt nicht nur Sachverstand und berufliche Erfahrungen mit. Als Recklinghäuser ist er auch mit unserer Stadt und dem breiten gesellschaftlichen Netzwerk, das die VHS aufgebaut hat, verbunden. Ich wünsche ihm und dem VHS-Team viel Erfolg und Innovationskraft, denn das „lebenslange Lernen“ hört niemals auf, und die Herausforderungen im Zeitalter von Digitalisierung, Globalisierung, Zuwanderung, Wiederaufstarken von „Ismen“ und Populismus sind groß. 2020 locken auch das „Beethoven-Jahr“ oder die Neuauflage der 2019 ausgebauten Exkursion „Kunst gegen Kohle“. Es lohnt sich im Programm zu blättern!

Georg Möllers, Erster Beigeordneter



Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule dient als kommunale Einrichtung der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung der allgemeinen Schulpflicht. Weitere Zielgruppen können hinzukommen, diese stehen im Ankündigungstext.

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.

Anmeldung

Wenn Sie in der Geschäftsstelle zu den bekannten Öffnungszeiten vorbeikommen, können Sie sich persönlich anmelden. Hier haben Sie auch die Möglichkeit bar zu bezahlen.

Sie können sich zu den Veranstaltungen der VHS auch schriftlich anmelden. Dazu füllen Sie einfach eine der beiliegenden Anmeldekarten aus und trennen den Merkzettel ab. Um von Ihrem Konto abbuchen zu können, benötigen wir eine Originalunterschrift auf einem SEPA-Mandat. Bitte füllen Sie auch dieses Formular aus. Dann schicken Sie beides an unsere Geschäftsstelle oder geben diese bei uns ab.

Die telefonische Anmeldung ist unter der Nummer 02361-50-2000 und in den Studienbereichen möglich, oder Sie nutzen die Anmeldung per Internet unter www.vhs-recklinghausen.de

Sie erhalten auch dann ein SEPA-Formular, das Sie bitte unterschreiben und an uns zurückgeben.

Zu Einzelveranstaltungen müssen Sie sich nicht anmelden. Sie können Karten bereits im Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle erwerben oder an der Abendkasse zahlen.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht. Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu einem anderen Zeitpunkt stattfindet, informieren wir Sie!

Gutscheine

Sie möchten etwas Besonderes verschenken? In der VHS-Geschäftsstelle können Sie Gutscheine über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs erwerben.

Entgelt

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn sie nicht oder nur teilweise an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Das Teilnehmerentgelt wird nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht. Eine Zahlung durch Überweisung ist leider nicht möglich.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn ist die VHS nicht verpflichtet den Kurs durchzuführen. Es kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden, so dass eine Durchführung möglich ist.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Entgeltregelung der Volkshochschule Recklinghausen an. Diese ist vollständig in der Geschäftsstelle und online auf der Homepage der VHS einsehbar.

Ermäßigung und Befreiung

Falls Sie eine Ermäßigung/Befreiung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Ein um 40% ermäßigtes Entgelt kann auf Antrag

- Auszubildenden
- Schülern/Schülerinnen
- Vollzeit-Studierenden bis 25 Jahren
- Freiwilligendienst-Leistenden
- Inhabern und Inhaberinnen eines Recklinghausen-Passes
- Auswärtigen Teilnehmenden mit Sozialpässen
- Inhabern der Jugendleitercard

gewährt werden. Fügen Sie bitte bei der Anmeldung direkt den entsprechenden Nachweis bei. Bei telefonischen und Online-Anmeldungen haben Sie eine Woche Zeit den Nachweis einzureichen. Spätere Ermäßigungen sind nicht möglich, es wird dann das volle Entgelt fällig.

Ermäßigungen und Befreiungen gelten nur für das Kursentgelt. Die Verwaltungskosten von 5,- € sind immer zu zahlen.

Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

Für Tagesfahrten, Veranstaltungen nach dem AwbG und Sonderveranstaltungen, die kostendeckend angeboten werden, kann keine Ermäßigung oder Befreiung gewährt werden.

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. Verwaltungskosten in Höhe von 5,- € werden bei der Abmeldung einbehalten. Eine Abmeldung bei der Kursleitung können wir leider nicht anerkennen.

Bei nicht fristgerechter Abmeldung können wir Ihnen das Entgelt nicht erstatten bzw. müssen wir Ihr Konto dennoch belasten.

Wird eine Veranstaltung durch die VHS abgesagt, besteht selbstverständlich keine Zahlungspflicht und Sie bekommen bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung machen wir in diesem Falle keinen Gebrauch.

Sollten in einem laufenden Kurs Termine ausfallen, z.B. auf Grund einer Erkrankung des Dozenten, werden sie benachrichtigt und der Unterricht wird in der Regel nachgeholt.

Widerrufsbelehrung

bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen 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. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
FAX: 02361-50-9-1991
vhs@recklinghausen.de

Datenschutz

Wir verweisen auf die Datenschutzerklärung der Stadt Recklinghausen, in deren kommunaler Trägerschaft sich die VHS befindet.

Haftung

Die VHS übernimmt gegenüber Teilnehmenden keine Haftung bei Beschädigungen oder Verlusten.



Bildung auf Bestellung

Flexibel und nach Ihren Wünschen: Wir organisieren Ihre Weiterbildung EDV und Neue Medien, Moderation und Kommunikation, Sprachtraining, Interkulturelle und soziale Kompetenzen, Gesundheit – Sie bestimmen Termin und Thema. Wir beraten Sie im Hinblick auf Kursinhalte, Gestaltung, Durchführung und Dauer des Angebots und konzipieren ein maßgeschneidertes Kurs- und Qualifizierungsangebot. Die VHS stellt qualifizierte und erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie auf die Gruppe zugeschnittenes Lernmaterial. Sie zahlen ein vereinbartes Entgelt für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung.

Gerne führen wir die Angebote bei Ihnen vor Ort oder in den Räumen der VHS durch.

Wir bieten Ihnen unsere langjährige pädagogische Erfahrung und unsere vielseitigen Kontakte.

Haben Sie Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und unterbreiten Ihnen gern ein Angebot.

Leonie Grage
Tel. 02361/50-1997
leonie.grage@recklinghausen.de

Geschäftsstelle
Tel. 02361/50-2000
vhs@recklinghausen.de

Bildungsurlaub in NRW – Auf einen Blick

Wieviel?

- Für Arbeitnehmer/innen: 5 Tage (bei 5 Tagen Arbeit pro Woche), der Anspruch des aktuellen Jahres kann zwecks Zusammenfassung auf das Folgejahr übertragen werden
- Für Auszubildende 5 Tage insg. während der Ausbildung für politische Bildung
- Frühestens 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- Arbeitnehmer/innen
- Auszubildende, nur politische Bildung
- nicht für Beamte

Art der Veranstaltung

- Politische und Berufliche Weiterbildung
- Mindestdauer 3 Tage en bloc oder 5 Tage in Wochen-Intervallen
- täglich mind. 6 UE
- Veranstaltungsort darf max. 500 km von der NRW-Landesgrenze entfernt sein. Diese Beschränkung gilt nicht für Seminare an Gedenkstätten des Nazi-Terrors.

Fristen

- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn
- Ablehnung des Arbeitgebers innerhalb von 3 Wochen

Einschränkungen

- Bis zu 2 Tage betriebliche Fortbildung kann angerechnet werden.
- In Betrieben bis 50 Beschäftigte Bildungsurlaub nur für 10 % der Beschäftigten p.a.
- Kein Anspruch auf Bildungsurlaub in Betrieben mit weniger als 10 Beschäftigten
- Bei beruflicher Bildung: Arbeitgeber kann „einen wenigstens mittelbaren Vorteil ... einfordern“, d.h. einen Mindestbezug des Themas zur ausgeübten Tätigkeit

Quelle: www.bildungsurlaub.de

Bildungsurlaub 2020 bei der VHS Recklinghausen

Weiterbildung und Bildungsberatung
Themen und Terminübersicht

5240 Office für Kaufleute
Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli 2020
9.00 – 13.00 Uhr

5241 MS Office: Word, Excel, Outlook
Mittwoch, 27. Mai bis Freitag, 29. Mai 2020
8.30 – 13.35 Uhr

5242 MS-Office:
Die Möglichkeiten professionell nutzen
Montag, 02. März bis Freitag, 06. März 2020
8.30 -15.30 Uhr

5243 Word und Excel für den Beruf
Montag, 17. Februar bis Freitag, 21. Februar 2020
9.00 – 15.15 Uhr

5244 Excel 2010
Montag, 30. März bis Freitag, 03. April 2020
10.00 – 17.00 Uhr

5266 Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation
Montag, 31. August bis Donnerstag, 03. September 2020
9.00 bis 16.00 Uhr

Info-Telefon Weiterbildung

Der Bedarf an Bildungsberatung, die den besonderen Anforderungen des Lernens im Lebenslauf entspricht, steigt: Eine gute Beratung hilft, Umwege zu vermeiden, und wirkt unterstützend auf die Bildungs- und Erwerbsbiographie. Passgenaue und individuelle Beratung hierfür zu erhalten, fällt Ratsuchenden oft schwer. Bei der Orientierung hilft Ihnen beispielsweise das Info-Telefon Berufliche Weiterbildung NRW. Die Hotline erreichen Sie unter 0211 837-1929.

Ein Angebot des Bürger- und Service-Centers „Nordrhein-Westfalen direkt“. Montag bis Freitag von 08:00 - 18:00 Uhr. Es fallen die üblichen Telefonkosten an (Festnetz- oder Mobiltelefon).

Unsere Tipps

- Lassen Sie sich von uns beraten – so finden Sie das passende Angebot.
- Klären Sie den Termin für den Bildungsurlaub vorab im Betrieb. Der Arbeitgeber kann aus betrieblichen Gründen den Bildungsurlaub ablehnen.
- Melden Sie sich an. Sie erhalten von uns die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an den Arbeitgeber.
- Planen Sie möglichst langfristig: Der offizielle Antrag für Bildungsurlaub muss sechs Wochen vor dem Kurstermin beim Arbeitgeber gestellt werden.

Weitere Informationen und die gesetzlichen Regelungen für NRW finden Sie unter www.bildungsurlaub.de



Individueller Bildungsscheck

Bürgerinnen und Bürger, die in NRW beschäftigt sind, können einen Bildungsscheck für eine berufliche Weiterbildung beantragen.

Folgende Konditionen gelten ab dem 27.04.2018

Zielgruppen des Bildungsschecks im individuellen Zugang sind

- Beschäftigte
- Beschäftigte in Elternzeit
- Berufsrückkehrende

Weitere Konditionen

Einkommensgrenze: Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf maximal 40.000,- EUR bei Einzelveranlagung, bei gemeinsam Veranlagten maximal 80.000,- EUR betragen.

Betriebsgröße: Der Arbeitgeber darf max. 249 Beschäftigte (Vollzeitäquivalente) haben.

Branche: Das Unternehmen darf nicht dem öffentlichen Dienst angehören

Anzahl: Je Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden

Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500,- EUR pro Bildungsscheck

Wo bekomme ich den Bildungsscheck?

Ausgabe: Der Bildungsscheck NRW wird ausschließlich in autorisierten Beratungsstellen, die es flächendeckend in ganz NRW gibt, ausgegeben. Wir empfehlen, dass Sie zunächst telefonisch Kontakt mit der nächstgelegenen Beratungsstelle aufnehmen. Dabei können Sie klären, welche Unterlagen Sie mitbringen müssen und wann ein Beratungstermin stattfinden kann.

Beratungsstellensuche: Auf dem Portal www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche finden Sie alle Beratungsstellen in Nordrhein-Westfalen, die aktuell den Bildungsscheck ausstellen.

Bitte beachten Sie: Der Bildungsscheck muss spätestens einen Tag vor Beginn der Weiterbildungsveranstaltung beantragt werden.

Quelle: www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsprämie Bund

Die Bildungsprämie des Bundes fördert die individuelle berufliche Weiterbildung durch einen Zuschuss zu den Kursgebühren und Prüfungskosten. Voraussetzung für den Erhalt ist eine Beratung bei einer Prämiengutschein-Beratungsstelle.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche oder über die Internetseite der Bildungsprämie www.bildungspraemie.info

Förderbedingungen

Beschäftigte, Berufstätige und Rentner*innen können die Bildungsprämie erhalten, wenn sie mindestens 15 Stunden pro Woche berufstätig sind.

Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf bei Alleinveranlagung 20.000,- Euro, bei gemeinsamer Veranlagung 40.000,- Euro nicht überschreiten.

Die Bildungsprämie kann einmal pro Kalenderjahr ausgegeben werden.

Die Höhe der Förderung beträgt 50 Prozent der Veranstaltungsgebühren, maximal jedoch 500 Euro.

Quelle: www.weiterbildungsberatung.nrw

Bildungsberatung im Kommunalen Bildungsbüro der Stadt Recklinghausen

Die Bildungsberatung im Kommunalen Bildungsbüro ist eine zentrale Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern für Fragen rund um Bildungs- und Ausbildungswege in Recklinghausen. In einem persönlichen Beratungsgespräch beantwortet die Bildungsberaterin Ihre Fragen und hilft Ihnen bei Bedarf, den passenden Ansprechpartner für Ihre Bildungsfrage zu finden. Flyer und Broschüren zu Bildungs- und Freizeitangeboten liegen zum Mitnehmen bereit.

Begabungsförderung in Recklinghausen
In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Recklinghausen und der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. bietet das Kommunale Bildungsbüro einen Gesprächskreis für Eltern (hoch-)begabter Kinder an. Eine Erstberatung zum Thema Hochbegabung und weitere Informationen bekommen Sie im Kommunalen Bildungsbüro.

Kommunales Bildungsbüro
Friedrich-Ebert-Straße 40
45659 Recklinghausen
Frau Petra Breiholtz
Telefon: 02361/501808
Mail: bildungsberatung@recklinghausen.de
Internet: www.recklinghausen.de/bildung

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Inhalte der Beratung können sein:

- Berufliche Veränderungswünsche
- Berufliche Weiterbildung
- Berufsrückkehr (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit)
- Kompetenzbilanzierung mittels verschiedener Verfahren
- Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (wenn die Fragestellungen in der BBE Beratung nicht geklärt werden können, wird an eine Fachberatungsstelle verwiesen, siehe unten)

Mit qualifizierten Berater/-innen, die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW akkreditiert sind, können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten. Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen.

Über die Beratungsstellensuche www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche finden Sie alle Beratungsstellen, die eine Beratung im Rahmen dieses Förderprogramms anbieten.

Das Bildungs- und Teilhabepaket

Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen können durch das Bildungs- und Teilhabepaket gefördert werden. Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche aus Familien, die entweder Arbeitslosengeld II (Hartz IV) oder Grundsicherungsleistungen des Sozialamtes, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

Bitte klären Sie in einem persönlichen Gespräch, ob das Kursentgelt für einen EDV-Kurs für Schülerinnen und Schüler gefördert werden kann.

Kontakt:
Stadt Recklinghausen / Fachbereich Bildung und Sport / Bildung und Teilhabe
Friedrich-Ebert-Str. 40
45659 Recklinghausen

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 8.00 – 13.00 Uhr
Di nach Vereinbarung
Do 8.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02361/500
E-Mail: bildung-teilhabe@recklinghausen.de

Einzelveranstaltungen

Januar 2020

Mi, 29.01.2020, 19.30 Uhr
1015 Vortrag:
Der Widerstand gegen Hitler
im Spiegel der Rechtsprechung der
Bundesrepublik
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 30.01.2020, 19.30 Uhr
2100 74. Ruhrfestspiele Recklinghausen
2020
Präsentation des Programms
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Februar 2020

Mi, 05.02.2020, 19.00 Uhr
1000 Lesung und Diskussion
Paul Middelhoff
Das Netzwerk der Neuen Rechten
Stadtbibliothek, Heilige-Geist-Straße

Do, 06.02.2020, 18.30 Uhr
5001 Vortrag
Smart-Home (Haus-Automation)
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 13.02.2020, 19.30 Uhr
1003 Vortrag
Wenn der einfache Text ein Rätsel bleibt
Einblicke in die Forschung zur Alphabetisie-
rung
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr, 14.02.2019, 18.00 Uhr
5003 Vortrag
Netflix & Co.
Welcher Streamingdienst passt zu mir?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 20.02.2020, 17.30 Uhr
5905 Vortrag: Jeder Monat zählt –
Bausteine für meine Rente
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 27.02.2020, 19.30 Uhr
1400 Jemen – nicht mehr das „Arabia Felix“
Betrachtungen über Südarabien
vor dem Krieg
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Freitag, 28.02.2020, 19.00 Uhr
3000 Zukunft der Lebensmittel
Aktuelle Trends und Entwicklungen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

März 2020

Di, 03.03.2020, 18.30 Uhr
5900 Vortrag Geld beherrscht die Welt –
Beherrschen Sie Ihr Geld!
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 11.03.2020, 19.30 Uhr
1001 Lesung Romy Straßenburg
Adieu liberté
Stadtbibliothek, Heilige-Geist-Straße

Do, 12. 03.2020, 18.30 Uhr
6400 Infoabend
Wege zum Abitur
Weiterbildungskollegs in NRW
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 13.03.2020, 18.00 Uhr
1101 Beamer-Vortrag: Vor 100 Jahren
Der Kapp-Putsch in Recklinghausen und der
Region
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 17.03.2020, 18.00 Uhr
5901 Vortrag zum equal pay day 2020
Rente und Altersarmut von Frauen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 19.03.2020, 18.00 Uhr
1110 Fluchten, Frakturen und Feierstunden
Frage- und Gesprächsrunde zur
deutschen Ost-West-Problematik
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 19.03.2020, 19.30 Uhr
1401 Diavortrag
Krakau und die Hohe Tatra
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 23.03.2020, 18.30 Uhr
1102 Vor 75 Jahren
Bomben auf Recklinghausen
St. Elisabeth-Kirche

Do, 24.03.2020, 19.30 Uhr
1402 Madeira:
Ein subtropischer Garten Eden
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mi, 25. März 2020, 18.30 Uhr
4321 Vortrag El río Ebro
in Spanischer Sprache
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 26.03.2020, 17.30 Uhr
5906 Vortrag: Frau und Rente –
Wie bin ich abgesichert?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Di, 31.03.2020, 19.30 Uhr
3002 Vortrag Besonders feine Antennen –
Hochsensibilität bei Erwachsenen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

April 2020

Fr, 03.04.2020, 18.00 Uhr
5004 Vortrag Ihr Unternehmen auf
Facebook
Eine eigene Unternehmensseite erstellen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 20.04.2020, 19.00 Uhr
5908 Vortrag Elternzeit, Elterngeld & Co.
Was muss ich wissen?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 23.04.2020, 19.30 Uhr
1103 Lesung mit Wichart von Roëll:
„Dieses Land muss ich verlassen“
Schauspieler erzählen von Exil und
Rückkehr
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 29.04.2020, 19.30 Uhr
1104 Vortrag mit Diskussion
Helmut Schmidt und die Philosophie
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mai 2020

Do, 07.05.2020, 19.00 Uhr
1002 Literarisch-musikalischer Vortrag
Delirium, drogenhaltige, literarische und
politische Fundstücke, eine kleine
Kulturgeschichte des Rausches
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Fr, 08.05.2020, 17.00 Uhr
1105 Vortrag: Vor 75 Jahren
8. Mai 1945: Alltag zwischen
Befreiung und Widerstand
Rathaus

Do, 14.05.2020, 17.30 Uhr
5907 Vortrag Todesfall
Wie bin ich versorgt?
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Do, 14.05.2020, 18.00 Uhr
3001 Vortrag der Alzheimer Gesellschaft
Vest RE
Demenzprävention kann sich lohnen
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Mo, 25.05.2020, 19.30 Uhr
1017 Ausstellungseröffnung
Eindrückliches – Bedenkliches –
Unfassbares
Die Gedenkstätte Buchenwald
VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Juni 2020

Di, 23.06.2020, 17.30 Uhr
1011 Speed-Dating mit Ratsfrauen
Mehr Frauen in die Politik
Wie geht Lokalpolitik?
Rathaus, Rathausplatz



Dr. Ansgar Kortenjann



Planung und Beratung

Raum: 104

Telefon: 50-1990

Telefax: 50-9-1990

E-Mail:
ansgar.kortenjann@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Bücher in der VHS

www.recklinghausen.de/gedenkbuch
Die Stadt Recklinghausen hat ein Online-Gedenkbuch gegen das Vergessen des Nazi-Terrors entwickelt. Es besteht aus drei Teilen. Der erste Teil, das „Opferbuch“, setzt sich mit Opfern und Tätern des NS in Recklinghausen auseinander und enthält biographische Daten, Fotos und Geschichten der Verfolgten. Mehr als 900 Opfer sind hier bereits alphabetisch aufgelistet. Der zweite Teil stellt exemplarisch Stätten der Herrschaft, der Verfolgung und des Widerstandes vor. Diese sind auch auf einer interaktiven Karte verzeichnet. Der dritte Teil thematisiert die lokale Gedenkkultur mit Projekten, Gedenktafeln und Veranstaltungen. Das Online-Gedenkbuch soll von den Bürgern weiter mit Inhalten gefüllt und ergänzt werden. Ansprechpartner für das Gedenkbuch sind die VHS, das Stadtarchiv und der Verein für Orts- und Heimatkunde.

Buch 100 Jahre VHS Recklinghausen, 100 Jahre Erwachsenenbildung vor Ort

Die Volkshochschule feiert 2019 ihr 100-jähriges Bestehen. Im September 1919 wurde sie gegründet und ab 2020 fanden die ersten Kurse und Veranstaltungen statt. Ausdrücklich wurde die Volkshochschulen in der Verfassung von Weimar und der des Landes Preußen verankert. Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems.

Das Buch von Jürgen Pohl ist in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.

Aktuelles Forum

Geschichte / Zeitgeschichte

VHS-Süd

Lokale Agenda 21

Natur und Ökologie

Länderkunde

Philosophie



Arbeit und Leben
DGB/VHS NW



Lesung und Diskussion Paul Middelhoff

„Das Netzwerk der Neuen Rechten“

Fast unbemerkt von der Öffentlichkeit ist ein neues und einflussreiches rechtes Netzwerk aus Stiftungen, Vereinen, Medien und Kampagnen in Deutschland herangewachsen. Seit Jahren spüren Christian Fuchs und Paul Middelhoff ihm nach: seinen öffentlichen Seiten und denen, die im Dunkeln liegen. Für das Buch sind sie durch Deutschland und Europa gereist und haben die wichtigsten Protagonisten der Szene getroffen. Sie waren geheimen Spendern in der Schweiz auf der Spur und mit einem AfD-Politiker in Serbien unterwegs. Sie hatten Zutritt zum Haus der Identitären Bewegung, waren auf einem Festival der Guerilla-Aktivisten und trafen den Chef von Deutschlands erfolgreichster Hetzseite zum Gespräch in dessen Küche. Während der Recherchen wurden sie bedroht, angelogen und gerieten in den Shitstorm einer rechten Trollarmee. Dieser Report enthüllt zum ersten Mal das ganze Ausmaß des Milieus - seine ideologischen Grundlagen, seine führenden Köpfe, seine wichtigen Zeitschriften, Verlage, Internet-Plattformen, Burschenschaften und die geheimen Finanziere. Viele Verbindungen führen zur AfD, die zum Gravitationszentrum der Strömung geworden ist. Die Autoren zeigen, wie die Neue Rechte versucht, die gesellschaftliche Mitte zu übernehmen. Ihre Erkenntnisse sind alarmierend.

Paul Middelhoff ist Investigativ-Reporter im Politik-Ressort der ZEIT. Nach der Ausbildung an der Henri-Nannen-Journalistenschule berichtete er für ZEIT ONLINE aus Washington D.C. Seit zwei Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der AfD und den Neuen Rechten. Das Medium-Magazin wählte ihn zu den „30 unter 30“-Journalisten in Deutschland.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule in Kooperation mit der Regionalgruppe Ruhr des Journalistinnenbundes.

1000
Leitung: Regina Völz
Dr. Ansgar Kortenjann
Termin: Mittwoch, 05. Februar
Zeit: 19.00
Ort: Stadtbibliothek
Recklinghausen
Entgelt: frei

Lesung Romy Straßenburg Adieu liberté

Europa und vor allem Frankreich haben sich in den letzten Jahren durch politische Umwälzungen, drastische Ereignisse und gesellschaftliche Spannungen extrem verändert. Romy Straßenburg hat diese Zeit unmittelbar miterlebt, aber noch immer nicht genug vom Pariser Leben. Was das Ende der Unbeschwertheit mit ihr und ihren französischen Freunden gemacht hat, erzählt Romy Straßenburg anhand kleiner und großer Katastrophen, sie berichtet von gesellschaftlichen Missständen und persönlichen Eindrücken, von Liebe und Politik, Kultur und Terror. Authentisch, lebendig und voller Selbstironie bringt sie das Lebensgefühl einer ganzen Generation von Franzosen, Deutschen - von Europäern - auf den Punkt. Romy Straßenburg, Jahrgang 1983, stammt aus Berlin. Sie studierte Französisch, Geschichte und Soziologie, bevor sie mit 24 nach Frankreich zog. Seitdem berichtet sie für zahlreiche deutsche und deutsch-französische Medien sowohl vor, als auch hinter der Kamera. 2008 gewann sie den Deutsch Französischen Journalistenpreis und war 2016 für den Grimme-Preis nominiert. Sie war als Chefredakteurin der deutschen Charlie Hebdo-Ausgabe tätig und ist Dozentin an einer Pariser Journalistenschule. In ihrer Arbeit steht der gesellschaftliche Wandel Frankreichs, insbesondere die Folgen für Menschen ihrer Generation, im Mittelpunkt.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule in Kooperation mit der Neuen Literarischen Gesellschaft und der Buchhandlung Attatroll

1001
Leitung: Stephan Schröder
Termin: Mittwoch, 11. März
Zeit: 19.30
Ort: Stadtbibliothek
Recklinghausen
Entgelt: 10,00 €

Literarisch-musikalischer Vortrag Delyrium, drogenhaltige, literarische und politische Fundstücke, eine kleine Kulturgeschichte des Rausches

„Andere verschlafen ihren Rausch. Meiner steht auf dem Papier“, so Goethe, der auch Raum in unserem bisweilen heiteren, manchmal besinnlichen und zuweilen auch ernstesten Vortrag einnimmt. Neben Goethe haben Schiller, Lessing, Fallersleben, Sartre, Zuckmayer, Hemingway, aber auch Bismarck, Churchill, Hitler, Göring, Marx u.a. den Weg in unser Programm gefunden. Wir wissen von Goethe, dass Genialität und Rauschneigung durchaus eine produktive Symbiose eingehen können, leider auch im destruktiv bösen Sinn, wie einige der zuvor erwähnten Namen verdeutlichen. Diese Phänomene beleuchten wir in unserem Programm.

1002
Leitung: Heinz Tekotte
Heinz-Georg Matuszewski
Termin: Donnerstag, 07. Mai
Zeit: 19.00
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €



Vortrag mit Diskussion
Wenn der einfache Text ein Rätsel bleibt. Einblicke in die Forschung zur Alphabetisierung

Seit Ende des 19. Jahrhunderts gibt es in Deutschland die Schulpflicht. Dennoch gibt es heute rund 6,2 Millionen Deutsch sprechende Menschen mit gravierenden Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben wie repräsentative Studien zeigen. Was ist eigentlich Analphabetismus und wie entsteht er? Wo liegen seine Ursachen: „schwere Kindheit“, Versagen des Bildungssystems, Bildungsferne? Prof. Dr. Reiner Brödel ist Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Münster und beschäftigt sich unter anderem mit der Alphabetisierungsforschung und berichtet über ihren Stand.

1003
Leitung: Prof. Dr. Rainer Brödel
Termin: Donnerstag, 13. Februar
Zeit: 19.30
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Weltreligionen im Gespräch
Ein Besuch des Garten der Religionen

Der Garten der Religionen entstand im Garten des früheren Franziskanerklosters im heutigen Alfons-Hünting-Park in Recklinghausen-Stuckenbusch. Der Garten der Religionen soll dem Dialog, der Begegnung und dem Verstehen dienen. Die Besucher/innen können an sechs für jede Religion besonders gestalteten Stationen Wichtiges über ihre Inhalte und Bräuche erfahren, Fragen stellen und Erfahrungen austauschen. Das Projekt „Garten der Religionen“ möchte zu Toleranz und Respekt führen und zu einem Zusammenleben in Frieden und gegenseitiger Wertschätzung beitragen.

1005
Leitung: Bernhard Lübbering
Dr. Ansgar Kortenjann
Termin: Donnerstag, 14. Mai
Zeit: 15.00
Ort: Franziskanerkloster,
Friedrich-Ebert-Str. 251
Entgelt: frei

Seminar
Frauen in der Kommunalpolitik

Im amtierenden Rat der Stadt Recklinghausen sind nur etwas mehr als 20% Ratsfrauen vertreten. Das Frauen-Forum Recklinghausen möchte Impulse setzen, damit Recklinghäuser Politik in Zukunft weiblicher wird. Da im Herbst 2020 in NRW Kommunalwahlen stattfinden werden, bietet es sich an, zu fragen, wie lokale Politik funktioniert und an welcher Stelle sich interessierte Bürgerinnen einbringen können. In diesem Seminar soll es darum gehen, die Möglichkeiten der Mitbestimmung in der Gemeinde kennenzulernen und Wege zu suchen, sich aktiv in lokale Politik einzubringen. Die teilnehmenden Frauen werden dazu angeregt, sich mit den Problemen in der Stadt, in ihrem Stadtteil und in ihrem sozialen Umfeld auseinanderzusetzen. Ausgangspunkt sollen die Erfahrungen und Interessen der beteiligten Frauen stehen. Darüber hinaus geht es darum, gemeinsam nach Handlungsoptionen für politische Einflussnahme in der Stadt zu suchen.

1010
Leitung: Dr. Karin
Derichs-Kunstmann
Termin: Samstag, 09. Mai
Samstag, 16. Mai
Samstag, 06. Juni
Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr
Dauer: 3 x 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 20 Teiln.

Speed-Dating mit Ratsfrauen
Mehr Frauen in die Politik –
Wie geht Lokalpolitik?

Am 13. September 2020 sind in NRW Kommunalwahlen. Die Parteien haben inzwischen ihre Kandidatinnen und Kandidaten ausgewählt. Frauen und Männer werben um die Zustimmung der Recklinghäuser Wählerinnen.

Das Frauenforum möchte Impulse setzen, dass Recklinghäuser Politik in Zukunft weiblicher wird. Bereits im vergangenen Jahr wurde mit den aktuellen Ratsfrauen ein erfolgreiches Speeddating durchgeführt. Ihr persönliches Engagement und ihre lokalpolitischen Vorstellungen waren dabei die Hauptthemen.

Im Hinblick auf die Kommunalwahlen 2020 geht es nun darum, die Kandidatinnen der verschiedenen Parteien nach ihren Beweggründen und ihren Zielen für die Lokalpolitik in Recklinghausen zu befragen. Recklinghäuser Bürgerinnen, insbesondere Erstwählerinnen, sind eingeladen, die Ratskandidatinnen ihre Fragen an die Kandidatinnen zu richten.

Eine Veranstaltung des Frauen-Forums Recklinghausen in Kooperation mit der Volkshochschule Recklinghausen und der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen.

1011
Leitung: Monika Engel
Termin: Dienstag, 23. Juni
Zeit: 17.30
Ort: Rathaus
Entgelt: frei



Vortrag

Der Widerstand gegen Hitler im Spiegel der Rechtsprechung der Bundesrepublik. Rühmliches und Unrühmliches aus der deutschen (Rechts-)Geschichte

Immer wieder haben sich bundesdeutsche Gerichte mit dem Widerstand gegen das NS-Regime beschäftigen müssen. Das Attentat vom 20. Juli 1944 war in der frühen Bundesrepublik Gegenstand eines Strafverfahrens vor dem Landgericht Braunschweig.

Im März 1952 musste sich dort Otto Ernst Remer wegen übler Nachrede und Verunglimpfung des Andenkens Verstorbener verantworten. Remer, Gründer der neonazistischen Sozialistischen Reichspartei (SRP), hatte bei einer Parteiveranstaltung im niedersächsischen Landtagswahlkampf die Attentäter des 20. Juli 1944 als Landesverräter bezeichnet.

Der Generalstaatsanwalt Fritz Bauer, in der NS-Zeit selbst als Jude verfolgt, zog das Verfahren an sich und klagte Remer an. Zu einer vorbehaltlosen Rehabilitierung der Widerstandskämpfer konnte sich die Rechtsprechung dennoch lange nicht durchringen. In seinem Urteil vom 19. Juni 1956 rechtfertigte der Bundesgerichtshof die Ermordung von Bonhoeffer und anderen Widerständlern. Eine Entscheidung, für die man sich schämen müsse, urteilte der ehemalige Präsident des Bundesgerichtshofs, Prof. Dr. Günter Hirsch, in einer Rede im Jahr 2002 anlässlich des 100. Geburtstags von Hans von Dohnany. Im Jahr 2013 musste sich das Landgericht Bonn erneut mit der Verunglimpfung Bonhoeffers als

Landesverräter beschäftigen. Das Landgericht urteilte, dass eine wehrhafte Demokratie nicht jede Meinungsäußerung hinnehmen müsse.

Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

1015
 Referent: Dirk Frenking,
 Richter am OLG Hamm
 Termin: Mittwoch, 29. Januar
 Zeit: 19.30 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei

7 JAHRE GARANTIE*

Design trifft Charakter. Die Kia Ceed Familie.

Kia Ceed Sportswagon 1.0 T-GDI EDITION 7 für € 18.680,-	Kia ProCeed 1.0 T-GDI GT-LINE für € 23.480,-	Kia Ceed 1.0 T-GDI EDITION 7 für € 17.580,-
--	---	--

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

KIA
The Power to Surprise

Die Kia Ceed Familie begeistert auf Anhieb durch ihre konsequente Formensprache. Dabei zeichnet sich jedes Familienmitglied ganz besonders durch seinen individuellen Charakter aus. Der neue Kia ProCeed besticht durch sein sportlich-dynamisches Wesen. Der neue Kia Ceed, der kompakte 5-Türer, überzeugt mit seinen vielen innovativen Assistenzsystemen¹. Und der neue Kia Ceed Sportswagon bietet mit bis zu 1.694 l² Laderaumvolumen viel Platz für die täglichen Herausforderungen. Eines haben alle drei gemeinsam: die serienmäßige 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie*, das Kia Qualitätsversprechen.

6d TEMP Erfüllt Abgasnorm Euro 6d-TEMP

Bluetooth®³-Freisprecheinrichtung • LM-Felgen • Geschwindigkeitsregelanlage¹ • Frontkollisionswarner¹ • Aktiver Spurhalteassistent¹ • Klimaanlage • Sitzheizung vorne • Parksensoren hinten • Apple CarPlay™ & Android Auto™ • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia Ceed Sportswagon 1.0 T-GDI EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 88 kW (120 PS), in l/100 km: innerorts 6,5; außerorts 4,9; kombiniert 5,5. CO₂-Emission: kombiniert 126 g/km. Effizienzklasse: B.⁴

Kraftstoffverbrauch Kia ProCeed 1.0 T-GDI GT-LINE (Super, Manuell (6-Gang)), 88 kW (120 PS), in l/100 km: innerorts 6,5; außerorts 4,9; kombiniert 5,5. CO₂-Emission: kombiniert 126 g/km. Effizienzklasse: B.⁴

Kraftstoffverbrauch Kia Ceed 1.0 T-GDI EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 73 kW (100 PS), in l/100 km: innerorts 6,5; außerorts 4,9; kombiniert 5,5. CO₂-Emission: kombiniert 126 g/km. Effizienzklasse: B.⁴

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie die Kia Modelle bei einer Probefahrt.

KROPPEN
IN SACHEN AUTO.

Automobile Kroppen
Westerholter Strasse 782
45701 Herten
Tel.: 02366/99 99 - 0
www.kroppen.de

*Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie

¹ Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.
² Bei umgeklappter Rücksitzbank, nach VDA.
³ Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Bluetooth®- bzw. iPod®-Verbindung nur mit kompatiblen Geräten.
⁴ Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.



Tages- und Studienfahrten in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit (Auskunft zu Organisations- und Programmfragen: Gerda E.H. Koch 02351/655462, gerda.koch-gcjz@t-online.de)

Tagesfahrt nach Antwerpen

Stadtrundfahrt und -führung, Diamantenviertel, Synagogenbesuch u.a.

22. März 2020
55,- €

Tagesfahrt nach Vöhl und Bad Arolsen

Vöhl am Edersee mit Besuch einer der seltenen Fachwerksynagogen, jüdischer Friedhof, in Arolsen Besuch des NS-Archivs „Arolsen Archives“

6. Mai 2020
30,- €

Studienreise
Gotha – Schmalkalden – Weimar – Erfurt

Auf kunsthistorischen und jüdischen Spuren in Thüringen mit Besuch der Gedenkstätten Buchenwald

21. bis 24. Mai 2020
465,- €

Studienreise nach Berlin – Gedenkkultur

Themen:
Nationalsozialismus, DDR und Mauerfall, jüdisches Leben gestern und heute

29. Juni bis 3. Juli

Foto-Ausstellung
Eindrückliches – Bedenkliches – Unfassbares
Die Gedenkstätte Buchenwald

Das Konzentrationslager Buchenwald war eines der größten KZ auf deutschem Boden. Es wurde zwischen Juli 1937 und April 1945 als Haftstätte zur Zwangsarbeit betrieben. Die Zahl der Todesopfer wird auf weit über 50.000 geschätzt. Seit seiner Schulzeit beschäftigt Volker Koehn die Frage, wie inmitten der deutschen Hochkultur der menschliche Abgrund entstehen und wüten konnte. Er besuchte das Lager Buchenwald und fotografierte: Eindrückliches, Bedenkliches, Unfassbares ...

Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

1017
Zur

Eröffnung: Jürgen Pohl
Volker Koehn

Termin: Montag, 25. Mai
Zeit: 19.30 Uhr
Dauer: 25. Mai bis 26. Juni
Ort: VHS, Herzogswall 17
Entgelt: frei

Ausstellung
Umbruch Ost
Lebenswelten im Wandel
Eine Ausstellung zur Geschichte der Deutschen Einheit

Die Ausstellung „Umbruch Ost. Lebenswelten im Wandel“ widmet sich dem Alltag der deutschen Einheit seit 1990. Im Zentrum stehen dabei die Umbruchserfahrungen der Ostdeutschen.

Autor der Ausstellung ist der Historiker und Publizist Stefan Wolle. Herausgeber sind die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und der Beauftragte der Bundesregierung für die neuen Bundesländer.

Dauer: Montag, 30. März bis Freitag, 29. Mai

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17



**Vor 100 Jahren: Der Kapp-Putsch in Recklinghausen und der Region
Beamer-Vortrag**

Am 13. März 1920 versuchen rechtsgerichtete Kräfte unter Führung von Generallandschaftsdirektor Wolfgang Kapp und General Walter Freiherr von Lüttwitz die junge Weimarer Demokratie zu zerschlagen und ein autoritäres Militärregime zu errichten. Ein Generalstreik nahezu aller Parteien verhindert den Putsch. Die Arbeiter des Ruhrgebietes leisten bewaffneten Widerstand gegen die Putschisten. Die Auseinandersetzungen zwischen der Roten Ruhr Armee auf der einen und der Reichswehr und den Freicorps auf der anderen Seite kosten viele Menschen das Leben. Was geschah damals in Recklinghausen und der Region?

Eine Veranstaltung der Volkshochschule und des Vereins für Orts- und Heimatkunde

1101
 Leitung: Jürgen Pohl
 Termin: Freitag, 13. März
 Zeit: 18.00
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei

**Vor 75 Jahren:
Bomben auf Recklinghausen**

Am Montag, dem 23. März 2020 jährt sich zum 75. Mal der Tag des großen Bombenangriffs auf das Nordviertel, dem über 170 Menschen zum Opfer fielen. An der St. Elisabeth-Kirche wird ab 18.30 Uhr eine Gedenkveranstaltung der ev. und kath. Kirche sowie der Stadt an dieses schreckliche Ereignis erinnern. Den genauen Programmablauf entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

1102
 Termin: Montag, 23. März
 Zeit: 18.30 Uhr
 Ort: St. Elisabeth-Kirche
 Entgelt: frei

**Vor 75 Jahren: Lesung mit Wichart von Roëll: „Dieses Land muss ich verlassen“
Schauspieler erzählen von Exil und Rückkehr**

Als im Januar 1933 der braune Terror begann, bot auch das Theater keinen Schutz mehr für jene, die aufgrund ihrer jüdischen Herkunft oder politischen Überzeugung nicht mehr in die Spielpläne der neuen Machthaber passten. Ihnen wurde buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen, und es blieb ihnen nur noch der Weg ins Exil. Viele von ihnen wie Curt Bois, Max Buchsbaum, Steffie Spira, Martin Brandt, Lotte Loebinger, Ernest Lenart schrieben ihre Erfahrungen mit Exil und Rückkehr auf. Aus ihren Lebensgeschichten sprechen neben Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit auch Mut, Engagement und ein ungebrochener Humor. Mit ausgewählten Beispielen erinnert der Schauspieler Wichart von Roëll an einen verdrängten Abschnitt der Geschichte und zudem an ein Stück „inoffizieller“ Theatergeschichte der Vor- und Nachkriegszeit.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit.

1103
 Leitung: Wichart von Roëll
 Musik: Raimund Ekholt
 Termin: Donnerstag, 23. April
 Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 5,00 €



© Stadtarchiv Recklinghausen

Blick auf das zerbombte Nordviertel



Vortrag mit Diskussion
Helmut Schmidt und die Philosophie

Viele große Philosophen haben Visionen formuliert. Wer aber Visionen habe, der solle zum Arzt gehen, so ein Spruch, der Helmut Schmidt zugeschrieben wird. Und doch: der angeblich so nüchtern-kühle Manager der Macht hat sich in seinem langen Leben immer wieder reflektierend mit philosophischen Positionen auseinandergesetzt, stets auf der Suche nach handlungsleitenden Maximen für seine Politik.

1104
Leitung: Heinz-Georg Matuszewski
Termin: Mittwoch, 29. April
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Vor 75 Jahren: 8. Mai 1945:
Alltag zwischen
Befreiung und Neubeginn
Beamer-Vortrag

Generaloberst Jodl unterzeichnete am 7. Mai 1945 in Reims im Hauptquartier von General Dwight D. Eisenhower, Oberbefehlshaber der alliierten Streitkräfte in Europa, die bedingungslose Kapitulation des Deutschen Reichs. Am folgenden Tag tritt sie in Kraft. Damit endete in Europa der brutale Krieg, der Millionen von Opfern durch Kriegseinwirkungen an der Front sowie durch systematische Vernichtungsaktionen in Europa und großen Teilen der Welt kostete. Zu diesem Zeitpunkt war Recklinghausen bereits seit über einem Monat von den Amerikanern besetzt. Wir wollen uns mit der Endphase des Krieges, dem Alltag nach Befreiung und Besetzung und dem Neubeginn in Recklinghausen auseinandersetzen.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule, des Vereins für Orts- und Heimatkunde und der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

1105
Leitung: Jürgen Pohl
Georg Möllers
Termin: Freitag, 08. Mai
Zeit: 17.00 Uhr
Ort: Rathaus
Entgelt: frei

Busfahrt mit der Vestischen:
Kul(t)Tour „Kunst gegen Kohle“
eine Bustour zur Geschichte der
Ruhrfestspiele

Unsere Tour beginnt in der Künstlerkneipe „Drübbelken“ in der Münsterstraße 5 in Recklinghausen (Getränke, Filmplakate, Anekdoten zu Schauspielern/innen); dann fahren wir weiter mit dem Bus bis zur Autobahnauffahrt Henrichenburg, kurzes Stück BAB, Abfahrt RE-Ost: Hier fahren wir der Frage nach, wie die Hamburger Schauspieler 1946 den Weg nach Recklinghausen fanden. Weiter geht es dann zur ersten Begegnungsstätte der Hamburger mit dem Bergbau am Ickerottweg in Suderwich und zur Schachanlage König Ludwig 4/5. Dort steigen wir auf die Suderwicher Alm. Das Erreichen des Gipfels krönt ein „Glück-Auf-Schnäpschen“ sowie weitere Erläuterungen zur Geschichte der Erstbegegnung. Das nächste Ziel heißt König Ludwig 1/2. Dort in der Maschinenhalle III bei Erich Scharfenberg wird bergmännisch gespeist (wie damals Erbsensuppe und „Pütt“-Brötchen); Erläuterungen zur dortigen Außenstelle der Ruhrfestspiele und Aufführungen in Halle III. Von dort Weiterfahrt mit dem Bus zum Ruhrfestspielhaus „auf dem Hügel“ und dortselbst „Blick hinter die Kulissen“. Rückfahrt am ehemaligen Saalbau vorbei bis zur Engelsburg. Dort noch abschließende Informationen und Anekdoten zu dort logierenden Schauspieler/innen (Besichtigung der Turmsuite).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde und mit der Vestischen Straßenbahnen GmbH

1106
Leitung: Arno Straßmann
Jürgen Pohl
Termin: Samstag, 23. Mai
Zeit: 13.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Drübbelken,
Münsterstraße
Entgelt: 10,00 €, max. 35 Teiln.

Besuch des Festspielhauses

Wir werfen einen Blick „hinter die Kulissen“ und lassen uns die technische Seite des Ruhrfestspielhauses erklären.

1107
Leitung: Arno Straßmann
Termin: Samstag, 30. Mai
Zeit: 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: Ruhrfestspielhaus,
Otto-Burrmeister-Allee 1
Entgelt: frei (Anmeldung unter
Telefon 50-2000 erforderlich)



© Stadttarchiv Recklinghausen

Recklinghausen 1949: „Kunst gegen Kohle“



Fluchten, Frakturen und
Feierstunden
Frage- und Gesprächsrunde zur
deutschen Ost-West-Problematik

Diese Veranstaltung will Zeitzeugen, Zeitgeschichtler und Gegenwartsinteressierte einladen zu einer Gesprächsrunde mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, die jedoch geschichtlich und politisch eng zusammenhängen. Wir gehen zunächst der Frage nach, was Menschen – bis hinein in die globale Gegenwart – geplant oder getrieben, vor allem anderen bewegt, ihre Heimat zu verlassen? Danach schauen wir zurück auf die wesentlichen Wechselwirkungen von Fluchtbewegungen, Mauerbau und Mauerfall in der damaligen spezifischen, historisch komplex verankerten Situation von BRD und DDR.

Abschließend haben wir die Möglichkeit, uns einander unsere „Fluchtgeschichten“ zu erzählen, – als Zeitzeugen oder Interessierte:

Die eigenen, – die von Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten, – die, die uns vielleicht aus Dokumentationen oder Filmen als besonders spektakuläre Fälle in Erinnerung geblieben sind. Gibt es etwas aufzuschreiben, festzuhalten zu dokumentieren? Falls gewünscht, kann aus dem Auftaktgespräch ein Kurs werden.

1110
Leitung: Christiane Deesler
Termin: Donnerstag, 19. März
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Zwischen Zensur und Zivilcourage –
40 Jahre DDR-Literatur

Gewissermaßen als literarischen Nachtrag zum ausladenden Gedenkgeschehen anlässlich der 30jährigen Wiedervereinigung von Ost und West im Jahr 2019 will dieses Seminar an ausgewählten Beispielen einen Abriss vermitteln von der Situation der Schriftsteller in der ehemaligen DDR.

Literatur in all ihren Formen hatte im abgeschlossenen sozialistischen Gesellschaftssystem sowohl aus der Perspektive der umfassenden Kultusbürokratie als auch aus der Sicht des lesenden Bürgers jeweils eine besondere Funktion:

Während SED-Kongresse versuchten, Dichter und Autoren auf den verbindlich gültigen Weg des sozialistischen Realismus festzulegen, lernten die Leser beständig zwischen den Zeilen zu lesen und kritische, gar verbotene Stimmen ausfindig zu machen und zu verbreiten.

Mit welchen Mitteln, Parolen und Zielen nahm nun der Staat Einfluss auf die gesamte literarische Produktion, und wie wurden die staatlichen Vorgaben von Regierungstreuen, wie von gesellschaftskritischen Autor(innen) literarisch umgesetzt bzw. in Frage gestellt?

Diese Leitfragen werden mit zahlreichen Zitaten, Textauszügen und Bildmaterial veranschaulicht (u.a. Kant, Kunze, Wolf) und sollen Impulse geben für Nachfragen und Diskussion. (Falls von Teilnehmern gewünscht, können in einem Folgekurs oder Lesekreis alle vorgestellten Aspekte ergänzt und vertieft werden.)

1111
Leitung: Christiane Deesler
Termin: Freitag, 24. April
Zeit: 17.00 – 20.15 Uhr
Termin: Samstag, 25. April
Zeit: 10.00 – 13.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

RECKLINGHAUSEN:
Kulinarische Exkursion

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

Treffpunkt: Parkplatz Eintracht-Stadion an der Bochumer Str. 60, 45661 Recklinghausen

Exkursion: Ca. 2 km; 3,5 Stunden

Hinweis: Die Kostproben/Snacks sind nicht im Kursentgelt enthalten.

1120
Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
Termin: Sonntag, 26. April
Zeit: 11.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Eintracht-Stadion an der Bochumer Str. 60, 4
Entgelt: 5,00 €, max. 12 Teiln.



Agenda Forum

Klimavorbehalte, nicht nur in Konstanz, auch in Recklinghausen

Das Agenda-Forum lädt in mehreren Arbeitskreissitzungen sowohl interessierte Einzelpersonen als auch Gruppen, Vereinigungen, Institutionen, Parteien etc. in Nachfolge zu Konstanz zum Thema Klimavorbehalte ein. Kontakte zu Konstanz sind schon aufgenommen. Die Sitzungen sind themenoffen, mögliche Zusammenhänge mit anderen Feldern wie Artensterben etc. können natürlich berührt sein.

Das Agendabüro ist jeden Dienstag – außer in den Ferien – von 10.00 - 12.00 Uhr besetzt.

Die Agendapreisverleihung findet am 31. Januar 2020 statt.

1200

Leitung: Volker Hardt

Termin: Dienstag, 07. Januar
Dienstag, 04. Februar
Dienstag, 03. März
Dienstag, 21. April
Dienstag, 05. Mai
Dienstag, 02. Juni

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 6 x 2 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei

Fachforum Konsum

Wir wollen Mittel und Wege aufzeigen, um zukunftsfähige Lebensstile und Konsummuster in dieser Stadt zu realisieren.

Wir werden die unterschiedlichen Inhalte gemeinsam bearbeiten. Zu einzelnen Schwerpunkten können sich spezielle Arbeitsgruppen innerhalb des Forums bilden.

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 50-2536 oder 491194

1201

Fachforum Runder Frauentisch

Was bedeutet mehr Lebensqualität für Frauen in Recklinghausen konkret und wie lässt sich das verwirklichen?

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 491194

1202

Fachforum

Nachhaltige Stadtentwicklung

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

Infos unter Tel. 50-2536 dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr

1203

Leitung: Volker Hardt
Hans-Georg Wiesmann

Termin: Montag, 13. Januar
Montag, 03. Februar
Montag, 02. März
Montag, 20. April
Montag, 04. Mai
Montag, 08. Juni

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 6 x 2 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei





Was Friedhöfe uns erzählen Eine Exkursion über den ehemaligen ev. Friedhof an der Halterner Straße

Auf unserem Rundgang über den Friedhof geht es nicht nur um historische Ereignisse und Persönlichkeiten der Stadtgeschichte oder die besondere Friedhofsarchitektur, sondern vor allem auch um die reiche Pflanzen- und Vogelwelt dieses unter Denkmalschutz stehenden Friedhofes.

Eine Veranstaltung der VHS in Kooperation mit dem BUND und dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

1300
Leitung: Jürgen Pohl
Volker Hardt
Termin: Sonntag, 19. April
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Pfarrhäuschen,
Halterner Straße
Entgelt: frei / Eine Anmeldung unter
50-2000 ist erforderlich.

Workshop: Grundlagen der Gartengestaltung – Ihr persönlicher Traumgarten

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse, Garten ja, aber wenig Arbeit? Zusammen mit einer erfahrenen Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z.B. was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind, und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammenpassen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.

Bitte wenn möglich mitbringen: einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien.

1301
Leitung: Corina Meyer
Termin: Samstag, 25. April
Zeit: 10.00 Uhr
Dauer: 7 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 6 Teiln.

Vogelkundliche Frühwanderungen

Zur Teilnahme an diesen Wanderungen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Um die Abhängigkeit der Vögel von bestimmten Lebensräumen aufzuzeigen, werden verschiedene Gebiete in Recklinghausen aufgesucht. Dabei lernen wir, die Vögel unserer Heimat an ihren Merkmalen zu erkennen und zu unterscheiden.

Bitte Fernglas und – falls vorhanden – Bestimmungsbücher mitbringen

Einführungsabend:
Donnerstag, 7. Mai,
19.00 Uhr
Volkshochschule, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

1. Wanderung: Brandheide
1302
Samstag, 9. Mai, 5.00 Uhr bis 7.00 Uhr
Treffpunkt: Brandheide Emschertalbrücke
Bushaltestelle, Schwerpunkt Wiesen- und
Waldvögel

2. Wanderung: Hohenhorster Wald
1303
Samstag, 23. Mai, 5.00 Uhr bis 7.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Zentralfriedhof Hohen-
horster Weg, Schwerpunkt Waldvögel

Leitung: Volker Hardt
Entgelt: 5,00 € je Wanderung



Friedhof Halterner Straße



Hinweis:
Natur- und Landschaftsführer
Ausbildung der NUA

Jahrzehntlang prägte die begradigte Emscher als Abwasserkanal neben den „Industrieschloten“ das Bild vom Ruhrgebiet. Der Strukturwandel betrifft auch die heimische Natur und durch den begonnenen Rückbau der Emscher und ihrer Nebenbäche wird sich die Region entscheidend verändern. Der Emscher-Umbau im Raum Herten, Recklinghausen, Herne und Castrop-Rauxel macht den Wandel zur grünen und naturverbundenen Region bereits heute deutlich. Die Bevölkerung sucht hier Ruhe und Erholung, aber auch Touristen haben verstärktes Interesse, Natur und Landschaft im Emschertal intensiver kennen zu lernen und zu erleben. Um zukünftigen Besuchern ein vielseitiges und qualifiziertes Exkursionsprogramm zum Landschaftswandel anzubieten, sollen Natur- und Landschaftsführer/innen für die Emscher-Region geschult werden. Die künftigen Botschafter/innen der Emscherregion erfahren durch Gruppen- und Projektarbeit, Exkursionen sowie mit Hilfe von Vorträgen, wie sie die ökologische Vielfalt, Kultur- und Landschaftsgeschichte und die dort lebenden Tier- und Pflanzenarten lebendig und anschaulich vermitteln können. Darüber hinaus lernen sie Methoden zur Gestaltung von zielgruppenspezifischen Führungen und Naturerlebnisveranstaltungen kennen.

Lehrgangsinhalte: Naturkundliche Grundlagen der Region, Mensch-Kultur-Landschaft, Kommunikation und Umweltdidaktik, rechtliche Grundlagen

Anmeldungen unter post@nua.nrw.de

Jemen –
nicht mehr das „Arabia Felix“
„Betrachtungen über
Südarabien vor dem Krieg“
Ein bebildeter Vortrag von
Clemens Schmale

1990 überraschte die Vereinigung von Nord- und Südjemen die Weltöffentlichkeit, dann entsetzten wenige Jahre danach die Berichte über den kriegerischen Konflikt der beiden geschichtlich so unterschiedlich geprägten Landesteile. Das Interesse des ausländischen Besuchers hingegen konzentriert sich zumeist auf das reiche kulturgeschichtliche Erbe des einst so blühenden Südarabiens. Schließlich verzeichnen alte Landkarten diese Region als „Arabia Felix“, als glückliches Arabien. Ausgrabungen, die Zeugnis ablegen vom legendären Königreich von Saba und anderen Hochkulturen, verdeutlichen den geschichtlichen, wirtschaftlichen und strategischen Stellenwert, den diese Gegend über Jahrtausende hinweg einnahm. Die architektonische Schönheit und Geschlossenheit der Hauptstadt Sana'a etwa faszinieren jeden Besucher, der Gelegenheit, hatte das vielleicht traditionellste arabische Land zu besuchen. Aber auch die Wüsten und Küstenregionen jenseits des Berglandes haben einen großen Reiz.

Der Vortrag geht ein auf die reiche Geschichte der einzigen Republik auf der arabischen Halbinsel, auf die außerordentliche landschaftliche Vielfalt des nördlichen Jemen und auf die Kultur der Jemeniten, deren Leben schon seit den Golfkriegen immer schwieriger und härter geworden ist. Mittlerweile ist das Land – nicht zuletzt durch die militärische Intervention des Auslands – erneut zerrissen, zum Schauplatz einer Tragödie und zur No-Go-Area für Touristen geworden. Der Referent, Orient-Reisender seit mehr als 40 Jahren, hatte Gelegenheit, den schon immer als gefährlich geltenden Jemen gemeinsam mit einer deutschen Entwicklungshelferin und jemenitischen Partnern zu besuchen. Er zeigt den kaum bekannten Jemen der neunziger Jahre anhand von Fotos, die schon beinahe historischen Wert haben.

1400
Leitung: Clemens Schmale
Termin: Donnerstag, 27. Februar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Diavortrag
Krakau und die Hohe Tatra

Krakau, Zakopane und die Hohe Tatra sind in den letzten Jahren als Urlaubsregion auch für Deutschland interessant geworden. Krakau als alte Hauptstadt Polens und die Hohe Tatra, ein Naturschutzgebiet, mit herrlichen Naturschönheiten, die zu entdecken sich lohnen.

Krakau liegt an der oberen Weichsel in „Kleipolen“: d.h. im südlichen Polen. Die Geschichte der Stadt reicht weit in die Vergangenheit zurück. Im Hochmittelalter bis in die frühe Neuzeit erlebte Krakau seine Blütezeit. Handel, Kunst und Wissenschaft vergrößerten das Ansehen der Stadt. So wurde Krakau schnell die Hauptstadt Polens. Aus jener „goldenen“ Zeit gibt es eine Reihe an Sehenswürdigkeiten. Berühmt ist der Marktplatz mit den Tuchhallen und der Marienkirche, der Schlossberg mit der Wawel-Kathedrale und dem Schloss. Die Altstadt von Krakau wurde 1978 Weltkulturerbe, ebenso wie das alte Salzwerk Wieliczka.

Viele Persönlichkeiten lebten in der Stadt, u.a. Kopernikus und Karol Wojtyla der spätere Papst Johannes Paul II.

Gut eine Stunde südlich von Krakau liegt Zakopane und die Hohe Tatra. Zakopane ist die polnische „Hauptstadt“ des Wintersports und gilt im Sommer als Ausgangspunkt für Wanderungen in den Nationalpark Hohe Tatra. Die Stadt ist bekannt wegen ihrer Holzhausarchitektur, die sich zu einem eigenständigen Baustil entwickelt hat.

Die Hohe Tatra ist Grenzgebirge zur Slowakei. Es hat nicht die Viertausender Gipfel wie andere Hochgebirge, aber es ist das kleinste Hochgebirge der Erde und die höchste Erhebung der Karpaten. Die Gerldorfer Spitze ist immerhin 2655 m hoch. Einmalig ist das Gipfelpanorama der höchsten Berge, dass nur 27 km lang ist. Auf den Wanderungen erschließen sich die Naturschönheiten in einer Ursprünglichkeit, die in den Alpen kaum noch anzutreffen ist.

1401
Leitung: Christoph Mahler
Termin: Donnerstag, 19. März
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

Jemen-Impressionen

© Schmale





Madeira: Ein subtropischer Garten Eden

Die Blumeninsel verzaubert ihre Gäste seit langem. Die Hauptstadt Funchal gleicht einem gigantischen Amphitheater mit Blick auf den Atlantik. Ein Abenteuer ist die Fahrt durch die vielen Tunnel und in die höher gelegenen Stadtteile. Steilküsten und Felsmassive umrahmen die Inseldörfer, die Bilderbuchcharakter haben. Seilbahnen überwinden große Höhenunterschiede. Das ganzjährig milde Klima macht aus Parks und Gärten exotische Oasen mit üppiger Vegetation. Einzigartige Wanderwege gibt es entlang der alten Bewässerungskanäle (Levadas) in den Lorbeerwäldern – UNESCO Weltnaturerbe. Die zahlreichen Gottes- und Herrenhäuser bieten reichlich Kultur- und Kunstgeschichte mit Keramikfliesen (Azulejos), Manuelinik und maurischem Mudejarstil. Und nicht zuletzt sind es die Menschen, die mit ihrer typisch portugiesischen Herzlichkeit beeindrucken. Doch das Paradies hat auch Schönheitsfehler, wie schon der berühmte US-Schriftsteller John dos Passos feststellte, dessen Vorfahren von Madeira stammen.

1402
 Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
 Termin: Dienstag, 24. März
 Zeit: 19.30 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 5,00 €

Philosophischer Gesprächskreis Adornos praktische Philosophie

In einem aktuell erstmals veröffentlichten Vortrag untersucht Theodor W. Adorno (1903 - 1969) neue Aspekte des Rechtsradikalismus. Die Untersuchung, die den Erfolgen der NPD in der Nachkriegszeit gilt, zeigt erstaunliche Einsichten, die auch heute von großer Bedeutung sind. Wir wollen im Kurs kritisch über die Geschichte des rechten Denkens vom Nationalsozialismus bis zur AfD diskutieren und zu diesem Zweck das Werk Adorno als Leitfaden nehmen. Adorno war ein Vertreter der Kritischen Theorie und Vordenker der APO der 60er Jahre.

Der Kurs eignet sich für philosophische Anfänger.

1501
 Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 (Außer am 4. März!)
 Zeit: 20.15 – 21.45 Uhr
 Dauer: 10 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 46,00 €, max. 15 Teiln.

Wochenendseminar Frieden mit der Natur?

Die Fridays-for-Future-Bewegung ist der aktuelle Versuch, die Menschheit zum Umdenken zu bewegen. Die Natur der Tiere und das Klima sollen nicht Objekt der Ausbeutung und der Spekulation sein, sondern als Eigenwert anerkannt sein. Dann könnte auch ein neues Verhältnis der Menschen untereinander entstehen. Wir wollen diese Gedanken im Seminar erörtern und auch kritisch nachfragen: ist der Mensch nur dem anderen Mitmenschen oder auch der Natur gegenüber ethisch verpflichtet? Wie ist Sittlichkeit im Verhältnis des Menschen zur natürlichen Umwelt möglich? Kann die Natur ein ethisches und politisches Subjekt sein?

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

1502
 Leitung: Prof. Dr. Martin-W. Schnell
 Termin: Samstag, 29. Februar
 Sonntag, 01. März
 Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
 Dauer: 2 x 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 23,00 €, max. 20 Teiln.



Madeira



Sandra Hilse



Planung und Beratung

Raum: 206

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
sandra.hilse@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz!
Mit einer frühzeitigen Anmeldung gewähren Sie uns Planungssicherheit und vermeiden zudem, dass Ihr gewünschter Kurs ausgebucht ist.

Tagesfahrten

Kunst, Musik, Literatur

Malen und Zeichnen

Plastisches und textiles Gestalten

Fotografie

Musik und Schauspiel

Besondere Veranstaltungen

Bitte beachten Sie, dass die Abmeldung bei Tagesfahrten bis spätestens am Tag des Anmeldeschlusses möglich ist.

Der Zusatzbetrag ist jeweils am Veranstaltungstag bar zu entrichten, die Höhe ist abhängig von der tatsächlichen Teilnehmerzahl.



Tagesfahrt mit Ausstellungsbesuch Oskar Schlemmer Von der Heydt Museum, Wuppertal

Das Von der Heydt Museum in Wuppertal widmet Oskar Schlemmer eine große Ausstellung. Nach seinen Jahren als Lehrer am Bauhaus gilt sein Bild „Bauhaustreppe“ von 1932 heute schlechthin als die Verkörperung des Reformgeistes der von Walter Gropius 1919 gegründeten Kunstschule, die 1933 von den Nazis verboten wurde. Innerhalb der Avantgarde nimmt Schlemmer durch seine Konzentration auf die menschliche Figur im Raum eine Sonderrolle ein. Seine „von jedem Naturalismus gereinigten“ Formen bilden eine Synthese aus Mathematik, Mechanik und Metaphysik. Schlemmer leitete am Bauhaus bis zu seinem Wechsel an die Kunstgewerbeschule in Breslau 1929 die Werkstätten für Wandmalerei, Bildhauerei und die Bühnenklasse. Ab 1933 schlossen ihn die Nazis von allen Ämtern aus und seine Kunst galt als entartet. Nach existentiell schwierigen Jahren gab ihm 1940 der Wuppertaler Lackfabrikant Dr. Kurt Herberts in seiner Fabrik eine Anstellung, wo Schlemmer bis zu seinem frühen Tod 1942 wieder künstlerisch tätig sein konnte und u.a. sein berühmtes Lackkabinett schuf. Das Museum zeigt seinen ei-

genen Bestand von über 300 Arbeiten des Künstlers. Dabei wird insbesondere das Spätwerk in Relation gesetzt zu Arbeiten seiner Lehrer und Kollegen. Nach einer Führung durch die Ausstellung ist ein gemeinsames Mittagessen auf eigene Rechnung geplant. Anschließend besteht die Möglichkeit, zu einem individuellen Rundgang durch das Museum.

An-/Abmeldeschluss: 17. Januar 2020

Treffpunkt:
9.30 Uhr Buswartepplatz Wickingplatz
9.45 Uhr Bürgerhaus Süd
ca. 16.00 Uhr Rückkehr

2010
Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort
Termin: Donnerstag, 13. Februar
Zeit: 9.30 – 16.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Bushalteplatz
Wickingplatz/Bürgerhaus Süd
Entgelt: 45,00 €, max. 20 Teiln.

Beethovens Bonn – Auf Spurensuche im Jubiläumsjahr

Anlässlich des 250. Geburtstages des großen Komponisten und Visionärs Ludwig van Beethoven begibt sich die VHS auf eine spannende Spurensuche nach Bonn, der Geburtsstadt Beethovens, in der er auch Kindheit und Jugend verbrachte.

Erste Station ist das neue Beethoven-Haus Bonn. Das Museum im Geburts- und Wohnhaus ist der Anziehungspunkt in der Musikstadt Bonn und beherbergt die größte Beethoven-Sammlung weltweit. Anhand eindrucksvoller authentischer Dokumente und moderner Medien wird Beethovens Leben und Schaffen anschaulich.

Im Anschluss an einen einführenden Vortrag erwartet die Teilnehmenden ein besonderes Erlebnis: ein kleines Privatkonzert auf dem Hammerflügel im Musikzimmer des Museums.

Die Mittagspause verbringt die Gruppe ebenfalls auf den Spuren Beethovens: gemeinsam geht es in ein historisches Gasthaus, das der Komponist einst selbst gern aufsuchte. Hier trinken und speisen die Teilnehmenden auf eigene Rechnung.

Gestärkt geht es schließlich auf die Museumsmeile. Die Teilnehmenden besuchen in der Bundeskunsthalle die Jubiläumsausstellung „Beethoven.Welt.Bürger.Musik“. Zu sehen sind im Rahmen einer Führung einzigartige Originalexponate aus den Beständen des Beethoven-Hauses sowie aus weiteren deutschen und internationalen Sammlungen. Ikonische Porträts stellen die Persönlichkeit des Komponisten vor und hinterfragen gleichzeitig sein gängiges Bild in der Öffentlichkeit. Der kulturhistorische Kontext der Lebens- und Wirkungsgeschichte Beethovens wird u. a. durch Geistesgrößen und prägende Staatsmänner seiner Zeit definiert, zu denen Napoleon Bonaparte ebenso gehörte wie Beethovens adelige Gönner und illustre Freunde.

Die Exkursion ist ein Muss für alle Beethovenfans und solche, die es werden wollen. Das Entgelt beinhaltet alle Führungen, das Konzert sowie die Eintrittsgelder.

An-/Abmeldeschluss: 21. Februar 2020

Treffpunkt:
8.00 Uhr Buswartepplatz Wickingplatz
8.15 Uhr Bürgerhaus Süd
ca. 19.00 Uhr Rückkehr

2011
Leitung: Sandra Hilse
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 8.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Bushalteplatz
Wickingplatz/Bürgerhaus Süd
Entgelt: 85,00 €, max. 25 Teiln.



Zwölfergruppe mit Interieur, 1930, Von der Heydt Museum Wuppertal



Beethoven Haus/Garten mit Büste von Riscutia

© Beethoven-Haus, Bonn



„Peter Paul Rubens und der Barock des Nordens“ – Multimediale Ausstellung im Diözesanmuseum Paderborn und Stadtrundgang

74. Ruhrfestspiele Recklinghausen 2020 Präsentation des Programms

Rubens ist einer der bedeutendsten Meister des flämischen Barock und war bereits zu Lebzeiten der Star seiner Branche. Von seiner Werkstatt in Antwerpen aus verbreiteten sich seine neuartigen Bildideen in ganz Europa – bis nach Paderborn. Die große Sonderausstellung im Diözesanmuseum Paderborn zeigt unter dem Titel „Peter Paul Rubens und der Barock des Nordens“ erstmals hochkarätige Exponate aus internationalen Museen und Sammlungen. Im Zentrum der Schau, deren Ausgangspunkt die umfangreiche barocke Neuausstattung des Paderborner Doms durch flämische Künstler aus dem direkten Rubens-Umfeld bildet, stehen Peter Paul Rubens und der flämische Barock, seine Skulptur und seine Malerei. Eindrucksvolle 3D-Rekonstruktionen, Animationen und Multimedia-Stationen geben vertiefende Einblicke in die faszinierende Epoche und lassen die visuelle Kraft auch verlorener Bilder und barocker Ausstattungen wiederaufleben. Neben einer ausführlichen Führung durch die einzigartige Ausstellung erwartet die Teilnehmenden dieser Exkursion nach einem gemeinsamen Mittagessen ein kurzweiliger Stadtrundgang. Die Führung vermittelt dabei einen Überblick über die mehr

als 1200-jährige Geschichte Paderborns sowie Interessantes über die Gegenwart. Der begleitete Spaziergang führt vorbei an liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern und dem historischen Rathaus zum mittelalterlichen Dom und dem idyllisch gelegenen Paderquellgebiet.

Besonderheit:
Das Entgelt für dieses Angebot umfasst Eintritt, Führungen sowie ein gemeinsames Mittagessen.

An-/Abmeldeschluss: 3. April 2020

Treffpunkt:
8.30 Uhr Buswarteplatz Wickingplatz
8.45 Uhr Bürgerhaus Süd
ca. 18.30 Uhr Rückkehr

2012
Leitung: Sandra Hilse
Termin: Sonntag, 21. Juni
Zeit: 8.30 – 18.30 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Bushalteplatz
Wickingplatz/Bürgerhaus Süd
Entgelt: 85,00 €, max. 25 Teiln.

Nach seinem erfolgreichen Debüt startet Intendant Olaf Kröck 2020 in seine zweite Spielzeit. An diesem Abend stellt Alois Banneyer aus dem Ruhrfestspielteam das Programm vor.

Lassen Sie sich – wie in den Vorjahren mit bewegten Bildern und bewegenden Tönen – legale Insidertipps und gewagte Prognosen geben. Wir präsentieren das gesamte Ruhrfestspiel-Programm – und sind auf viele Fragen gefasst.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Ruhrfestspielen Recklinghausen.

2100
Leitung: Alois Banneyer
Termin: Donnerstag, 30. Januar
Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei



Engel an der Domtür zur Marienkapelle
© Hoffmann



Diözesanmuseum Paderborn
© Tourismus Paderborn


Kunstaberachtungen am Vormittag
Die Künstlerkolonie Worpswede

„Mittwoch, 3. Juli 1889, kam ich mit Fritz Mackensen voller Erwartung hier an. Ich fand ein höchst originelles Dorf; der hügelige sandige Boden im Ort selbst, die großen bemoosten Strohdächer und nach allen Seiten, soweit man sehen konnte, alles so weit und so groß wie am Meer.“ So beschrieb der junge Maler Otto Modersohn seinen ersten Besuch in Worpswede. Die entlegene, von Birken-Alleen durchzogene Geestlandschaft am Teufelsmoor fesselten die Maler auf ihrer Suche nach Natur und Ursprünglichkeit. Schon bald bildeten sie mit weiteren Künstlern eine Künstlergemeinschaft von Malern, Bildhauern und Dichtern wie Rainer Maria Rilke, die in ihrem Anspruch nach Wahrhaftigkeit in Inhalt und Formgebung einen wichtigen Anteil an der Entwicklung von Impressionismus, Naturalismus, Symbolismus, Jugendstil und Expressionismus in Deutschland hatten.

Nach dem anfänglich regen Austausch und gegenseitiger Inspiration beharrten die Künstler zunehmend auf ihren eigenen bildnerischen Vorstellungen. Lediglich Paula Modersohn-Becker, die mit ihrer Freundin, der Bildhauerin und Gattin Rilkes, Clara Westhoff, mehrfach nach Paris reiste, gelingt eine Entwicklung hin zur Moderne, die den anderen verschlossen blieb.

Anhand der Bilder der Worpsweder Maler wollen wir im Seminar den widersprüchlichen Beginn der Moderne in Deutschland um die Jahrhundertwende beispielhaft nachvollziehen.

2120
 Leitung: Dr. Elisabeth Hemfort
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
 Dauer: 10 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 49,00 €

Kunstaberachtungen am Nachmittag
Kunststädte Italiens: Florenz

Florenz gilt als die Wiege der Renaissance. Mit wachsendem Selbstbewusstsein begann der Mensch damals Kunst und Kultur zu revolutionieren. In der Malerei bildeten sich neue Maßstäbe heraus. Dies ging einher mit der Neuerfindung und Gestaltung des Bildraums, der Zentralperspektive und der Körperlichkeit.

Die geistige Grundlage der Renaissance war der Humanismus. Ein neues Menschenbild entstand und mit ihm das Aufkommen des Individualismus, das sich besonders auch in der Porträtmalerei zeigt. Dargestellt wurden nun handelnde Menschen, ihre Persönlichkeit und Bestimmung. Selbst die Muttergottes, das Jesuskind und die Engel werden plötzlich zu lebensprallen Menschen in ihrer Zeit.

Als die Medici-Familie 1434 die Macht in der Stadt übernahm, erwiesen sie sich als Glücksfall für die Kunst. Sie waren reich und mächtig und investierten in die Kunst. Zu den berühmtesten Künstlern, die in Florenz wirkten, gehören u.a. Michelangelo Buonarroti, Leonardo da Vinci, Domenico Ghirlandaio und Sandro Botticelli.

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Malerei der Renaissance zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert in Florenz. Berücksichtigt werden außerdem kulturhistorische Aspekte der Stadt. Dazu präsentiert die Referentin zahlreiche Bilder.

2121
 Leitung: Mechtild Beike
 Termin: Mittwoch, 05. Februar
 Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
 Dauer: 1 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 10,00 €

Kunstaberachtungen am Nachmittag
Kunststädte Italiens: Venedig

Venedig war und ist eine Stadt der besonderen Art. Ihre vom Meer umgebene Lage und die prachtvollen Gebäude vermitteln bis heute den Eindruck einer Inszenierung. Seit jeher erlagen die Maler der Faszination dieser Stadt und ließen sich von ihr zu wahren Meisterwerken inspirieren.

In der Zeit der Renaissance erreichte die Porträtkunst in Venedig große Bedeutung. Hier spielten die beiden Maler Gentile Bellini und sein jüngerer Bruder Giovanni eine führende Rolle. Letzterer brillierte mit der Darstellung bahnbrechender ausdrucksstarker Bildnisse und seidiger Texturen feinsten Damastgewänder. Canaletto brachte die Vedutenmalerei zu ihrem Höhepunkt. Durch das Spiel von Licht und Schatten verlieh er seinen Gemälden eine bis dahin unbekannte Dramatik. Francesco Guardi lotete das Stimmungshafte aus und ließ Wasser und Himmel dominieren. William Turner fühlte sich von den Wirkungen des Lichts angezogen und schuf magische Stadtlandschaften. Der Vortrag befasst sich mit der Malerei Venedigs vom Ende des 15. bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts. Ebenso werden kulturhistorische Aspekte der Stadt berücksichtigt. Dazu zeigt die Referentin zahlreiche Bilder.

2122
 Leitung: Mechtild Beike
 Termin: Mittwoch, 25. März
 Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
 Dauer: 1 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 10,00 €



Quellenangabe:
 Hans am Ende, *Frühling in Worpswede*, um 1900,
 Öl auf Leinwand, 100 x 100 cm,
 Worpsweder Kunststiftung Friedrich Netzel
 Foto: © Rüdiger Lubricht/Worpsweder Museumsverbund



Kunstaberichtungen am Nachmittag Kunststädte Italiens: Mailand, Mantua und Urbino

Abseits der großen Kunstzentren glänzten die italienischen Höfe durch ein reiches Kunst- und Kulturleben in der Zeit der Renaissance.

Unter der Herrschaft der Sforza (1450-1535), besonders unter Ludovico Sforza, erlebte Mailand eine kulturelle Blüte. Der prachtvolle Hof, den die Sforza innerhalb weniger Jahrzehnte schufen, zog zahlreiche Künstler nach Mailand. Darunter befand sich Leonardo da Vinci, der aus Florenz kam, und 17 Jahre in Mailand tätig war. Hier entstand sein berühmtes Abendmahl, die Dame mit Hermelin und die Madonna in der Felsengrotte.

Die Gonzaga, eines der bekanntesten italienischen Adelsgeschlechter, regierten die norditalienische Stadt Mantua weit mehr als 300 Jahre (1328 bis 1708). Die Kunstverliebtheit der Gonzagas machte die Stadt zu einer Hochburg der Renaissance. Neben Peter Paul Rubens wurde Andrea Mantegna als Hofmaler nach Mantua berufen. Berühmt wurde Mantegnas Ausmalung des – unter dem Namen Camera degli Sposi – bekannten Zimmers im Castello di San Giorgio. Die Fresken sind nicht nur ein Meisterwerk des Künstlers, sondern auch ein Hauptwerk der italienischen Renaissancemalerei.

Der bedeutendste Herrscher des Herzogtums Urbino war Federico da Montefeltro von 1444 bis 1482. Seine Tätigkeit als erfolgreicher Heerführer hinderte ihn nicht daran, sich mit gleicher Energie der Kunst und den Wissenschaften zu widmen. Er ließ den prachtvollen Palazzo Ducale in Urbino errichten und versorgte zahlreiche Künstler mit Aufträgen. Einer von ihnen war der Maler Piero della Francesca, der hier einige seiner faszinierendsten Werke schuf, darunter das Altarbild Pala Montefeltro, die vielleicht bedeutendste Sacra Conversazione des 15. Jahrhunderts.

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Malerei der Renaissance. Weitere kunst- und kulturhistorische Aspekte der jeweiligen Stadt werden berücksichtigt. Die Referentin präsentiert den Vortrag mit zahlreichen Bildern.

2123
Leitung: Mechtild Beike
Termin: Mittwoch, 22. April
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 1 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Kunstaberichtungen am Nachmittag Kunststädte Italiens: Rom

Schon kurz nach seiner Ernennung bewegten Papst Julius II. die ehrgeizigsten Pläne. Mit dem Neubau des Petersdoms wollte er nicht nur die größte und prachtvollste Kirche schaffen. Auch in Sachen Kunst kannte Julius II. keine Grenzen und beauftragte die größten Künstler der Zeit. 1505 holte er Michelangelo und 1508 Raffael nach Rom. In ihnen und in Leonardo da Vinci sahen schon die Zeitgenossen die drei Künstler, die die Kunst der Renaissance zur Vollendung brachten.

Obwohl sich der eigenwillige Michelangelo, der sich vor allem als Bildhauer verstand, nur ungern zur Malerei bewegen ließ, schuf er mit der Bemalung der Sixtinischen Decke ein gigantisches Werk der Malereigeschichte. Raffael, der vom Erfolg verwöhnte Jüngling, erhielt den Auftrag, die päpstlichen Gemächer (Stanzen) auszumalen. Hier entstand eines seiner berühmtesten Werke, die Schule von Athen. Im Auftrag des Papstes malte er außerdem die Sixtinische Madonna, deren Puttenfiguren heute den meisten Menschen bekannt sind. Die Referentin stellt besonders die Werke Michelangelos und Raffaels in den Mittelpunkt ihres Vortrags. Außerdem wirft sie einen Blick auf die gesellschaftlichen Hintergründe der Zeit der Renaissance in Rom.

2124
Leitung: Mechtild Beike
Termin: Mittwoch, 27. Mai
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 1 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Kunstaberichtungen am Wochenende Die Stanzen des Raffael

Im Alter von nur 25 Jahren wird Raffael von keinem geringeren als Papst Julius II. nach Rom berufen, der ihn mit der Ausschmückung seiner Gemächer betraut. Mit der „Schule von Athen“, der „Disputa“ und dem „Borgobrand“ schafft er universale Meisterwerke, deren ikonographisches Programm einzigartig ist. Teils bildgewordenes Loblied auf das humanistische Klima Roms, teils Zeitkommentar auf die politischen Verwicklungen des Kirchenstaates. Mit den Stanzen zementiert Raffael seinen Ruf als „sterblicher Gott“ (Vasari), gelten sie doch auch 500 Jahre nach seinem Tode noch als Publikumsmagnete der Vatikanischen Museen, die alljährlich mehr als 5 Millionen Besucher*innen beeindrucken. Lassen auch Sie sich von der monumentalen Bildgewalt in den Bann ziehen!

Juliane Barisic ist Kunsthistorikerin und promoviert an der Ruhr-Universität Bochum. Seit vielen Jahren bietet sie an der VHS Recklinghausen „Kunstaberichtungen“ zu verschiedenen Künstlern und Epochen an.

2125
Leitung: Juliane Barisic
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 12.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 16,00 €



Raffael: Die Schule von Athen, Fresko, 1510–1511, 5,00 x 7,70 cm, Stanzen, Vatikanischer Palast



Literatur-Salon

*Was ich habe, will ich nicht verlieren, aber /
wo ich bin, will ich nicht bleiben, aber /
die ich liebe, will ich nicht verlassen, aber /
die ich kenne, will ich nicht mehr sehen,
aber / wo ich lebe, da will ich nicht sterben,
aber / wo ich sterbe, da will ich nicht hin: /
Bleiben will ich, wo ich nie gewesen bin.*

Thomas Brasch, 1977

Familie Brasch war eine perfekte Funktionsfamilie in der DDR nach 1945. Der Vater baute den sozialistischen Staat mit auf, die Söhne stehen dem System kritisch gegenüber. Zuletzt verrät der Vater Horst den Sohn Thomas ans Regime, was zu dessen Inhaftierung führt. Die jüngere Schwester Marion Brasch hat aus diesem Stoff eine romanhafte Familiengeschichte geschrieben, die exemplarisch das Leben einer Kulturfamilie im Osten Deutschlands bis 1989 aufzeigt. Die Titel dieses Frühjahrs reißen aber auch politische und gesellschaftliche Fragen der Gegenwart an. Die europäischste aller Städte Brüssel und die „EU“ stehen im Mittelpunkt, sowie der Versuch die „Seele der Nation“ Deutschland heute aufzuspüren.

„Zerrissenheit“ beschreibt auch das intensive Gefühl der nächsten Helden. Ihnen folgen wir an fremde Orte, die auch in das tiefe Innere ihrer selbst führen.

Die Autoren dieses Semesters zeigen uns das Land, die Zeit und den Zustand in dem wir leben auf eine höchst literarische und poetische Art.

Herzliche Einladung an alle Literaturbegeisterten dabei zu sein und unsere sehr lebendigen Diskussionen zu bereichern.

18. Februar 2020
Marion Brasch
Ab jetzt ist Ruhe

17. März 2020
Robert Menasse
Die Hauptstadt

21. April 2020
Alexander Schimmelbusch
Hochdeutschland

12. Mai 2020
Marion Poschmann
Kieferninseln

16. Juni 2020
Peter Stamm
Weit über das Land

2130
Leitung: Silke Holtbrügge

Termin: Dienstag, 18. Februar
Dienstag, 17. März
Dienstag, 21. April
Dienstag, 19. Mai
Dienstag, 16. Juni

Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr

Dauer: 5 x 2 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: 27,50 €, max. 20 Teiln.

Theaterclub
Kultur kommt

Unter der Leitung von Maria Höning und begleitet vom Institut für Kulturarbeit trifft sich der Theaterclub „Kultur kommt“ jeden 1. Mittwoch im Monat im Willy-Brandt-Haus. Zentrales Thema: die Theateraufführungen der jeweiligen Spielzeit.

2131

Leitung: Maria Höning

Termin: Mittwoch, ab 05. Februar

Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Dauer: 5 x 2 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei

Bereiten Sie eine doppelte Freude!
Verschenken Sie einen Kursbesuch
für zwei. In der VHS können Sie einen
Gutschein erwerben.



Malen und Zeichnen

Workshop „Bullet Journaling“

Bullet Journaling ist ein wunderbares System um in unserer digitalen Zeit einen analogen Ausgleich zu schaffen. Neben dem reinen Spaß an der Gestaltung, kann ein Journal für einen echten Mehrwert sorgen. Ein simpler Kalender, ein Tagebuch, ein Projektplaner, To-Do Listen, ein Skizzenbuch, ein Reisetagebuch und ein Sammelbuch guter Ideen und Erinnerungen. All das kann in einem Journal auf sehr individuelle Art zusammengeführt und kreativ gestaltet werden. Neben den interessantesten Themenmöglichkeiten werden im Workshop vor allem Methoden für die persönliche Ausgestaltung vorgestellt. Lernen Sie, wie man Schrift gestaltet und thematisch variiert und wie man – auch als ungeübter Zeichner – mit kleinen Skizzen und Symbolen Aufzeichnungen aufwertet.

Die Dozentin Dagmar Gosejacob – „Dachma“ – lebt als freiberufliche Zeichnerin in Düsseldorf. Sie illustriert Bücher, zeichnet Comics, gibt Flipchart Trainings in Unternehmen, arbeitet als visuelle Simultanübersetzerin und mag es gern fröhlich. 2017 wurde Sie mit dem Deutschen Karikaturenpreis ausgezeichnet. Ihre Mission ist es, Menschen den Weg zum glücklich machenden Zeichnen zu ebnen, Dinge auf den Punkt zu bringen und Kommunikation durch die richtigen Bilder zu vereinfachen.

2200
Leitung: Dagmar Gosejacob
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 7 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

Zeichnen lernen für Fortgeschrittene

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

Der Kurs richtet sich an Zeichnende, die bereits über Erfahrung verfügen.

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

2202
Leitung: Mirella Buchholz
Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 80,00 €

Workshop Intuitives Malen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Kreativität wecken und ihr Potenzial sich auszudrücken, fördern und erweitern wollen. Ein paar Übungen helfen den Kopf frei zu machen und sich Stück für Stück kreativ zu entwickeln. Nach einer Anleitung werden kleine Aufgaben bewältigt und umgesetzt. Farben und Formen werden miteinander kombiniert und zu Bildern verwoben. Alles was man braucht ist Neugier, Schaffenslust und Freude am Malen und Zeichnen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Skizzenblock, Faserstifte (0,5 und 1,0 stark) Faserstifte bunt, Bleistift, Aquarellstifte (falls vorhanden), Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel, Lappen, Schnipsel für Collagen, buntes Papier, Kleber, Kreppband 3 cm breit.

2203
Leitung: Mirella Buchholz
Termin: Samstag, 16. Mai
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teiln.



Fotos: Gosejacob



Künstlerin und Dozentin
Dagmar Gosejacob

Bullet Journaling



Aquarellieren für Anfänger*innen

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

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

2204
 Leitung: Mirella Buchholz
 Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
 Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 10 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 80,00 €, max. 10 Teiln.

Aquarellieren für Fortgeschrittene

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 Teilnehmende, Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte Aquarellmaterialien mitbringen.

2205
 Leitung: Franz-Josef Hinsken
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
 Dauer: 12 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 104,00 €, max. 12 Teiln.

Acrylmalerei Mehr Farbe im Leben

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Klassische Motive wie z. B. Landschaften oder Stillleben sind genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Es genügt, wenn Sie neugierig und experimentierfreudig sind. In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen malerisch umzusetzen. Das Ergebnis sind einzigartige Bilder, die durch Farbkomposition und Ausdruckskraft bestechen.

*Anfänger*innen erlernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und Ideen mit fachlicher Begleitung umzusetzen.*

Bitte Acrylblock, Leinwände, Skizzenblock, Bleistifte, Tesakrepp (3 cm), Acrylfarbe, Ölkreide, Malpaletten, (Pappteller), Wasserbehälter, Malpinsel, Lappen, Arbeitskleidung, Fotos und ggfls. Vorlagen mitbringen.

2206
 Leitung: Mirella Buchholz
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 17.00 – 19.15 Uhr
 Dauer: 10 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 80,00 €

SCHULT
Künstlerbedarf & Alles Für Airbrush

Farben + Papier + Leinwände · Staffeleien + Paxiscopes · Airbrushpistolen + Ersatzteile
 · Pinstriping + Stifte + Radierer · Schablonen + Folien · Kompressoren + Anschlüsse ·
 Bücher + Zeitschriften + DVDs · Sämtlicher Künstlerbedarf · Kurse + Workshops u.v.m.

Kärntenerstraße 30-32 · 45659 Recklinghausen
www.crazy-airbrush.de · Tel 02361-36035 ·
info@crazy-scoot.de · **Täglicher Versand**

Täglich geöffnet: Mo – Fr 9:30 – 13:00
 und 14:30 – 18:00 Uhr
 Samstags nach Terminvereinbarung



Malen und Zeichnen

Acrylmalerei im Bürgerhaus

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

Der Kurs eignet sich für Personen mit und ohne Erfahrung.

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

2207

Leitung: Doris Welling
Termin: Montag, 10. Februar
Montag, 17. Februar
Montag, 09. März
Montag, 16. März
Montag, 30. März
Montag, 20. April
Montag, 04. Mai
Montag, 18. Mai
Montag, 25. Mai
Montag, 08. Juni

Zeit: 16.15 – 18.30 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 87,50 €

2208

Leitung: Doris Welling
Termin: Dienstag, 04. Februar
Dienstag, 18. Februar
Dienstag, 03. März
Dienstag, 10. März
Dienstag, 24. März
Dienstag, 28. April
Dienstag, 12. Mai
Dienstag, 26. Mai
Dienstag, 09. Juni

Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 9 x 4 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 104,00 €

2209

Leitung: Doris Welling
Termin: Donnerstag, 06. Februar
Donnerstag, 20. Februar
Donnerstag, 05. März
Donnerstag, 12. März
Donnerstag, 26. März
Donnerstag, 30. April
Donnerstag, 14. Mai
Donnerstag, 28. Mai
Donnerstag, 04. Juni

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 9 x 4 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 104,00 €

Workshop Acrylmalerei

Es gibt so viele Techniken in der Acrylmalerei, eine davon wird die 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 Personen ohne Malerfahrung gute Ergebnisse. Seien Sie gespannt und werden Sie kreativ!

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

2210

Leitung: Doris Welling
Termin: Samstag, 29. Februar
Sonntag, 01. März
Zeit: 11.00 – 14.45 Uhr
Dauer: 2 x 5 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

2211

Leitung: Doris Welling
Termin: Samstag, 20. Juni
Sonntag, 21. Juni
Zeit: 11.00 – 14.45 Uhr
Dauer: 2 x 5 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

Malen mit Pastellkreiden

Pastellkreiden haben einen hohen Anteil reiner Farbpigmente und sind daher besonders intensiv und leuchtend. Sie werden trocken auf den Malgrund aufgetragen und mit dem Finger oder Schwamm verwischt, wobei auch Farbmischungen möglich sind. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken der Pastellmalerei und erhalten praktische und theoretische Unterstützung bei der Umsetzung der Bildideen.

Der Kurs eignet sich für Personen mit und ohne Erfahrung.

Soweit vorhanden bitte Soft-Pastellkreiden, Schwamm und einen Pastellblock mitbringen, eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt in der ersten Kursstunde.

2212

Leitung: Doris Welling
Termin: Mittwoch, 12. Februar
Mittwoch, 26. Februar
Mittwoch, 18. März
Mittwoch, 01. April
Mittwoch, 22. April
Mittwoch, 06. Mai
Mittwoch, 20. Mai
Mittwoch, 03. Juni
Mittwoch, 10. Juni
Mittwoch, 17. Juni

Zeit: 17.00 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 87,50 €



© Mirella Buchholz



Workshop
Urban Sketching im und rund ums Umspannwerk Recklinghausen
Architektur, Objekte und Menschen

Urban Sketching ist ein kreativer Trend. Getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkundigen die Teilnehmenden ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial ihr unmittelbares Umfeld. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das zeichnerische Schaffen von etwas Persönlichem.

Zum Hintergrund: Urban Sketchers ist ein internationales Netzwerk, das vor einem Jahrzehnt von dem katalanischen Karikaturisten Gabriel Campanario in Seattle gegründet wurde. Die Idee dabei ist, Kreative zusammenzubringen, die ihre Stadt in Zeichnungen und Skizzen festhalten. Mittlerweile ist das Netzwerk gewachsen und auf fünf Kontinenten präsent. In Deutschland gibt es mehr als zwei Dutzend Gruppen.

Der Dozent Sascha Gademann ist Trainer, Berater, Coach und Visual Facilitator. Er betreibt Urban Sketching bereits seit vielen Jahren und ist Mitbegründer und Administrator der Urban Sketchers Essen.

Treffpunkt ist der Eingang vom Umspannwerk Recklinghausen. Nach ein paar theoretischen Grundlagen können die Teilnehmenden direkt loslegen. Zum Abschluss werden die angefertigten Zeichnungen im Plenum besprochen.

Materialien wie Skizzenbuch, Zeichenblock, Bleistifte, Fasermarker sowie bei Bedarf Aquarellfarben bitte mitbringen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Umspannwerk Recklinghausen – Museum Strom und Leben, Zeitschalter gGmbH.

2214
Leitung: Sascha Gademann
Termin: Samstag, 07. März
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 1 x 7 UE
Ort: Umspannwerk
Entgelt: 50,00 €, max. 15 Teiln.

2215
Leitung: Sascha Gademann
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 1 x 7 UE
Ort: Umspannwerk
Entgelt: 45,00 €, max. 15 Teiln.



Sascha Gademann

© Foto unten u. links oben: Gademann



Skulpturen aus Naturstein
(Speckstein)

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

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Wir arbeiten mit asbestfreiem Speckstein.

Materialkosten werden umgelegt.

2400
Leitung: Regine Bergmann
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 12 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 95,00 €, max. 12 Teiln.



Specksteinbearbeitung



Einführung in Tonarbeiten
und Aufbaukeramik

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

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte Schürze, Töpferbesteck, Gabel, Esslöffel und Nudelholz mitbringen. Materialkosten werden umgelegt.

2401
Leitung: Regine Bergmann
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 12 x 3 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 95,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop
Raku-Keramik

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

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

2402
Leitung: Regine Bergmann
Termin: Samstag, 25. April
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr
Termin: Samstag, 09. Mai
Zeit: 13.00 – 18.30 Uhr
Termin: Sonntag, 10. Mai
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 20 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 65,00 €

Workshop
Schmuck aus Silver Clay

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 Personen mit und ohne Erfahrung geeignet. Silver Clay und Zubehör sind im Kurs erhältlich und werden am Kurstag nach Verbrauch abgerechnet (Mindestverbrauch ab 30,00 €, Kosten für Brand und Werkzeugbenutzung pauschal 7,50 €).

2405
Leitung: Martina Eiselein
Termin: Samstag, 07. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
Entgelt: 37,00 €, max. 10 Teiln.



Schmuck aus Silver Clay



Raku-Keramik

Einstieg in die Fotografie
mit der digitalen Spiegelreflex-
oder Systemkamera

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera. Sie erfahren, was sich hinter dem Begriff Schärfentiefe verbirgt, wie Sie die richtige Belichtungszeit und Blende wählen und wann die unterschiedlichen Objektive zum Einsatz kommen. Sie erhalten Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung und -komposition und besprechen den Umgang mit dem eingebauten oder externen Blitzgerät.

An den ersten vier Abenden wird die Theorie vermittelt und in kleinen Übungen mit der Kamera umgesetzt, an einem weiteren Termin (Samstag) werden die erworbenen Kenntnisse bei einem längeren „Fotoshooting“ in die Praxis übertragen. Anschließend findet eine gemeinsame Besprechung zur weiteren Verbesserung der Aufnahmen statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip und Bedienungsanleitung mitbringen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

Beim Fototermin im Schiffshebewerk fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 5,50 € an. Die Anfahrt erfolgt im eigenen PKW.

Joachim Bachmann ist Diplom Foto-Designer.

2500
Leitung: Joachim Bachmann
Termin: Donnerstag, 27. Februar
Donnerstag, 05. März
Donnerstag, 12. März
Donnerstag, 19. März
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 21. März
Zeit: 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer: 23 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 62,50 €, max. 12 Teiln.

2501
Leitung: Joachim Bachmann
Termin: Mittwoch, 13. Mai
Mittwoch, 20. Mai
Mittwoch, 27. Mai
Mittwoch, 03. Juni
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Termin: Samstag, 06. Juni
Zeit: 11.00 – 16.15 Uhr
Dauer: 23 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 62,50 €, max. 12 Teiln.



Fotorundgang über die abendliche Palmkirmes

Auch in diesem Jahr erstrahlt die Palmkirmes nach Einbruch der Dunkelheit in farbigem Licht. Bei einem Fotorundgang gibt der Fotodesigner Joachim Bachmann wichtige Hinweise zum Fotografieren bei Nacht und Tipps zum Festhalten des Lichter- und Farbenspiels.

Bevor wir zum Fotorundgang auf der Palmkirmes aufbrechen, steht am ersten Abend eine Einführung in die Technik und die Möglichkeiten der Nachtaufnahme auf dem Programm. An einem Folgetermin werden die Fotos besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet.

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

2502
 Leitung: Joachim Bachmann
 Termin: Donnerstag, 26. März
 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
 Termin: Freitag, 27. März
 Zeit: 20.00 – 23.00 Uhr
 Termin: Donnerstag, 02. April
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 10 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 30,00 €, max. 12 Teiln.

Umgang mit dem Blitzgerät

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

Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip, ein separates Blitzgerät und die jeweiligen Bedienungsanleitungen mitbringen.

Beim Fototermin im Museum Strom & Leben fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 5,50 € an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

2503
 Leitung: Joachim Bachmann
 Termin: Dienstag, 05. Mai
 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
 Termin: Samstag, 09. Mai
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Termin: Donnerstag, 14. Mai
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 14 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 40,00 €, max. 12 Teiln.

Makro-Fotografie

Blütendolden, Insektenaugen und Wassertropfen sind Format füllend auf dem Foto zu sehen – die Makrofotografie macht es möglich. Bis die kleine Welt ganz groß erscheint sind einige Dinge zu beachten.

Am ersten Kursabend lernen Sie verschiedene Beleuchtungsarten kennen und erhalten Tipps zur Wahl des Hintergrundes und zur technischen Ausrüstung. Auch der Einsatz von Blitz und Aufheller sind Thema. Im anschließenden Workshop werden Sie gemeinsam verschiedene Gegenstände fotografieren und am Abschlussabend erhalten Sie Anregungen zur weiteren Verbesserung der Bilder.

Bitte eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera inkl. Speicherchip und Bedienungsanleitung sowie ein Makroobjektiv oder eine Optik mit Makrofunktion sowie ein Stativ mitbringen.

2504
 Leitung: Joachim Bachmann
 Termin: Dienstag, 16. Juni
 Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
 Termin: Samstag, 20. Juni
 Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
 Termin: Dienstag, 23. Juni
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 12 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 35,00 €



Palmkirmes



Equipment



Die Musikschule der Stadt Recklinghausen wurde bereits 1955 gegründet und zählt damit zu den ältesten öffentlichen Musikschulen Deutschlands. 44 Lehrkräfte unterrichten regelmäßig ca. 2.750 Schülerinnen und Schüler jeden Alters. Neben Instrumental- und Vokalunterricht, Ensembles, Chor und Orchester, zählen dazu auch Kurs- und Projektangebote, die sich speziell an Erwachsene und Senioren richten.

Ihre Ansprechpartner:
Musikschule der Stadt Recklinghausen
Zur Zeit Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

45657 Recklinghausen
02361/501951
musikschule@recklinghausen.de

Stefan Prophet
Leiter der Musikschule

Annette Heller-Resch
Allgemeine Verwaltung

Claudia Bicks
Allgemeine Verwaltung,
Unterrichtsorganisation

Öffnungszeiten der Verwaltung
Montag – Mittwoch: 8.30 – 12.00 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr
Donnerstag 8.30 – 12.00 Uhr
13.30 – 18.00 Uhr
Freitag 8.30 – 12.00 Uhr

Kurse für Erwachsene und Senioren

- Musikerlebnis Veeh-Harfe
- Notenlesen leicht verständlich
- Musikgeschichte im Überblick
- Notensatz mit Freeware
- Anfängerkurs Ukulele
- Music Production
- Yogaworkshop Lampenfieber
- Afrikanisches Trommeln
- Djembé und Basstrommeln

Laufende Kursangebote für
Erwachsene und Senioren

Zehnergeld

Wiedereinsteigerkurse

Kompaktkurs Einstieg in die Fotografie

Bei diesem Kompaktkurs werden wichtige Grundlagen der Kameraeinstellung gezeigt und in der Praxis getestet. Belichtungskorrektur und Veränderung der Farbeinstellung gehören ebenso dazu wie Grundeinstellung und Funktionsweise der Kamera. Bei einem Rundgang durch den Skulpturenpark am Marler Rathaus werden die Wirkungsweise der verschiedenen Blendeneinstellungen und die Wahl der Brennweite an der Kamera gezeigt und anschließend die Fotoergebnisse besprochen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen bitte einen großen Schirm mitbringen. Neben der Kamera mit aufgeladenem Akku und Speicherkarte bitte die Bedienungsanleitung der Kamera und weitere vorhandene Objektive mitbringen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte und Materialien.

Treffpunkt im Marler Stern am Ausgang zum Rathaus.

Joachim Bachmann ist Diplom Foto-Designer.

2505
Leitung: Joachim Bachmann
Termin: Samstag, 16. Mai
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: Treffpunkt: Marler Stern am Ausgang zum Rathaus
Entgelt: 29,00 €, max. 12 Teiln.

Kreative Fotografie – vom Knipsen zum Fotografieren für Anfänger

Anhand von Fotografien des Dozenten, eigenen Abzügen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Grafik-Designer und Fotograf Helmut Berndt gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine besondere Art der Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint. Bitte bringen Sie zum ersten Kurs termin drei eigene Bildabzüge auf Papier mit.

Helmut Berndt hat „Visuelle Kommunikation“ studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

2506
Leitung: Helmut Berndt
Termin: Mittwoch, 06. Mai
Mittwoch, 13. Mai
Mittwoch, 20. Mai
Mittwoch, 27. Mai
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Dauer: 4 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 10 Teiln.

Offenes Fotolabor Schwarz-Weiß-Fotografie

Im Mittelpunkt der offenen Treffen steht die Arbeit in der Dunkelkammer, angefangen von der Herstellung eines einfachen Schwarz-Weiß-Abzuges bis hin zur Anwendung von Feinheiten wie Abwedeln, Nachbelichten, Filtereinsatz etc.

Neu- und Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind wünschenswert aber nicht zwingend notwendig. Einsteigen ist jederzeit, auch während des Semesters möglich.

2511
Leitung: Ingrid Dülberg
Termin: Dienstag, 11. Februar
Dienstag, 10. März
Dienstag, 31. März
Dienstag, 16. Juni
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 10 Teiln.



Fortsetzungskurs Die eigene Singstimme entwickeln

Durch moderne und innovative Gesangs-, Atem- und Lockerungsübungen wird die Stimme weiter gefestigt, zudem werden die sängerischen Fähigkeiten der Teilnehmenden ausgebaut und gestärkt. Schwerpunkte sind das gemeinsame Singen, die Vermittlung von Notenkenntnissen und Grundlagen des Singens nach Noten (Singen vom Blatt). Dabei stehen weiterhin die Freude am Singen sowie das Ausloten und der Aufbau der eigenen gesanglichen Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, die Studienleitung berät Sie gern.

2600
Leitung: Christoph Sielczak
Termin: Montag, ab 10. Februar
Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer: 11 x 60 Min.
Ort: Gymnasium Petrinum,
Herzogswall 29
Entgelt: 38,00 €

Impro-Theater-Kurs

Theater kann jeder!
Und erst recht ohne Text, Requisiten und Publikum.

Dieser Kurs ist nicht nur was für Leute, die ins Theater hinein schnuppern wollen oder schon immer mal auf einer Bühne stehen wollten, sondern auch für spontan Interessierte.

In jeder Stunde wird mächtig improvisiert und das mit viel Spaß, Theaterübungen und natürlich Stückarbeit. Allerdings liegt bei vielen Entscheidungen die Wahl bei der Gruppe und somit auch bei jedem einzelnen Teilnehmenden.

Schüchtern? Angst vor Leuten zu reden? Das Gefühl, es mangelt Dir an Kreativität? Lass das Theater hier seine Wirkung entfalten, zwar nicht sofort, aber der Wandel wird kommen.

2614
Leitung: Philip-Josef Sibila
Termin: Dienstag, ab 25. Februar
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 12 x 2 UE
Ort: Altstadtschmiede,
Kellerstraße 10
Entgelt: 49,00 €

Malkurs für Menschen mit Behinderung

Kunst kennt keine Grenzen – und vielleicht entdecken auch Sie in der Malerei eine neue und kreative Ausdrucksweise. In freier Gestaltung oder nach Motiv-Vorgaben lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Maltechniken und Materialien kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

Eine Kooperation von VHS und Recklinghäuser Werkstätten der Diakonie.

2800
Leitung: Gerhard Bühning,
Ruth Kuhn-Rebei
Termin: Montag, ab 13. Januar
Zeit: 15.15 – 17.00 Uhr
Dauer: 6 x 2 UE
Ort: Recklinghäuser Werkstätten,
Alte Grenzstr. 90
Entgelt: 47,00 €

Immer. Einfach. Heimisch.

„Dank der Fernwärme von Uniper freuen wir uns auf unser neues warmes Zuhause.“

Familie Schmidt kann es kaum erwarten endlich in ihr neues warmes Zuhause einzuziehen. Mit Uniper Wärme hat sie einen sicheren und zuverlässigen Partner aus der Region gefunden.

Fernwärme steht für Behaglichkeit, Umweltverantwortung und Komfort. Keine Lagerung von Brennstoffen im Haus, keine Verbrennung vor Ort – eine kleine Drehung am Thermostatventil genügt!

Prüfen Sie noch heute ob wir Sie mit unseren zuverlässigen Wärmeprodukten versorgen können!

So erreichen Sie uns

Uniper Wärme GmbH
Bergmannsglückstr. 40
45896 Gelsenkirchen

T +49 209 601 – 50 71
info-waerme@uniper.energy



Sandra Hilse



Planung und Beratung

Raum: 206

Telefon: 50-2003

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
sandra.hilse@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Zukunft der Lebensmittel Aktuelle Trends und Entwicklungen Vortrag

„Du bist, was du isst!“ – Dieser traditionelle Leitgedanke für gesunde Lebensführung steht in Anbetracht der immer neuen Ernährungs- und Foodentwicklungen seit langem auf dem Prüfstand. Welche aktuellen Trends zeigen sich in der Lebensmittelindustrie, dem Lebensmittelhandel und im internationalen Lifestyle der Menschen? Wie verändert die weltweite „Fridays for Future-Bewegung“ den Umgang mit Lebensmitteln und unsere Ernährungsgewohnheiten? Und welche Auswirkungen hat das auf die Verbraucherarbeit? Der Wissenschaftler Sven Poguntke zeichnet ein aktuelles Trendbild und wagt interessante und überraschende Ausblicke auf die Innovationen unserer zukünftigen Ernährungswelt.

Prof. Sven Poguntke ist Experte für strategische und kreative Projekte. Er studierte Betriebswirtschaftslehre an den Universitäten Mannheim und North Carolina/USA. An der US-amerikanischen Universität setzte er sich im Rahmen des dortigen Forschungsschwerpunktes erstmalig mit den Themen Business Creativity, Corporate Think Tanks, Innovationsmanagement sowie mit den Vorläufern des heutigen Design Thinking auseinander.

3000
Leitung: Prof. Sven Poguntke
Termin: Freitag, 28. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €, max. 100 Teiln.

Gesundheitsforum

Entspannung, Körpererfahrung, Bewegung

Gymnastik und Fitness

Ernährung und Heilfasten

Gesundheitsbildung für Ältere



Prof. Sven Poguntke

© Poguntke



Demenz-Prävention kann sich lohnen
Die Alzheimer Gesellschaft Vest
Recklinghausen e.V. und
Dr. Thomas Günnewig referieren zum
Thema Vorbeugung gegen Demenz

Bundesweit leiden fast zwei Millionen Menschen unter Demenz.

Bei Erreichen der durchschnittlichen Lebenserwartung erkrankt jeder Dritte in Deutschland an einer Demenz, meist an Alzheimer. Zu Recht wird daher die Frage gestellt, ob es Maßnahmen zur Vorbeugung gibt. Eine gezielte Prävention durch bestimmte Medikamente ist heute noch nicht möglich. Dazu sind die Ursachen immer noch nicht hinreichend bekannt.

Das schließt aber Möglichkeiten einer unspezifischen Vorbeugung nicht aus. Ihre Ziele bestehen darin, die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegen den Krankheitsprozess zu erhöhen, krankheitsbegünstigende Faktoren auszuschalten, und Schädigungen des Gehirns durch Zweiterkrankungen zu vermeiden.

Die WHO hat nun erstmals Leitlinien zur Vorbeugung von Demenz und Alzheimer vorgestellt

Generell gilt: Alles, was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Hirn – so lautet die einfache Formel.

Der Referent Dr. Thomas Günnewig ist Arzt für Neurologie u. Psychiatrie, Psychotherapie, klinische Geriatrie, Palliativmedizin, Verkehrsmedizin. Er ist Chefarzt der Abteilung Geriatrie/Neurologie im Elisabeth Krankenhaus in Recklinghausen-Süd und zudem Schirmherr der Alzheimer Gesellschaft Vest.

Patrick Schmidt ist erster Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Vest Recklinghausen e. V.

3001
Leitung: Dr. Thomas Günnewig
Patrick Schmidt
Termin: Donnerstag, 14. Mai
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €, max. 100 Teiln.

Vortrag
Besonders feine Antennen –
Hochsensibilität bei Erwachsenen

Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie spüren mehr als andere, Sie sind leicht genervt von zu vielen Menschen, zu laut, zu hell, zu viel auf einmal? Kennen Sie Sätze wie: Du bist aber empfindlich oder Stell dich nicht so an? Dann gehören Sie vielleicht zu den hochsensiblen Menschen.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über typische Zeichen der Hochsensibilität, über den Umgang, über die Vorteile und wie man sie nutzen kann.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sind Sie herzlich eingeladen!

3002
Leitung: Catrin Hüsken
Termin: Dienstag, 31. März
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 30 Teiln.

Abendseminar
„Mentale Stärken stärken“

Im Breiten- wie im Spitzensport hat der Aufbau der eigenen, mentalen Stärke längst Einzug gehalten. Diese hier genutzten Methoden wendet die Dozentin als Sportmentalcoach auch im beruflichen wie im sonstigen privaten Bereich erfolgreich an. Das Prinzip ist einerseits recht einfach, gleichzeitig ungewohnt und trainingsbedürftig. Es geht darum in den sogenannten ‚Flow‘ zu kommen, im Hier und Jetzt die persönliche Bestleistung zu erleben und dabei die Aspekte der Gesundheitsförderung weiter zu stärken.

3008
Leitung: Denise Iwanek
Termin: Donnerstag, 06. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 12 Teiln.

Workshop
„Mentale Stärken stärken“ durch
die Methoden aus dem Spitzensport

An diesem Samstag haben Sie die Gelegenheit, einen Einblick in die Techniken des Mentalcoachings im Spitzensport zu erhalten. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, gezielt an Ihren mentalen Ressourcen und Fähigkeiten zu arbeiten. In diesen drei Stunden geht es um die Themen Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstverständnis. Die Dozentin wird mit Ihnen gezielt ihre Persönlichkeit ansehen und weitere Stärken festigen. Dabei liegt der Fokus auf Mentaltechniken und der Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen.

Kommen Sie in Wohlfühlkleidung und mit guter Laune zu diesem Workshop.

3009
Leitung: Denise Iwanek
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 3 Zstd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 20,00 €, max. 12 Teiln.



© Nachlik Photography

Denise Iwanek



**Wochenendworkshop:
Waldbaden „Dein.Frei.Raum.Wald“**

Eine frühlingshafte und erfahrungsreiche Auszeit in der Natur bietet der Wochenendworkshop Waldbaden rund um den Annaberg in Haltern am See.

Weder See noch Badekleidung sind für ein Waldbad nötig. Das Waldbad ist ein achtsamer Spaziergang in langsamem Tempo, ohne Absicht und ohne wirkliches Ziel. Ein Verweilen im Wald und daserspüren des Waldes mit allen Sinnen.

Bewusst entwickelt haben es die Japaner! Dort hat die Forstagentur bereits 1982 „Waldbäder“ als gesunden Lebensstil vorgeschlagen. Nach langem Erforschen der therapeutischen und gesundheitsfördernden Wirkung ist das Waldbad in Japan eine anerkannte Präventionsmaßnahme in der Gesundheitsbildung und zählt dort zu den bezahlten Therapieformen. Ein Waldbad wirkt sich nachweislich günstig auf Körper und Geist aus. Es stärkt das Immunsystem, die Atmung wird ruhiger und tiefer, der Blutdruck sinkt. Die Sinne werden stimuliert, ein Gefühl der Entspannung wird spürbar.

Die Entspannungspädagogin und erfahrene Waldbaden-Dozentin Diana Richter will die Teilnehmenden anregen, den Wald als Lebens- und Entspannungsraum für sich neu zu entdecken: „Wir begeben uns gemeinsam auf Entdeckungsreise und lassen uns vom Aufblühen der Natur inspirieren. Auf achtsamen Spaziergängen können die Teilnehmenden eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes und abschalten vom Stress des Alltags. Wir gehen langsam, unterbrochen von Übungen, welche alle Sinne öffnen. Lassen Sie sich einhüllen von der Stille und Ruhe, die Sie unter Bäumen fin-

den können. Gönnen Sie sich ein wenig Freiraum und lassen Sie sich an diesem Wochenende einfach mal treiben“, lautet ihre herzliche Aufforderung.

Die Teilnehmenden werden in der Tagungseinrichtung Könzgenhaus in Einzelzimmern untergebracht und während des Workshops verpflegt. (Erste Verpflegung: Begrüßungsimbiss am Samstag, letzte Verpflegung: Mittagessen am Sonntag). Das Angebot kann nur als Gesamtpaket gebucht werden und ist nicht reduzierbar.

3010

An-/Abmeldeschluss:

6. März 2020 (Bei einer späteren Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig.)

Leitung:

Diana Richter (Sollte ein Vertretungsfall eintreten, übernimmt die Seminarleitung eine qualifizierte Ersatzperson.)

Termin:

Samstag, 9. Mai bis Sonntag, 10. Mai

Zeit:

Anreise Samstag, 9 Uhr, Abreise Sonntag, 14 Uhr (Die reservierten Zimmer stehen am Anreisetag frühestens um 13 Uhr zur Verfügung und sind am Abreisetag bis 9 Uhr zu räumen. Während der gesamten Seminarzeit steht ein Gemeinschaftsraum zur Verfügung.)

Dauer:

1,5 Tage

Ort:

Könzgenhaus, Annaberg 40, 45721 Haltern am See

Entgelt:

245,00 €

**Workshop Körperintelligenz
Vertrauen in den Körper zurückgewinnen mit der Alexander-Technik**

Gehören Sie auch zu den Leuten, die mit einem gewissen Unbehagen dem älter werden entgegensehen? Sind Sie in dem Alter, in dem die Wehwechen eher zunehmen? Können Sie sich vorstellen, dass Sie sich in zehn Jahren in Ihrem Körper wohler fühlen, als sie sich jetzt fühlen? Ganz ohne Diät und Fitnessstudio?

Die Alexander Technik lehrt keine Körperübungen, wie es im Yoga oder Pilates der Fall ist. Sie spürt die individuellen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten eines Menschen auf. Durch spezifische Handlungsanweisungen und sanfte manuelle Korrekturen (Berührungen) hilft sie dabei, den Körper zu einem natürlichen Bewegungsablauf zurückzuführen. Das beugt nachhaltig körperlichem Verschleiß vor (schont z.B. die Gelenke) und verhindert übermäßige Ermüdung. Durch die Alexander Technik findet der Körper wieder mehr zu sich. Es entsteht eine neue Qualität, die oft mit Leichtigkeit in Verbindung gebracht wird. So ist es in jedem Alter und in jeder körperlichen Situation möglich, sich besser zu fühlen.

Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung und eine gute Portion Neugier. Lassen Sie sich von der Intelligenz Ihres Körpers überraschen!

3011

Leitung: Michael Klemm

Termin: Samstag, 29. Februar

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 4 UE

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.



Eingang Könzgenhaus

© Könzgenhaus, Haltern



Warum sitzen wir so oft fest?
Die Bewegungslehre
Alexander-Technik – Der Weg in
einen (schmerz)freien Sitz!
Workshop

Die Menschen sind für Bewegung gemacht. In unserer mittlerweile hochspezialisierten (Arbeits-)Welt ist körperliche Bewegung eher selten anzutreffen. Laufen, Gehen, Springen wurden im Alltag mittlerweile durch eine sitzende Lebensweise abgelöst. Beim Frühstück, im Auto, auf der Arbeit und abends auf der Couch. Doch warum ist Sitzen für uns eher anstrengend als erholend?

Was können wir beim Sitzen verändern, damit wir im Körper und im Geist freier sitzen und damit freier durchs Leben gehen können?

In diesem Workshop werden wir uns mit den Gewohnheiten des Sitzens beschäftigen: Vorlieben, Eigenarten, Gedanken und Situationen, die unseren Sitz prägen. Da Gewohnheiten sich häufig nicht nur auf eine Tätigkeit beschränken, werden wir auch Stehen, Liegen und den allgemeinen Umgang mit sich im Alltag anschauen, wo immer es sinnvoll ist.

Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung und eine gute Portion Neugier.

3012
Leitung: Michael Klemm
Termin: Samstag, 09. Mai
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 4UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.

Körperintelligenz
Vertrauen in den Körper zurück-
gewinnen mit der Alexander-
Technik
After-Work-Seminar

Gehören Sie auch zu den Leuten, die mit einem gewissen Unbehagen dem älter werden entgegensehen? Sind Sie in dem Alter, in dem die Wehwehchen eher zunehmen? Können Sie sich vorstellen, dass Sie sich in zehn Jahren in Ihrem Körper wohler fühlen, als Sie sich jetzt fühlen? Ganz ohne Diät und Fitnessstudio?

Die Alexander Technik lehrt keine Körperübungen, wie es im Yoga oder Pilates der Fall ist. Sie spürt die individuellen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten eines Menschen auf. Durch spezifische Handlungsanweisungen und sanfte manuelle Korrekturen (Berührungen) hilft sie dabei, den Körper zu einem natürlichen Bewegungsablauf zurückzuführen. Das beugt nachhaltig körperlichem Verschleiß vor (schont z.B. die Gelenke) und verhindert übermäßige Ermüdung. Durch die Alexander Technik findet der Körper wieder mehr zu sich. Es entsteht eine neue Qualität, die oft mit Leichtigkeit in Verbindung gebracht wird. So ist es in jedem Alter und in jeder körperlichen Situation möglich, sich besser zu fühlen.

Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung und eine gute Portion Neugier. Lassen Sie sich von der Intelligenz Ihres Körpers überraschen!

3013
Leitung: Michael Klemm
Termin: Mittwoch, 17. Juni
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 12 Teiln.

„Waldbaden“ ohne nass zu werden
Tauche ein in den Wald,
mit allen Sinnen,
damit der Kopf abschalten und die
Seele erwachen kann!

Wenn Termindruck, soziale Medien, Job, Familie u.v.m. Ihnen über den Kopf wachsen bzw. Ihnen Stress bereiten, dann besuchen Sie oftmals unerwünschte Gäste wie: Kopfkino, Unruhe, Müdigkeit, Schlaflosigkeit ...

Erleben Sie dann, was das „Grün“ in Ihnen bewirkt!

Lassen Sie frischen Wind durch Ihr Gehirn pusten und ordnen Sie Ihre Festplatte.

Wobei kann Sie das Waldbaden unterstützen?

- Vom Trubel des Alltags abzuschalten
- Gelassenheit zu finden
- Besseren Schlaf zu finden
- Im Hier & Jetzt zu sein und somit zur Ruhe zu kommen
- Das Gedankenkarussell zu stoppen
- Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden

Sportlichkeit ist nicht erforderlich, es geht bei diesem Workshop mehr um das Erleben und Erspüren. Wir gehen gemeinsam langsam durch die Natur. Bei unterschiedlichen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen betrachten wir die Natur und nehmen auf unterschiedliche Weise die Eindrücke in uns auf.

Die Dozentin Claudia Becker ist zertifizierte Trainerin und Coachin. Ihr Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die gerne in freier Natur entspannen.

3014
Leitung: Claudia Becker
Termine: Mittwoch, 06. Mai
Mittwoch, 13. Mai
Mittwoch, 20. Mai
Mittwoch, 27. Mai
17:30-20 Uhr (insgesamt 4x)
Ort: St. Johann, in der Haard
Treffpunkt: auf dem Haard Waldparkplatz
(gegenüber vom Seminar- und Tagungshotel Haus Haard)
Ausrüstung: bequeme, wetter-
entsprechende Kleidung,
feste Schuhe, kleiner Rucksack mit einem Sitzkissen und Getränk.
Entgelt: 65,00 €





Kreativseminar Vom Sein zum Tun

Im Rahmen des Seminars können die Teilnehmenden mittels kreativer Stilmittel eine Reise zu sich selbst erleben. Hierbei stehen verschiedene kreativ-therapeutische Methoden wie z.B. Collage, Stimmungsbilder, Leibmandala, Improvisationstheater oder Gruppenporträt (je nach Gruppendynamik) zur Verfügung. Gruppenarbeiten und Erfahrungsaustausch sind Teil des Angebotes. Hier gibt es die Möglichkeit, auf gestalterische Weise, mittels neuer Inspirationen einen anderen Blickwinkel auf das eigene Lebensumfeld zu bekommen, oder einfach Spaß am Sein zu haben. Die Dozentin Tamara Kroll hat ihre Weiterbildung zur Kunst- und Kreativ-Therapeutin 2018 abgeschlossen und arbeitet besonders gerne kreativ mit Farben und verschiedenen Materialien, im Mixed-Media-Bereich. Es kommen Zeitungen, Papier, Schrift und Wörter in Verbindung mit Acrylfarbe zum Einsatz. Pastellkreide, Kohle, Stifte oder Ton sowie verschiedene Verkleidungsstücke werden auch in diesem Seminar mit einbezogen. Neugierige Menschen, die sich gerne kreativ und gestalterisch ausprobieren wollen, sind hier genau richtig. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

Mitzubringende Materialien:
Zeitungen/Zeitschriften, Fotos, etc. für Collage; Papier, Kleber
Weitere Materialien nach Absprache bei der ersten Einheit (evtl. Pastellkreiden, Aquarellfarben, Acrylfarben, etc.)

3100
Leitung: Tamara Kroll
Termin: Montag, 10. Februar
Montag, 17. Februar
Montag, 09. März
Montag, 16. März
Montag, 23. März
Montag, 30. März
Montag, 20. April
Montag, 27. April
Montag, 04. Mai
Montag, 11. Mai
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 10 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 85,00 €, max. 10 Teiln.



Tamara Kroll

Tagesseminar Ein Tag für mich und mit mir

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

Bitte mitbringen: Wolledecke, kleines Kissen, dicke Socken und individuelle Wohlfühlutensilien

3101
Leitung: Heike Hercher
Termin: Samstag, 07. März
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Dauer: 6 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar KreaTürlich – Ein Tag für mich Mit allen Sinnen Resilienz erleben

Das Leben und der Alltag verlangen manchmal viel von uns!

Unter dem Begriff Resilienz verstehen wir die allgemeine psychische Widerstandskraft mit der wir in der Lage sind, Herausforderungen in unserem Leben zu meistern, Rückschläge zu überwinden und Situationen anzunehmen und gestärkt aus ihnen hervor zu gehen. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Resilienzfähigkeit im Laufe eines Lebens ab- und zunimmt, dass es aber viele Möglichkeiten gibt, wie man sie stärken und aufbauen kann, um somit das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

An diesem Tag erleben Sie auf spielerische Weise, wie der grundlegende Baustein von Resilienz entdeckt und vertieft werden kann. Resilienzförderung beginnt im Allgemeinen mit einer wertschätzenden Haltung gegenüber dem bereits Vorhandenen. Der Tag bietet die Möglichkeit, sich durch den Einsatz von verschiedenen kreativen Übungen und Mitteln aus dem Bereich Bewegung, Schauspiel, Gestaltung und Entspannung, auf die Reise zu sich selbst und seinem „inneren Kind“ zu begeben. Ressourcen können erkannt und (wieder)entdeckt werden, um dadurch positiv und eigenverantwortlich dem Leben zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, etwas zu Trinken und einen Snack für die Pause sowie auf Wunsch einen persönlichen Gegenstand mitbringen, mit dem Sie viel verbinden.

3102
Leitung: Simone Görtz
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.



Leibmandala



Tagesseminar Buddhistische Meditation Eine Einführung in den inneren Raum

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und mehrere feste Kissen mitbringen.

3105
Leitung: Olaf Nitschke
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Tagesseminar Buddhismus – Lernen, mit sich selbst in Frieden zu leben

Der Buddhismus bietet aus seiner 2500jährigen Tradition eine Vielzahl von Methoden und Erkenntnissen, die es uns möglich machen, mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in Berührung zu kommen und in uns selbst Glück und Frieden zu finden, die völlig unabhängig von äußeren Bedingungen sind.

Wir betrachten grundlegende Erkenntnisse des Buddhismus und ihre Bedeutung für unser Alltagsleben, wie sie uns helfen können wirkliche Unabhängigkeit und Unbeschwertheit zu finden, wie der Buddhismus also zur praktizierten Lebenskunst werden kann.

Wir beschäftigen uns auch mit den wichtigsten Methoden, die im Buddhismus geübt werden, dazu gehört die Entwicklung positiver Emotionen für sich selbst und andere. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei darauf, zu lernen, sich selbst rückhaltlos zu akzeptieren, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und sein eigener bester Freund zu werden, denn es ist von größter Bedeutung für unser Glück, mit uns selbst in Frieden leben zu können. Wenn wir wirklich unser Freund sind, wenn uns unser eigenes Wohlergehen am Herzen liegt, werden wir gut für uns sorgen und auf uns achten. Achtsamkeit, das heißt bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine weitere grundlegende buddhistische Übung. Es geht dabei vor allem um Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Die achtsame Wahrnehmung bringt uns unmittelbar mit uns selbst in Berührung, bewahrt uns davor, uns selbst Schaden zuzufügen und hilft uns, uns wirklich kennenzulernen. Darüber hinaus bietet der aufmerksame, liebevolle Blick der Achtsamkeit verschiedene Möglichkeiten, mit schwierigen Emotionen umgehen zu können, sie zunächst zu akzeptieren und dann langsam zu überwinden.

Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den verschiedenen Richtungen buddhistischer Meditation, die einerseits zu tiefen Einsichten führen kann und es uns andererseits möglich macht, wirklich bei uns zu sein, unseren inneren Raum zu erfahren und ein Zuhause für unseren Geist zu finden. Meditation führt zu mehr und mehr Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen, macht es uns leichter, gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Gesundheit aus. Um auch einen persönlichen Eindruck davon zu bekommen, werden wir einige kurze angeleitete Meditationen üben.

Olaf Nitschke ist Sozialwissenschaftler und praktizierender Buddhist.

3106
Leitung: Olaf Nitschke
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 15 Teiln.

Hatha-Yoga und Rückenschule am Morgen

Yoga wirkt inneren und äußeren Überspannungen entgegen und bietet in einer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ein ganzheitliches Konzept der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Durch Yoga erreichen wir einen Einklang und ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

In diesen Kursen werden bewusstes Atmen, Lenkung der Energien, Freude an der Bewegung, Klang-Meditation und Stille einbezogen in eine ganzheitlich persönlichkeitsbildende Methode, die an kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsames Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) wird der eigene Körper bewusst erlebt, Atem- und Meditationsübungen kommen ergänzend hinzu.

Dieser Kurs ist für Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3112
Leitung: Irmtraud Rehenpingg
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 9.45 – 11.15 Uhr
Dauer: 17 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 90,00 €, max. 12 Teiln.



Wohl fühlen und entspannen mit Hatha-Yoga

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 Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3115
 Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld
 Termin: Freitag, ab 07. Februar
 Zeit: 10.45 – 12.15 Uhr
 Dauer: 13 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga und Entspannung am Abend

Yoga ist ein jahrtausendealtes 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 Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3116
 Leitung: Dagmar Mekas-Friedrich
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 10 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 55,00 €, max. 12 Teiln.

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein jahrtausendealtes 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 Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3119
 Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld
 Termin: Dienstag, ab 11. Februar
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Dauer: 13 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.

Vinyasa (Flow) Yoga am Abend

„Weniger Akrobatik, mehr Achtsamkeit“. Fließende Bewegungen stehen im Fokus dieser Vinyasa Flow Classes (kraftvolle, dynamische und körperbezogene Yoga-Form, die sich aus dem Asthanya-Yoga entwickelt hat).

Vinyasa Flow ist ein modernes, ganzheitliches Yoga-Workout, dass für jedermann erlern- und praktizierbar ist.

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

Außer am 18.02.!

3118
 Leitung: Anna Vahle
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 19.15 – 20.15 Uhr
 Dauer: 10 Zstd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 50,00 €

3120
 Leitung: Lieselotte Würch-Bentfeld
 Termin: Dienstag, ab 11. Februar
 Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
 Dauer: 13 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 70,00 €, max. 12 Teiln.



Viniyoga am Abend

In dieser Tradition werden die Jahrtausend alten Erfahrungen des Yoga genutzt, um für den einzelnen Menschen mehr Harmonie, Gelassenheit und Stabilität im Alltag zu erreichen.

Die Körperhaltungen (Äsana) und -bewegungen (Vinyasas) ermöglichen ein tiefes Körperbewusstsein und verleihen dem Körper Kraft und Leichtigkeit. Alle Bewegungen werden durch einen bewusst geführten Atem begleitet. Dadurch wird die Atemqualität verbessert und der Fluss der Lebensenergie (Prana) gefördert. Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- und Meditationsübungen führen den Geist in die Stille.

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

3121
 Leitung: Petra Volley
 Termin: Donnerstag, ab 13. Februar
 Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
 Dauer: 12 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 65,00 €, max. 12 Teiln.

Yin-Yoga (Faszienyoga) am Abend

Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Yin-Yoga ist ein ruhiger achtsamer und meditativer Yogastil, bei dem besonders die Faszien im Mittelpunkt stehen. Die Faszien sind ein dreidimensionales Netzwerk, das gleichermaßen Muskeln, Organe, Blutgefäße, Verdauungssystem und Nerven umhüllt und durchdringt und alles in uns zusammenhält. Die langen, ruhigen Haltungen mit entspannter Muskulatur erreichen die langen Faszienketten des Körpers, dadurch erhalten wir ein elastisches, kräftiges Bindegewebe. Durch die sanften Dehnungen, das lange Halten der Asanas, die bewusste Selbstwahrnehmung, der freie Fluss des Atems, erleben wir ein Wohlgefühl in Körper und Geist.

Für die Übungen sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig.

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

3122
 Leitung: Petra Volley
 Termin: Donnerstag, ab 13. Februar
 Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
 Dauer: 12 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 65,00 €

Hatha-Yoga und Rückenschule am Abend

Yoga wirkt inneren und äußeren Überspannungen entgegen und bietet in einer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ein ganzheitliches Konzept der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Durch Yoga erreichen wir einen Einklang und ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

In diesen Kursen werden bewusstes Atmen, Lenken von Energien, Freude an der Bewegung, Klang-Meditation und Stille einbezogen in eine ganzheitlich persönlichkeitsbildende Methode, die an kein Alter gebunden ist. Durch einfühlsames Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) wird der eigene Körper bewusst erlebt, Atem- und Meditationsübungen kommen ergänzend hinzu.

Dieser Kurs ist für Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

3123
 Leitung: Irmtraud Rehpenning
 Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
 Dauer: 16 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 50,00 €

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE GESUNDHEIT



- Allgemein-, Viszeralchirurgie
- Anästhesie
- Gefäßchirurgie
- Geriatrie/Neurologie
- Palliativmedizin
- Innere/Gastroenterologie
- Kardiologie
- Radiologie
- Unfallambulanz
- Unfallchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Orthopädisch-Neurochirurgisches Zentrum (ONZ)
- Chirurgische Praxis
- salvea TheraNet
- Service Wohnen
- Caritashaus Reginalda

Elisabeth Krankenhaus GmbH
 Röntgenstr. 10
 45661 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 601 - 0
 www.ekonline.de
 info@ekonline.de



ELISABETH KRANKENHAUS
 RECKLINGHAUSEN





Hatha-Yoga am Abend

Hatha Yoga, ein Übungssystem aus Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen. Alle Körperhaltungen werden durch die Achtsamkeit geführt, was ein „Bei sich Ankommen“, erleichtert. Während die Muskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert wird, gewinnt der gesamte Körper an Beweglichkeit. Das Nervensystem wird beruhigt und eine angenehme End-Entspannung rundet jede Stunde ab, wobei sich ein Wohlgefühl einstellt.

Die Kurse sind für Personen mit und ohne Erfahrung gleichermaßen geeignet.

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

3124

Leitung: Margaretha Schimmler
Termin: Freitag, ab 07. Februar
Zeit: 17.30 – 18.45 Uhr
Dauer: 10 x 75 Min
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 60,00 €, max. 12 Teiln.

Tai-Ji-Quan Aufbaukurs II

Tai Ji Quan ist eine viele Jahrhunderte alte Kunst, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als „sanfte“ Kampfkunst in China gerühmt, dienen diese heute langsam und oft vereinfacht ausgeführten Bewegungsformen dem schonenden Training von Gelenk- und Stützapparat, der Steigerung des Körpergefühls und der Verbesserung der Koordination.

In diesem Kurs wird die bereits in vergangenen Kursen vermittelte Grundform des Tai Ji Quan wiederholt und durch die Einführung der klassischen langen Form des Yang-Stils vertieft und ausgebaut.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus dem Grundkurs. Bitte bequeme Kleidung und flache Turnschuhe mitbringen.

3130

Leitung: Dr. Minhua Jiang
Termin: Dienstag, ab 11. Februar
Zeit: 20.10 – 21.40 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt: 75,00 €, max. 15 Teiln.

Tai-Ji-Quan Aufbaukurs III

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und setzt die Teilnahme an einem Grund-, Aufbau- und Tai Ji-Schwertkurs voraus.

Bitte bequeme Kleidung und flache Turnschuhe mitbringen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Studienleitung.

3131

Leitung: Dr. Minhua Jiang
Termin: Dienstag, ab 11. Februar
Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 75 Min.
Ort: Oberlin-Haus, Hinsbergstr. 14
Entgelt: 45,00 €, max. 15 Teiln.

Tagesseminar:

Eine Auszeit zu zweit
Entspannungsmassage

Eine Massage lockert die Muskulatur, baut Stress ab und fördert die Gesundheit. In diesem Tagesseminar erlernen Sie einfache Handgriffe und klassische Massageübungen, mit denen Sie Verhärtungen und Verspannungen im ganzen Körper aufspüren und lösen können. Spezielle Techniken für den Schulter- und Nackenbereich, eine Hand- und Fußmassage sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und einen Mittagsimbiss mitbringen. Bitte melden Sie sich zu zweit an.

3140

Leitung: Dagmar Haag
Termin: Samstag, 29. Februar
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr
Dauer: 6 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 29,00 €, max. 12 Teiln.



© Sigrüd Rossmann, pixelio.de



Körperbalance – die Mitte trainieren, um den Rücken zu stärken

Im Alltag und bei fast allen Sportarten kommt es auf eine stabile und gut trainierte Körpermitte an.

Die effektive Arbeit aus dem Körpermittelpunkt vereint Gesundheits- und Figurtraining. Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Muskeln rund um das Becken werden vielfältig und präzise gekräftigt und aktiviert. Das Training sorgt für eine aufrechte Haltung, ein gutes Körpergefühl und die Kräftigung von Schultern und Armen.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. ein kleines Kissen und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

3200
 Leitung: Ursula Schroer-Turinsky
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
 Dauer: 12 x 60 Min.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

3201
 Leitung: Ursula Schroer-Turinsky
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 19.05 – 20.05 Uhr
 Dauer: 12 x 60 Min.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

Rücken aktiv – bewegen statt Schonen

Der Rücken lebt von einem Wechseln von An- und Entspannung, von Bewegung und Ruhe und von Belastung und Erholung.

Durch ganzheitliche Übungen für die Bauch-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird in diesem Kurs ein gesundes und kontrolliertes Haltungs- und Körperbewusstsein aufgebaut.

Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen sowie die Verbesserung der Koordinations- und Entspannungsfähigkeit helfen Beschwerden vorzubeugen und im Alltag verantwortungsbewusst mit seinem Körper umgehen zu können.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. ein kleines Kissen und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

3202
 Leitung: Ursula Schroer-Turinsky
 Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
 Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
 Dauer: 12 x 60 Min.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €

Rückhalt Ganzheitliches Rückentraining

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.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

Außer am 11. März!

3204
 Leitung: Andreas Volmer
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
 Dauer: 10 x 2 UE
 Ort: Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27
 Entgelt: 95,00 €

„Fisch schwimmt.
 Vogel fliegt.
 Mensch läuft.“
 Emil Zatopek

Wir haben die passenden
 Laufschuhe.

Das Laufsportfachgeschäft im Vest!

Oerweg 16 - 45657 Recklinghausen - Fon 02361 5821551
www.facebook.de/lauf lust.recklinghausen



Pilates

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.

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

Außer am 17.02.!

3205

Leitung: Monika Ontrup
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
Dauer: 10 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.

3206

Leitung: Janet Golde
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr
Dauer: 13 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

3207

Leitung: Janet Golde
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 9.10 – 10.10 Uhr
Dauer: 13 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

3208

Leitung: Janet Golde
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Dauer: 13 x 1 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 63,50 €, max. 12 Teiln.

Pilates zum Kennenlernen

Das Pilates-Training ist ein ganzheitliches Muskeltraining, vor allem der tiefsten Muskulatur. Alle Übungen werden konzentriert und weich und flüssig ausgeführt.

Positive Auswirkungen sind u. a.

- Stärkung der Lenden-Rückenwirbel
- Aufbau Muskulatur
- verbesserte Beweglichkeit
- aufrechte, entspannte Haltung

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

3209

Leitung: Monika Ontrup
Termin: Samstag, 08. Februar
Zeit: 12.00 – 14.00 Uhr
Dauer: 1 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.

Smovey®

Smovey® ist ein Trainingsgerät zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Körpers. Es besteht aus zwei mit Stahlkugeln gefüllten Ringen, die beim Training in Schwingung gebracht werden. Durch die Schwingung werden die Körperzellen aktiviert und die Tiefenmuskulatur wird trainiert.

Übungen mit Smovey® formen und straffen den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po), steigern die Ausdauer und fördern die Koordination. Verspannungen in Nacken, Schulter und Rücken können gelöst, die Knochenstruktur und der Fluss der Lymphe gestärkt werden.

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.

Außer am 12.05.!

3210

Leitung: Denise Iwanek
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer: 14 x 1 ZStd.
Ort: Gymnastikraum der Anne-Frank-Grundschule, Henrichenburger Str. 186
Entgelt: 79,00 €



Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm. Es verbindet Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung und Ausdauer zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Alle können bei der Zumba® Fitness Party sofort einsteigen!

Außer am 18.03.!

3212
 Leitung: Nicole Selke
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 18.00 – 18.50 Uhr
 Dauer: 10 x 50 Min.
 Ort: Paulushalle, Kemnastr. 24
 (Zugang über Hertener Straße,
 gegenüber Edeka-Parkplatz)
 Entgelt: 57,00 €

Zumba® Gold

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm. Es verbindet Elemente aus Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung und Ausdauer zu erreichen. Zumba® Gold ist die leichteste Form von Zumba und wurde speziell entwickelt für aktive ältere Menschen und für all jene, die ihre Koordination und Kondition erst aufbauen möchten.

Außer am 25.2.!

3213
 Leitung: Inga Wohlfarth
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 16.30 – 17.20 Uhr
 Dauer: 15 x 50 Min.
 Ort: Sporthalle im Theodor-Heuss-Gymnasium, Theodor-Körner-Str. 25
 Entgelt: 52,00 €

3214
 Leitung: Nicole Selke
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr
 Dauer: 10 x 50 Min.
 Ort: Paulushalle, Kemnastr. 24
 (Zugang über Hertener Straße,
 gegenüber Edeka-Parkplatz)
 Entgelt: 57,00 €

STRONG by Zumba® – Ganzkörper-Workout

Für alle, die mehr als Tanzen wollen, kommt die Steigerung: STRONG by Zumba®!

Dieser Workout für den ganzen Körper kombiniert intensives Intervall- und Krafttraining zu extra dafür komponierter Musik im coolen Hip-Hop- und R&B-Style.

STRONG by Zumba® wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt. Die Bewegungsabläufe kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness. Es eignet sich für Mann und Frau, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden sportgesund sind und eine gewisse Grundfitness mitbringen, um sich und den eigenen Körper nicht zu überfordern.

Das Training startet mit einem Warm-up, gefolgt von intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte. So hat man in einer knackigen Stunde sämtliche Muskeln des Körpers trainiert, die Fettverbrennung angeheizt und locker bis zu 450 Kalorien verbrannt.

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

3215
 Leitung: Angela Müller
 Termin: Freitag, ab 07. Februar
 Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
 Dauer: 10 x 1 ZStd.
 Ort: Gymnastikraum im Hallenbad,
 Herner Straße 160
 Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.

3216
 Leitung: Angela Müller
 Termin: Samstag, ab 08. Februar
 Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
 Dauer: 10 x 1 ZStd.
 Ort: Gymnastikraum im Hallenbad,
 Herner Straße 160
 Entgelt: 50,00 €, max. 12 Teiln.



© Müller

Trainerin Angela Müller



AquaVital im Hallenbad

Gymnastik im Wasser verbessert die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Diese Kurse beinhalten ein aufbauendes Aquatraining mit Musik zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Förderung des Gleichgewichts und der allgemeinen Beweglichkeit. Das Kursprogramm wurde auf der Basis aktueller sport- und trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, um gesundheitlichen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Stress und Übergewicht entgegenzuwirken.

Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3250
Leitung: Tanja Krämer
Termin: Dienstag, ab 28. Januar
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 12 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 95,00 €

Aquafitness im Hallenbad

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Übungen aus der Aquafitness und traditionellen Wassergymnastik zur Gelenkmobilisation, Muskelkräftigung und zum Herz-Kreislauf-Training. Der Widerstand und die Antriebskräfte des Wassers sind dabei eine optimale Übungshilfe. Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun möchten. Anschließend kann das Sportbecken zum „Ausschwimmen“ genutzt werden.

Mittwoch ist Warmbadetag!

Treffpunkt vor Kursbeginn an der Kasse.

3251
Leitung: Anke Surmann
Termin: Mittwoch, ab 12. Februar
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Dauer: 10 x 1 UE
Ort: Hallenbad, Herner Straße 160
Entgelt: 80,00 €

Heilfasten für Gesunde

Eine Woche ohne Nahrung – um das Gewicht zu reduzieren, den Körper zu entschlacken und neue Erfahrungen zu sammeln. Fasten kann eine Möglichkeit sein, sich eine Erholung für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Es verringert die im Körper angesammelten Giftstoffe und aktiviert die inneren Organe. Das Nachdenken über die persönliche Lebensführung, Entspannungs- und Massageübungen sowie der Austausch über die eigenen Erfahrungen beim Fasten stehen im Mittelpunkt der Treffen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken und eine Decke mit.

Die Teilnahme am Info-Abend am 10. März in der VHS ist für erstmals Teilnehmende unbedingt notwendig und obligatorisch!

3410
Leitung: Dagmar Haag
Termin: Dienstag, 10. März
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Termin: Montag, 16. März
Dienstag, 17. März
Donnerstag, 19. März
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 10 UE
Ort: Praxis Dagmar Haag, Senghorst 7
Entgelt: 40,00 €, max. 10 Teiln.

Bäder in Recklinghausen

Hallenbad Herner Straße
Herner Straße 160,
RE-Hillerheide
Tel. 0 23 61 / 5 82 04 80

Mo, Do 8.00 - 15.00 Uhr
Di, Mi, Fr 7.00 - 15.00 Uhr
Sa 7.00 - 12.00 Uhr

• Mo, Mi = Warmbadetage

Südbad (Hallenbadbereich)
Pappelallee 50,
RE-Süd
Tel. 0 23 61 / 37 58 90

Mo, Mi, Fr 7.00 - 8.00 Uhr *
Mo, Mi, Do, Fr 15.00 - 21.00 Uhr
Sa 7.00 - 18.00 Uhr
So 7.30 - 14.00 Uhr

• Mo = Warmbadetag
• Do ab 19.30 Uhr und
So ab 12.30 Uhr Frauenschwimmen
• Mo + Fr = Wassergymnastik
von 19.00 Uhr - 19.30 Uhr
• * nur mit Jahreskarte

Freibäder Mollbeck und Süd
Nesselrodestraße 8,
RE-Nord
Tel. 0 23 61 / 92 38 30

Mo - Sa 7.00 - 20.00 Uhr
So + Feiertage 7.30 - 20.00 Uhr

Naturfreibad Suderwich
Freibad 20,
RE-Suderwich
Tel. 0 23 61 / 8 10 00

Mo - So 9.00 - 20.00 Uhr

• außer bei Regen
oder Lufttemperaturen
unter 20 Grad

Während der Freibadsaison gibt es abweichende Öffnungszeiten in den Hallenbädern.
Weitere Informationen unter www.recklinghausen.de/baeder

Eintrittspreise

	Hallenbad Herner Str./Südbad/ Freibad Mollbeck	Natur-Freibad Suderwich
Einzelkarten:		
Erwachsene	3,50 €	3,20 €
Kinder/Jugendliche	2,00 €	1,80 €
Zehnerkarten:		
Erwachsene	29,00 €	25,00 €
Kinder/Jugendliche	15,00 €	13,50 €

Informationen über weitere Karten siehe Aushang in den Bädern oder telefonisch während der Öffnungszeiten der einzelnen Bäder.



Erlebnisspaziergang Jammertal: „Frühlingsgrüne Kräuter“

Besonders im Frühjahr strotzen unsere heimischen Kräuter vor Vitalität. Zart und fein kommen sie noch daher.

Sie versorgen uns mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, regen den Stoffwechsel an und helfen unseren Körper zu entgiften.

Dadurch leisten sie einen wertvollen Beitrag zu unserer Gesundheit.

Ob im Salat, als Gemüse, Tee oder Smoothie – sie übernehmen den Frühjahrsputz in unserem Körper!

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie die wichtigsten Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe, wie Sie sie eindeutig wiedererkennen, was Sie beim Sammeln beachten sollten und wie Sie sie in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Jammertal, 45711 Datteln, Redder Str. 421

3411
Leitung: Elke Untenberger
Termin: Sonntag, 26. April
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 3 UE
Ort: Treffpunkt:
 Wanderparkplatz 51,
 Redder Str. 421, 45711 Datteln
Entgelt: 12,00 €, max. 20 Teiln.

Gedächtnistraining – Kognitives Training nach Dr. Stengel Grundkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Grundlage eines selbstbestimmten Lebens ist ein gut funktionierendes Gedächtnis.

Dieser Kurs richtet sich an (ältere) Menschen, die ihre Gehirnleistung und ihr Gedächtnis verbessern und erhalten möchten sowie diejenigen, die lernen möchten, mit vorhandenen Gedächtnisstörungen umzugehen. Das ganzheitliche Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. Franziska Stengel steht dabei im Mittelpunkt: Es steigert die geistige Fitness ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Freude und hilft Ihnen, etwas gegen zunehmende Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnde Konzentration zu tun. Sie werden angeregt, Ihre Umgebung bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und in der Kommunikation mit anderen neue Erfahrungen zu sammeln.

3800
Leitung: Gabriele Gonschorek
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

3801
Leitung: Gabriele Gonschorek
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 Min.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 37,00 €, max. 12 Teiln.

Yoga kennt kein Alter

Dieser Kurs wendet sich an ältere Menschen, die ihre körperliche und geistige Flexibilität erhalten und fördern möchten. Gelenkübungen, Dehn- und Stärkungsübungen verbunden mit dem bewussten Einsatz des Atems erhöhen die Beweglichkeit. Sie helfen Steifheit und Verspannungen abzubauen, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern und Vitalität und Stärke zu erlangen. Die Körperstellungen (Asanas) werden stufenweise – zum Teil auch im Sitzen auf einem Stuhl – eingeübt, wobei auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden eingegangen wird.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Woldecke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.

Achtung: Der Kursraum ist nur über eine Treppe erreichbar.

3802
Leitung: Anne Herrmann
Termin: Montag, ab 10. Februar
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 75,00 €, max. 12 Teiln.

Tanz mit – bleib fit

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

3803
Leitung: Martha Gerdes
Termin: Dienstag, ab 28. Januar
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Dauer: 17 x 2 UE
Ort: Schule am Kurfürstenwall
Entgelt: 79,80 €

DRÜBBELKEN

Kneipe • Restaurant • Galerie



Münsterstr. 5, 45657 Recklinghausen
reservierung@drueb.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 12:00 Uhr - 0:00 Uhr
Freitag/Samstag 12:00 Uhr - 02:00 Uhr
Sonntag 17:00 Uhr - 0:00 Uhr

www.rvr.ruhr

SEGWAY TOUREN PEDELEC VERLEIH HALDENFAHRTEN FÜHRUNGEN AUSSTELLUNG

Erfahren und erleben Sie unser vielfältiges Freizeitangebot!
www.hoheward.rvr.ruhr

Foto: RVR / H. Adler



REGIONALVERBAND
RUHR
100 JAHRE ZUKUNFT

Über 110 Jahre



Buchhandlung Winkelmann

45657 Recklinghausen
Steinstraße 2 - 4

Tel.: 023 61/9 19 70
Fax: 023 61/91 97 35

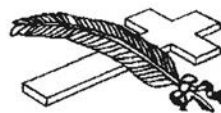
www.winkelmann-buch.de
info@winkelmann-buch.de

 **ALGENOPTIK**
ZUM SEHEN UND AUSSEHEN A. HAUPTMANN

Brillen**Kultur**
kommt
von uns!



www.augenoptik-hauptmann.de
info@augenoptik-hauptmann.de



Erd-, Feuer- & See-
Bestattungen

KROLAK_{e.K.}
Inhaber: Peter Specka

auf allen Friedhöfen
auch überregional

*Trost zu spenden
ist für uns
nicht eine Sache
der Worte,
sondern
ein Anliegen
des Herzens.*

Dortmunder Straße 84
Westfalenstraße 141
☎ 02361 / 3 58 39
in Recklinghausen

Tag und Nacht für Sie dienstbereit

Anmeldekarte

1. Semester
 2. Semester Jahr _____



Quittung / Merkzettel

Ich melde mich unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen entsprechend der DSGVO **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Nummer	Titel	Entgelt
Name, Vorname		Geburtsjahr^{*)}
Straße, Nr.		
PLZ, Ort		
Telefon (privat, beruflich, mobil) ^{*)}		
E-Mail^{*)}		
<input type="checkbox"/> Ich beantrage Ermäßigung (siehe Rückseite)	Datum, Unterschrift <small>^{*)} freiwillige Angaben</small>	

Ich habe mich bei der VHS angemeldet für:

Nummer
Titel
Beginn
Ort
Entgelt

Bei Barzahlung ist dieser Abschnitt Ihr Quittungsbeleg, bei Abbuchung Ihr Merkzettel.
Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!

Anmeldekarte

1. Semester
 2. Semester Jahr _____



Quittung / Merkzettel

Ich melde mich unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen entsprechend der DSGVO **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Nummer	Titel	Entgelt
Name, Vorname		Geburtsjahr^{*)}
Straße, Nr.		
PLZ, Ort		
Telefon (privat, beruflich, mobil) ^{*)}		
E-Mail^{*)}		
<input type="checkbox"/> Ich beantrage Ermäßigung (siehe Rückseite)	Datum, Unterschrift <small>^{*)} freiwillige Angaben</small>	

Ich habe mich bei der VHS angemeldet für:

Nummer
Titel
Beginn
Ort
Entgelt

Bei Barzahlung ist dieser Abschnitt Ihr Quittungsbeleg, bei Abbuchung Ihr Merkzettel.
Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!

Muster-Widerrufsformular

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Anmeldung zu Kurs Nr. _____

Titel: _____

Name und Anschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Datum, Unterschrift

An
Volkshochschule Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361-50-2000
Fax: 02361-50-91991
vhs@recklinghausen.de

Quittung / Merkzettel

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Tel. 02361 - 50 2000
Fax. 02361 - 50 91991
www.vhs-recklinghausen.de
volkshochschule@recklinghausen.de

Bitte beachten Sie:

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!
Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu einer anderen Zeit stattfindet, melden wir uns bei Ihnen.
Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.
Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.
Unsere Geschäftsbedingungen finden Sie in unserem Programm und unter www.vhs-recklinghausen.de.

Ermäßigung

Ich beantrage eine Entgeltermäßigung aus folgendem Grund:

- RE-Pass
- Auswärtiger Sozialpass
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Vollzeitstudent/in bis 25 J.
- Freiwilligendienst Leistende
- Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie einen entsprechenden Nachweis in Kopie bei.

Der Verwaltungskostenbeitrag von 5,- € kann nicht ermäßigt werden.

Bitte
frei
machen

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Quittung / Merkzettel

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Tel. 02361 - 50 2000
Fax. 02361 - 50 91991
www.vhs-recklinghausen.de
volkshochschule@recklinghausen.de

Bitte beachten Sie:

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht!
Nur wenn die Veranstaltung ausfällt oder zu einer anderen Zeit stattfindet, melden wir uns bei Ihnen.
Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.
Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.
Unsere Geschäftsbedingungen finden Sie in unserem Programm und unter www.vhs-recklinghausen.de.

Ermäßigung

Ich beantrage eine Entgeltermäßigung aus folgendem Grund:

- RE-Pass
- Auswärtiger Sozialpass
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Vollzeitstudent/in bis 25 J.
- Freiwilligendienst Leistende
- Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie einen entsprechenden Nachweis in Kopie bei.

Der Verwaltungskostenbeitrag von 5,- € kann nicht ermäßigt werden.

Bitte
frei
machen

Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Willy-Brandt-Haus
Herzogswall 17
45655 Recklinghausen

Muster-Widerrufsformular

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

An
Volkshochschule Recklinghausen
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361-50-2000
Fax: 02361-50-91991
vhs@recklinghausen.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Anmeldung zu Kurs Nr. _____

Titel: _____

Name und Anschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Datum, Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Sollten Sie den Einzug der Teilnehmerentgelte von Ihrem Konto wünschen, müssen Sie der VHS bei der Kursanmeldung ein Lastschriftmandat erteilen. Dieses muss vom Kontoinhaber/von der Kontoinhaberin persönlich unterschrieben werden. Das Mandat gilt bis auf Widerruf auch für künftige Anmeldungen. Der Einzug des Entgeltes erfolgt nach Kursbeginn zu den im Programm veröffentlichten Terminen.

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: **Stadt Recklinghausen**
Volkshochschule
Herzogswall 17
45657 Recklinghausen

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE14REC00000071691**

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Recklinghausen widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Recklinghausen auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für alle von mir gebuchten VHS-Kurse.

Kontoinhaber/in	Kursteilnehmer, falls abweichend:
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	

IBAN Kontoinhaber/in:															
D	E														

BIC Kontoinhaber/in:										

Ort, Datum, Unterschrift _____
Unterschrift der/des Kontoinhaberin/-inhabers,
bei Teilnehmern unter 18 Jahren Unterschrift des gesetzlichen Vertreters

Servicepoint - die Geschäftsstelle der VHS Recklinghausen

- Zentrale Informationsstelle
- Anmeldung und Abmeldung
- Bezahlen von Kursen
- Abholung von Kursmaterialien und (bestellten) Schulungsunterlagen
- Gutscheine
- Serviceleistungen

Adresse

Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen

Geschäftszeiten

montags bis mittwochs

08.00–13.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

donnerstags

08.00–13.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr

freitags

08.00–13.00 Uhr

Kontakt

Telefon: 02361-50-2000

E-Mail: vhs@recklinghausen.de

Internet: www.vhs-recklinghausen.de



Wir. Für die Menschen
in der Region.



**Bildungszentrum
des Handels e.V.**

Wickingplatz 2-4 · 45657 Recklinghausen · ☎ 02361 4806-0 · info@bzd.de · www.bzd.de

Sie möchten sich weiterbilden?

Sie möchten Ihre berufliche Zukunft gestalten?

Wir beraten und informieren Sie über Fördermöglichkeiten!

Beratung zur beruflichen Entwicklung

Bildungsscheckberatung

Bildungsprämienberatung



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen
und des Europäischen Sozialfonds.



KONERT
BESTATTUNGEN

das Familienunternehmen

Seit
1896

Hertener Straße 6
45657 Recklinghausen
Tel. 02361/29061

Scherlebecker Str. 271
45701 Herten-Scherlebeck
Tel. 02366/5010616

www.konert-bestattungen.de

Attatroll Buchladen

Herner Str. 16
45657 Recklinghausen

☎ 02361/17002

☎ 370 1945

✉ service@attatroll.de

www.attatroll.de

facebook.com/Attatroll.Buchladen
attatroll.buchhandlung.de



Büchergilde *Lust am Lesen*

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:30, Sa 10:00 - 15:00

Nicht nur als Last-Minute-Geschenk
eine gute Idee!

Ein Gutschein für einen
Kursbesuch überrascht,
verliert nicht an Wert und
kann viel Freude bereiten! Erhältlich in der VHS.



**Möchten Sie das VHS Programmheft
als Werbeträger nutzen?**

Ich informiere Sie gerne.

Bernd Stegemann



Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen

Fon 0 2361-9061 145 · Mobil 0177- 67 56 369 · Fax 023 61-5824 190

stegemann.bernd@unitybox.de · www.vest-medien.com



Susanne Schloimann



Planung und Beratung

Raum: 3

Telefon: 50-1947

Telefax: 50-9-1947

E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Sprechzeiten:
mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Portugiesisch

Polnisch

Russisch

Was lernen Sie?

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

Wie lernen Sie?

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

Wer unterrichtet?

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

Veranstaltungsformen

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

Unser Service

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

KLEINGRUPPENUNTERRICHT (6–9 TN)

SEMESTER 2020.1 – GÜLTIG FÜR 8 TERMINE

	6TN	7TN	8TN	9TN	ab 10TN
Kurse mit 2 Zeitstunden pro Termin	86,- €	74,- €	64,50 €	57,50 €	51,50 €
Kurse mit 2 Unterrichtsstunden pro Termin	67,50 €	58,- €	50,50 €	45,- €	40,50 €

Achtung:

Gilt nur für Kurse, die 8 Termine und die o.g. Stundenanzahl haben.

Alle anderen Kurse müssen gesondert kalkuliert werden!

In Kleingruppen besteht keine Möglichkeit einer Ermäßigung. Alle Teilnehmenden müssen einverstanden sein, die komplette Gebühr zu bezahlen.

Das Entgelt wird nach dem zweiten Unterrichtstermin festgelegt.

Weitere Informationen unter Tel. 02361/50-1947



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. Beispiel: Ein Sprachkurs, der unter „A2“ aufgeführt ist, vermittelt im Kurs Lerninhalte, die zur europäischen Niveaustufe „A2“ hinführen.

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. Einfache Verständigung ist möglich, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht.

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.

B1

Mittelstufe 1

die Hauptpunkte eines Gespräches 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 Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist.

C1

Aufbaustufe 2

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.

Sprachverbund Emscher-Lippe-Region

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

VHS Bottrop
Dr. Katja Hesmer,
Fon: 02041/703845

VHS Dorsten
Petra Duda,
Fon: 02362/66-4183

VHS Marl
Marina Chatziioannidou,
Fon: 02365/994240

VHS Castrop-Rauxel
Helma Aschenbach,
Fon: 02305/106-2646

VHS Gladbeck
N.N.,
Fon: 02043/99-2455

VHS Oer-Erkenschwick
Willi Alfs,
Fon: 02368/987-114

VHS Datteln
Annette Willsch,
Fon: 02363/107-356

VHS Herne
Monika Remlinger,
Fon: 02323/16-3467
Dr. Sybille Rößler-Lelickens,
Fon: 02323/16-3051

VHS Waltrop
Clemens Schmale,
Fon: 02309/9626-14

VHS Herten
N.N.,
Fon: 02366/303519



Englisch A 1.2

4101
 Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Lektion 5
 Leitung: Dorothea MacDougall
 Termin: Montag, ab 27. Januar
 Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr
 Dauer: 9 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 65,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch A 1.4

4102
 Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Lektion 9
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 13 Teiln.

Englisch A 1.4

4103
 Lehrbuch: Network Now A 1, ab Lektion 5
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 51,50 €, max. 13 Teiln.

Englisch B 1

4104
 Lehrbuch: Refresher Now B 1, ab Lektion 6
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 51,50 €, max. 13 Teiln.

Englisch B1

4105
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Mittwoch, ab 29. Januar
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 9 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 45,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch B 2 /C 1

4106
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Dienstag, ab 28. Januar
 Zeit: 9.15 – 11.15 Uhr
 Dauer: 9 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 58,00 €, max. 13 Teiln.

Englisch C 1

4107
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Freitag, ab 31. Januar
 Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
 Dauer: 9 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 58,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch B 1 Conversation

4108
 Leitung: Christina Brand
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
 Entgelt: 40,50 €, max. 16 Teiln.

Englisch B 2 Conversation

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

4109
 Leitung: Claudia Huhn
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr
 Dauer: 16 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 75,50 €, max. 16 Teiln.

Englisch C 1, Advanced Conversation

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

4110
 Leitung: Claudia Huhn
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
 Dauer: 16 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 75,50 €, max. 16 Teiln.

Englisch A 1.3

4121
 Lehrbuch: Key A 1, ab Lektion 4
 Leitung: Gisa Lempe
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch A 2.1

4145
 Lehrbuch: Key A2, ab Lektion 1
 Leitung: Gisa Lempe
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch A 2 Conversation

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

4122
 Leitung: Christina Brand
 Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
 Entgelt: 40,50 €

Englisch B 1

4123
 Lehrbuch: Key B 1, ab Lektion 5
 Leitung: Jennifer Christ
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar (kein Unterricht am 25.02.)
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch B 1 Auffrischung

4124
 Lehrbuch: Refresher Now B 1, ab Lektion
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Montag, ab 03. Februar
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.



Englisch B 1 Conversation

In this course we will discuss everyday topics, we will also repeat aspects of useful grammar.

4125
Lehrbuch: A New Start Refresher B 1
Cornelsen, ab Lektion 9
Leitung: Susanne Kruppe
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr. 15
Entgelt: 67,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch B 1, Conversation

Let us practice easy conversation in everyday situations. In addition, we will revise some useful grammar.

4126
Leitung: Claudia Huhn
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 16 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr. 15
Entgelt: 75,50 €, max. 16 Teiln.

Traveling to the USA: Important Vocabulary and Cultural Insights

Do you want to successfully travel and communicate in the U.S. without wasting your time trying to find the correct word or creating too many cross-cultural incidents? Join this course to increase your confidence and gain the applicable vocabulary and cultural insights necessary to successfully navigate traveling in the U.S.

4127
Leitung: Jennifer Christ
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 10.00 – 13.15 Uhr
Dauer: 1 x 4
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 15,00 €, max. 15 Teiln.
Ermäßigung nicht möglich

Studying in the United States

Are you or a family member interested in studying in the United States? Come learn about the various options for studying abroad in the U.S., including exchange programs, short-term programs, and university degree programs. Visa procedures and financial support opportunities will also be reviewed.

Jenn Christ comes from the USA and has worked within the international education field for the past 15 years. Before moving to Germany in 2017, she worked with international students at both a public and a private university, Colorado State University and Hofstra University respectively. She worked with all facets of the international student experience, including admission, pre-arrival, immigration counseling, cultural adjustment, academic success, and re-entry.

4128
Leitung: Jennifer Christ
Termin: Samstag, 09. Mai
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 4
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 20 Teiln.
Ermäßigung nicht möglich

Grammatik intensiv für Schülerinnen und Schüler

Dieser Englisch-Grammatikkurs dient dazu, grammatikalische Strukturen auf B1/B2-Niveau in kürzester Zeit nochmals intensiv zu üben, zu verstehen und anzuwenden. Der Kurs eignet sich für Jugendliche ab 16 Jahren und richtet sich nicht an Erwachsene und Nicht-Schüler.

4129
Leitung: Diren Teper
Termin: Montag, ab 10. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,50 €
Ermäßigung nicht möglich

Englisch – Vorbereitung auf das Abitur

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Schüler*innen der Oberstufe, die sich in den Ferien mit den abiturrelevanten Themen für das Fach Englisch intensiv auseinandersetzen möchten und diese nochmals kompakt wiederholen wollen. Sein Schwerpunkt liegt auf der Abschlussprüfung und hierbei besonders auf der schriftlichen Ausdrucksweise. Die Aufgliederung der einzelnen Stunden wird den Teilnehmer*innen vor Beginn des Kurses per Mail mitgeteilt, um eine optimale Vorbereitung auf den Kurs zu gewährleisten.

Bitte vergessen Sie nicht Ihre E-Mail Adresse bei der Anmeldung anzugeben.

Eine Ermäßigung ist für diesen Kurs nicht möglich.

4130
Leitung: Diren Teper
Termin: Montag, 06. April –
Donnerstag, 09. April
Zeit: 10.00 – 13.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 Ustd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €
Ermäßigung nicht möglich





Beginn nach den Osterferien

Englisch A 1.2

4131
 Lehrbuch: Easy English A 1.1,
 ab Lektion 7
 Leitung: Dorothea MacDougall
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 15 Teiln.

Englisch A 1.4

4132
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 13 Teiln.

4133
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd..
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 51,50 €, max. 13 Teiln.

Englisch B 1

4134
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 51,50 €, max. 13 Teiln.

Englisch B 1

4135
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 9 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 45,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch B 2 / C 1

4136
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 9.15 – 11.15 Uhr
 Dauer: 9 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 58,00 €, max. 13 Teiln.

Englisch C 1

4137
 Leitung: Jeremy Mason
 Termin: Freitag, ab 24. April
 Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 51,00 €, max. 16 Teiln.

Englisch B 1 Conversation

4138
 Leitung: Christina Brand
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
 Entgelt: 40,50 €, max. 16 Teiln.

Beginn nach den Osterferien

Englisch A 1.3

4141
 Lehrbuch: Key A 1, ab Lektion 6
 Leitung: Gisa Lempe
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch A 2.1

4146
 Lehrbuch: Key A2, ab Lektion 3
 Leitung: Gisa Lempe
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch B 1

4142
 Lehrbuch: Key B1, ab Lektion 6
 Leitung: Jennifer Christ
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch B 1 Auffrischung

4143
 Leitung: Menny Aviv
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Englisch A 2 Conversation

4144
 Leitung: Christina Brand
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz
 Entgelt: 40,50 €



**Französisch A 1.1
für Anfänger*innen**

4201
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: Jochen Lütgens
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Französisch B 2 Konversation

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

4202
Lehrbuch: Entre Nous 4, Niveau B 2
Leitung: Blandine Blömker
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 14 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 98,00 €, max. 16 Teiln.

**Französisch A 1.1
für Anfänger*innen**

4203
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Leitung: Melanie Beaucourt
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium, Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Französisch A 1.2

4204
Lehrbuch: Voyages neu A 1, Lektion 2
Leitung: Mahshid Parastar
Termin: Montag, ab 10. Februar
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 13 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 80,50 €, max. 20 Teiln.

Französisch A 1.4

4205
Lehrbuch: Voyages Neu A 1, ab Lektion 5
Leitung: Mahshid Parastar
Termin: Donnerstag, ab 13. Februar
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 13 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hunsrückstr. 15
Entgelt: 80,50 €, max. 20 Teiln.

**Französisch A 2 / B 1
leichte Konversation**

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

4211
Leitung: Jochen Lütgens
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 16 Teiln.

Französisch B 2 Konversation

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

4212
Leitung: Philippe Sureaux
Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 51,50 €, max. 17 Teiln.

**A table! Parler français et faire la cuisine – Zu Tisch!
Französisch sprechen und kochen ab Stufe A2**

Der erste Abend dient der Vorbereitung des Kochtermins in der folgenden Woche: Einführung in das Vokabular und die Redemittel rund um Essen und Trinken, Kochen und Speisen.

Verstehen und Auswählen von französischsprachigen Rezepten der klassischen französischen Küche, z.B.:

Vorspeise (Entrée): Quiche lorraine ou Soupe aux poireaux et aux pommes de terre

Hauptgang (Plat principal). Coq au vin ou Filet de truite en papillote et aux légumes
Nachtsch (Dessert): Tarte aux pommes ou Mousse au chocolat

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

4213
Leitung: Jochen Lütgens
Termin 1: Freitag 13. März
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Termin 2: Freitag, 20. März
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Kemnastraße 23a

Entgelt: 32,- € max. 12 Teiln.
Dauer: 1 x 2 und 1 x 6

Anmeldung bis zum 06.03. möglich.
Eine Lebensmittelpauschale von 12,- € wird am ersten Abend vom Kursleiter eingesammelt!



Beginn nach den Osterferien

Französisch A 1.1 für Anfänger
mit leichten Vorkenntnissen

4230
Lehrbuch: Voyages A 1, ab Lektion 4
Leitung: Jochen Lütgens
Termin: Dienstag, ab 21. April
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,50€

Beginn nach den Osterferien

Französisch A 1.1 für Anfänger
mit leichten Vorkenntnissen

4231
Leitung: Melanie Beaucourt
Termin: Dienstag, ab 21. April
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Französisch A 2 / B1
leichte Konversation

4232
Leitung: Jochen Lütgens
Termin: Donnerstag, ab 23. April
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,50 €, max. 16 Teiln.

Französisch B 2 Konversation

4233
Leitung: Philippe Sureaux
Termin: Mittwoch, ab 22. April
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 51,50 €, max. 17 Teiln.

Spanisch A 1.5

4301
Lehrbuch: Mirada ab Lektion 13
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 2 / B 1

4302
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Freitag, ab 07. Februar
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 13 Teiln.

Spanisch B 1

4303
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch B1

La meta de este curso es repasar, aprender, 'vivir' el español cotidiano ... y todo con tranquilidad y calma para reconrdarlo mejor.

4304
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Español para refrescar y no olvidar
Stufe B 1

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

4305
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 12 Teiln.



Spanisch A1.1 für Anfänger*innen

4310
Lehrbuch: Eñe, ab Lektion 1
Leitung: Maria Victoria Lautsch
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.2

4311
Lehrbuch: Eñe A 1, Lektion 3
Leitung: Erika Isadora Torres-Langer
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 52,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.2

4312
Lehrbuch: Eñe A 1, ab Lektion 3
Leitung: Maria Victoria Lautsch
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.3

4313
Lehrbuch: Eñe A 1, ab Lektion 6
Leitung: Andrea Ruiz Flores
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 ZStd.
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.4

4314
Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 10
Leitung: Maria Victoria Lautsch
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1 / A 2 für den Urlaub

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

4315
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €

Spanisch A 2.3

4316
Lehrbuch: Impresiones A 2, ab Lektion 7
Leitung: Maria Victoria Lautsch
Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch B 1

4317
Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lektion 6
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 14 Teiln.

Stufe B 1 Spanisch

4318
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Mittwoch, ab 05. Februar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch B 2 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

4319
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Dienstag, ab 04. Februar
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 9 x 3 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch B 2

4320
Lehrbuch: Universo Ele B 2, ab Lektion 10
Leitung: Conchita Wolff
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer: 9 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Einzelveranstaltung Spanisch

El río Ebro

Un viaje a lo largo de uno de los ríos más importantes de España. Su nombre en latín 'iberus flumen' es el origen del los iberos y la península ibérica. Atraviesa Cantabria, Castilla, Álava (País Vasco), La Rioja, Navarra, Aragón y Cataluña.
 Así podemos descubrir una gran variedad de paisajes y aspectos culturales poco conocidos para el turismo habitual.

4321
Leitung: Elisa Catalá
Termin: 25. März
Zeit: 18.30 Uhr
Dauer: 1 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €





Beginn nach den Osterferien

Spanisch A 1.5

4331
 Lehrbuch: Mirada ab Lektion 15
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 2 / B 1

4332
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Freitag, ab 24. April
 Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 13 Teiln.

Spanisch B 1

4333
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Montag, ab 27. April
 Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch B1

La meta de este curso es repasar, aprender, 'vivir' el español cotidiano ... y todo con tranquilidad y calma para reconrdarlo mejor.

4334
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 12 Teiln.

Español para refrescar y no olvidar Stufe B 1

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

4335
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Donnerstag, ab 23. April
 Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

Beginn nach den Osterferien

Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

4340
 Lehrbuch: ene, ab Lektion 4
 Leitung: Maria Victoria Lautsch
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.2

4341
 Leitung: Erika Isadora Torres-Langer
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 52,00 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.2

4342
 Leitung: Maria Victoria Lautsch
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.3

4343
 Leitung: Andrea Ruiz Flores
 Termin: Montag, ab 20. April
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1.4

4344
 Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 6
 Leitung: Maria Victoria Lautsch
 Termin: Donnerstag, ab 23. April
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch A 1 / A 2 für den Urlaub

Viajar por Espana y Latinoamerica, hablar y entender a su gente, vivier situaciones típicas de un turista pero que quiere sentirse como en su casa ... todo bracias a un español activo y vivo

4345
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €

Spanisch A 2.3

4346
 Lehrbuch: Impresiones A 2, ab Lektion 7
 Leitung: Maria Victoria Lautsch
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
 Hunsrückstr. 15
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Spanisch B 1

4347
 Lehrbuch: Visto Nuevo ab Lektion 8
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Montag, ab 27. April
 Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 14 Teiln.

Spanisch B 1

4348
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Mittwoch, ab 22. April
 Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 12 Teiln.



Beginn nach den Osterferien

Spanisch B 2, 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

4349
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
 Dauer: 8 x 3 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 12 Teiln.

Spanisch B 2

4350
 Lehrbuch: Universo Ele B 2, ab Lektion 11
 Leitung: Conchita Wolff
 Termin: Donnerstag, ab 23. April
 Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
 Dauer: 9 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Italienisch A 1 für Anfänger*innen

4401
 Lehrbuch: Espresso 1 Neu, ab Lektion 1
 Leitung: Paola Alongi
 Termin: Freitag ab 07. Februar
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Italienisch A 1.4

4403
 Lehrbuch : Espresso 1 (grün),
 ab Lektion 8
 Leitung: Paola Alongi
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Italienisch A 2.5

4404
 Leitung: Mattia Bella de Iovita
 Termin: Dienstag, ab 04. Februar
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Beginn nach den Osterferien

Italienisch A 1 für Anfänger*innen
mit leichten Vorkenntnissen

4411
 Lehrbuch: Espresso 1 Neu, ab Lektion 2
 Leitung: Paola Alongi
 Termin: Freitag, ab 24. April,
 (kein Unterricht am 12.6.
 und 19.6.)
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Italienisch A 1.4

4413
 Lehrbuch : Espresso 1 (grün),
 ab Lektion 10
 Leitung: Paola Alongi
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 ZStd.
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 51,50 €, max. 20 Teiln.

Italienisch A 2.5

4414
 Leitung: Mattia Bella de Iovita
 Termin: Dienstag, ab 21. April
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: Marie-Curie Gymnasium,
 Görresstr. 5
 Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.



Niederländisch

Portugiesisch

Polnisch

Niederländisch A 1.2

4502
Lehrbuch: Taal Vitaal, ab Lektion 5
Leitung: Bernhard Hinsken
Termin: Montag, ab 09. März
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 20 Teiln.

Niederländisch A 1.5

4503
Lehrbuch: Taal vitaal, ab Lektion 13
Leitung: Bernhard Hinsken
Termin: Dienstag, ab 10. März
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 14 Teiln.

Niederländisch Konversation

4504
Leitung: Bernhard Hinsken
Termin: Dienstag, ab 10. März
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 49,00 €, max. 16 Teiln.

Stufe B 2, Portugiesisch

4510
Lehrbuch: Aprender portugues Band 3,
ab Lektion 6
Leitung: I na Riesel
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 67,00 €, max. 20 Teiln.

Stufe A 1, Polnisch für Anfänger*innen

4520
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde
bekannt gegeben
Leitung: Violetta Groner
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

Polnisch B 1

4521
Leitung: Violetta Groner
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 16 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr. 15
Entgelt: 75,50 €, max. 20 Teiln.

Beginn nach den Osterferien

Polnisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

4522
Leitung: Violetta Groner
Termin: Montag, ab 20. April
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hunsrückstr. 15
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.



Russisch A1 für Anfänger*innen

4530
Lehrbuch: Otlitschno A1
Leitung: Anna Brodsky
Termin: Montag, ab 03. Februar
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.

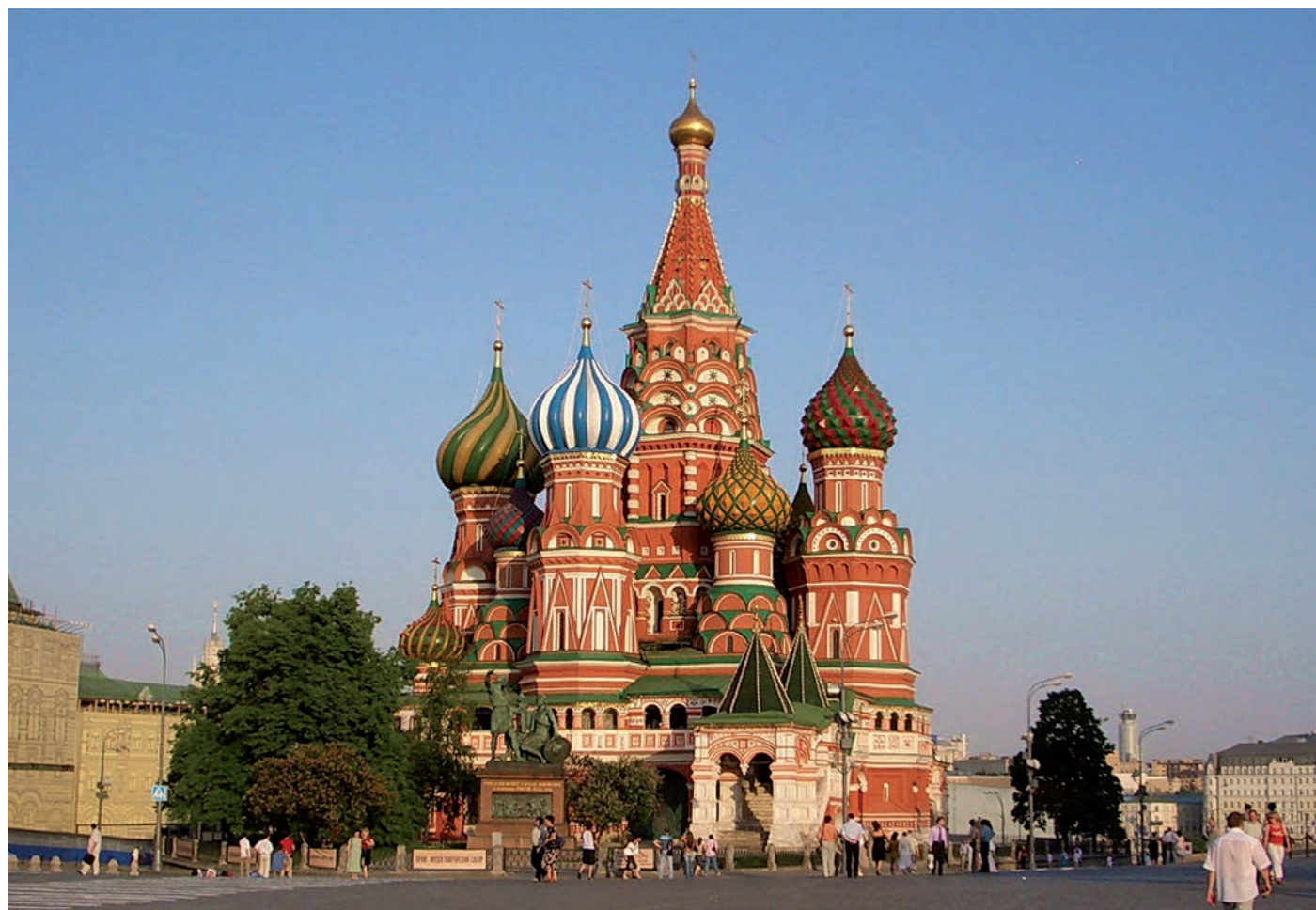
Russisch B 1

4531
Leitung: Gisa Lempe
Termin: Donnerstag, ab 06. Februar
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer: 14 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 67,00 €, max. 20 Teiln.

Beginn nach den Osterferien

Russisch A1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

4532
Lehrbuch: Otlitschno A 1
Leitung: Anna Brodsky
Termin: Montag, ab 20. April
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 2 UE
Ort: Marie-Curie Gymnasium,
Görresstr. 5
Entgelt: 40,50 €, max. 20 Teiln.





Susanne Schloimann



Planung und Beratung

Raum: 3

Telefon: 50-1947

Telefax: 50-9-1947

E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Sprechzeiten:
mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

Sabine Krahforst



Sachbearbeitung

Raum: 5

Telefon: 50-1995

E-Mail:
sabine.krahforst@recklinghausen.de

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

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

Wir erleichtern Ihnen den Einstieg durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang. Die Inhalte unserer Kurse orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für das Lernen von Fremdsprachen. Wir verwenden aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die diesem international anerkannten Standard entsprechen.

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

Wir bieten im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes Integrationskurse für Teilnehmende mit Migrationshintergrund an. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs, in dem Informationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt werden. Ziel des Integrationskurses ist es, den Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ, Niveau A 2 - B 1) und den Abschluss-test des Orientierungskurses (Leben in Deutschland) erfolgreich abzulegen.

Während des ganzen Jahres bieten wir verschiedene Kurse an:

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

Ariane Nierhoff



Sozialpädagogische Begleitung

Raum: 8

Telefon: 50-1996

E-Mail:
ariane.nierhoff@recklinghausen.de

Sprechzeiten:
mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse

Deutsch für den Alltag,
Beruf und Studium

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

Für alle Integrationskurse gilt:

- Kommen Sie persönlich zur Anmeldung
- Bringen Sie zur Anmeldung folgende Unterlagen mit:
Pass/Aufenthaltstitel
Aktueller Bescheid über Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe / Wohngeld (falls vorhanden)
Berechtigungsschein oder Verpflichtung (falls vorhanden)

Entgelt pro Modul von 100 Unterrichtsstunden:
Mit Förderung und Kostenbefreiung durch das BAMF:
Mit Förderung, aber ohne Kostenbefreiung durch das BAMF:
Ohne Förderung durch das BAMF:

Euro
0,00
195,00
390,00

Anmeldung und Beratung: Mi. 10:00 – 12:00 Uhr oder Do. 16:00 – 18:00 Uhr

Die Unterrichtsorte sind:

- VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
- KFW, Schulgebäude Kurfürstenwall 5a
- MCG, Marie-Curie-Gymnasium, Görresstr. 5
- BHS, Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Berufsbezogener Deutschkurs Basismodul B2 Basismodul C1

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

Zielgruppe: Zielgruppe Migranten und Migrantinnen mit guten B1- bzw. B2-Sprachkenntnissen
Dauer: 4 - 8 Monate
Zeiten: vormittags oder nachmittags, 4 oder 5 Tage pro Woche

Kursbeginn: auf Anfrage
Inhalte: Berufsbezogener Deutschunterricht, abschließende B2- oder C1-Prüfung

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 2,07 € pro Unterrichtsstunde).

Grammatik B1/B2

Für Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), sich jedoch in der Grammatik noch unsicher fühlen. Sie erarbeiten die Regeln der Grammatik noch einmal Schritt für Schritt und verbessern so Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs, oder in Vorbereitung darauf, besucht werden.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung.

4801
Leitung: Dr. Susanne Wendker
Termine: donnerstags
ab 13. Februar
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 10 x 2 UE
Ort: Marie-Curie-Gymnasium,
Görresstraße 5
Entgelt: 49,00 €,
min.10 - max. 20 Teiln.

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,- €.

7001
Termin: Donnerstag, 12. März
Anmeldung bis zum 07.02. möglich
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

7002
Termin: Donnerstag, 18. Juni
Anmeldung bis zum 15.05. möglich
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €

Sprachcafé

Die Volkshochschule der Stadt Recklinghausen lädt ins Sprachcafé ein. Hier können Deutschlernende ihre Sprachkenntnisse anwenden, Muttersprachler Neues über andere Länder und Kulturen erfahren. Menschen aus unterschiedlichen Kulturen tauschen sich über Sprache, Literatur, Filme ... aus. Es gibt jeweils einen kurzen „Input“ und anschließend Gespräche. Herzliche Einladung an alle Interessierten, die sich in einem offenen Rahmen austauschen möchten.

Termin: Donnerstag, ab 09. Januar
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

Arbeitskreis Sprachförderung für Flüchtlinge in Recklinghausen

In der Volkshochschule Recklinghausen trifft sich regelmäßig der Arbeitskreis Sprachförderung für Flüchtlinge der Stadt Recklinghausen, ein Zusammenschluss mehrerer Anbieter von Integrations- und Basissprachkursen für Flüchtlinge und anderer Institutionen. Ziel ist es u.a. Fragen der Sprachförderung zu klären und das Angebot an Kursen transparent zu machen.

Informationen:
Susanne Schloimann
Tel. 50-1947
E-Mail:
susanne.schloimann@recklinghausen.de

Herzlich Willkommen! Welkom! Hoş Geldiniz!
 Bienvenue! Witamy! أهلا وسهلا! Bi xêr hatî!
 Welcome! Добро пожаловать! Benvenuto!
 Bienvenido! Bem-vindo! Добродошли!

Menschen Bildung
SPRACHCAFÉ
 Alltag Tradition Sprache Kultur
 Deutsch

im Willy-Brandt-Haus / Herzogswall 17
Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

DONNERSTAG /
THURSDAY
16-18 Uhr





Leonie Grage



Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

EDV Forum

EDV Grundkurse

Internet und E-Mail

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

EDV-Büroanwendungen / Kombinationskurse

EDV-Bildungsurlaub

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Smartphone und Tablet

iPhone und iPad

Computer und Smartphone für Ältere

Computer und Smartphone für Schülerinnen und Schüler

Machen Sie sich fit für Beruf, Alltag und Freizeit. Mit unseren Vorträgen, Kursen und Workshops lernen Sie Neues und bauen Ihre Kompetenzen systematisch und zielgerichtet aus.

An der VHS Recklinghausen finden Sie ein vielfältiges Angebot an IT-Kursen. Neben einführenden Computer- und Internetkursen, bieten wir Grundlagen- und Aufbaukurse sowie Intensivkurse für klassische Büroanwendungen und zur Bildbearbeitung an. Unsere Smartphone und Tablet-Kurse runden das Angebot ab: Hier lernen Sie an Ihrem eigenen Gerät. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Zusätzlich zu den mehrwöchigen Kursen und Intensivkursen bieten wir Vorträge am Abend und Kompaktkurse am Wochenende an.

Kennen Sie schon unsere Bildungsurlaube nach dem ArbZG? In diesen Kompaktveranstaltungen wird intensiv gelernt und umfassendes Wissen vermittelt. Diese Kurse sind für jeden Interessenten offen. Weitere Informationen finden Sie in den allgemeinen Informationen in diesem Programmheft (s. S. 5).

Kleine Lerngruppen

In allen EDV-Kursen steht pro Person ein eigener Computer-Arbeitsplatz zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit maximal zehn Teilnehmenden. So stellen wir sicher, dass Sie ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung erhalten. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Kurse, in denen Sie mit Ihrem eigenen Gerät lernen.

Schulungsmaterialien

In den meisten Kursen setzen wir professionelle Schulungsunterlagen ein. Diese Unterlagen sind entweder von der Kursleitung passgenau für das Seminar entwickelt worden oder wir verwenden Schulungsmaterialien aus dem Herdt-Verlag (www.herdt.de). Sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an weiteren Schulungsunterlagen haben.

Teilnahmebescheinigungen

In allen EDV-Kursen erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese dient der Dokumentation Ihrer Fort- und Weiterbildungsaktivitäten und kann als Nachweis über absetzbare Kosten gegenüber dem Finanzamt eingereicht werden.

Bildungsfinanzierung

Nähere Informationen finden Sie in den allgemeinen Informationen in diesem Programmheft.



Smart-Home (Haus-Automation) Vortrag

Dieser Vortrag liefert einen Überblick über aktuelle Smart-Home-Möglichkeiten:

- Was ist Smart-Home?
- Warum ist es sinnvoll?
- Für wen ist es geeignet?

Am Beispiel einer Smart-Home-Ausstattung eines 2-Familienhauses informiert der Referent (IT-Spezialist und Praktiker) über die unterschiedlichen technischen Möglichkeiten, über Hersteller und Standards, erklärt Anwendungsfälle und gibt Empfehlungen.

Thematisiert werden Smart-Home-Möglichkeiten rund um die Themen

- Sicherheit (Einbruchschutz),
- Energiesparen (intelligente Heizungssteuerung) und
- Komfort (Senioren/Pflege, Sprachassistenten, Rollläden, Lichtszenarien, usw.).

5001

Leitung: Frank te Heesen
Termin: Donnerstag, 06. Februar
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Die Cloud – Vorteile der vielfältigen Nutzung Kleingruppenseminar

Die Nutzung einer Cloud bietet vielfältige Vorteile. So können Dokumente, Bilder, Musik und Videos zentral gespeichert werden, und man kann von jedem Ort mit einem Internetzugang darauf zugreifen. Kontakte, Termine und Aufgaben können mit verschiedenen Geräten synchronisiert und aktuell gehalten werden. Dieser Kurs eignet sich für alle Nutzer von Smartphones, Tablets und PCs, die die Vorteile der Cloud-Technologie nutzen wollen. Sie erhalten eine Einführung in die Cloud-Datenhaltung und lernen Beispiele zur sinnvollen Nutzung kennen. So werden u.a. der Zugriff von verschiedenen Geräten (z.B. für Kalender) oder das Teilen von Daten mit anderen Personen (z.B. Fotos) und auch die Datensicherung erklärt und gezeigt. Eigene Geräte (Apple-iPhone/iPad bzw. Android-Smartphones/Tablets, ein Laptop) können mitgebracht werden, um das Erlernte umzusetzen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone/ Tablet/Laptop.

5002

Leitung: Frank te Heesen
Termin: Mittwoch, 25. März
Mittwoch, 01. April
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 33,00 €, max. 8 Teiln.

Netflix & Co. Welcher Streamingdienst passt zu mir? Vortrag

Den klassischen Fernsehkanälen droht in gewisser Weise das gleiche Schicksal wie den ehemaligen Verleih-Videotheken. Denn ihre Nachfolger bieten zahlreich übers Internet Videos, Musik, Filme und Serien an, die z.B. über Fernsehgeräte, Laptops, Spielekonsolen oder Mobiltelefone empfangen werden können. Somit sind die Konsumenten nicht mehr an Sendezeiten gebunden, sondern können zu jedem Zeitpunkt und beliebig oft solche Angebote nutzen – zum Beispiel im Rahmen eines Abonnements. Ein weiterer Anreiz besteht darin, dass vermehrt Serien ausschließlich für Streamingplattformen produziert werden.

Netflix, Amazon Prime Video, Maxdome oder Sky Ticket gelten zwar als Platzhirsche, aber es lohnt sich trotzdem, über den Tellerrand zu schauen. Denn die Streamingdienste unterscheiden sich vielfach durch ihre Angebote, Verfügbarkeiten und Preise. Daher ist es im Rahmen dieses Vortrags sinnvoll, eingehender die unterschiedlichen Leistungen mannigfaltiger Plattformen auszuleuchten. Damit Sie den geeigneten Streaminganbieter finden, der Ihren Wünschen, Möglichkeiten und Ansprüchen genügt.

5003

Leitung: Dr. Christian Matthias Peter
Termin: Freitag, 14. Februar
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €





**Ihr Unternehmen auf Facebook
Eine eigene Unternehmensseite
erstellen
Vortrag**

Betriebe, Firmen, Vereine, Verbände, Organisationen oder Institutionen können über Facebook punktgenau ihre Zielgruppen erreichen.

Die vielfach unentgeltlichen Funktionen dieses Netzwerks ermöglichen dabei:

- Ihren Kundenstamm aufzubauen, zu pflegen und zu erweitern,
- mit Ihren Zielgruppen ins Gespräch zu kommen,
- eigene Inhalte zu verbreiten (Rabattaktionen, Produktbesprechungen, Angebote von Dienstleistungen etc.),
- den eigenen Kundenservice auszubauen,
- Ihre Marke zu entwickeln und zu stärken,
- Ihre Werbeanzeigen zu erstellen und für jeden Geldbeutel passend auf Ihre Zielgruppen abzustimmen,
- Informationen über Ihre Wettbewerber und Ihre Zielgruppen zu erhalten.

ABER: Um solche Angebote nutzen zu können, bedarf es jedoch häufig einer Unternehmensseite. Wie Sie eine solche Facebook-Seite anlegen können und worauf Sie dabei zu achten haben, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Internetaffinität werden vorausgesetzt.

5004
 Leitung: Dr. Christian Matthias Peter
 Termin: Freitag, 03. April
 Zeit: 18.00 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 10,00 €

**Computergrundkurs mit dem
eigenen Laptop**

Dieser Grundkurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 besitzen und dieses stressfrei im Alltag nutzen möchten. Sie erhalten einen Einstieg in die Arbeit mit Ihrem Laptop und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

- Inhalte:
- Umgang mit Tastatur und Maus
 - Die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten
 - Starten und schließen von Programmen
 - Programme finden und installieren
 - Dateiverwaltung: speichern, Ordner anlegen, Dateien suchen
 - Erste Schritte in Textverarbeitung
 - Internet: Suchen und Finden, Sicherheit, Kennenlernen interessanter Webseiten

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. La-dekabel nicht vergessen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5100
 Leitung: Roswitha Formella
 Termin: Mittwoch, 04. März
 Freitag, 06. März
 Mittwoch, 11. März
 Freitag, 13. März
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Grundlagenwissen am Computer

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne oder mit geringen Kenntnissen einen praxisbezogenen Einstieg in die Arbeit mit dem Computer.

- Inhalte:
- Umgang mit Maus und Tastatur
 - Betriebssystem Windows 7
 - Arbeitstechniken am Computer
 - Starten und Schließen von Programmen
 - Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
 - Erste Schritte in Textverarbeitung: Texte schreiben, bearbeiten, speichern, ausdrucken
 - Suchen und Finden im Internet
 - Erstellen und Verwalten von E-Mails

Es bleibt auch Zeit, eigene Fragen in den Kurs einzubringen.

Für den Besuch des Kurses sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

5102
 Leitung: Algeth Rehpenning
 Termin: Montag, 04. Mai
 Mittwoch, 06. Mai
 Montag, 11. Mai
 Mittwoch, 13. Mai
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 74,00 €, max. 10 Teiln.



© William Iven auf Pixabay



Grundkurs Windows 10

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Anwendungen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der neuen Benutzeroberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können. Der neue Browser „Microsoft Edge“ wird ebenfalls vorgestellt.

Inhalte:

- Erste Schritte mit Windows 10
- Die neue Benutzeroberfläche kennen lernen und nutzen
- Fenster bedienen
- Arbeiten mit Apps
- Nützliche Apps und Funktionen
- Dateien und Ordner verwalten
- Elemente und Informationen suchen
- Windows 10 individuell anpassen
- Systemeinstellungen vornehmen
- Datenschutz und Sicherheit
- Einblick in die Arbeit mit dem Windows Explorer und den Webbrowsers Internet Explorer und Microsoft Edge

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

5103
 Leitung: Peter Bublinski
 Termin: Dienstag, 25. Februar
 Donnerstag, 27. Februar
 Dienstag, 03. März
 Donnerstag, 05. März
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Laptop-Workshop: Gelerntes wiederholen – Neues erlernen Speichern, Fotos, Internet

Ein praxisnaher Wiederholungsworkshop zum Auffrischen und Intensivieren von Grundlagen.

- Speichern auf dem Laptop und dem USB-Stick
- Bilder von der Kamera auf dem Laptop speichern
- Programme aus dem Internet downloaden.

Es bleibt auch Zeit für individuelle Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5104
 Leitung: Roswitha Formella
 Termin: Freitag, 20. März
 Montag, 23. März
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 2x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.

Behalten Sie den Überblick Digital aufräumen und ausmisten

Wer kennt das nicht: Schnell sammeln sich auf dem eigenen Computer Unmengen von Dateien, Dokumenten und Fotos. Spätestens mit einem neuen Computer taucht die Frage auf: Wohin mit den gespeicherten Texten und Tabellen? Wie lässt sich der ganze Datenberg endlich einmal ordnen?

Aufräumen ohne Planung funktioniert nicht. Mit dem entsprechenden Know-how lässt sich alles in den Griff bekommen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten effektiv organisieren können und dabei den Überblick behalten. Damit Sie Ihre Dokumente, Dateien und Fotos nicht mehr nur suchen, sondern auch finden.

Inhalte:

- Wie lege ich Ordner sinnvoll an?
- Wie verwalte ich Dateien und greife schnell darauf zu?
- Wie archiviere ich Fotos mit überschaubarem Aufwand?
- Wie nutze ich effektiv unterschiedliche Speichermedien ohne den Überblick zu verlieren?
- Wie schütze ich mich vor Datenverlust (defekte Festplatten, zerbrochene USB-Sticks, erblindete CDs und DVDs)?

Grundlegende Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5105
 Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Mittwoch, 06. Mai
 Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 1 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 24,00 €



© pixabay



Grundkurs Internet

Heute ist das Internet im Beruf und auch im Alltag nicht mehr wegzudenken. Es ergeben sich eine Fülle von Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten. Dieser Kurs behandelt zentrale Themen zum einfachen und schnellen Einstieg in das Internet. Sie lernen, wie Sie sicher und kompetent im Internet surfen und gezielt nach Informationen suchen. Eine Vielzahl von praktischen Tipps zeigt Ihnen, in welcher Weise uns das Internet im Alltag unterstützen kann. Sie haben eine ganz spezielle Frage zum Internet? Gerne können wir auch diese im Kurs behandeln.

Inhalte:

- Einstieg ins Internet
- Umgang mit Browser und Suchmaschinen
- Einrichten einer kostenlosen E-Mail-Adresse
- Datenanhänge und Fotos verschicken
- Welche Downloads sind legal?
- Dateien herunterladen, speichern und ausdrucken
- Newsletter und Newsfeed
- Datenschutz und Sicherheit

Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung.

5150

Leitung: Peter Bublinski
 Termin: Dienstag, 05. Mai
 Donnerstag, 07. Mai
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 2 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.

Outlook 2010 Wochenendseminar

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

Aus dem Inhalt:

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

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

5151

Leitung: Werner Pawlicki
 Termin: Samstag, 13. Juni
 Sonntag, 14. Juni
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 2 x 8 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Die eigene Web-Präsenz mit WordPress

Verschiedene Fernsehwerbungen suggerieren, dass das Erstellen einer eigenen Homepage auch für Laien möglich ist. Doch oftmals scheitert der Versuch bei Themen wie Planung und Strukturierung einer Website, fachgerechte Aufbereitung von Texten und Bildern sowie Rechtssicherheit. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie das theoretische Rüstzeug um eine eigene Website zu erstellen. Im praktischen Teil lernen Sie mit dem CMS (Content Management System) WordPress – einem Verwaltungssystem für Inhalte einer Website – eine funktionsfähige Web-Präsenz zu erstellen.

Theorieteil:

- Wofür werden Websites eingesetzt?
- Planung & Struktur einer Website
- Checkliste zur Website-Planung
- Was ist ein CMS (Content Management System)?
- Die drei bekanntesten CMS
- Technische Voraussetzungen
- Impressum & Datenschutzerklärung

Praktische Umsetzung mit WordPress:

Bei der praktischen Umsetzung erfahren Sie, wie Sie die Installation und die grundlegenden Einstellungen von WordPress umsetzen. Sie lernen die Bearbeitungsoberfläche von WordPress im Detail kennen und wie Sie diese mit Hilfsprogrammen erweitern können. Als abschließender Schritt erwartet Sie dann das Erstellen der Website-Struktur und das Eingeben von vorbereitetem Inhalt (Texte & Bilder).

*Der Kurs richtet sich an Privatpersonen und Unternehmer*innen, die eine neue, eigene Web-Präsenz erstellen wollen. Sie werden zum Ende des Kurses Ihre bis dahin erstellte Website auf einem USB-Stick sichern und können auf dieser Basis problemlos zu Hause daran weiterarbeiten. Eine detaillierte Anleitung hierzu erhalten Sie als Handout. Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit.*

Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Kursteilnahme sind ein sicherer Umgang mit einem Computer (auf Basis Windows 10) und Erfahrungen mit der Verwendung eines Browsers im Internet.

5152

Leitung: Klaus Neitzke
 Termin: Dienstag, 10. März
 Donnerstag, 12. März
 Dienstag, 17. März
 Donnerstag, 19. März
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.



Word und Excel kompakt – Grundkurs Wochenendseminar

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

Inhalte Word:

- Textgestaltung mit Text-, Absatz- und Seitenformaten
- Formatvorlagen
- Einbindung von Bildern und Grafiken

Inhalte Excel:

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

Voraussetzung:

*Grundkenntnisse in Windows.
Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.*

5200

Leitung: Peter Bublinski
Termin: Samstag, 21. März
Sonntag, 22. März
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 74,00 €, max. 10 Teiln.

Word und Excel kompakt – Aufbaukurs Wochenendseminar

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

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

Word: Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Arbeiten mit Tabstopps, Dokumentenvorlagen erstellen

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

5201

Leitung: Peter Bublinski
Termin: Samstag, 09. Mai
Sonntag, 10. Mai
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Computergrundkenntnisse besitzen und nun das Arbeiten mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel erlernen möchten. In diesem Kurs werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Darstellung von ausgewählten Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt.

Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Windows-Kenntnisse

Im Entgelt ist ein Fachbuch enthalten.

5210

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop
Termin: Montag, 18. Mai
Mittwoch, 20. Mai
Montag, 25. Mai
Mittwoch, 27. Mai
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 73,50 €, max. 10 Teiln.

Tabellenkalkulation mit Excel Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Excel verfügen und diese sinnvoll vertiefen möchten.

Inhalte:

- Vertiefung der Möglichkeiten der Gestaltung eines Tabellenblattes
- Relative und absolute Zellbezüge zweckmäßig einsetzen
- Gruppieren von Daten in einem Tabellenblatt
- Der Einsatz bestimmter Funktionen, z.B. Zeitfunktionen
- Makros aufzeichnen und einbinden, ggf. abändern
- Schutzmaßnahmen für Arbeitsmappen, Tabellen und Zellen
- Erstellen von Pivot-Tabellen

Grundlegende Computer-, Windows- und Excel-Kenntnisse sind Voraussetzung.

5211

Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop
Termin: Freitag, 19. Juni
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Termin: Samstag, 20. Juni
Zeit: 9.30 – 16.00 Uhr
Dauer: 1 x 4 UE / 1 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 47,00 €, max. 10 Teiln.



**Excel 2010
Bildungsurlaub**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung, Windows-Kenntnisse sind wünschenswert.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5244
Leitung: Werner Pawlicki
Termin: Montag, 30. März bis Freitag, 03. April
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 5 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.

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

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

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

Dieser Kompaktkurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die einen kompakten Einstieg in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint suchen. Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung.

5230
Leitung: Renate Lünenbürger
Termin: Mittwoch, 18. März
Freitag, 20. März
Mittwoch, 25. März
Freitag, 27. März
Zeit: 8.30 – 11.45 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Tastaturschreibkurs: Sicher und einfach mit 10 Fingern schreiben Wochenendkurs

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am Computer. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit zehn Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit zehn Fingern und zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

Der Kurs eignet sich, wenn Sie:

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

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

5231
Leitung: Algeth Rehenpingg
Termin: Samstag, 07. März
Sonntag, 08. März
Zeit: 9.00 – 14.15 Uhr
Dauer: 2 x 6 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 58,50 €, max. 10 Teiln.





Outlook 2010 Wochenendseminar

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

Aus dem Inhalt:

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

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

5151
 Leitung: Werner Pawlicki
 Termin: Samstag, 13. Juni
 Sonntag, 14. Juni
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 2 x 8 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Office für Kaufleute – Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich speziell an kaufmännische Berufsgruppen und bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Word und Excel für den Büroalltag. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie wichtige Funktionen in Word erlernen, z.B. Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Formularerstellung. Inhaltliche Schwerpunkte in Excel werden sein der Aufbau von Tabellen, grundlegende Rechenoperationen, WENN/DANN-Funktion sowie das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen.

Zielgruppen: (Angehende) Auszubildende, Wiedereinsteigende, Sekretariatskräfte, Sachbearbeitende.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für alle anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5240
 Leitung: Roswitha Formella
 Termin: Montag, 20. Juli bis
 Freitag, 24. Juli
 Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
 Dauer: 5 x 5 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 117,50 €, max. 9 Teiln.

MS-Office: Word, Excel, Outlook Bildungsurlaub / 3 Tage

Sie lernen die Stärken der Office-Programme Word, Excel und Outlook für konkrete Arbeitsaufgaben kennen. An praktischen Beispielen und Arbeitsaufgaben aus dem Büroalltag wird das effektive Zusammenspiel der Office-Programme vermittelt. Nach der Vorstellung von Techniken für die effiziente Arbeit mit den Programmen werden sie in Übungen am Computer trainiert und gefestigt.

Geplante Inhalte:

Word

- Tipps und Tricks in der Textgestaltung
- Briefvorlagen erstellen
- Seriendruck kennenlernen und für verschiedene Bereiche einsetzen
- Dokumentvorlagen anfertigen und nutzen

Excel

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Tabellen gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit dem Datum und der Uhrzeit durchführen
- Diagramme erstellen und gestalten

Outlook

- Posteingang organisieren
- Regeln festlegen
- Kontakte für Serienbriefe einsetzen
- Termine verwalten

Darüber hinaus wird das Thema „Dateiverwaltung“ besprochen.

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeitende und andere Interessierte, die einen schnellen Einstieg in die Komponenten des Büropakets MS-Office (Word, Excel, Outlook) suchen und das Zusammenspiel der verschiedenen Programme optimal nutzen wollen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel.

Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5241
 Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Mittwoch, 27. Mai
 Donnerstag, 28. Mai
 Freitag, 29. Mai
 Zeit: 8.30 – 13.30 Uhr
 Dauer: 3x 6 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 86,00 €, max. 10 Teiln.



MS-Office: Die Möglichkeiten professionell nutzen Bildungsurlaub

Sie erhalten einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praxisorientierter Beispiele und Arbeitsaufgaben erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Nach der Vorstellung von Techniken für die effiziente Arbeit mit den Office-Programmen werden sie in Übungen am Computer trainiert und gefestigt. Die Teilnehmenden können individuelle Fragen in den Kurs einbringen.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem:

- Tipps und Übungen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook
- Word: Textgestaltung, Arbeiten mit Formatvorlagen, Briefvorlage, Serienbriefe und Seriendruck
- Excel: Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Berechnungen
- PowerPoint: Präsentation erstellen und vorführen, Seitenformatierung, Folienlayout und Foliendesigns
- Outlook: Terminverwaltung und elektronische Korrespondenz mit Outlook, Posteingang organisieren, Regeln festlegen

Zielgruppe: Das Seminar wendet sich Interessierte, die einen schnellen Einstieg in die Komponenten des Büropakets MS-Office suchen und das Zusammenspiel der verschiedenen Programme optimal nutzen wollen.

Grundkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.

Lehrwerke können nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5242
 Leitung: Dr. Karl-Heinz Koop
 Termin: Montag, 02. März bis Freitag, 06. März
 Zeit: 8.30 – 15.30 Uhr
 Dauer: 5 x 8 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.

Word und Excel für den Beruf Bildungsurlaub

Holen Sie sich in diesem Bildungsurlaub das notwendige Wissen in Word und Excel für den Büroalltag. Der Kurs vermittelt in kompakter Form praxisnahe und unmittelbar beruflich verwertbare Fertigkeiten im Umgang mit Word und Excel sind Inhalte des Kurses.

Inhalte:

Word: Grundlagen bis einschl. Serienbrief
 Excel: Grundlagen bis einschl. WENN / DANN-Funktion, S-Verweis und Verschachteln von Funktionen

Grundlegende Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5243
 Leitung: Peter Bublinski
 Termin: Montag, 17. Februar bis Freitag, 21. Februar
 Zeit: 9.00 – 15.15 Uhr
 Dauer: 5 x 7 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 162,50 €, max. 10 Teiln.

Excel 2010 Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung, Windows-Kenntnisse sind wünschenswert.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5244
 Leitung: Werner Pawlicki
 Termin: Montag, 30. März bis Freitag, 03. April
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 5 x 8 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 185,00 €, max. 10 Teiln.



© pixabay



Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11

Lernen Sie mit professioneller Unterstützung die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung kennen und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Anhand praktischer Übungen und verschiedener Beispiele, führt dieses Seminar in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 11 ein.

Inhalte:

- Arbeitsumgebung und Werkzeuge
- Bildimport
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Freistellen von Bildbereichen
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildverwaltung

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt. Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

5260
Leitung: Ulrich Bauer
Termin: Montag, 15. Juni
Dienstag, 16. Juni
Mittwoch, 17. Juni
Donnerstag, 18. Juni
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 61,00 €, max. 10 Teiln.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – Bildungsurlaub

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. 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 alleine 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 drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architektur fotografie lernen die Teilnehmenden praxisnah 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 der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements. Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt: Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten?

Zielgruppe: Das Seminar ist für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches und falls vorhanden ein Stativ mit. Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Im Entgelt sind ein auf den Inhalt des Kurses abgestimmtes Video-Tutorial und Skript enthalten.

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. Er ist jedoch auch für allen anderen Interessentinnen und Interessenten buchbar.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5266
Leitung: Thomas Bocian
Termin: Montag, 31. August bis
Donnerstag, 03. September
Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 4 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 179,00 €

Fotobücher professionell und individuell gestalten: Ihre Bilder kreativ in Szene gesetzt

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das Fotoalbum nicht ausgedient. Fotobücher bieten eine komfortable Möglichkeit, digitale Bilder in eine gedruckte Form zu bringen. In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder einer Familienfeier oder eines Urlaubs noch einmal doppelt so gut.

In diesem Kurs erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen Gestaltungs-Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Schritt für Schritt legen Sie Ihr Fotobuch an.

Mit einem Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE können Sie Ihr erstes Fotobuch anschließend kostenfrei bestellen.

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

5267
Leitung: Renate Lünenbürger
Termin: Mittwoch, 22. April
Freitag, 24. April
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 33,00 €, max. 10 Teiln.



© pixabay



Vor dem Handykauf

Sie möchten ein Smartphone (Handy) kaufen? Es gibt ein riesiges Angebot und Sie haben Fragen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Begriffe rund um das Smartphone (Handy) geklärt und Sie erfahren, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Themenauswahl:

- Was ist beim Smartphone (Handy) wichtig?
- Display, CPU und Akku
- Prepaid oder Vertrag? Was ist richtig für mich, welche Kosten fallen an?
- Betriebssystem „Android“

Dieser Kurs informiert Sie vor dem Kauf, damit Sie die richtige Kaufentscheidung treffen.

5270

Leitung: Ulrich Bauer
 Termin: Donnerstag, 19. März
 Zeit: 16.00 – 19.15 Uhr
 Dauer: 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 23,00 €, max. 10 Teiln.

Das erste Smartphone für das Kind Ein Kinder-Eltern-Workshop mit Tipps & Tricks für eine altersgerechte Medienerziehung

Alltagsorganisation, Unterhaltung, Kommunikation, kreativ sein und vieles mehr. Das Smartphone vereint vieles in einem. Für die meisten Menschen ist das Smartphone zu einem festen Lebensbestandteil geworden. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn sich Kinder ein Smartphone wünschen.

Wie können Eltern ihr Kind auf die digitale Welt vorbereiten und den Umgang mit Smartphone begleiten? Im Eltern-Kind-Workshop lernen Eltern und Kinder Smartphone und Internet mit seinen Möglichkeiten, aber auch mit seinen Schattenseiten kennen. Die grundlegende Bedienung, Sicherheitsaspekte und hilfreiche Regeln stehen dabei im Vordergrund. Was darf ich im Internet und was darf ich nicht? Wir sprechen unter anderem über Urheberrechte, Cybermobbing und Kostenfallen, aber auch über Datenschutz, Privatsphäre und Mediennutzungsvertrag.

Dieser Workshop richtet sich an Kinder ab 10 Jahren und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Es ist ausschließlich eine gemeinsame Teilnahme möglich. Die teilnehmenden Kind-Eltern-Teams bringen bitte ein eigenes Smartphone (Android oder iOS) mit. Ladekabel und PIN nicht vergessen.

Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem Fachbereich Kinder, Jugend und Familie der Stadt Recklinghausen statt.

*Zur Person:
 Claudia Wierz arbeitet als freiberufliche Medienpädagogin und Referentin unter anderem für die Landesanstalt für Medien NRW, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe und die Initiative Eltern + Medien. Sie bietet Praxis-Workshops für Kinder und Jugendliche, Eltern und Pädagogen*innen an und kombiniert dabei kurze Inputs mit lebendigen Praxisphasen.*

5604

Leitung: Claudia Wierz
 Termin: Samstag, 28. März
 Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

Smartphone und Tablet (Android) – Kompaktkurs Kleingruppenseminar

Dieser Kompaktkurs 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
- E-Mails empfangen und versenden
- Einstellungen und Deinstallation von Apps
- Sicherheitseinstellungen

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

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5271

Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Mittwoch, 12. Februar
 Freitag, 14. Februar
 Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 2 x 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 41,00 €, max. 8 Teiln.



Smartphone-Lerntreff (Kleingruppe)

Sie nutzen Ihr Smartphone (Android) im Alltag oder haben sich in einem unserer Kurse schon intensiver mit Ihrem Gerät beschäftigt und möchten Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann ist dieser Lerntreff genau richtig für Sie. Im Umgang mit Ihrem Gerät tauchen immer mal wieder Probleme auf, die gemeinsam unter Anleitung in der Gruppe gelöst werden. Die Themen bestimmen Sie!

Wir besprechen in diesem Kurs in ruhiger Atmosphäre alle anfallenden Fragen und finden eine Lösung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) mit. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Dieser Kurs ist für Apple-Geräte (iPhone) nicht geeignet.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5272
 Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Mittwoch, 26. Februar
 Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 25,00 €, max. 6 Teiln.

Einzelcoaching Smartphone & Tablet (Android) So klappt's mit dem neuen Gerät

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Frage und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter.

Buchen Sie eine Einzelberatung über 45 Minuten (35,00 €) bei unserem Fachmann und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr Android-Gerät.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen!

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Nur telefonische Anmeldung und Terminvergabe unter 02361/50-1991. Uhrzeiten der Einzelberatung: 18.00 / 18.50 / 19.40 / 20.30 Uhr Entgelt/Dauer: 35,00 € / 45 Minuten

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5273
 Leitung: Ulrich Bauer
 Termin: Dienstag, 05. Mai
 Zeit: 18.00 / 18.50 / 19.40 /
 20.30 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 35,00 €

Smartphone-Lerntreff (Kleingruppe)

Sie nutzen Ihr Smartphone (Android) im Alltag oder haben sich in einem unserer Kurse schon intensiver mit Ihrem Gerät beschäftigt und möchten Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann ist dieser Lerntreff genau richtig für Sie. Im Umgang mit Ihrem Gerät tauchen immer mal wieder Probleme auf, die gemeinsam unter Anleitung in der Gruppe gelöst werden. Die Themen bestimmen Sie!

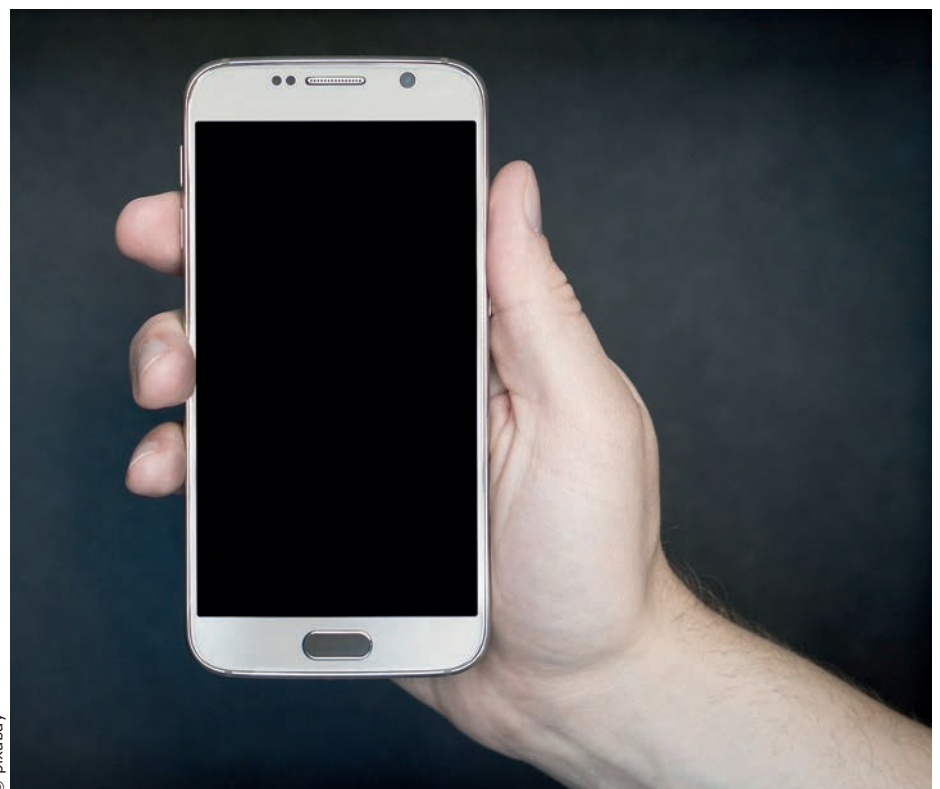
Wir besprechen in diesem Kurs in ruhiger Atmosphäre alle anfallenden Fragen und finden eine Lösung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) mit. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Dieser Kurs ist für Apple-Geräte (iPhone) nicht geeignet.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5274
 Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Mittwoch, 03. Juni
 Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus, Herzogs-
 wall 17
 Entgelt: 25,00 €, max. 6 Teiln.





Smartphones und Tablets (Android) in der Praxis – Grundkurs (Kleingruppenseminar)

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android sind sehr beliebt. Sie werden immer preisgünstiger angeboten und sind vielseitig einsetzbar: So kann man beispielsweise das Smartphone als Telefon, Musikplayer, Terminkalender, Kamera oder als Navigationsgerät nutzen. Zudem können Sie mit Ihren mobilen Endgeräten das Internet unabhängig vom Standort für Wetterdaten, Reise-Informationen, aktuelle Nachrichten sowie für die Routenplanung oder E-Mail-Kommunikation nutzen. Dieser Grundkurs bietet eine praktische Einführung in die Möglichkeiten von Android-Smartphones und Android-Tablets.

Gemeinsam werden im Kurs folgende Grundlagen eingeübt:

- Einstellungs-menü kennenlernen und bedienen
- Die Benutzeroberfläche anpassen
- Telefonbuch, Kontakte und Kalender verwalten
- Ein mobiles Gerät mit dem Internet verbinden und dort surfen
- Ausgewählte Apps aus dem Google Play Store installieren, anwenden und verwalten
- Kamera kennen lernen, Fotos und Videos archivieren

Der Kurs richtet sich an Smartphone- und/oder Tablet-Einsteigerinnen und -Einsteiger (Android-Betriebssystem). Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5275
 Leitung: Dr. Christian Matthias Peter
 Termin: Freitag, 06. März
 Freitag, 13. März
 Freitag, 20. März
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 3 x 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.

5276
 Leitung: Dr. Christian Matthias Peter
 Termin: Montag, 04. Mai
 Mittwoch, 06. Mai
 Freitag, 08. Mai
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 3 x 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.

Smartphone-Videos drehen und schneiden (für iOS + Android) Grundkurs Wochenendseminar

Das mobile Filmstudio aus der Hosentasche – mit Smartphones ist es mittlerweile einfach geworden, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen – und das von unterwegs in kürzester Zeit. Mit wenigen Klicks kann man eigene Clips aufnehmen, direkt im Gerät schneiden und anschließend bei YouTube, Facebook und Co hochladen.

Kursziel:
 Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, für Apple iOS- und Google Android-Betriebssysteme.

Inhalte:

- Tipps & Tricks für die Videopraxis
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit Profi-Video-Apps)
- Praktisches Zusatzequipment (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung Videoschnitt (Schnitte setzen, Titel und Musik einfügen)

Teilnahmevoraussetzungen:
 Alle Teilnehmenden müssen möglichst aktuelle Smartphones mitbringen. Es entstehen Materialkosten. Für die Praxisübungen im Kurs werden Apps für insgesamt ca. 5,- € aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zugesendet werden können.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5277
 Leitung: Jens Jacob
 Termin: Samstag, 06. Juni
 Sonntag, 07. Juni
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 2 x 8 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

iPhone & iPad (Apple) – Kompaktkurs Kleingruppenkurs

In diesem Kompaktkurs lernen Einsteigerinnen und Einsteiger wichtige Funktionen Ihres iPhones oder iPads von Grund auf kennen. Sie richten die Grundfunktionen ein, lernen die Bedienung der Benutzeroberfläche kennen und erfahren, wie Sie das Kontrollzentrum nutzen. Abgerundet wird der Kurs durch einen Blick in den App-Store.

Inhalte:

- Grundfunktionen, Benutzeroberfläche und Kontrollzentrum kennenlernen
- Telefonieren, Nachrichten schreiben (SMS und WhatsApp)
- Verwaltung von Kontakten
- Kalender: Verwaltung von Terminen und Erinnerungen
- Mail: Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients
- Safari: Surfen im Internet
- Kamera: Fotos aufnehmen, verwalten, bearbeiten und versenden
- App-Store: suchen, herunterladen und löschen von Apps

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet. Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und das Ladekabel mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen. Sollten Sie bereits ein E-Mail-Konto und/oder eine Apple-ID haben, bringen Sie bitte die Zugangsdaten und die Passwörter mit. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5278
 Leitung: Frank te Heesen
 Termin: Dienstag, 11. Februar
 Donnerstag, 13. Februar
 Donnerstag, 20. Februar
 Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
 Dauer: 3 x 4 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 59,00 €, max. 8 Teiln.



Einzelcoaching iPhone & iPad (Apple)
So klappt's mit dem neuen Gerät

Nicht immer klappt die Einstellung und Bedienung von Smartphone oder Tablet reibungslos. Manchmal tauchen individuelle Frage und Probleme auf. In diesem Fall hilft Ihnen unser Einzelcoaching weiter. Buchen Sie eine Einzelberatung über 45 Minuten (35,00 €) bei unserem Fachmann und klären Sie Ihre offenen Fragen rund um Ihr iPhone/iPad.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen!

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

*Nur telefonische Anmeldung und Terminvergabe unter 02361/50-1991.
Uhrzeiten der Einzelberatung:
16.00 / 16.50 / 17.40 / 18.30 Uhr
Entgelt/Dauer: 35,00 € / 45 Minuten*

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.

5279
Leitung: Frank te Heesen
Termin: Mittwoch, 18. März
Zeit: 16.00 / 16.50 / 17.40 / 18.30 Uhr
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 € / 45 Minuten

Smartphone-Videos drehen und schneiden (für iOS + Android)
Grundkurs
Wochenendseminar

Das mobile Filmstudio aus der Hosentasche – mit Smartphones ist es mittlerweile einfach geworden, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen – und das von unterwegs in kürzester Zeit. Mit wenigen Klicks kann man eigene Clips aufnehmen, direkt im Gerät schneiden und anschließend bei YouTube, Facebook und Co hochladen.

Kursziel:
Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, für Apple iOS- und Google Android-Betriebssysteme.

Inhalte:

- Tipps & Tricks für die Videopraxis
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit Profi-Video-Apps)
- Praktisches Zusatzequipment (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung Videoschnitt (Schnitte setzen, Titel und Musik einfügen)

Teilnahmevoraussetzungen:
Alle Teilnehmenden müssen möglichst aktuelle Smartphones mitbringen. Es entstehen Materialkosten. Für die Praxisübungen im Kurs werden Apps für insgesamt ca. 5,- € aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zugesendet werden können.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5277
Leitung: Jens Jacob
Termin: Samstag, 06. Juni
Sonntag, 07. Juni
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 2 x 8 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 65,00 €, max. 10 Teiln.

Erste Schritte am eigenen Laptop – Grundkurs (Kleingruppenseminar)

Sie haben sich ein neues Laptop gekauft und haben das Betriebssystem Windows 10 mit erworben? Vielleicht haben Sie aber noch ein Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8.1? Und Sie haben mit Ihrem Gerät bisher wenig Erfahrung sammeln können? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie!

An Ihrem eigenen Laptop, das Sie zum Unterricht mitbringen, werden Sie fit gemacht für die digitale Welt. Sie erwerben die Basiskenntnisse, um Ihr eigenes Laptop im Alltag stressfrei nutzen zu können. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Es bleibt auch genügend Zeit für eigene Fragen der Teilnehmenden.

Inhalte:

- Umgang mit Tastatur und Maus
- Starten und schließen von Programmen
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Umgang mit Ordnern
- Fenstertechnik
- Erste Schritte in Textverarbeitung (WordPad): schreiben, korrigieren, speichern, löschen
- Internet: Umgang mit dem Internet, Nutzen von E-Mails, Kennenlernen interessanter Webseiten

Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

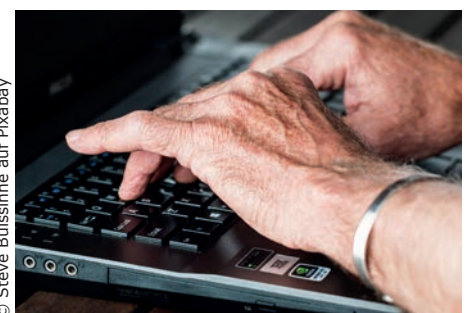
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop (Versionen: Windows 10, Windows 7 und/oder Windows 8.1) mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5501
Leitung: Ulrich Bauer
Termin: Donnerstag, 12. März
Freitag, 13. März
Donnerstag, 19. März
Freitag, 20. März
Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
Dauer: 4 x 4 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 77,00 €, max. 6 Teiln.



© Jan Vasek auf Pixabay



© Steve Buissinne auf Pixabay



Laptop-Grundkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind nun im Besitz eines eigenen Laptops. Dieser Grundkurs hilft Ihnen, das „Ding“ auch zu nutzen.

Gemeinsam werden wir das Betriebssystem erkunden und die Windows-Oberfläche kennenlernen, sowie den Umgang mit der Maus und Touchpad üben. Wir werden Texte schreiben, formatieren und speichern. Abgerundet wird der Kurs mit einem Ausflug ins Internet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows-Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 10 mit. Ladekabel nicht vergessen! Kostenloses WLAN ist vorhanden

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5502
 Leitung: Roswitha Formella
 Termin: Mittwoch, 06. Mai
 Freitag, 08. Mai
 Mittwoch, 13. Mai
 Freitag, 15. Mai
 Zeit: 14.00 – 17.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 77,00 €, max. 6 Teil

Computer-Lerntreff mit dem eigenen Laptop (Kleingruppe)

Sie haben bereits Vorkenntnisse aus einem unserer Computergrundkurse und möchten gerne Gelerntes wiederholen, festigen und üben? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier haben Sie die Möglichkeit, aufkommende Fragen rund um die Nutzung Ihres Laptops und des Internets zu stellen und gemeinsam mit dem Dozenten in der Gruppe zu lösen. Auf Wunsch können in der Gruppe auch Themen festgelegt werden, die dann gemeinsam bearbeitet werden.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop zum Unterricht mit. Ladekabel nicht vergessen. Kostenloses WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5513
 Leitung: Ulrich Bauer
 Termin: Dienstag, 28. April
 Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr
 Dauer: 4 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 25,00 €, max. 6 Teiln.

Erste Schritte mit Smartphone und Tablet (Android) Kleingruppenseminar für Ältere

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder Android-Tablet und verstehen Ihr Gerät noch nicht richtig? In diesem Seminar lernen Sie in kleinen Schritten Ihr Gerät kennen und bedienen und machen Sie sich langsam mit den Funktionen und Möglichkeiten vertraut.

- Inhalte:
- Einstellungsmenü kennen und bedienen lernen
 - Anpassen der Benutzeroberfläche
 - Telefonieren und Nachrichten schreiben
 - Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
 - Verbinden des Gerätes mit dem Internet und erste Schritte im Internet
 - Installation von Apps aus dem Google Play Store

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Gerät und ggf. die Bedienungsanleitung mit. PIN für die SIM-Karte und das Gerät nicht vergessen! Sollten Sie schon ein Google-Konto haben, denken Sie bitte an den Konto-Namen und das Passwort. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

5530
 Leitung: Renate Lünenbürger
 Termin: Freitag, 08. Mai
 Mittwoch, 13. Mai
 Freitag, 15. Mai
 Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr
 Dauer: 3 x 3 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 45,50 €, max. 6 Teiln.

Computergrundkurs für Kids ab 10 Jahren Ferienkurs

Das Internet, Word und Excel sowie PowerPoint stehen im Mittelpunkt dieser Woche. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise von Computern sollen kleine Projekte erarbeitet werden.

Der Kursleiter wird großen Wert auf die Sicherheitsaspekte im Internet legen. Sicheres Surfen und Chatten und Musik aus dem Internet nutzen gehören dabei zur Grundausstattung. Ihr lernt die Online-Enzyklopädie Wikipedia kennen und was man mit Google außer Suchen noch so alles anstellen kann.

- Inhalte:
- Grundlegende Bedienung des Computers
 - Erste Schritte in Office 2010
 - Informationssuche und Sicherheit am Computer
 - Das Internet als Mitmach-Netz

Ein Lehrwerk kann nach Rücksprache im Kurs erworben werden.

Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Information und Beratung unter 02361/50-0

5601
 Leitung: Marco Kusik
 Termin: Dienstag, 14. April bis
 Freitag, 17. April
 Zeit: 10.30 – 13.00 Uhr
 Dauer: 4 x 3 UE
 Ort: EDV-Labor, VHS,
 Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teiln.

Das Bildungs- und Teilhabepaket Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen können durch das Bildungs- und Teilhabepaket gefördert werden. Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche aus Familien, die entweder Arbeitslosengeld II (Hartz IV) oder Grundsicherungsleistungen des Sozialamtes, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

Bitte klären Sie in einem persönlichen Gespräch, ob das Kursentgelt für einen EDV-Kurs für Schülerinnen und Schüler gefördert werden kann.

Kontakt:
 Stadt Recklinghausen / Fachbereich Bildung und Sport / Bildung und Teilhabe
 Friedrich-Ebert-Str. 40
 45659 Recklinghausen
 Öffnungszeiten:
 Mo, Mi, Fr 8.00 – 13.00 Uhr
 Di nach Vereinbarung
 Do 8.00 – 18.00 Uhr
 Telefon: 02361/500
 E-Mail: bildung-teilhabe@recklinghausen.de



10-Fingerschreiben am Computer Ferienkurs für Kids ab 10 Jahren

Egal ob in der Schule oder Zuhause: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist im Vorteil.

In diesem Kurs lernt ihr „blind“ zu schreiben mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise:

Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben.

Nach dem Kurs solltet ihr alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste) beherrschen.

Wer dann täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

*Im Entgelt ist ein Lehrbuch enthalten.
Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.*

*Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich.
Information und Beratung unter 02361/50-0*

5602

Leitung: Marco Kusik
Termin: Dienstag, 14. April bis
Freitag, 17. April
Zeit: 13.30 – 15.00 Uhr
Dauer: 4 x 2 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 44,50 €, max. 10 Teiln.

Word und PowerPoint für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren

Der Computer wird in weiterführenden Schulen bei der Umsetzung verschiedener Aufgaben eingesetzt: Hausaufgaben, Themenbearbeitungen, (Praktikums)Berichte, Referate und Präsentationen. Die Beherrschung der gängigen Standardprogramme Word und PowerPoint wird dabei vorausgesetzt.

Ziel dieses Workshops ist es, Schülerinnen und Schülern die Basiskonzepte für die Nutzung der Programme Word und PowerPoint zu vermitteln um diese individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen zu können.

Themenauswahl:

- Grundlagen und Funktionen der Textverarbeitung
- Layout-Training (Deckblatt gestalten, Inhaltsverzeichnis erstellen, Seitenzahlen generieren)
- Eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

Mit praktischen Übungen wird das erlernte Wissen erprobt. Die Schülerinnen und Schüler erwerben dadurch die Fähigkeit, individuelle Schreibprojekte selbstständig, überzeugend und mit Spaß zu realisieren.

Zielgruppe des Kurses sind Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren. Grundlegende Computerkenntnisse sind Voraussetzung für den Kursbesuch.

*Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden.
Gegebenenfalls ist eine Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket möglich.
Information und Beratung unter 02361/50-0*

5603

Leitung: Roswitha Formella
Termin: Mittwoch, 22. April
Donnerstag, 23. April
Freitag, 24. April
Zeit: 15.15 – 18.15 Uhr
Dauer: 3 x 4 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 41,00 €

Das erste Smartphone für das Kind Ein Kinder-Eltern-Workshop mit Tipps & Tricks für eine altersgerechte Medienerziehung

Alltagsorganisation, Unterhaltung, Kommunikation, kreativ sein und vieles mehr. Das Smartphone vereint vieles in einem. Für die meisten Menschen ist das Smartphone zu einem festen Lebensbestandteil geworden. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn sich Kinder ein Smartphone wünschen.

Wie können Eltern ihr Kind auf die digitale Welt vorbereiten und den Umgang mit Smartphone begleiten?

Im Eltern-Kind-Workshop lernen Eltern und Kinder Smartphone und Internet mit seinen Möglichkeiten, aber auch mit seinen Schattenseiten kennen. Die grundlegende Bedienung, Sicherheitsaspekte und hilfreiche Regeln stehen dabei im Vordergrund. Was darf ich im Internet und was darf ich nicht? Wir sprechen unter anderem über Urheberrechte, Cybermobbing und Kostenfallen, aber auch über Datenschutz, Privatsphäre und Mediennutzungsvertrag.

Dieser Workshop richtet sich an Kinder ab 10 Jahren und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Es ist ausschließlich eine gemeinsame Teilnahme möglich. Die teilnehmenden Kind-Eltern-Teams bringen bitte ein eigenes Smartphone (Android oder iOS) mit. Ladekabel und PIN nicht vergessen.

Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem Fachbereich Kinder, Jugend und Familie der Stadt Recklinghausen statt.

Zur Person:

*Claudia Wierz arbeitet als freiberufliche Medienpädagogin und Referentin unter anderem für die Landesanstalt für Medien NRW, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe und die Initiative Eltern + Medien. Sie bietet Praxis-Workshops für Kinder und Jugendliche, Eltern und Pädagogen*innen an und kombiniert dabei kurze Inputs mit lebendigen Praxisphasen.*

5604

Leitung: Claudia Wierz
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.





Leonie Grage



Planung und Beratung

Raum: 108

Telefon: 50-1997

Telefax: 50-9-1997

E-Mail:
leonie.grage@recklinghausen.de

Andrea Wallau



Sachbearbeitung

Raum: 103

Telefon: 50-1991

Telefax: 50-9-1991

E-Mail:
andrea.wallau@recklinghausen.de

Rhetorik – Grundkurs
Licht aus, Scheinwerfer an!
Erfolgreich vor Gruppen reden

Kennen Sie das auch: alle Augen sind auf Sie gerichtet, der Puls steigt und Sie müssen die richtigen Worte finden?

Einen erfolgreichen Vortrag oder eine Rede zu halten kann trainiert werden. Hier setzt das Seminar an und hilft Ihnen, mehr Souveränität in Frontalsituationen zu erlangen (z.B. bei Vorträgen, Reden oder in Meetings). Zunächst stehen die Wirkungsfaktoren eines Redners und einer Rednerin im Vordergrund. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie ein gutes Stichwortkonzept aussieht.

Aus dem Inhalt:

- verbale Faktoren (Stimme & Sprache)
- nonverbale Faktoren (Körperhaltung, Erscheinungsbild, Mimik, Gestik)
- Hilfe bei „Blackouts“
- Erweiterung des aktiven Wortschatzes
- Redevorbereitung (Stichworte, Publikumsanalyse, Redestrukturen)

Weil Probieren über Studieren geht, erhalten Sie auch die Chance, vor einer Gruppe zu sprechen (auf Wunsch mit Videoaufzeichnung und anschließender Analyse).

Bei Interesse wird für die Teilnehmenden dieses Grundkurses ein Aufbaukurs am Sonntag, 1. März 2020 angeboten (siehe Kurs Nr. 5710A). Bitte melden Sie sich hierfür gesondert an.

5710

Leitung: Torben Hermanns
Termin: Samstag, 29. Februar
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Rhetorik und Kommunikation

Bewerbung und Beruf

Bewerbung: Angebote für Schülerinnen und Schüler

Wirtschaft, Recht und Alltag



Rhetorik – Aufbaukurs
Licht aus, Scheinwerfer an! Erfolgreich vor Gruppen reden

Bitte beachten Sie: Dieser Aufbaukurs kann ausschließlich von den Teilnehmenden des Grundkurses (Nr. 5710) gebucht werden.

Sie wollen ihre rhetorischen Fähigkeiten ausbauen, die Sie im Grundkurs erworben haben? Dann sind Sie im Aufbaukurs goldrichtig! Dieser Kurs wird nicht nur auf Argumentationsstrukturen eingehen, sondern auch Aspekte der Rede- und Vortragsvorbereitung vertiefen. Ferner wird es um Möglichkeiten gehen, wie sich Reden lebendig und anschaulich gestalten lassen oder wie Sie auf Einwände reagieren können.

Aus dem Inhalt:

- überzeugend argumentieren
- Umgang mit Zwischenfragen und Einwänden
- Reduktion von Redeangst
- in Bildern sprechen

Weil Probieren wieder über Studieren geht, erhalten Sie auch im Aufbaukurs die Chance, eine kurze Rede zu halten, deren Videomitschnitt auf Wunsch gemeinsam ausgewertet werden kann.

5710A
Leitung: Torben Hermanns
Termin: Sonntag, 01. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Schlagfertigkeit – Grundkurs
„Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt“

Kennen Sie das auch: Ihr Gegenüber konfrontiert Sie mit einer unerwarteten Aussage und Sie stehen da, wie „vom Donner gerührt“? Oder die Worte liegen auf der Zunge, wollen sich aber nicht aussprechen lassen? Dann sind Sie im Grundkurs zur Schlagfertigkeit goldrichtig! In diesem Kurs erwartet Sie eine gesunde Balance aus wertvollem Hintergrundwissen und Übungen zu verschiedenen Schlagfertigkeitstechniken. Hierzu zählen ganz simple Maßnahmen, wie z. B. offene Gegenfragen oder das begründete Ablehnen. Dazu kommt die strukturierte Argumentation oder die Möglichkeit der positiven Umdeutung. Außerdem soll die Frage geklärt werden, wann standardisierte Reaktionen sinnvoll sein können („Rhetorischer Erste-Hilfe-Kasten“).

Das Kursziel ist, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen und Sie hierzu mit Grundfähigkeiten auf dem großen Gebiet der Schlagfertigkeit auszustatten. Dabei geht es um die ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht um die weitere Gesprächsführung oder das Konfliktmanagement.

Bei Interesse wird für die Teilnehmenden dieses Grundkurses ein Aufbaukurs (Kurs-Nr. 5711A) am Samstag, 28. März angeboten. Bitte melden Sie sich hierfür gesondert an.

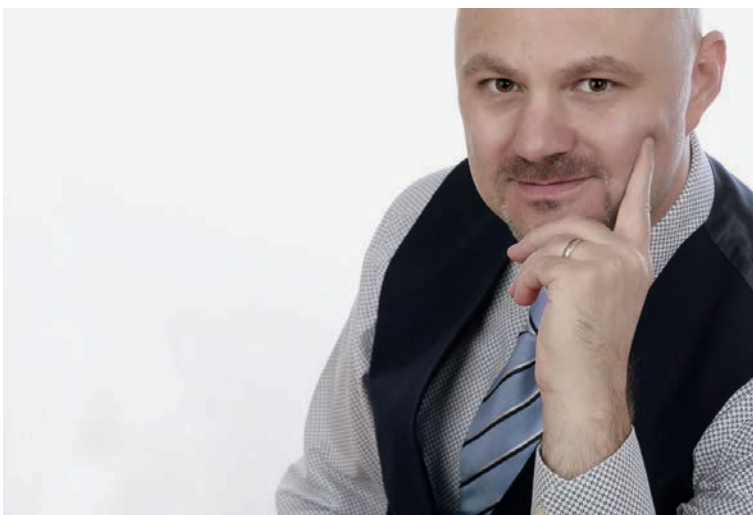
5711
Leitung: Torben Hermanns
Termin: Samstag, 21. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.

Schlagfertigkeit 2.0 – Aufbaukurs
„Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt“

Dieses Aufbauseminar ist für diejenigen gedacht, die den entsprechenden Grundkurs Nr. 5711 besucht haben und ihre Grundfähigkeiten ausbauen möchten. Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzungen für den Aufbaukurs.

Im Aufbaukurs werfen wir einen Blick auf das erweiterte Spektrum der Techniken, die auf eine inhaltliche Reaktion verzichten (z.B. das zeitliche Verschieben). Zusätzlich stehen nicht nur der geschickte Einsatz der teilweisen Zustimmung oder das Spiel mit Vergleichen auf dem Plan, sondern auch der Umgang mit unfairen Attacken oder Manipulationsversuchen. Außerdem soll es um die Möglichkeit gehen, einzelne Techniken zu kombinieren. Wie bereits beim Grundkurs, so besteht auch diesmal das Ziel darin, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen. Es erwartet Sie wieder eine gesunde Balance aus Theorie und Praxis mit dem Hauptaugenmerk auf den ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht auf der weiteren Gesprächsführung oder dem Konfliktmanagement.

5711A
Leitung: Torben Hermanns
Termin: Samstag, 28. März
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 1 x 8 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 45,00 €, max. 12 Teiln.



Torben Hermanns, der „REVIERTRAINER“ arbeitet als Rhetorik- und Kommunikationstrainer.



Konfliktmanagement im Arbeitsalltag – Klimawandel mal anders

Im Job, in der Beziehung, in der Familie oder mit uns selbst – Konflikte begegnen uns immer und überall. Konflikte entstehen immer dann, wenn unterschiedliche Werte, Erwartungen oder Ziele aufeinandertreffen. Kommunikation ist schwierig genug. In Konfliktsituationen läuft oft alles aus dem Ruder. Da wird gemauert, geschrien, angeklagt. Oft kommt es dann zu einer Patt-Situation weil niemand nachgeben will. Irgendwann geht es dann nur noch darum, wer Sieger und wer Verlierer ist. Oder wir kehren Konflikte unter den Teppich und lassen sie dort brodeln, bis sie ihre blockierende Kraft voll entfalten können. Andere Auseinandersetzungen jedoch entwickeln sich positiv und bringen Veränderungen hervor, die für alle Beteiligten von Vorteil sind. Ein gut gelöster Konflikt ist dann häufig der Ursprung für etwas Neues, Anderes, das ohne den Konflikt nicht entstanden wäre.

Wie kommt es, dass Konflikte so unterschiedlich verlaufen? Und wie schafft man es, ein wutgeladenes Gefecht in eine konstruktive Lösung zu verwandeln? Wenn man Konflikte erkennen, austragen und bewältigen kann, gibt das Klarheit, Energie, Nähe und Vertrauen. Man wird handlungsfähiger. Das Klima verändert sich.

Trainingsschwerpunkte:

- Individueller Umgang mit Konflikten
- Wohin mit Gefühlen im Konfliktfall
- Handlungsorientierte Übungen
- Konfliktstufen nach Glasl
- Konfliktgespräche führen
- Konflikten im Team begegnen
- Eisbergmodell
- Vier Seiten einer Nachricht

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5712

Leitung: Britta Hülder
 Termin: Freitag, 20. März
 Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
 Termin: Samstag, 21. März
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 12UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 77,00 €, max. 12 Teiln.

Resilienz – deine persönliche Schatzkiste für den Arbeitsalltag füllen

Das Leben ist komplex und zugleich chancenreich geworden? Es ist geprägt durch ständige Bewegung und Veränderung? Steigende Belastungen und vielfältige Anforderungen lösen ein Gefühl aus, nur noch zu reagieren statt zu agieren, gelebt zu werden statt zu leben? Der Schlüssel für einen guten Umgang mit all diesen Herausforderungen ist Resilienz.

Resilienz hilft, auf zukünftige schwierige Situationen vorbereitet zu sein und aktiviert das Potential für Veränderung und persönliche Entwicklung. Resilienz ist eine Kernkompetenz der Lebensbewältigung, die jeder Mensch in unterschiedlicher Ausprägung in sich trägt.

In diesem Training lernen die Teilnehmenden Resilienz-Faktoren zu erkennen und kontinuierlich aufzubauen. Praxiserprobte Übungen ermöglichen alternative Lösungswege zu finden und neue Perspektiven einzunehmen. So kann man in Krisen, bei gravierenden Veränderungen und bei neuen Zielsetzungen fokussiert bleiben.

Resilienz setzt sich aus sieben Faktoren zusammen, die gelernt und trainiert werden können:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5713

Leitung: Britta Hülder
 Termin: Freitag, 24. April
 Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
 Termin: Samstag, 25. April
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 12UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 77,00 €, max. 12 Teiln.

Zeit- und Selbstmanagement, Zielklarheit finden

Zeit ist ein kostbares Gut. Lernen Sie in diesem Training, wie Sie ihre Zeit gut nutzen und die Dinge schaffen, die am Herzen liegen. Ein effektives und effizientes Zeit- und Selbstmanagement sichert den beruflichen und privaten Erfolg. Lernen Sie den persönlichen Stresslevel zu kontrollieren und eine gute Lebensqualität zu haben. Die Herausforderung ist dabei nicht die Zeit zu managen, sondern sich selbst. Der Schlüssel für das Selbstmanagement liegt darin, Termine für Prioritäten festzusetzen. Das Wichtigste zuerst tun, damit aus Wünschen realistische Ziele werden.

Trainingsschwerpunkte:

- Klarheit für deine Rollendefinition
- Zielauswahl in Verbindung mit deinem persönlichen Leitbild
- Ziele als Anker und Orientierung
- Effektive Terminplanungsmethoden
- Effektivität – Effizienz
- Aufgaben- und Verantwortungsdelegation
- Zeitmanagement-Matrix/Eisenhower Prinzip
- Pareto-Prinzip
- Menschen sind wichtiger als Dinge!

Sie möchten sich mit Ihren persönlichen Zielen und dem damit verbundenen Zeit- und Selbstmanagement auseinandersetzen? Sie möchten eine echte Alternative zu den üblichen To-Do-Listen kennen lernen? Dann sind Sie in diesem Training zu Zeit- und Selbstmanagement richtig!

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5714

Leitung: Britta Hülder
 Termin: Freitag, 08. Mai
 Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
 Termin: Samstag, 09. Mai
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 12UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 77,00 €, max. 12 Teiln.



© Britta Hülder

Britta Hülder ist Personalmanagement-Ökonomin (VWA), systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP), Mediatorin, Seminarleiterin / Trainerin in den Bereichen Führungskompetenzen, Kommunikation, Resilienz, Konfliktmanagement und Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Freiberufliche Tätigkeit in diesen Bereichen ab 2010.



Gute Moderation = Effiziente Meetings!

Langweilige Meetings ohne Ergebnis – nicht mit Ihnen! Sie wollen, dass sich alle Teilnehmer aktiv beteiligen und in der zur Verfügung stehenden Zeit zu guten Ergebnissen mit breiter Akzeptanz kommen? Finden Sie Ihren Moderationsstil durch üben und reflektieren. Erarbeiten Sie individuelle Lösungen für zukünftige Meetings. Lernen Sie verschiedene Moderationstechniken, um Ihre Meetings sicher, effektiv und zielorientiert zu moderieren.

Trainingsschwerpunkte:

- der Moderation
- Das eigene Rollenverständnis als Moderator – Umgang mit Doppelrollen
- Arbeitsphasen und Moderationswerkzeuge
- Visualisierungstechniken – Umgang mit Medien
- Themenzentrierte Interaktion – Arbeitsfähigkeit und Zielerreichung in Gruppen sicherstellen
- Kommunikation zielorientiert einsetzen – Fragetechniken, Zusammenfassen, Paraphrasieren
- Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen – Umgang mit „schwierigen“ Personen
- Was tun bei Störungen und Konflikten?
- Spezifische Moderationssituationen – Konfliktmoderation, Entscheidungsmoderation, etc.
- Agile Moderationsmethoden

Britta Hülder ist systemischer Coach, NLP Coach (DVNLP) und Mediatorin.

5715
 Leitung: Britta Hülder
 Termin: Freitag, 15. Mai
 Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
 Termin: Samstag, 16. Mai
 Zeit: 9.00 – 16.00 Uhr
 Dauer: 12UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 77,00 €, max. 12 Teiln.

Perfekte Aussprache – Die Kunst des Sprechens oder „Wie sach' ich's richtig?“ Workshop am Wochenende

Eine gute Artikulation und eine saubere Aussprache sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr. „Alexa“ oder „Google“ antworten immer häufiger mit: „Das habe ich leider nicht verstanden“. Sprechen auch Sie zu schnell, zu leise, zu laut oder verhaspeln Sie sich beim Vorlesen oder freien Sprechen? Verschaffen Sie sich Gehör durch eine eloquente Sprache, nutzen Sie den vollen Umfang ihrer Stimme, sprechen Sie laut und deutlich. Gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen durch eine bewusste, korrekte Aussprache und die richtige Atmung.

Stellen Sie Ihre Sprachschludrigkeiten oder dialektbedingten Fehler ab, finden Sie die gesunde Mittellage ihrer Stimme und bauen Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit aus. Was macht einen guten Sprecher aus? Ziehen Sie die Zuhörer in ihren Bann! Dieser Workshop widmet sich der Sprech-erziehung von A-Z.

Der kreative Umgang mit der Stimme und Sprache macht Spaß und stärkt das Selbstvertrauen. Lernen Sie, die eigene Kommunikationsfähigkeit auszubauen, die Schönheit der Sprache zu ergründen und sich mühelos in ihr zu bewegen. Die Stimme ist wie ein Instrument – lernen Sie, darauf zu spielen!

Kursinhalte sind:

- Haltungs-, Atem- und Stimmübungen
- Textgestaltung, Dynamik, Rhythmus und Betonung
- Stimmprüfung, Umfang und Resonanz
- Lautlehre / Phonetik (Wie wird was richtig ausgesprochen)

- Sprachliche Behandlung der Vokale und Konsonanten (akzentfreies Hochdeutsch)
- Ausdruck und Authentizität
- Vortragen und Lesen von Übungstexten
- Schnellsprechübungen und „Zungenbrecher“
- Dialogische Improvisation

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die viel mit ihrer Stimme arbeiten und alle, die Freude am Umgang mit Sprache haben und Sicherheit beim freien Sprechen, Vortragen oder Vorlesen gewinnen möchten. Er ist aber auch für Menschen mit Sprachfehlern oder (leichten) Spachbehinderungen geeignet.

Markus Kloster ist Schauspieler und Synchronsprecher.

5716
 Leitung: Markus Kloster
 Termin: Samstag, 07. März
 Sonntag, 08. März
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 2 x 8 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 85,00 €, max. 12 Teiln.

5717
 Leitung: Markus Kloster
 Termin: Samstag, 06. Juni
 Sonntag, 07. Juni
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 2 x 8 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 85,00 €, max. 12 Teiln.



© Markus Kloster



Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator*in Kooperation mit der VHS Dorsten

In diesem Kurs werden Sie zum/zur zertifizierten Mediator*in ausgebildet. Bei der Mediation handelt es sich um ein anerkanntes und strukturiertes Verfahren zur Konfliktlösung. Die Mediator-Ausbildung ist eine Qualifikation, die in vielen Bereichen zum Lösen von Konflikten eingesetzt (z.B. außerhalb von Gerichtsprozessen) wird und in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt. Zentrales Element der Mediation ist eine neutrale dritte Person – der/die Mediator*in – welche die streitenden Parteien dabei unterstützt, einvernehmliche Lösungen für den aktuellen Konfliktfall zu finden.

Im Rahmen dieser Ausbildung erhalten die Teilnehmenden alle notwendigen Qualifikationen und Kompetenzen, um Konflikte professionell zu lösen. Neben den Grundlagen werden die Besonderheiten eines Mediations-Settings, Verhandlungstechniken und der Umgang mit schwierigen Situationen vermittelt. Die Ausbildung richtet sich nach den Vorgaben des Deutschen Mediationsgesetzes. Nähere Informationen erhalten Sie am Informationsabend am 27. Januar 2020, 18.30 Uhr, in der VHS Dorsten. Um Anmeldung zum Informationsabend wird gebeten.

Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Dorsten statt. Wir weisen darauf hin, dass die Bearbeitung und Weiterverarbeitung der Anmeldeunterlagen sowie die Abrechnung des Entgeltes bei der VHS Dorsten erfolgt.

5718
Leitung: P. Schröer
Termin: 1. Block: Montag, 3. – Freitag, 7. Februar 2020,
 2. Block: Montag, 2. – Freitag, 6. März 2020
 3. Block: Montag, 20. – Freitag 24. April 2020
Zeit: 9.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 160 UStd
Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Entgelt: 2.100,00 €, max. 15 Teiln.

„Erfolgreich bewerben“ Die perfekte Bewerbung Tipps, Trends und individuelle Bewerbungsberatung

Sie haben eine Wunschposition entdeckt, auf die Sie sich erfolgreich bewerben möchten? Sie möchten wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren? Oder Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Ihre letzte Bewerbung liegt aber schon Jahre zurück? Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Stärken und Ihre Motivation in einem Bewerbungsanschreiben überzeugend präsentieren? Wie gestalte ich einen aussagekräftigen Lebenslauf? Was ist bei Online-Bewerbungen zu beachten?

Im Bewerbungsworkshop erhalten Sie von einer erfahrenen Bewerbungsberaterin einen Überblick über die Anforderungen an zeitgemäße Bewerbungen, die Möglichkeiten der Initiativbewerbung und der Online-Bewerbung und Sie lernen typische Bewerbungsfehler kennen. Im zweiten Teil des Workshops erstellen bzw. überarbeiten Sie Ihre eigene individuelle Bewerbung mit fachkundiger Unterstützung am Computer.

Mitzubringen sind ein USB-Stick – idealerweise schon mit eigenen aktuellen oder auch älteren Bewerbungsunterlagen – sowie eine Stellenanzeige bzw. der Name eines Unternehmens, an das die Bewerbung gerichtet werden soll. Grundkenntnisse in dem Computerprogramm Microsoft „Word“ sind Voraussetzung.

5800
Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer
Termin: Samstag, 14. März
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 5 UE
Ort: EDV-Labor, VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

„Erfolgreich bewerben“ Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch Grundlagen, Tipps und praktische Übungen

Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhalten! Nun möchten Sie Ihren potenziellen Arbeitgeber bestmöglich von sich überzeugen? Jetzt kommt es auf Ihr persönliches Auftreten und vor allem auf eine gute Vorbereitung an.

Im Workshop erhalten Sie einen Überblick über die folgenden Themen:

- Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?
- Wie bereite ich mich auf welche Fragen vor?
- Wie gehe ich mit unangenehmen Fragen um?
- Wie gehe ich mit Lücken im Lebenslauf oder einem schwierigen Lebenslauf um?
- Welche Fragen darf ich stellen?
- Was habe ich in Bezug auf Outfit und Etikette zu beachten?

5801
Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer
Termin: Samstag, 21. März
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 40,00 €, max. 8 Teiln.

© Birgit Friedrich-Schäffer



Erfolgreich bewerben
 Birgit Friedrich-Schäffer, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung im Personalbereich von verschiedenen Unternehmen, ist seit 2006 selbstständige Karriere- und Bewerbungsberaterin. Sie unterstützt ihre Kunden im Bewerbungsprozess – sei es bei der Bewerbungserstellung oder bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Erstellung und Analyse von Arbeitszeugnissen. Darüber hinaus begleitet sie als Systemischer Coach ihre Klienten bei beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.



„Zurück in den Job mit Kind“ – Teilzeit in Elternzeit Fragen und Antworten zum beruflichen Wiedereinstieg

Dieser Termin richtet sich an alle Eltern, insbesondere Mütter, die während der Elternzeit bei ihrem Arbeitgeber (oder auch bei einem neuen Arbeitgeber) Teilzeit in Elternzeit arbeiten möchten. Neben den rechtlichen Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und Fristen bleibt ausreichend Raum für individuelle Fragestellungen.

Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

5802
Leitung: Verena Dias
Termin: Donnerstag, 30. Januar
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €, max. 10 Teiln.

„Zurück in den Job mit Kind“ – Bewerbungsprozess für Eltern Auf der Suche nach einem neuen Job

Dieser Termin richtet sich an alle Eltern, insbesondere Mütter, die während oder nach der Elternzeit nicht zu ihrem alten Arbeitgeber zurückkehren (möchten) und sich stattdessen auf die Suche nach einem neuen Arbeitgeber begeben. Tipps und Tricks für die Jobsuche und was Eltern von kleinen Kindern bei ihren Bewerbungen beachten sollten sind Inhalt dieser Veranstaltung. Wer möchte, erhält individuelles Feedback zu den eigenen Bewerbungsunterlagen.

Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

5803
Leitung: Verena Dias
Termin: Donnerstag, 27. Februar
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €, max. 10 Teiln.

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business – Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

„Zurück in den Job mit Kind“ – Beruflichen Neuorientierung als Eltern Auf der Suche nach etwas ganz Neuem

Die Elternzeit ist für viele Eltern, insbesondere Mütter, eine willkommene Gelegenheit, sich beruflich zu verändern. Viele wissen zwar, was sie zukünftig nicht mehr machen möchten, aber sie haben noch keine klare Vorstellung, wie ihre berufliche Zukunft stattdessen aussehen soll. Für diese Eltern bietet der Termin eine erste Orientierungshilfe und Impulse, wie sie herausfinden können, wie sie sich beruflich zu ihrer Zufriedenheit verändern können.

Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

5804
Leitung: Verena Dias
Termin: Donnerstag, 26. März
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €, max. 10 Teiln.

„Zurück in den Job mit Kind“ – Haupt- oder nebenberufliche Selbstständigkeit Auf der Suche nach beruflicher Selbstverwirklichung

Für viele Eltern, insbesondere Mütter, ist die berufliche Selbstständigkeit eine echte Alternative zum Angestelltenverhältnis. Denn die Selbstständigkeit bietet mehr Flexibilität und freie Zeiteinteilung, die sich mit dem Familienleben besser vereinbaren lässt. Aber ist es so einfach? Was ist bei der Selbstständigkeit zu beachten? Und was sind die ersten Schritte, um den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen? Dieser Termin bietet jede Menge Input und Anregungen, die bei der Entscheidung für oder gegen eine Selbstständigkeit helfen können.

Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

5805
Leitung: Verena Dias
Termin: Donnerstag, 30. April
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 25,00 €, max. 10 Teiln.

„Zurück in den Job mit Kind“ – Veranstaltungsreihe

Während oder auch nach der Elternzeit gibt es verschiedene Möglichkeiten, ins Berufsleben zurückzukehren. Diese Veranstaltungsreihe, deren Termine einzeln gebucht werden können, bietet einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten für junge Eltern: Beruflicher Wiedereinstieg durch Teilzeit in Elternzeit, Jobsuche und Bewerbung bei einem neuen Arbeitgeber, Berufliche Neuorientierung, der Schritt in die Selbstständigkeit.

Jeweils donnerstags, 10 – 12 Uhr,
Kinder können gerne mitgebracht werden.





„Fit für Ausbildung und Praktikum“
Stärken und Interessen auf der Spur
Workshop für Schülerinnen und
Schüler der Klassen 9 und 10

Ein wichtiger Baustein der beruflichen Orientierung ist die Erkundung eigener Interessen und Stärken: Was interessiert mich? Was macht mir Spaß? Was sind meine Stärken? Was möchte ich noch lernen? Welche beruflichen Themenfelder interessieren mich?

In diesem Workshop können Schülerinnen und Schüler spielerisch ihr persönliches Profil erstellen und ihrem Wunschberuf für Ausbildung oder Praktikum ein Stück näherkommen.

Inhalte:

- Interessen- und Stärkentests
- Spiele und Übungen zu Stärken, Interessen und berufsspezifischen Fähigkeiten
- Erstellen eines persönlichen Profils

Dieser Workshop richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 und 10.

5810

Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer
Termin: Samstag, 08. Februar
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 8 Teiln.

„Fit für Ausbildung und Praktikum“
Bewerben – gewusst wie!
Workshop für Schülerinnen und
Schüler der Klassen 9 bis 13

Das Schulende naht und die Suche nach einer Ausbildungsstelle steht an? Oder die Suche nach einem Praktikumsplatz läuft auf Hochtouren? Nun gilt es, potenzielle Arbeitgeber mit einer guten und individuellen Bewerbung zu überzeugen! Wie präsentiere ich meine Stärken und meine Motivation in einem Bewerbungsanschreiben? Wie gestalte ich einen aussagekräftigen Lebenslauf? Was ist bei Online-Bewerbungen zu beachten?

Im ersten Teil dieses Bewerbungsworkshops werden von einer erfahrenen Bewerbungsberaterin die Grundlagen und die Anforderungen an eine überzeugende Bewerbung für eine Ausbildungsstelle oder ein Praktikum erklärt. Im zweiten Teil des Workshops erstellen bzw. überarbeiten die Schülerinnen und Schüler Ihre eigene individuelle Bewerbung mit fachkundiger Unterstützung am Computer.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu Ziel, Aufbau und Inhalt von Bewerbungen
- Besonderheiten der Bewerbung für eine Ausbildungsstelle bzw. eine Praktikumsstelle
- Besonderheiten der Online-Bewerbung
- Typische Bewerbungsfehler
- Ermittlung persönlicher Kompetenzen und Stärken in Bezug auf den gewünschten Ausbildungsberuf
- Ausarbeitung von individuellen Lebensläufen und Anschreiben am Computer
- Unterstützung bei der Erstellung eigener Bewerbungsunterlagen am Computer

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 bis 13, die sich für eine Berufsausbildung oder ein Praktikum bewerben möchten.

Mitzubringen sind ein USB-Stick sowie eine konkrete Vorstellung zu einem Ausbildungsberuf. Gerne können Stellenanzeigen mitgebracht werden.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in dem Computerprogramm Microsoft „Word“.

5811

Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer
Termin: Samstag, 15. Februar
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 5 UE
Ort: EDV-Labor, VHS,
Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 8 Teiln.

„Fit für Ausbildung und Praktikum“
Vorstellungsgespräche souverän
meistern
Workshop für Schülerinnen und
Schüler der Klassen 9 bis 13

Die Bewerbung war erfolgreich und die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt auf dem Tisch? Nun gilt es, den potenziellen Arbeitgeber bestmöglich von sich zu überzeugen? Eine gute Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch gibt ein sicheres Gefühl!

Der Workshop vermittelt einen Überblick über die folgenden Themen:

- Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?
- Wie bereite ich mich auf welche Fragen vor?
- Welche Fragen kann ich stellen?
- Was habe ich in Bezug auf Outfit und Etikette zu beachten?

Es besteht die Möglichkeit, Vorstellungsgespräche zu üben sowie Feedback und Tipps zu erhalten – auf Wunsch auch mit Videoaufzeichnung.

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 bis 13, die sich für eine Berufsausbildung oder ein Praktikum bewerben möchten.

5812

Leitung: Birgit Friedrich-Schäffer
Termin: Samstag, 29. Februar
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 5 UE
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 35,00 €, max. 8 Teiln.



**Geld beherrscht die Welt –
so beherrschen Sie Ihr Geld!
Vortrag**

Im Vordergrund dieses kompakten Vortrags steht die Haushaltsplanung:

- Wie setzt sich der Haushalt zusammen?
- Woher kommt mein Geld?
- Wo bleibt mein Geld?
- Wie funktioniert Haushaltplanung?
- Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?
- Wo gibt es Einsparpotential?

Mehr Erreichen durch weniger Ausgeben ist die Devise. Sie erhalten kostenlose Haushaltsbücher, Linkempfehlungen für Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung.

Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt.

Zur Person: Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

5900
Leitung: Helmut Peters
Termin: Dienstag, 03. März
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 5,00 €

**Rente und Altersarmut von Frauen
Vortrag zum equal pay day 2020**

Altersarmut betrifft vor allem Frauen. Schlechte Bezahlung, Teilzeit- und Minijobs, Kindererziehung und Pflege von Angehörigen – all das führt zu mageren gesetzlichen Renten. Mit wie viel Rente können Frauen in Zukunft rechnen? Können sie sich überhaupt noch eine Rente oberhalb des Grundversicherungsniveaus erarbeiten? Was bringen die geplanten Maßnahmen der großen Koalition wie Stabilisierung des Rentenniveaus, Mütterrente II und die Einführung einer Grundrente für langjährig Versicherte?

Dagmar Hühne, ausgewiesene Expertin auf diesem Gebiet, entlarvt die Rentenpläne der Politik als trügerische Hoffnung, dem massenhaften Marsch in die Altersarmut zu entgehen. Kenntnisreich und fundiert plädiert sie stattdessen für eine Kehrtwende in der Rentenpolitik, von der besonders Frauen angemessen profitieren würden.

Dagmar Hühne, Jahrgang 1960, berichtete 20 Jahren als Autorin u. a. für die ARD-Magazine plusminus, Ratgeber Recht und Monitor und ist Expertin auf dem Gebiet von Altersvorsorge und Versicherungen. Zusammen mit Holger Balodis hat sie 2017 „Die große Rentenlüge“ geschrieben. Untertitel: „Warum eine gute und bezahlbare Alterssicherung für alle möglich ist“. Foto Hühne

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ev. Kirchenkreis Recklinghausen.

5901
Leitung: Dagmar Hühne
Termin: Dienstag, 17. März
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei

**Jeder Monat zählt –
Bausteine für meine Rente
Vortrag**

„Wie werden Zeiten der Ausbildung, Pflege und Arbeitslosigkeit für die Rente berücksichtigt und wie kann ich Fehlzeiten nachweisen?“ „Was bringt mir ein Minijob für die Rente?“

Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag von einer Expertin der Deutschen Rentenversicherung beantwortet.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

5905
Leitung: Deutsche
Rentenversicherung
Termin: Donnerstag, 20. Februar
Zeit: 17.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 20 Teiln.

© Dagmar Hühne





Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores





**Frau und Rente –
Wie bin ich abgesichert?
Vortrag**

Eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung informiert zum Thema „Frau und Rente“. In diesem Vortrag können sich Frauen über allgemeine Rentenansprüche informieren, aber auch über Auswirkungen von Scheidung oder Tod des Ehepartners, Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege und über entsprechende Ansprüche.

Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

5906
Leitung: Deutsche Rentenversicherung
Termin: Donnerstag, 26. März
Zeit: 17.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 20 Teiln.

**Todesfall: Wie bin ich versorgt?
Vortrag**

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie welche Voraussetzungen für eine Hinterbliebenrente vorliegen müssen und welche Auswirkungen eigenes Einkommen bei der Rentenhöhe hat.

Diese und andere Fragen werden von Experten der Deutschen Rentenversicherung beantwortet.

Ein Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

5907
Leitung: Deutsche Rentenversicherung
Termin: Donnerstag, 14. Mai
Zeit: 17.30 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: frei, max. 20 Teiln.

**Elternzeit, Elterngeld & Co. –
Was muss ich wissen?
Vortrag**

Werdende Eltern haben viele Themen und Fragestellungen, während sie sich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten. Mit den Elternzeit- und Elterngeldmodellen bietet der Staat tolle Gestaltungsmöglichkeiten, sodass für jede Familie das passende Modell dabei sein sollte. Doch diese Flexibilität und Vielzahl an Möglichkeiten sind für viele auf den ersten Blick unübersichtlich und führen zu Verunsicherung.

Dieser Informationsabend ist für alle werdenden Eltern geeignet, die sich einen Überblick über die verschiedenen Elternzeit- und Elterngeld-Optionen wünschen. Dazu gibt es jede Menge Tipps, was bei der Planung und Beantragung inhaltlich und organisatorisch berücksichtigt werden sollte. Damit Sie nach der Geburt die gemeinsame Zeit als Familie in vollen Zügen genießen können.

Verena Dias ist die Gründerin von Bambini & Business – Beratung, Austausch und Impulse für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie ist Mutter einer 4-jährigen Tochter, Diplom-Kauffrau und Mediatorin. Verena Dias hat viele Jahre mit Personalverantwortung in einer Bank gearbeitet und ist seit Anfang 2017 als Beraterin und JobCoach freiberuflich tätig.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

Einzelpersonen zahlen 10,- €. Für Paare beträgt der Preis 15,- Euro.

Sollten Sie sich als Paar anmelden, bitten wir um telefonische Anmeldung unter (02361)50-1991

oder melden Sie sich formlos per E-Mail an: vhs@recklinghausen.de

5908
Leitung: Verena Dias
Termin: Montag, 20. April
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Entgelt: 10,00/15,00 €



**Ob im privaten oder geschäftlichen Leben,
jeder Tag fordert uns von Neuem heraus.**

Besonders wenn es um Ihre Ziele und Wünsche geht oder wichtige Entscheidungen für Sie anstehen, brauchen Sie einen Partner an Ihrer Seite. Jemanden, dem Sie vertrauen können, der Sie mit seinem Fachwissen unterstützt und Sie individuell richtig berät

Wir geben Ihnen die Sicherheit – wie in guten auch in schwierigen Zeiten. Wir sind für Sie da, um alles, was für Sie wichtig und richtig ist, zu erreichen. So bleibt Ihnen der Freiraum für die schönen Dinge des Tages

- Steuerberatung • Unternehmensberatung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung • Jahresabschlüsse
- Bilanzanalyse • Existenzgründung
- Unternehmensnachfolgeregelung • Erbschaftsteuer

Albertstr. 27 · 45739 Oer-Erkenschwick
Tel. 0 23 68 - 8 79 84 40 · Fax 0 23 68 - 8 79 84 41
www.b-lueg.de · info@b-lueg.de



© David Wagner auf Pixabay



Anne Becker



Planung und Beratung

Raum: 9

Telefon: 50-2001

Telefax: 50-9-2001

E-Mail:
anne.becker@recklinghausen.de

Sprechzeit: donnerstags,
9.00 – 11.00 Uhr

Sabine Südhofer



Sachbearbeitung

Raum: 10

Telefon: 50-2007

Telefax: 50-9-2007

E-Mail:
sabine.suedhofer@recklinghausen.de

Lesen und Schreiben

Buchstaben sind überall. In einem Lokal möchte man die Karte lesen. Bei der Arbeit muss eine Liste ausgefüllt werden. Für 6 Millionen Menschen in Deutschland ist das schwer.

Sie können gut Deutsch sprechen. Aber sie können nicht gut lesen und schreiben, Ein Kurs bei der VHS kann helfen.

Erster Kurs:

Wir schreiben wichtige Wörter. Wir schreiben Zahlen. Wir lesen kurze Sätze in leichter Sprache.

Zweiter Kurs:

Wir schreiben Sätze. Es werden Texte in einfacher Sprache gelesen.

Ziel der Kurse ist, dass das Gelernte im Alltag eingesetzt wird.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und orientiert sich an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Die Anmeldung erfolgt nach einer vertraulichen Beratung bei Frau Becker.

Bitte informieren Sie Freunde, Bekannte, Verwandte, die nicht selbst lesen!

Lesen und Schreiben

Schulabschlüsse

Lernförderung

Vortrag

Wenn der einfachste Text ein Rätsel bleibt

Seit Ende des 19. Jahrhunderts gibt es in Deutschland die Schulpflicht. Dennoch gibt es heute rund 6,2 Millionen Deutsch sprechende Menschen mit gravierenden Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben wie repräsentative Studien zeigen. Was ist eigentlich Analphabetismus und wie entsteht er? Wo liegen seine Ursachen: „schwere Kindheit“, Versagen des Bildungssystems, Bildungsferne? Prof. Dr. Rainer Brödel ist Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Münster und beschäftigt sich unter anderem mit der Alphabetisierungsforschung und berichtet über ihren Stand.

1003

Leitung: Prof. Dr. Rainer Brödel

Termin: Donnerstag, 13. Februar

Zeit: 19.30

Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17

Entgelt: frei



**Lesen und Schreiben
(Stufe 1 und 2)**

6101
 Leitung: Gisela Garstka-Reinhard
 Termin: Montag und Freitag
 ab 17. Februar
 Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
 Dauer: 20 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei, max. 12 Teiln.

**Lesen und Schreiben
(Stufe 3 und 4)**

6102
 Leitung: Gisela Garstka-Reinhard
 Termin: Montag und Freitag
 ab 17. Februar
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Dauer: 20 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
 Herzogswall 17
 Entgelt: frei, max. 12 Teiln.

Schriftkompetenz im Alltag

An diesem Samstag wird das Gelernte mit Erleben verknüpft – das Lesen von Fahrplänen und das Zurechtfinden in einer fremden Umgebung wird in kleinen Gruppen trainiert. Die erarbeiteten Kurzreferate werden „vor Ort“ gehalten.

Nur für Teilnehmer/innen aus den Lesen- und Schreiben-Kursen.

6103
 Leitung: Gisela Garstka-Reinhard
 Termin: Samstag, 08. Mai
 Dauer: 1 x 4 UE
 Ort: Treffpunkt VHS
 Entgelt: frei, max. 20 Teiln.
 Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Im Internet können Sie Schreiben, Rechnen und Englisch bis zum Niveau des Hauptschulabschlusses kostenlos trainieren:
www.ich-will-lernen.de

**Lesen und Schreiben
für Erwachsene**

Alfa-Telefon
 0800 - 53 33 44 55



**SERIÖSE UND
 KOMPETENTE
 BERATUNG,
 SEIT 1994
 FÜR SIE TÄTIG!**

**Wir begleiten Sie bis zum Notar
 ... und darüber hinaus!**

**Wir suchen dringend für unsere Kunden
 Einfamilien-, Mehrfamilienhäuser
 und Eigentumswohnungen.**

**Christa
 Schmidt-Heimken e.K.**

IMMOBILIEN/BAUFINANZIERUNGEN

45701 Herten | Scherlebecker Str. 257

☎ 02366 / 83 748

☎ 0172 / 721 34 85

www.christa-schmidt-heimken.de



Schulabschlüsse

Sie haben die Schule ohne Abschluss verlassen? Oder Ihr Schulabschluss wird in Deutschland nicht anerkannt? Die VHS Recklinghausen bietet eine zweite Chance. Über vier Semester zu je 15 Wochen führt der Kurs zum mittleren Bildungsabschluss (MSA). Der Unterricht wird auf Basis der geltenden Kernlehrpläne des Landes NRW (2012) für die Hauptschulen durchgeführt und schließt mit zentral organisierten Prüfungen ab. Die Schulabschlüsse sind staatlich anerkannt.

Regelmäßige Anwesenheit und eine Selbstlernzeit von vier bis fünf Stunden in der Woche ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Einzelfachbelegungen und Quereinstiege sind in diesem Kurssystem möglich.

Beratungs- und Anmeldetage für die Schulabschlusskurse, die im August 2020 beginnen, sind am 18. und 19. März zwischen 10 und 18 Uhr!

Ein Einstufungstest für alle Interessierten findet am 24. Mai um 17 Uhr statt. Kursbeginn ist der 17. August.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihre letzten Zeugnisse und einen Lebenslauf mit.

Falls Sie das erste oder dritte Semester eines integrierten Kurses in einer anderen VHS in NRW erfolgreich absolviert haben, können Sie ab dem 27. Januar teilnehmen.

Grundlage für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1/B2.

Wenn Sie in einem anderen Land eine Schule abgeschlossen haben, lassen Sie Ihren Abschluss prüfen unter:

www.erkennung-in-deutschland.de

**Bezirksregierung
Münster**



Lehrgang zum HSA/MSA,
2. Semester
Prüfung HSA Juni 2020, MSA
Juni/Juli 2021

6240
Leitung: Fachlehrer
Fächer: Deutsch, Mathematik,
Englisch, Geschichte/Politik,
Biologie
Termin: Montag bis Donnerstag
ab Montag, 27. Januar
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 Wochen
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Lehrgang zum Mittleren
Schulabschluss, 4. Semester
Prüfung Juni 2020

6230
Leitung: Fachlehrer
Fächer: Deutsch, Mathematik,
Englisch, Geschichte/Politik,
Biologie, Informatik
Termin: Montag bis Freitag
ab Montag, 27. Januar
Zeit: 18.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 15 Wochen
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €

Vorkurs zum Schulabschluss,
Schwerpunkt Deutsch

6250
Leitung: Fachlehrer
Fächer: Deutsch, Mathematik,
Geschichte/Politik
Termin: Dienstag bis Donnerstag
ab Dienstag, 11. Februar
Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr
laufender Einstieg nach
Beratung möglich

Mathematik – Funktionen

Thema der zwei Samstagstermine sind: lineare Funktionen, quadratische Funktionen und exponentielle Funktionen. Das Wissen und der sichere Umgang mit Funktionen ist die Basis für erfolgreiche Teilnahme am Unterricht der 10. Klasse. Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 9./10. Klassen aller Schulformen.

6501
Leitung: Katja Heisterkamp
Termin: Samstag, 29. Februar, 7. März
Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr
Dauer: 2 x 4 UE
Entgelt: 30,00 €, mind. 8 Teiln.
nicht ermäßigbar

Kurz-Seminar Studying in the United States

Are you or a family member interested in studying in the United States? Come learn about the various options for studying abroad in the U.S., including exchange programs, short-term programs, and university degree programs. Visa procedures and financial support opportunities will also be reviewed.

Jenn Christ comes from the USA and has worked within the international education field for the past 15 years. Before moving to Germany in 2017, she worked with international students at both a public and a private university, Colorado State University and Hofstra University respectively. She worked with all facets of the international student experience, including admission, pre-arrival, immigration counseling, cultural adjustment, academic success, and re-entry.

4128
Leitung: Jennifer Christ
Termin: Samstag, 09. Mai
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Dauer: 1 x 4
Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17
Entgelt: 10,00 €, max. 20 Teiln.

Jugendliche und junge Erwachsene aus anspruchsberechtigten Familien können für die Teilnahme Leistungen aus den Bundesmitteln für Bildung und Teilhabe erhalten.



Englische Grammatik intensiv für Schülerinnen und Schüler

Dieser Englisch-Grammatikkurs dient dazu, grammatikalische Strukturen auf B1/B2-Niveau in kürzester Zeit nochmals intensiv zu üben, zu verstehen und anzuwenden. Der Kurs eignet sich für Jugendliche ab 16 Jahren und richtet sich nicht an Erwachsene und Nicht-Schüler.

4129
 Leitung: Dören Teper
 Termin: Montag, ab 10. Februar
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Dauer: 8 x 2 UE
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 40,50 €
 Ermäßigung nicht möglich

Englisch – Vorbereitung auf das Abitur

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Schüler*innen der Oberstufe, die sich in den Ferien mit den abiturrelevanten Themen für das Fach Englisch intensiv auseinandersetzen möchten und diese nochmals kompakt wiederholen wollen. Sein Schwerpunkt liegt auf der Abschlussprüfung und hierbei besonders auf der schriftlichen Ausdrucksweise. Die Aufgliederung der einzelnen Stunden wird den Teilnehmer*innen vor Beginn des Kurses per Mail mitgeteilt, um eine optimale Vorbereitung auf den Kurs zu gewährleisten.

Bitte vergessen Sie nicht Ihre E-Mail Adresse bei der Anmeldung anzugeben. Eine Ermäßigung ist für diesen Kurs nicht möglich.

4130
 Leitung: Dören Teper
 Termin: Montag, 06. April – Donnerstag, 09. April
 Zeit: 10.00 – 13.15 Uhr
 Dauer: 4 x 4 Ustd.
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: 49,00 €
 Ermäßigung nicht möglich

Allgemeine Informationen zum Thema Studium – auch ohne Abitur – finden Sie im Netz unter: www.wege-ins-studium.de. Eine Datenbank zu allen Studiengängen in Deutschland bietet: www.hochschulkompass.de. Eine Recherchemöglichkeit über Stipendien finden Sie unter: www.stipendienlotse.de

Für Studiengänge in NRW wurde mit einem Selbst-Assessment die Online-Hilfe www.studifinder.de entwickelt!

Die Servicestelle Lernförderung bei der Stadt Recklinghausen Das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT), das die Bundesregierung im April 2011 ins Leben gerufen hat, soll die gesellschaftliche Teilhabe und Bildungsteilhabe von Kindern und Jugendlichen aus Haushalten mit niedrigem Einkommen sicherstellen. Unterstützung gibt es bei Schulausflügen und Klassenfahrten, bei der Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf, im Bereich der Schülerbeförderung, bei zusätzlicher Lernförderung und der Mittagsverpflegung in Kita und Schule sowie für soziale und kulturelle Teilhabe.

Im Frühjahr 2019 hat die Stadt Recklinghausen eine Servicestelle Lernförderung eingerichtet, um die bedarfsgerechte und qualifizierte Organisation von Lernfördermaßnahmen an den Recklinghäuser Schulen weiterzuentwickeln. Die Servicestelle übernimmt zur Zeit folgende Aufgaben:

- Kontaktaufnahme zu Schulen, Lehr- und Honorarkräften, Familien und außerschulischen Bildungspartnern zu Fragen der Organisation und Durchführung von Lernförderangeboten im Rahmen von BUT
- Planung und Durchführung von BUT-Lernförderangeboten an Recklinghäuser Schulen
- Zusammenarbeit mit Bildungs- und Teilhabeberatern an den Schulen
- Anwerbung und Begleitung von Kursleitenden, Studierenden als Dozentinnen und Dozenten für die Lernförderung,
- Aufbau eines Qualifizierungsprogramms für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende als zukünftige Dozentinnen in der Bildungs- und Lernförderung

Benötigt Ihr Kind eine Lernförderung? Haben Sie Interesse an einer Tätigkeit als Kursleitung einer Lernfördermaßnahme? Bitte nehmen Sie Kontakt auf zu Nadine Schulze, Servicestelle Lernförderung, Tel. 02361-502300 oder per E-Mail: nadine.schulze@recklinghausen.de

Selbstverständlich können Sie auch die Bildungs- und Teilhabeberaterinnen und -berater an den Schulen ansprechen oder Kontakt zum Kommunalen Bildungsbüro aufnehmen.

Infoabend Abitur an den Weiterbildungskollegs NRW

Es ist nie zu spät für einen höheren Schulabschluss. Unabhängig vom Alter können Sie an einem Weiterbildungskolleg das (Fach-) Abitur nachholen. Damit Sie die Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges der Region kennenlernen, bietet die VHS diesen Abend an. Sie erhalten umfassende Informationen über Eingangsvoraussetzungen und Fördermöglichkeiten, über die unterschiedlichen Kurssysteme und Brückenkurse. Das Präsenz – Angebot an einem Weiterbildungskolleg kann vielleicht aus zeitlichen Gründen nicht wahrgenommen werden, daher besteht die Möglichkeit des „Abitur online“. Auch hierzu gibt es an diesem Abend Informationen.

6400
 Leitung: Beratungslehrer der Kollegs, A. Becker
 Termin: Donnerstag, 12. März
 Zeit: 18.30 Uhr
 Ort: VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
 Entgelt: frei, bitte anmelden!

Haben Sie im Ausland eine Schule besucht und dort bereits einen Abschluss erreicht, dann können Sie diesen anerkennen lassen.

Weitere Informationen: www.anererkennung-in-deutschland.de

Fach-/Abitur in Tages- und Abendform

Informationen zum Nachholen des (Fach-) Abiturs in Tages- und Abendform erhalten Sie in der Infoveranstaltung oder Sie wenden sich direkt an eines der Weiterbildungskollegs in Nordrhein-Westfalen – zum Beispiel in

Gelsenkirchen
 Telefon: 0209/811260
www.wbk-el.de

Essen
 Telefon: 0201/263640
www.ruhr-kolleg.de

Dortmund
 Telefon: 0231/5023103
www.westfalenkolleg-dortmund.de



A

Abitur Info, 6400
Abivorbereitung Englisch, 4130
Acrylmalerei, 2206 – 2211, 2800
Agenda, 1200 – 1203
Aktuelles Forum, 1000 – 1015
Alexander-Technik, 3011
Alpha – Lesen und Schreiben, 6101 – 6103
Altersarmut, 5901
Alzheimer, 3001
Alphabetisierung, 1003
Android, 5270 – 5277, 5530, 5604
Apple iPad, iPhone, 5278, 5279, 5604
Aquafitness, 3251
AquaVital, 3250
Aquarellmalerei, 2205
Ausbildung, 5810 – 5812
Ausstellungen, 1100, 1017
Autogenes Training, 3100
Automation Haus (Smart-Home), 5001

B

Barock, 2012
Beruf, 5230, 5231, 5151, 5240 – 5244, 5712 – 5717, 5800 – 5805
Bewegung, 3010-3803
Bewerbung, 5800 – 5804, 5810 – 5812
Beethoven, 2011
Bildbearbeitung am PC, 5260, 5266
Bildgestaltung, 2506 – 2507
Bildungsurlaub, 5240 – 5244
Bomben auf Recklinghausen, 1102
Buchenwald, 1017
Buddhistische Meditation, 3105
Bullet Journaling, 2200
Büro, 5151, 5230, 5231, 5240 – 5244

C

Cloud, 5002
Computereinstieg, 5100 – 5105, 5501, 5502, 5513
Computer für Schülerinnen und Schüler , 5601 – 5603

D

DDR-Literatur, 1111, 2130
Demokratie, 1100
Demenz, 3001
Deutsch als Zweitsprache, 4600 – 4699, 4801, 4900 – 4999
Deutsche Einheit, 1100, 1110
Digitale Fotografie, 2500 – 2510, 5266

E

EDV für Ältere, 5100, 5104, 5105, 5501, 5502, 5513
EDV für Schülerinnen und Schüler, 5601 – 5603
Einbürgerungstest, 7001 – 7002
Einkommen, 5900 – 5908
Energietraining, 3000
Einzelcoaching (Smartphone/Tablet), 5273, 5279
Elterngeld/Elternzeit, 5802, 5908
E-Mail, 5151, 5241, 5242
Englisch, 4100 – 4151
Englisch Abivorbereitung, 4130
Englisch für den Beruf, 4150 – 4144
Entspannung, 3100 – 3140
Entspannungsmassage, 3140
Ernährung, 3000, 3410 – 3412
Excel, 5200, 5201, 5211, 5230, 5240 – 5244
Exkursionen, 1106 – 1107, 1120, 1300

F

Facebook, 5004
Fasten, 3410
Faszien-Yoga, 3124 – 3126
Fitness, 3200 – 3251
Fotobuch, 5267
Fotografie, 2500 – 2511, 5260, 5266, 5267
Fotorundgang, 2504
Französisch, 4200 – 4233
Frauen, 1010 – 1011, 5901, 5906 – 5908
Friedhofsrundgang, 1300

G

Gartengestaltung, 1301
Gedächtnistraining, 3800 – 3801
Geld, 5900 – 5908
Gerätetraining, 3204, 3215 – 3218
Gesang, 2600
Geschichte/Zeitgeschichte, 1100 – 1111
Gesundheitsbildung, 3000 – 3803
Gesundheitsforum, 3000 – 3001
Gymnastik und Fitness, 3200 – 3251

H

Haus-Automation (Smart-Home), 5001
Hatha-Yoga, 3111 – 3125, 3802
Hauptschulabschluss, 6200
Haut, 3004
Heilfasten, 3410
Helmut Schmidt, 1104
Hochsensibilität, 3002

I

Integrationskurse, 4600 – 4699
Internet, 5001 – 5004, 5150, 5152
iPhone, iPad, 5278, 5279
Italienisch, 4400 – 4414

J

Jemen, 1400

K

Kapp-Putsch, 1101
Keramik, 2401 – 2402
Kochen, 4213
Körpererfahrung, 3100 – 3140
Körpersprache, 5711
Körpertraining 60+, 3211
Kognitives Training nach Stengel, 3800 – 3801
Kohlebergbau, 1104
Kommunikation, 5710 – 5717
Konflikte/Konfliktmanagement, 5711, 5718
Krakau, 1401
Kreative Fotografie, 2506 – 2508
Kreativität, 2201 – 2800
Kreativtherapie, 3100
KreaTürlich, 3104
Kriegsende, 1105
Kultur und Gestalten, 2000 – 2800
Kunst, Musik, Theater, Literatur, 2100 – 2130
Kunstabstraktionen, 2120 – 2125
Kurse für Menschen mit Behinderung, 2800
Kurzzeittraining, 3006

L

Länderkunde, 1400 – 1402
Laptop, 5100, 5104, 5501, 5502, 5513
Legasthenie, 6500
Lesen und Schreiben, 6101 – 6103
Lesung, 1000 – 1001, 1103
Literatur-Salon, 2130
Literarischer Vortrag, 1002
Lokale Agenda, 1200 – 1203

M

Madeira, 1402
Malen, 2201 – 2212, 2800
Massage, 3140
Mathe intensiv: Funktionen, 6501
Mediator*in/Mediation, 5718
Meditation, 3105
Mental Coaching, 3008, 3009
Mittlerer Bildungsabschluss, 6200
Moderation, 5715
Musik, 2600 – 2601
Muskeltraining an Geräten, 3204, 3215 – 3218

N

Natur, 1300 – 1302, 3411
Naturstein, 2400
Neue Philharmonie Westfalen, 2101
Niederländisch, 4500 – 4504
Notebook, 5100, 5104, 5501, 5502, 5513

O

Office, 5230, 5240 – 5244
Ökologie, 1300 – 1302
Outlook, 5151, 5240, 5241

P

Partnermassage, 3140
Pastellkreiden, 2212
Percussion, 2601
Philosophie, 1104, 1501 – 1502
Photoshop Elements, 5260
Pilates, 3205 – 3208
Plastisches und Textiles Gestalten,
2400 – 2412
Podiumsdiskussion, 1004
Polnisch, 4520 – 4522
Portugiesisch, 4510
Powernapping, 3107
PowerPoint, 5230, 5242, 5603
Präsentation, Moderation, 5715
Praktikum, 5810 – 5812
Probenwerkstatt, 2101
Prüfungsangst, 3102

R

Raku-Keramik, 2402
Rente, 5901 – 5906
Resilienz, 5713
Rhetorik, 5710
Riga-Komitee, 1005
Rückentraining, 3200 – 3204
Rückenschule, 3111, 3123, 3204
Rubens, 2012
Ruhrfestspiele, 1106 – 1107, 2100
Russisch, 4530 – 4532

S

Schauspiel, 2612 – 2615
Schlagfertigkeit, 5711
Schreiben Computer, 5231, 5602
Schüler*innen, 5601 – 5604
Schulabschlüsse, 6200
Schwarz-Weiß-Fotografie, 2511
Schwertkunst, 3221 – 3222
Selbstmanagement/Zeitmanagement,
5714
Selbstständigkeit, 5805
Seniorentanz, 3803
Silver Clay, 2404
Singen, 2600
Smart-Home (Haus Automation), 5001
Smartphone, 5270 – 5279, 5530, 5604
Smovey®, 3209
Social Media, 5004
Spanisch, 4300 – 4350
Speckstein, 2400
Speed-Dating mit Ratsfrauen, 1107
Spiegelreflexkamera, 2500 – 2505
Sprachenbildung, 4000 – 4999
Sprechen/Sprecherziehung, 5716, 5717
Stadterkundung, 1120
Steuern, 5901 – 5908
Stimme, 2600, 2610 – 2611, 5716, 5717
Streaming, 5003
Stressbewältigung, 3100 – 3140, 5713
Strong by Zumba®, 3215, 3216
Studying in the U.S.A., 4128

T

Tabellenkalkulation, 5200, 5201, 5211,
5230, 5240 – 5244
Tablet, 5270 – 5279, 5530
Tagesfahrten, 2010, 2011, 2012
Tai Ji Quan, 3130 – 3131
Tanz, 3803
Tastschreiben, 5231, 5602
Textiles Gestalten, 2410 – 2414
Textverarbeitung, 5200, 5201, 5230,
5240 – 5243, 5603
Theater spielen, 2610 – 2615
Tonarbeiten, 2401 – 2402
Treffpunkt Lebensgeschichte, 1121

U

Uganda, 1400
Urban Sketching, 2214, 2215

V

VHS Süd, 1120
Video Smartphone, 5277
Vogelkundliche Frühwanderungen, 1302
Vorbereitungskurs Schulabschluss, 6500
Vorstellungsgespräche, 4168, 5801, 5812
Vortrag, 1003, 1015, 1101, 1004 – 1105,
1400 – 1402, 5001, 5003, 5004,
5900 – 5908

W

Waldbaden, 3010, 3014
Weltreligionen, 1005
Widerstand gegen Hitler, 1015
Wiedereinstieg Beruf, 5230, 5800 – 5805
Wirbelsäulengymnastik, 3200 – 3204
Wirtschaft(en), 5900 – 5907
Word, 5200, 5201, 5230, 5240 – 5243,
5603
WordPress, 5152

Y

Yoga, 3110 – 3127, 3132
Yoga für Ältere, 3802

Z

Zeichnen, 2201
Zeitmanagement/Selbstmanagement,
5714
Zumba® Fitness, 3212
Zumba® Gold, 3213 – 3214
Zumba/StrongbyZumba®, 3215, 3216
Zweiter Bildungsweg, 6200

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.
ARD 1



VOLLE KRAFT – FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ob Ernährung, Bewegung oder medizinische Informationen für Laien oder Profis: Mit jährlich über 200 Veranstaltungen, Vorträgen oder Kursen sind wir ein verlässlicher Partner bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Hierfür haben wir bereits vor 20 Jahren die Akademie Gesundes Vest gegründet. Alle Termine finden Sie in unserem Programm, das Sie in im Prosper-Hospital oder im St. Elisabeth-Hospital Herten kostenlos erhalten.

Ausgezeichnet!



Oder Sie schauen im Internet unter www.akademie-gesundes-vest.de

