VERANSTALTUNGEN VHS.WISSEN.LIVE

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Spannende und aktuelle Vorträge, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

7009

Abschied von der Öffentlichkeit

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel. In den akademischen Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct Professor an der Stanford.

Montag, 29.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Michael Hüther, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7010

Der Tiber und die ewige Stadt

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.

Montag, 05.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Birgit Schönau, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7011

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten.

Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel). 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos.

Hertwig ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.

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

Dienstag, 20.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Ralph Hertwig, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7012

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler

Sonntag, 25.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Bartholomäus Grill, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7013

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln?

Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

Dienstag, 27.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Klaus Beckmann, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7014

Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der "schnellen" Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

Dienstag, 05.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Ulinka Rublack Alfons Kaiser, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7015

Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU

Sonntag, 10.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, U.-Std, ohne Entgelt

7016

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund vier Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung "Climate Change Solutions Development".

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

Dienstag, 12.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Ernst Rauch, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7017

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik

Mittwoch, 20.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Gustav Seibt, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7018

Tito - der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte

ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: "Geschichte Jugoslawiens" (2020), "Südosteuropa" (2019), "Tito" (2022)

Sonntag, 24.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Marie-Janine Calic, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7019

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um.

Von 2011-2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Mittwoch, 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Jörg Junhold, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7020

Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

Sonntag, 14.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Peter Adamson, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7021

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

Donnerstag, 18.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Peter Longerich, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7022

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV-Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

Donnerstag, 25.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Dr. Franziska Tanneberger, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7023

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland.

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken. Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

Montag, 29.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
James Harold, Eric Monnet, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7024

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“

Donnerstag, 02.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Matthias Nass, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7025

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Sonntag, 12.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Martin Zimmermann, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7026

Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Montag, 03.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Michael Zürn, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7027

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

Freitag, 14.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Andreas Müller, 2 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

1030

Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

Migration war von Beginn der Geschichte der Menschheit an ein wesentliches Element gesellschaftlichen Wandels. Deshalb ist die Vorstellung falsch, dass räumliche Bevölkerungsbewegungen - auch über weite Distanzen - eine Erscheinung der Moderne oder gar nur der Gegenwart seien. Und nicht erst im Kontext der Entwicklung des Flugzeugs lässt sich eine interkontinentale Migration erheblichen Umfangs ausmachen.

Von globaler Migration, also von räumlichen Bewegungen über die Grenzen von Kontinenten, kann in großem Umfang seit dem frühen 19. Jahrhundert gesprochen werden. Um 1900, auf dem Höhepunkt der Abwanderung von Europäern, wurde gleichzeitig Europa allmählich ein Einwanderungskontinent, zu dem er sich nach dem Zweiten Weltkrieg dann endgültig wandelte.

Der Webvortrag soll mit einer langen, die vergangenen 200 Jahre umschließenden Perspektive deutlich machen, warum Menschen überhaupt migrieren, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Migration stattfinden kann und auf welche Weise und mit welchen Ergebnissen Gesellschaften über die Hintergründe, Bedingungen und Folgen von Migration sprechen.

Mittwoch, 24.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Jochen Oltmer, ohne Entgelt

1031

Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

In diesem Vortrag wird der aktuelle Nahostkonflikt in historischem Kontext und durch das Prisma der Emotionengeschichte analysiert. Hier werden Gefühle wie Angst, Hass und der Wunsch nach Rache als aktive Komponenten in einer langjährigen gewalttätigen nationalen Auseinandersetzung betrachtet. Ausgehend von der Situation Palästinas nach dem Ersten Weltkrieg und der dort lebenden arabischen Mehrheit werden dann im Vortrag zentrale Ereignisse in der Geschichte des Konflikts besprochen, darunter die Kriege von 1948 und 1967, das Friedensabkommen mit Ägypten und die erste und zweite Intifada.

Der Dozent ist Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff vom Institut für Zeitgeschichte, Universität Innsbruck

Mittwoch, 15.05.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff, ohne Entgelt

1040

ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.

KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage "Wer spricht?" brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von "Was ist der Mensch?" und "Was ist Realität?" neu heraus.

Die Dozentin ist philosophische Praktikerin und Politikwissenschaftlerin

Mittwoch, 17.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1041

Wohnen im Alter: So wird die Immobilie barrierefrei

Jeder Mensch möchte möglichst lange im vertrauten Wohnumfeld bleiben. Wenn sich im Alter die Bedürfnisse und Lebensumstände ändern, ist es wichtig, Barrieren in Haus und Wohnung zu reduzieren sowie Ausstattung und Technik anzupassen. Barrierefreiheit heißt Komfort in allen Lebenslagen. Nicht immer ist ein kompletter Umbau nötig, es gibt auch kleine Maßnahmen mit großer Wirkung. Wer vorausschauend plant, kann Kosten reduzieren. Anhand eines Wohnungsrundgangs in Bildern illustriert Architektin und Wohnberaterin Yaelle Barhana Problemstellen und Lösungen.

Dienstag, 23.01.24, 18.30 - 19.30 Uhr

Online

Yaelle Barhana, ohne Entgelt

1042

Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung

Alles wird digital: Freizeit, Arbeit, Kommunikation und auch der Kühlschrank. Big Data, Industrie 4.0, Künstliche Intelligenz - vielgebrauchte Begriffe, die manchmal mehr Verwirrung als Klarheit schaffen. Sicher ist: Digitalisierung führt zu tiefgreifenden Umwälzungen in Wirtschaft und Gesellschaft. Dieser Vortrag hilft Ihnen, einen klareren Blick in die digitale Welt zu werfen und sensibilisiert Sie für Risiken und Nebenwirkungen des digitalen Alltags.

Donnerstag, 01.02.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Online

Markus Bartsch, 19,-- EURO

1043

Fake-News - prüfen und erkennen

In den heutigen Zeiten ist die Nachrichtendichte sehr hoch. Einige Neuigkeiten sind dabei echt und manche stellen sich im Nachhinein als sogenannte "Fake-News" heraus. In diesem Webinar zeigen wir Ihnen, wie Sie Nachrichten auf deren Wahrheitsgehalt prüfen und Fake-News erkennen können.

Mittwoch, 21.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Online

Markus Bartsch, 19,-- EURO

1044

Influencer und politische Kommunikation in sozialen Medien

2019 bebte das politische Deutschland für ein paar Tage. Grund hierfür war ein blauhaariger Jugendlicher mit einem YouTube-Kanal. Spätestens seit Rezo mit seinem Video "Die Zerstörung der CDU" Einfluss auf den Europawahlkampf genommen hat, werden Influencer:innen als Teil des politischen Diskurses wahrgenommen und respektiert. Doch wie relevant sind Influencer:innen in der politischen Kommunikation? Wer hört auf sie? Sind sie die neuen Gatekeeper in der digitalen Medienwelt? Und wie nutzen Parteien die Strahlkraft von Multiplikator:innen im Netz für ihre eigene Agenda? Nach einer kurzen Einordnung zum Stand der digitalen politischen Kommunikation in Deutschland im Jahr 2024 wird Politikberater und Publizist Martin Fuchs diese Fragen beantworten und anschließend einen Ausblick auf die Trends der politischen Kommunikation geben. Der Dozent ist Martin Fuchs, Lehrbeauftragter für Public Affairs an der Universität Passau, Politikberater, Blogger und Speaker

Dienstag, 09.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Martin Fuchs, ohne Entgelt

1045

Digitale Forensik: Die Zukunft der Verbrechensaufklärung

Die computergestützte Tathergangs-Rekonstruktion hat durch die Entwicklungen in der letzten Dekade an Bedeutung gewonnen. Prof. Dirk Labudde wird anhand von Ergebnissen aus seinem aktuellen Buch „Digitale Forensik. Die Zukunft der Verbrechensaufklärung“ verschiedene reale Fälle besprechen und die digitalen Analysemethoden vorstellen.

Der Webvortrag führt vom Tatort bis in den Gerichtssaal und zeigt, welchen Einfluss die Digitalisierung auf die Verbrechensaufklärung hat. Am Beispiel der Goldmünze und des Grünen Gewölbes werden Digitale Zwillinge der Tatverdächtigen in das Tatvideo eingebaut und verglichen.

Die digitale Rekonstruktion von Tatorten ermöglicht es, nicht mehr vorhandene Orte im Rechner zu neuem Leben zu erwecken und Antworten auf forensische Hypothesen zu geben.

Der Dozent ist Prof. Dr. Dirk Labudde von der Fakultät Angewandte Computer- und Biowissenschaften, Fachgruppe Forensik, Hochschule Mittweida

Mittwoch, 05.06.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Dirk Labudde, ohne Entgelt

ÖKONOMIE /FINANZEN

1050

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

ETF – auf diese drei Buchstaben stößt man immer wieder, wenn es um das Thema Geldanlage geht. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf lebhaft, leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer ETF-Anlagestrategie für Einsteiger*innen und lernen, auf welche Kriterien Sie bei der Auswahl von ETF achten sollten.

Mittwoch, 14.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Online

Holger Jünke, 12,-- EURO

1051

Finanzplanung für Frauen - Ein Ehemann ist keine Altersvorsorge

Die Statistiken zeigen, dass Frauen besonders von Altersarmut betroffen sind, weil ihre Erwerbsbiografien durch Babypausen, Minijobs und Teilzeitarbeit häufiger unterbrochen sind. Umso wichtiger ist es, dass Frauen selbst die Initiative ergreifen und sich eigenständig um ihre private Altersvorsorge kümmern! Aber wie macht man das eigentlich strukturiert und effektiv?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, zeigt Ihnen auf leicht verständliche Weise und mit vielen Praxisbeispielen, wie Sie eine eigene Finanzplanung entwickeln können und mit welchen Finanzprodukten Sie diese umsetzen können. Zudem wird Ihnen gezeigt, wie Sie die staatliche Förderung nutzen und von der betrieblichen Altersvorsorge profitieren können.

2 x montags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.04.24

Online

Holger Jünke, 24,-- EURO

NATURWISSENSCHAFTEN

1101

Die Kanarischen Inseln bei Tag und Nacht

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria

und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern.

Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinseln mal in einem ganz anderen Licht.
Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten.

Dienstag, 11.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Tom Fliege, 6,-- EURO

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

VHS und Klimamanagement

1400

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?
Kursreihe "klima.fit"

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

17.04.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (1. Termin der Kursreihe)
Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

24.04.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (2. Termin der Kursreihe)
Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

07.05.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (3. Termin der Kursreihe)
Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und -forschern (online)

15.05.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (4. Termin der Kursreihe)
Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

28.05.2024, 18.00 - 20:00 Uhr (5. Termin der Kursreihe)
Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

29.05.2024 18.00 -20.00 Uhr (6. Termin der Kursreihe)
Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Christiane Reumke, ohne Entgelt

1410

Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelteffektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie "ticken" Touristen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.

Mittwoch, 31.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Dipl.-Psych. Martin Lohmann, ohne Entgelt

1411

Zwischen Klimapanik und innerem „Klima-Schweinehund“ Wie Sie im Einklang mit sich selbst nachhaltigen Wandel bewirken können

Szenarien von drohenden Klimaveränderungen können Angst und Panik auslösen. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen machtlos, überfordert und belassen dann alles beim Alten. So baut sich unterschwellig Stress auf, der sich an anderer Stelle Luft macht. Lernen Sie in diesem Vortrag Wege kennen, wie Sie Ihre Emotionen und Ihr Stresslevel erkennen können, so dass Wandel möglich ist. Dozent Garry Baumeister ist systemischer Emotionscoach.

Donnerstag, 11.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Garry Baumeister, 9,-- EURO

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

1412

Spitze bei Hitze –Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von

Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Dienstag, 20.02.24, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Dipl.-Ing Hermann-Josef Schäfer, ohne Entgelt

1413

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Montag, 04.03.24, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Dipl.-Ing. Sabine Breil, Dipl.-Ing. Volker Butzbach, ohne Entgelt

1414

Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Donnerstag, 21.03.24, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Dipl.-Ing. Dirk Mobergs, ohne Entgelt

1415

Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

Mittwoch, 10.04.24, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Dipl.-Ing. Ulrich Honigsmund, ohne Entgelt

1416

Die 15-Minuten-Stadt- klimaschonende Mobilität für alle

Wie wäre es, wenn alles, was Menschen regelmäßig nachfragen – Geschäfte, Schulen, Restaurants, Gesundheitseinrichtungen oder Erholungsflächen – zu Fuß oder mit dem Fahrrad in maximal 15 Minuten anzutreffen wäre? Das Konzept der „15-Minuten-Stadt“ formuliert die Idee einer dezentralen Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen. Der mögliche Verzicht auf das eigene Auto würde Städte und Quartiere von Luft- und Lärmbelastungen entlasten. Es gäbe mehr Raum für Grünflächen und öffentliche Begegnung, mehr gesundheitsfördernde aktive Mobilität und Lebensqualität. Aber es stellen sich Fragen: Wie kann ein solches Leitbild umgesetzt werden? Und ist die „15-Minuten-Stadt“ auch abseits der Großstädte ein Versprechen?

Der Dozent ist Prof. Dr.-Ing. Stefan Siedentop von der Fakultät Raumplanung, Fachgebiet Stadtentwicklung, Technische Universität Dortmund

Mittwoch, 10.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr.-Ing. Stefan Siedentop, ohne Entgelt

PSYCHOLOGIE

1600

Die gesellschaftliche Konstruktion von Gefühlen

Wie entstehen Gefühlslagen in Gesellschaften? Und wie wirken diese Emotionen auf das eigene Erleben von gesellschaftlicher Wirklichkeit zurück? Der Webvortrag beleuchtet das Thema Emotionen einmal aus einer anderen spannenden Perspektive: Emotionen sind nicht nur rein individuelle oder psychologische Phänomene, sondern in hohem Maß von sozialen und kulturellen Gegebenheiten abhängig. Dazu zählen zum Beispiel Klassen, Institutionen oder Netzwerke, aber auch Rituale, Interaktionen und Konflikte und schließlich auch Einstellungen, Werte und Überzeugungen. Dieser Vortrag illustriert mit zahlreichen Untersuchungsergebnissen diese gesellschaftliche „Gemachtheit“ von Emotionen am Beispiel sozialer Ungleichheit und wie daraus mächtige gesellschaftliche Gefühlslagen entstehen. Wenn man versteht, wie Gesellschaft Gefühle macht, kann dies bei der Einordnung von gesellschaftlichen Stimmungen helfen, diese in ihrer Konstruiertheit zu erkennen und mehr Abstand von negativen gesellschaftlichen Gefühlslagen zu gewinnen.

Der Dozent ist Prof. Dr. Christian von Scheve vom Institut für Soziologie, Freie Universität Berlin

Mittwoch, 06.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Prof. Dr. Christian von Scheve, ohne Entgelt

1601

Einsamkeit: Wie kann eine Gesellschaft damit umgehen?

Seit Beginn der Moderne und ihren Charakteristika wie Individualisierung und Rationalisierung diskutiert man den unaufhaltsamen Anstieg von Einsamen oder beklagt die eigene Einsamkeit. Aber ist Einsamkeit wirklich die neue Volkskrankheit geworden und unvermeidbarer Bestandteil moderner Gesellschaften? In diesem Webvortrag wird es um verschiedene Arten von Einsamkeit gehen und um die wechselnde Einordnung als individuelles Schicksal oder als gesellschaftliches Versagen der Wohlstandsgesellschaft. Schließlich wird geschildert, wie auch die deutsche Politik zunehmend das noch schambesetzte Thema Einsamkeit entdeckt und nach Lösungen sucht. Was kann eine Gesellschaft gegen Vereinsamung tun und wie werden neue gesellschaftliche Gemeinschaftsformen geschaffen? Welche positiven Ansätze gibt es schon?

Dr. Janosch Schobin ist die Projektleitung der BMBF-Nachwuchsgruppe „DeCarbFriends“, Universität Kassel

Mittwoch, 06.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Dr. Janosch Schobin, ohne Entgelt

WELTRELIGIONEN

1800

Religionen in der Welt I: »Die `Anderen´ und ich – Das Eigene über das Fremde wahrnehmen

Das, was wir in unserer Gesellschaft »im Großen« haben, nämlich das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen, Herkunft und Religionen und die damit einhergehenden Vorurteile, die zwischen den Menschen kursieren und das Miteinander erschweren, zeigt sich »im Kleinen« in der Nachbarschaft oder in unserem Alltag. Nur im Miteinander können Vorurteile und Stereotype abgebaut, aber vielleicht auch bestätigt werden. Vorurteile spalten nicht nur, sondern weisen auch auf das Besondere hin. Sie zeigen auf das, was den »Andere(n)« ausmacht. Als dieses »Besondere/Einzigartige« sollte man es aber auch ansehen. Ebenso lässt es sich als Bereicherung für unsere Gesellschaft erfahren, die durch die Vielfalt wächst und lebendig wird. In diesem Kurs geht es, um die Reflexion des eigenen Umgangs mit Vielfalt. Wann und wie erlebe ich sie in meinem Alltag? Und wie kann ich interkulturelles Miteinanderleben erlernen?

Donnerstag, 18.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

1801

Religionen in der Welt II: Christentum - Verlieren »die Kirchen« wirklich an gesellschaftlicher Bedeutung?

Der kanadische Philosoph Charles Taylor geht davon aus, dass wir heute in einem säkularen Zeitalter leben. Religionen im Allgemeinen und die Kirche in Deutschland im Besonderen scheinen an öffentlichen Einfluss zu verlieren. Doch sind Menschen heute auf unterschiedlicher Art auf der Suche nach religiöser Orientierung, die ihnen im Leben Halt gibt. Am Beispiel der protestantischen Kirche in Deutschland soll in diesem Kurs diskutiert werden, welche Glaubensgrundsätze des Protestantismus Menschen auch heute noch Orientierung geben können. Gemeinsam wollen wir die Frage diskutieren: Welche Aufgabe hat die Kirche in der heutigen Gesellschaft? Wie kann sie Menschen bei der Suche nach religiöser Orientierung und der Sehnsucht nach spirituellen Erfahrungen helfen?

Donnerstag, 15.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

1802

Religionen in der Welt III: Islam – Fünf Säulen für ein „gutes Leben“

Ungefähr 5,6 Millionen Muslime leben heute in Deutschland. Der Islam ist Teil unserer Kultur - und das nicht erst seit den letzten Jahrzehnten. Menschen wie Gotthold Ephraim Lessing, Johann Wolfgang Goethe oder Rainer Maria Rilke waren fasziniert vom spirituellen Leben des Islam. Für eine gewisse Zeit in ihrem Leben gab der Islam ihnen einen Leitfaden. In diesem Kurs wollen wir eine Moschee in Bergkamen-Oberaden besuchen. Gemeinsam mit dem Vorstand der Gemeinde geht es um die Frage, was uns im Leben trägt. Im Zentrum dieses Kurses stehen die »fünf Säulen des Islam« und wie mit Hilfe von ihnen, ein »gutes Leben« gestaltet werden kann.

Donnerstag, 21.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

1803

Religionen in der Welt IV: Judentum - »Der Mensch denkt und Gott lacht«!

Im Jahr 2021 lebten Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands: Ein Edikt des römischen Kaisers Konstantin von 321 erwähnt die Kölner jüdische Gemeinde. Es gilt als ältester Beleg jüdischen Lebens in Europa nördlich der Alpen. Damit ist das Judentum älter als das Christentum oder der Islam in Deutschland. In diesem Kurs wollen wir die Synagoge in Unna-Massen besuchen und mit der Rabbinerin ins Gespräch kommen. Im Zentrum steht die Geschichte der jüdischen Gemeinde, aber auch die Frage »Wie hat das Jiddisch bis heute unser Denken und Handeln bereichert?«.

Donnerstag, 18.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

1804

Religionen in der Welt V: Buddhismus/Hinduismus - »Endlich (Er)wachsen!«

Der Hinduismus und das Leben der Menschen, die als Hindus geboren werden, ist vielfältiger in seinen Licht- und Schattenseiten und viel widersprüchlicher, als es die in vielen Ratgebern sich widerspiegelnde Faszination westlicher Menschen für Reinkarnation und Räucherstäbchen, Ayurveda und Yoga erfassen kann. Der Buddhismus wiederum präsentiert sich als eine rationale Religion ohne Dogmen. Er betont die Bedeutung der eigenen Erfahrung. Er setzt auf das Experiment mit der eigenen Lebensweise. Das ist für Menschen im Westen attraktiv. Dazu kommt, dass die Lehre Buddhas mit den modernen Wissenschaften bestens zu vereinbaren ist. Sie ruft dazu auf, Erkenntnis immer wieder zu überprüfen. In diesem Kurs gehen wir auf den Spuren des Buddhismus und des Hinduismus. Wie sind die beiden Religionen entstanden? Welche Grundprinzipien haben sie? Und wie helfen sie Menschen endlich zu (Er)wachsen?

Donnerstag, 16.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

1805

Religionen in der Welt VI: Du und Ich - »Wir sind besser als wir denken!«

Wer die Nachrichten verfolgt, erhält den Eindruck, dass wir Menschen grundsätzlich »böse« sind. Die kriegerischen Auseinandersetzungen werden zahlreicher. Die Polarisierung in der Gesellschaft nimmt zu. Ein Reden miteinander scheint kaum noch möglich. Doch wie lässt sich eine neue Geschichte des Menschen entwickeln? Wie lässt sich die Perspektive auf uns verändern? Wie entwickeln wir in Zeiten von Krisen ein positives Menschenbild, das doch eigentlich alle Weltreligionen eint? In diesem Kurs wagen wir mit Hilfe der Weltreligionen ein positives Menschenbild zu entwickeln. Frei nach Rutger Bregman »Im Grunde gut« - »Wir sind besser als wir denken!«

Donnerstag, 20.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pfarrer Alexander Jasczyk, ohne Entgelt

TANZEN

2051

Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von Ermäßigungsregelungen ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Donnerstag, 11.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 18.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 25.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2053

Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung.
Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 02.03.24, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 12,-- EURO

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2060

Was macht KI mit der Kunst, und umgekehrt, Kunst mit KI

Kann KI Kunst? Pamela C. Scorzin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene. Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, Ko-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen.

Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken.“ (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst“ (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.

Dienstag, 05.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Pamela C. Scorzin, 1 U.-Std, ohne Entgelt

2061

Marc Chagall - Einblick in Leben und Werk

Marc Chagall (1887-1985) entführt die Betrachter seiner Bilder in eine magische Welt voller Fabelgestalten. Sein poetisches Universum, das um die Themen Geburt, Liebe, Hochzeit und Tod kreist, beinhaltet Liebespaare, Blumen, Musik, Tanz sowie Traumhaftes und schließt die Bibel ebenso wie das Milieu der Gaukler und Künstler mit ein.

Ausgehend von seinen jüdisch-russischen Wurzeln und der Atmosphäre seiner „zweiten Heimat“ Paris schuf Chagall in einem zunächst kubistischen, dann symbolistischen farbkraftigen Stil eine ganz eigene Welt, die nicht nur auf Gemälden, in Graphiken und Buchillustrationen, sondern auch in Deckengemälden und leuchtenden Glasfenstern das Publikum bis heute fasziniert. Anhand von wichtigen und charakteristischen Werken gibt der Vortrag einen Einblick in diese Welt.

Dr. Alexandra Carmen Axtmann ist akademische Mitarbeiterin in der Bibliothek des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)

Dienstag, 16.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. Alexandra Carmen Axtmann, 1 U.-Std, ohne Entgelt

FOTOGRAFIE

2110

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt?

Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Mittwoch, 20.03.24, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

2111

Portraitfotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden.

Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden.

Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 25.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

FELDENKRAIS

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden uns die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. Diese veränderten gesünderen Bewegungsmuster werden im Gehirn gespeichert und nach und nach wird die Motorik durch das Gehirn entsprechend gesteuert. Den Teilnehmer*innen wird diese Form des "Lernens" vermittelt. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen.

9 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 14.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 12 U.-Std, 27,-- EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Workshop

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen, die die Feldenkrais-Methode kennenlernen möchten geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke/Matte und ein großes Handtuch mitbringen

Freitag, 26.04.24, 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 27.04.24, 10.30 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 6 U.-Std, 13,20 EURO

SINGEN

Singen ist gesund

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in einem körperlichen Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund

Samstag, 03.02.24, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 23.03.24, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3112

Singen ist gesund

Samstag, 27.04.24, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

QI GONG, YOGA & PILATES

3113

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qi Gong Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Qi Gong fördert die Fähigkeit des Menschen, sich selbst gesund und arbeitsfähig zu halten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3115

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

16 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 32 U.-Std, 71,-- EURO

3116

Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt.

Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler.

Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist. So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 75,-- EURO

3117

Yoga & Pilates - am Nachmittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt.

Pilates ist eine nach Joseph Pilates (1880- 1967) benannte Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Das Pilates Training aktiviert dabei vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Rumpfmuskulatur.

Achtsam ausgeführte Yoga-Haltungen zielen auf die Entspannung und Dehnung des Körpers. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 75,-- EURO

3118

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen unterschiedlich angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Es sind die Körperhaltungen (Asanas), die im Vinyasa-Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental und steigern unsere Konzentration und Achtsamkeit. Vinyasa-Yoga ist Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Asana in die nächste begeben, sind wir entspannt und wirken dem alltäglichen Stress entgegen.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Begeisterte mit Vorerfahrungen sowie Einsteiger/-innen, die Spaß an dynamischem Yoga haben.

17 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 75,-- EURO

3120

Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranayama) zum Einstieg in die 1,5-stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm.

Du erlernst verschiedene Atemübungen (Pranayamas), die beruhigend wirken, den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe.

In den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) trainierst du Muskelkraft und Flexibilität, um deine Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens, optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance - und baut gleichzeitig Stress ab. In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefster Entspannung im ganzen Körper.

Das Angebot richtet sich an Yoga-Einsteiger/-innen, egal ob jung oder alt, die über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Sportkleidung (möglichst enganliegend), ggf. kleines Handtuch, Bademantelgürtel, Kissen und Decke

17 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 34 U.-Std, 75,-- EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einfache, aber wirkungsvolle Übungen zum Stressabbau kennenlernen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Menschen lernen diese Entspannungsmethoden während eines Aufenthaltes in einer Reha kennen. Deswegen wäre es sinnvoll, durch regelmäßiges Üben im Anschluss damit weiterzumachen.

Aber auch für jeden anderen Menschen, der sich angesprochen fühlt, diese einfachen und wirkungsvollen und langjährig erprobten Übungen kennenzulernen ist dieses Kursangebot gedacht. Weil die Übungen einfach zu erlernen sind, kann man sie nach kurzer Zeit auch zu Hause alleine anwenden.

Die Kombination von Progressiver Muskelentspannung und dem Atemtraining hat sich als sehr wirkungsvoll zum Abbau von Stress und damit einhergehenden Anspannungen erwiesen. Ebenso bei Problemen mit dem Ein- und Durchschlafen.

Ziel dieses Kurses ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Gerade der ruhige und tiefe Atem der hier geübt wird bringt auf Dauer ein gelasseneres Lebens- und Wohlfühl mit sich.

Abgerundet wird das Angebot durch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Bewegung mit Musik, um den Körper zu lockern und zu erwärmen, damit die anschließenden Entspannungsübungen wirkungsvoller sind.

3121

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

8 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 36,-- EURO

3122

"Schnupperangebot" Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine leichte Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Samstag, 16.03.24, 10.00 - 12.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 9,-- EURO

3123

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

7 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 09.04.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 14 U.-Std, 31,-- EURO

3125

Achtsamkeit - Entspannung - Freudige Bewegung

Dem Alltag entfliehen, im Augenblick ankommen, den Moment genießen, die verschiedenen Phasen des Lebens annehmen und akzeptieren. Wie kann es leichter gehen, durch die leidvollen Zeiten zu kommen und trotz und alledem die kleinen Momente der Freude wahrzunehmen und wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie Ihr Zwerchfell unbekümmert tanzen und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, ebenso die Aktivierung des Immunsystems, der Selbstheilungskräfte und der Glückshormone.

Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn-, Lach- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag und in den Beruf zu integrieren sind. Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Freitag, 08.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,-- EURO

3127

Lachyoga - Tanz des Zwerchfells
Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen, anders zu sehen oder einen Perspektivwechsel zu wagen? Möchten Sie die bewusste Freude erleben und Kraft daraus schöpfen? Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie viel Ernstes hinter dem grundlosen Lachen steckt und wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen Ihres Glückes Schmied zu werden. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem-, Lach- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Beginn: 18.04.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3202

Rücken-Schulter-Nacken-Gymnastik für alle, die fit und beweglich bleiben.... oder werden wollen

Der Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für alle, die Interesse an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben.

Es werden wirbelsäulenfreundliche Übungen durchgeführt, muskelaufbauende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung trainiert und Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur gelöst. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungsphase als ideale Ergänzung nach der körperlichen Bewegung.

Insbesondere ist das Angebot sehr gut geeignet für Menschen, die beruflich bedingte Rückenprobleme haben.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

16 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

N.N., 21 U.-Std, 47,-- EURO

3203

Faszien- / Pilatestraining und Entspannung

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Körpermitte. Es verhilft uns, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und Muskelstraffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht.

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper (z. B. Muskelhaut, Sehnen, Bänder...). Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel kommt es zu Verhärtungen und Verklebungen dieser Strukturen. Die Geschmeidigkeit der Faszien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

16 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

N.N., 21 U.-Std, 47,-- EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem an Bauch- und Rücken-, sowie der Beckenbodenmuskulatur. Pilates spricht die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen sollen, an. Die Körperhaltung soll sich verbessern, der Kreislauf wird angeregt, Stress abgebaut und die Körperwahrnehmung erhöht.

Eine Pilates-Stunde umfasst Kraft- und Dehnübungen, die mit bewusster Atmung durchgeführt werden.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich bitte eine Matte, ein Handtuch, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

16 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

N.N., 21 U.-Std, 47,-- EURO

3205

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung. Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining für die Altersgruppe 70 + an. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

17 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 17 U.-Std, 38,-- EURO

3206

Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

17 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 17 U.-Std, 38,-- EURO

3209

Bauch-Beine-Po

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmende, die etwas für die Verbesserung ihrer Ausdauer und die Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken) unternehmen möchten.

Ergänzend werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Gerne können Sie eine eigene Isomatte mitbringen.

17 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

N.N., 23 U.-Std, 36,-- EURO

3211

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Außerdem enthält der Kurs alle wichtigen Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training sowie Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gut gedämpfte Sportschuhe und bringen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch mit.

16 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 21 U.-Std, 47,-- EURO

3212

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Geleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.

14 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 19 U.-Std, 42,-- EURO

3213

Pound-Fitness - "The Rockout Workout®"

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga

und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Gute Laune ist garantiert.

16 x freitags, 19.45 - 20.45 Uhr

Beginn: 02.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 21 U.-Std, 47,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Mindestens jede 10. Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Auf Grund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie lange Zeit unentdeckt, sodass ihre Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte.

Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz "normaler Laborwerte" nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit und anderen Begleiterscheinungen. Änderungen in der Ernährung und Lebensstil können Abhilfe schaffen.

Sie erhalten Informationen, wie Sie mit einer Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin Vitamin-D-Beraterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Donnerstag, 18.01.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 9,-- EURO

3302

Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Warum 1000 I.E. Vitamin D täglich nicht ausreichen könnten

Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits werden wir vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung.

Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen!

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel?

Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D?

Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein?

Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Donnerstag, 01.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 9,-- EURO

3303

Den Körper selbst entgiften

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen.

Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen - mit dem Augenmerk darauf, was jeder Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann.

In diesem Vortrag geht es um:

Erkennen von möglichen Gefahrenquellen

Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion

Stärkung der Entgiftungsorgane

Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen

Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener

Nahrungsergänzungen

Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

Donnerstag, 15.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 9,-- EURO

3304

Vortrag: "Lass die Pfunde los - wie nimmt man eigentlich ab?"

Jedes Jahr wieder nehmen sich viele Menschen vor, im neuen Jahr abzunehmen und nach einer Weile verfallen sie schleichend wieder zurück in ihr altes Muster und nehmen zu. Warum ist das so?

Wer erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchte, der sollte keine Diät machen, sondern eine dauerhafte Veränderung seines Lebensstils umsetzen. Die Ernährungs- und Vitalstoffberaterin Yvonne Hartmann gibt einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten große Veränderungen herbeiführen kann:

Gesunde Ernährung

Kohlenhydrate und Blutzuckerspiegel

Proteinbedarf

Die Auswirkung von Stress
Die Wichtigkeit von Leber und Darm beim Abnehmen
Ausreichend Schlaf
Positives Denken und Achtsamkeit
Energieräuber im Alltag und Frustessen
Positive Effekte von Bewegung im Alltag
Technische Hilfsmittel

Dienstag, 06.02.24, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 9,-- EURO

3305

Info-Vortrag: "Heilfasten"

Das Heilfasten ist in aller Munde, da die Wirksamkeit bei vielen Krankheiten in den letzten Jahren durch etliche neue Studien belegt wurde. Durch eine Gesundheits-Fastenwoche werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, denn Teil des Gesamtkonzepts ist immer auch Bewegung, Entspannung und Reflexion seines aktuellen Lebensstils. Körperlicher und seelischer Ballast kann "losgelassen" werden. Neben dem angenehmen Effekt der Gewichtsreduktion wird der Körper von angesammelten Stoffwechselprodukten gereinigt und so der Stoffwechsel beschleunigt. Man fühlt sich zunehmend fitter und leistungsfähiger. Der Vortrag der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüften Fastenleiterin Yvonne Hartmann wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte.

Es empfiehlt sich immer, das Fasten in einer Gruppe und unter kompetenter Anleitung durchzuführen, um sich auszutauschen und Hilfestellung bei eventuellen Befindlichkeitsstörungen zu erhalten.

Montag, 19.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 9,-- EURO

3306

Vortrag: Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

In diesem Vortrag gibt die ganzheitliche Ernährungsberaterin Yvonne Hartmann einen Einblick über eine geschickte Zusammenstellung der Lebensmittel, um mehr Produktivität im Arbeitsalltag zu erreichen. Nach einer kurzen Einführung, wofür der Körper eigentlich Fette, Proteine und Kohlenhydrate braucht, werden wir die folgenden Fragen klären:

Wie kann ich das Mittagstief vermeiden?

Welche Auswirkung hat Stress auf mein Essverhalten und warum nehme ich bei Dauerstress zu oder kann sogar Diabetes bekommen?

Wie kann ich den Griff zur Schoko-Schublade nach dem Essen vermeiden?

Welche Lebensmittel sind gut für die Stimmung?

Wie kann ich den Arbeitstag gesund und einfach organisieren?

Mit ein wenig Planung und Übung wird das Essen zum Energiespender statt zum Energieräuber. Man fühlt sich leistungsfähiger und hat ausreichend Energie für den restlichen Arbeitstag. Gesundes Essen muss nicht teuer oder kompliziert sein, man muss nur ein paar Ideen haben. Neben Inspirationen,

Motivationen und Tipps zur Planung der richtigen Essenswahl, dem passenden Esstempo, gibt es eine kleine Snack- und Rezeptauswahl an die Hand.

Dienstag, 30.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 9,-- EURO

3307

Vortrag: "Fit im Alter - Gesunde Ernährung für Senioren"

In den sogenannten „Blue Zones“ wohnen die meisten 100jährigen und sie erfreuen sich guter Gesundheit. Doch was machen diese Menschen anders und wie kann ich es schaffen, möglichst lange fit zu bleiben und gesund alt zu werden? Gesunde Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle, nicht nur für die Senioren selbst, sondern auch für die betreuenden Angehörigen.

In diesem Kurs gibt die ganzheitliche Ernährungsberaterin und Vitalstoffberaterin Yvonne Hartmann einen Einblick über die folgenden Themen:

Zu welchen Nährstoffmängeln kann es im Alter kommen?

Welche körperlichen Einschränkungen können das Essen beeinträchtigen?

Wie kann ich Knochen und Gelenke schützen?

Wie hoch sollte die Proteinzufuhr sein?

Wie viel muss man trinken?

Wie sieht konkret ein Tag mit gesunder Ernährung aus?

Welche pflanzlichen Mittel können die Verdauung unterstützen?

Dienstag, 18.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 9,-- EURO

3308

Aktive Wechseljahre Mentale Freiheit, Selbstfürsorge und Umgang mit Veränderungsprozessen

Wie kann ich mit meiner inneren Einstellung positiver und mutiger mit den Wechseljahren umgehen und sie als Aufbruch in den neuen Lebensabschnitt sehen? Entdecken Sie ihre mentale Stärke und die Freiheiten! Eva Fuchs gibt dabei Hilfsmittel bei Stimmungsschwankungen und zeigt Methoden zur Selbstfürsorge, für das eigene Wohlbefinden. Stärken Sie Ihre Resilienz in dieser 2. Pubertät und nutzen Sie Achtsamkeitsübungen im Alltag als Möglichkeit zur Stabilität. Sie lernen einfache Hilfsmittel kennen, wie z.B. das Achtsamkeits-ABC!

Dienstag, 23.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Dr. Eva Fuchs, 9,-- EURO

3309

Aktive Wechseljahre Ernährung in den Wechseljahren

Wie kann ich mit nährstoffreicher Ernährung die wichtigsten Wechseljahresbeschwerden lindern? Eva Fuchs zeigt einen Überblick über die ganzheitlichen Einflüsse in den Wechseljahren. Wie hängt die Gewichtsveränderung mit dem Älterwerden und dem geänderten Nährstoffbedarf, bzw. Energieverbrauch zusammen? Es gibt Anregungen zur Entgiftung und für die Darmgesundheit. Basen-Balance-Ernährung und Anti-Aging-Lebensmittel unterstützen das persönliche Gewichtsmanagement. Dass wir gute Laune mit der richtigen Ernährung einfach essen können, verbessert Stimmungsschwankungen. Welche Kräuter und Aromaöle können Linderung bringen. Wie kann ich Osteoporose mit Ernährung vorbeugen?

Dienstag, 30.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Eva Fuchs, 9,-- EURO

3310

Aktive Wechseljahre Umgang mit Stress, Entspannung, Bewegung und guter Schlaf

Wie kann ich mit der richtigen Bewegung und Entspannung bestimmte Wechseljahresbeschwerden lindern? Identifizieren Sie Ihre Stressoren und inneren Antreiber und lernen Sie, wie Sie damit besser umgehen können und den Stress abbauen. Erfahren Sie welche Entspannungsmöglichkeiten und -techniken es gibt und probieren Sie aus, welche Ihnen besonders hilft. Bewegung und Sport kurbeln den Stoffwechsel an, geben Kraft und helfen bei Stimmungsschwankungen, da der Körper Glückshormone produziert. Lernen Sie, mit Schlafstörungen und ihren Ursachen besser umzugehen und welche Tipps es für guten Schlaf gibt!

Dienstag, 06.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Eva Fuchs, 9,-- EURO

3311

Essen gegen das Vergessen! - Demenz vorbeugen!

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es u.a. Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit wir lange vital und fit bleiben können. Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben. Erfahren Sie auch, welchen Einfluss guter Schlaf hat und welche täglichen Aktivitäten uns unterstützen.

Mittwoch, 24.01.24, 19.30 - 20.30 Uhr

Online

Dr. Eva Fuchs, 9,-- EURO

3320

Bundesweites Krebsregister - Daten, die Leben retten können

Wenn alles nach Plan läuft, startet 2024 endlich ein bundesweites Krebsregister, das erstmals auch mit konkreten Behandlungsdaten arbeitet. Der Clou dabei ist, dass die Daten dort nicht gespeichert,

sondern jeweils speziell für einzelne Projekte zusammengeführt werden. Denn je größer der Datenpool ist, desto besser kann man die Krankheit in all ihren Facetten erforschen. Einer der entscheidenden Köpfe dahinter ist Prof. Dr. Stefan Benz, Chefarzt im Klinikum Böblingen. Er berichtet mit vielen Beispielen vom Nutzen für die Patientinnen und Patienten und dem schwierigen Weg zur Umsetzung.

Prof. Dr. med. Stefan Benz ist Chefarzt, Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Kinderchirurgie, Klinikverbund Südwest

Donnerstag, 21.03.24, 19.30 - 20.30 Uhr

Online

Prof. Dr. med. Stefan Benz, 1 U.-Std, ohne Entgelt

KOCHEN UND BACKEN

ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄTEN

Lecker, deftig, regional und einfach "gschmackig". Raphael führt Sie in diesem Kochkurs in die alpine Küche Österreichs ein und zaubert mit Ihnen ein kulinarisches Erlebnis. Angefangen von einem Amuse-Bouche bestehend aus Tiroler Schlutzkrapfen mit Nussbutter, geht es weiter mit einem deftigen Bierbratli mit Quark-Serviettenknödel und Schmorkohl. Den Abschluss macht der Hüttenklassiker: „Kaiserschmarren“. Nach Originalrezept mit einem fruchtigen Röster als Beilage. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wichtig ist Spaß am Kochen in einer gemütlichen Runde. Freuen Sie sich auf einen Einblick in die österreichische Küche, die Sie für einige Stunden in den Urlaubsmodus bringen. „Pfiat enk und bis spata!“

3500

Kulinarisch durch Österreichs Alpen

2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, etwas zu trinken

Freitag, 01.03.24, 18.00 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche

Raphael Platzer, 5 U.-Std, 31,-- EURO

inkl. 14,--€ Lebensmittelumlage

3501

Kulinarisch durch Österreichs Alpen

2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, etwas zu trinken

Freitag, 03.05.24, 18.00 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche

Raphael Platzer, 5 U.-Std, 31,-- EURO

inkl. 14,--€ Lebensmittelumlage

3502

Brotbacken für Einsteiger

Selbst gebackenes Brot ist etwas Besonderes und mit den richtigen Tipps leichter zubereitet als gedacht. Ein gutes und bekömmliches Brot braucht nur wenige Zutaten und Zeit. Die Grundbegriffe und Handgriffe des Brotbackens werden Ihnen Schritt für Schritt anhand von zwei verschiedenen Brotrezepten gezeigt. Es gibt zudem viele Tipps für Grundausrüstung, Mehlsorten und das richtige Zubehör. Die gebackenen Brote werden vor Ort verkostet und können im Anschluss mitgenommen werden.

Sauerteigbrote sind nicht Bestandteil des Kurses.
Schürze, Getränk, 2 Trockentücher

Freitag, 12.04.24, 14.00 - 17.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Michaela Pelz, 5 U.-Std, 15,-- EURO

3503

Brötchen-Backkurs

Selbst gebackene Frühstücksbrötchen sind etwas ganz Besonderes und mit den richtigen Tipps leichter zubereitet als gedacht. Gute Frühstücksbrötchen brauchen nur wenige Zutaten und eine richtige Aufarbeitung. Die Grundbegriffe werden ausführlich erklärt und die Handgriffe des Brötchenbackens werden Ihnen Schritt für Schritt praktisch anhand von 2 Rezepten gezeigt. Es gibt zudem viele Tipps für Grundausrüstung, Mehlsorten und das richtige Zubehör. Die gebackenen Brötchen werden ofenfrisch vor Ort verkostet und können im Anschluss mitgenommen werden.
Schürze, Getränk, 2 Trockentücher

Freitag, 24.05.24, 14.00 - 17.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Michaela Pelz, 5 U.-Std, 15,-- EURO

3504

Wir kochen vegetarisch, indisch: Dal

In Indien werden alle Hülsenfrüchte Dal genannt. Das sind würzige Soßen, die bei keiner ausgewogenen indischen, vegetarischen Mahlzeit fehlen dürfen. Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine, weswegen sie besonders wichtig für Vegetarier*innen und Veganer*innen sind – aber nicht nur für sie. Wir kochen eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die neben Linsensoße (Dal) immer aus Reis, Fladenbrot, einem Gemüsegericht, sowie einer Joghurtsoße besteht. Auf dem Speiseplan steht u.a. die Zubereitung von gelben Linsen. Außerdem bereiten wir indischen Gewürztee und Dessert zu. (Kleiner Hinweis für Veganer*innen: Die Dozentin zeigt, wie in der indischen Küche sich mühelos vegetarische Speisen zu veganen Gerichten abwandeln lassen.) Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 10,00 € und wird am Abend von der Dozentin eingesammelt. Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Donnerstag, 07.03.24, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,-- EURO

3505

Wir kochen indisch: Curry einfach (&) lecker

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Gemüse oder Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht.

Sie erfahren, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten nichtvegetarische Speisen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vegetarier*innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber*innen ein Fleischgericht (Hähnchencurry) dazu.

Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Lebensmittelumlage beträgt pro Person 11,50 € und wird am Abend von der Dozentin.

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Mittwoch, 24.04.24, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,-- EURO

WEINVERKOSTUNG

3510

Riesling und Terroir

In diesem Weinseminar werden wir uns mit der Königin der Trauben, nämlich den Riesling beschäftigen

Der Riesling, die geschmacklich vielseitigste Weißweinsorte der Welt, ist weltweit im Trend. Kein anderer Weißwein verkörpert so wie der Riesling die deutsche Weintradition und steht gleichzeitig für modernes Genießen, Kreativität und junge spritzige Lebensfreude. Die Geheimnisse der Rieslinge, um die uns die Welt beneidet, liegen in Ihrer Vielfalt und im Zusammenspiel der Standortfaktoren, dem Terroir.

Wir wollen daher gemeinsam an diesem Abend herausfinden, zu welchen Geschmacksvariationen der Riesling fähig ist und in wieweit man unterschiedliche "Terroirs" schmecken kann.

Freuen sie sich auf eine abwechslungsreiche Probenfolge mit unterschiedlichen Rieslingen sowie interessanten Einzelheiten zu den Standortfaktoren, den Winzern, den Weinen und natürlich den Geschmackskomponenten.

Der Referent ist Weinliebhaber und war langjähriger Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist "Anerkannter Berater für Deutschen Wein", Jurymitglied bei der "Frankfurter International Trophy" und nimmt regelmäßig an Weininformationsveranstaltungen des Deutschen Weininstitutes teil.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Brot und Mineralwasser.
Mindestalter 18 Jahre!

Freitag, 01.03.24, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 28,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

SPANISCH

4220

Spanisch - A1 (1. Semester)

Möchten Sie zukünftig gerne auf einen spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu.

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer/innen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Dies kann auch für den beruflichen Hintergrund von Vorteil sein.

17 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 31.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4221

Spanisch - A1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Das Ziel ist es, sich mit der spanischen Sprache anzufreunden. Wir werden lernen, wie man sich begrüßt, sich einander vorstellt. Auch werden wir über Herkunft und Berufe berichten, danach wir das Bestellen von "Tapas" geübt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 ¡Ya!".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 02.02.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4225

Spanisch - A1 (5. Semester)

Der Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "ene" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit, als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber-Verlag').

Bitte bestellen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

17 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Petra Achenbach, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4226

Spanisch - A1 (6. Semester)

Die Gruppe beherrscht bereits die erste Vergangenheitsform und wird dieses Semester die zweite lernen. Damit werden die Teilnehmer dann über abgeschlossene Handlungen und Reisen berichten können.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 ¡Ya!" ab Lektion 15.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Maria Isabel Garcia Dominguez, 34 U.-Std, 68,-- EURO

ENGLISCH

4603

Englisch - A1.2

Dieser Kurs begann vor drei Semestern und richtet sich an Anfänger mit einigen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam zunächst die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt.

Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Dr. Jürgen Havel, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4604

Englisch - A1

Dieser Kurs begann vor einem Semester und richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt.

Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 44,-- EURO

4605

English A2/B1

Dieser Fortsetzungskurs hat sich inzwischen das Sprachniveau A2 weitgehend erarbeitet und schreitet im Verlauf des Semesters zum Niveau B1 fort.

Viele alltägliche Redesituationen wurden bereits eingeübt, ebenso wie elementare Grammatikthemen, u.a. die wichtigsten Zeiten.

In diesem Semester werden die Sprachkompetenzen im Hinblick auf Wortschatz und Grammatik vertieft, Schwerpunkte sind hier beispielhaft Höflichkeit in der Kommunikation, Beschreibung von Personen, Gegenständen und Gebäuden, Anweisungen und Rezepte, Landeskunde, Einführung in das Passiv und -ing-Form als Alternative zu Relativsätzen.

Der Fokus liegt auf mündlicher Kommunikation, Partnerarbeit garantiert häufiges Sprechen aller Teilnehmenden.

Durch häufigen Einsatz audiovisueller Medien wird auch das Hörverständnis trainiert.

Zusteiger sind immer willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Rahel Rosenbaum, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4609

Englisch - A2

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Werner Bartz, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4614

Englisch - B1

Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich in touristischen Situationen zurechtzufinden. Auch für das berufliche Weiterkommen sind fundierte Englischkenntnisse von Vorteil. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Dr. Jürgen Havel, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4623

English Conversation B1/B2

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

15 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Lynne Murray, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4624

Englisch - B2

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden. Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

14 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Werner Bartz, 28 U.-Std, 56,-- EURO

FRANZÖSISCH

4805

Französisch - A2

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon etwas Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut.

Nutzen Sie die angenehme Atmosphäre, um mit relativ geringem Einsatz einen erkennbaren Fortschritt Ihrer Französischkenntnisse zu erreichen. Das kann auch für Ihr Berufsleben hilfreich sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A2" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

17 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Petra Achenbach, 34 U.-Std, 68,-- EURO

ITALIENISCH

4915

Italienisch - A2 - (15. Semester)

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Allegro nuovo A2" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Italienischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. In Absprache mit den KursteilnehmerInnen werden gelegentlich auch Kurzgeschichten besprochen.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

16 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 32 U.-Std, 64,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

5100

Lernen Sie Ihren PC kennen - PC Grundlagen

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

11 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5101

Windows 11

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in das Betriebssystem Windows 11, welches für Geräte wie PC, Notebook oder Tablet genutzt wird.

Es werden folgende Funktionen von Windows 11 vorgestellt: Der Desktop, das Startmenü, das Info-Center, der Browser Microsoft Edge, das Mailprogramm und vieles mehr.

Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der Absicherung durch Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient nutzen zu können.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 20.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5102

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

3 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 10 U.-Std, 25,-- EURO

5103

EXCEL - Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich, z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Einfache Berechnungen
- Formate
- Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 29.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5104

EXCEL - Aufbaukurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen geübt:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Daten analysieren (Pivot-Tabellen)
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kurs 5103 auf.

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 08.04.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5105

Excel PIVOT Tabellen

Sie wollen große Datenmengen schnell und logisch analysieren und auswerten? Mit Pivot Tabellen in Excel ist dies möglich.

In diesem Kurs setzen wir unser Excelwissen ein und erweitern es um Pivot Tabellen für den Arbeitsalltag. Inhalte sind:

- Welche Arten von Pivot Tabellen gibt es?
- Den Import aus Exceltabellen und aus externen Datenquellen
- Tabellenverknüpfungen
- Aufbau einer Pivot Tabelle
- Gruppierungen von Ergebnissen
- Datenschnitte und Konsolidierung
- Zeitachsen
- Berechnungen innerhalb der Pivot Tabelle

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende. Sie sollten am Aufbaukurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen

2 x freitags, 17.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 21.06.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5106

PC - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die erlernten Methoden aus dem Grundlagenkurs vertieft und weitere Office- und Windowsfunktionen gezeigt. Wiederholt werden die Möglichkeiten des Explorers, des Mailprogramms sowie die Grundfunktionen von Word und Excel. Im Internetbereich werden die Möglichkeiten des Internets erläutert, aber auch auf die Gefahren hingewiesen und deren Abwehr besprochen. Neu hinzukommen die Themen Smartphone-Einbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des Smarthomes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen.

Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 01.02.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5107

Professionelles Arbeiten mit Outlook

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware (Gruppensoftware) wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt.

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Funktionsweisen des Programms erklärt. Sie lernen, wie sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und weiterleiten können. Des Weiteren, wie sie eine Adressdatenbank mit Verteiler aufbauen und pflegen, Kalender- und Aufgabenmanagement, sowie andere organisatorische Aspekte von Outlook.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.04.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

INTERNETSICHERHEIT

5110

CyberMonday: Wie sie Ihre Online-Konten absichern können

Dieser CyberMonday beschäftigt sich mit den besten Methoden zur Sicherung ihrer Online-Konten. Erfahren Sie, wie Sie starke Passwörter erstellen, die verschiedenen Möglichkeiten zur sicheren Speicherung von Passwörtern nutzen, die 2-Faktor-Authentifizierung aktivieren und verdächtige Aktivitäten erkennen können. Schützen Sie Ihre Online-Identität und minimieren Sie das Risiko von Datenverlust und -missbrauch.

Montag, 15.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr
Online
Steffen Bahlinger, 2 U.-Std, 19,-- EURO

5112

OneDrive - Sicherer Umgang mit der Microsoft Cloud

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10/11 und im Officepaket enthalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Dateien in die Cloud verschieben, wie Sie Dateien oder Ordner sicher teilen können und wie Sie die Cloud als Backup nutzen können. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisationsmöglichkeiten besprochen.

Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 und - wenn möglich - bereits ein kostenloses Microsoftkonto.

Dienstag, 05.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

DIGITALE ZAHLSYSTEME

5113

PayPal

Laut cardgate.com ist PayPal mit 52% der häufigst genutzte Zahlungsdienstleister in Deutschland (Stand Juli 2023). Egal ob Bahntickets, Kinokarten, das 49€-Ticket oder Supermarktbestellungen, alles kann per PayPal bezahlt werden. Aber wie funktioniert es und welche Voraussetzungen gibt es? In dem Kurs gibt es die Antworten, wie Sie Ihren Rechner und/oder App einrichten sollten, wie die Transaktionen abgewickelt werden und welche Zahlungsmöglichkeiten es gibt. Fallbeispiele runden den Kurs ab.

Dienstag, 14.05.24, 14.00 - 15.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 10,-- EURO

5114

Online-Banking - Ihr Einstieg ins Online Banking

Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und Sie überlegen, Onlinebanking zu machen? Dieser Kurs ist gleichermaßen an Teilnehmende gerichtet, die schon Onlinebanking machen oder überlegen, dies einzurichten.

Im Kurs werden die Vor- und Nachteile aufgezeigt, die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielseitigen Möglichkeiten erklärt und besprochen.

2 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 14.05.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

SOZIALE MEDIEN

5115

Einführung in die sozialen Medien Facebook, Insta und Co.

Sie sind bereits Internetnutzer? Sie sind schon in einem oder mehreren sozialen Netzwerken oder wollen sich anmelden? Dann ist der Kurs das Richtige für Sie! In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die verschiedenen Plattformen, den sicheren Umgang mit den eigenen Daten, so dass Sie sorgenfrei Ihr(e) Netzwerke nutzen können und anhand von Beispielen, was liken, teilen, Gruppen usw. bedeutet und welche Funktionen sicher dahinter verbergen.

Samstag, 03.02.24, 9.30 - 14.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 15,-- EURO

BILDBEARBEITUNG

5116

Fotoorganisation und Bildbearbeitung am Smartphone

Mit dem Smartphone werden viele Bilder gemacht, jedoch sind leider nicht alle gelungen. Viele Fotos lassen sich mit Bildbearbeitung optimieren, und auch mit Text versehen. In diesem Kurs, der für Android als auch für iPhone Anwender geeignet ist, behandeln wir die Apps Snapseed und Lightroom. Des Weiteren besprechen wir die Bildorganisation in Alben, sowie die Sicherung der Fotos.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.03.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5310

Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz

Wir wissen seit Jahren, dass der demografische Wandel unsere Gesellschaft und unser Arbeitsleben vor extreme Herausforderungen stellen wird. Unternehmen, die sich heute nicht auf dem Arbeitgebermarkt positionieren, werden morgen keine Mitarbeiter mehr haben. Die junge Generation kann diesen Druck schon heute für sich nutzen und Arbeitsbedingungen fordern, die vor 30 Jahren noch undenkbar waren. In vielen Unternehmen entsteht deshalb der Eindruck, dass die Forderungen der jungen Generation überzogen sind. Es ist aber natürlich nicht die "Schuld" von jungen Menschen, sondern nur wer das gesamte System aus Gesellschaft und Arbeit betrachtet, wird Lösungen finden, um in der Zukunft handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Web-Vortrag erklärt Psychologe Philipp Hubert, wo wir stehen und was uns in den nächsten Jahren noch bevorsteht. Er gibt aber vor allem praktische und anwendbare Tipps für Arbeitnehmer, um sich dem Wandel in der Arbeitswelt zu stellen.

Der Dozent ist Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Unternehmensberater mit dem Fokus auf Mitarbeiter finden und binden

Montag, 22.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Philipp Hubert, 1 U.-Std, ohne Entgelt

5311

Gefahren im Internet

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, welche Gefahren im Internet lauern und wie Sie sich besser schützen können. Sie lernen Risiken einzuschätzen, Ihr Verhalten anzupassen und können gleich Ihr Gerät sicherer machen.

Diese Veranstaltung ist ein Streifzug durch dieses umfassende Thema der Cyber-Security.

Wir nehmen uns für diese Themen drei Abende Zeit:

1. Gefahrenquellen erkennen und verstehen

- Das World-Wide-Web verstehen
- Arten von Risiken (z.B. Trojaner, Keylogger, ...)
- Angriffsarten

2. Schutzmaßnahme Bedienung

- Das richtige Verhalten im täglichen Umgang
- Achtsame Auswahl beim Browsen, ...
- Sichere Zugangsverfahren (z.B. Passwörter, 2 FA, ...)

3. Schutzmaßnahme Software und Einstellungen

- Internetschutz-Programm
- Browser-Wahl und Einstellungen
- VPN und sonstige Verschlüsselung

4. Spielerisches Lernen und Erfolgsprüfung

- Frühjahrsputz im System
- Sicherheitsirrtümer
- Digitaler Führerschein

Diese Sicherheitstipps sind für Smartphone, Tablet, PC und Notebook anwendbar und teilweise auch auf IOT-Geräte übertragbar.

Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digitalleadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum Digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

Das Angebot findet Online mit Microsoft Teams statt.

3 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 13.02.24

Online

Matthias Weller, 6 U.-Std, 45,-- EURO

5320

Workation: Arbeiten, wo andere Urlaub machen?

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass das Arbeiten an jedem Ort, zu jeder Uhrzeit, mit jedem Endgerät möglich ist. Gerade die jüngere Generation möchte sich diese lieb gewonnene Freiheit nicht mehr nehmen lassen. Viele zieht es ins Ausland auf Reisen und arbeiten von unterwegs aus – "Workation" genannt. Doch wie kann das Beste aus Privat- und Berufsleben langfristig miteinander vereinbart werden? Denn hier gilt es, mehr als nur die persönliche Freiheit zu betrachten. Welche Herausforderungen bringt Workation mit sich? Workation um jeden Preis?

Dieser Web-Vortrag beleuchtet aktuelle Trends in der Arbeitsorganisation und stellt zur Diskussion, wie die Arbeitswelt der Zukunft aussehen kann.

Frank Roth ist CEO und Vorstand der AppSphere AG in Ettlingen

Montag, 26.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Online

Frank Roth, 2 U.-Std, 45,-- EURO

XPERT BUSINESS

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der Kurse, muss separat gebucht werden)

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Hinweis: Die Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses. Es kann eine separate Zertifikatsprüfung gebucht und abgelegt werden. Termine und Konditionen/Gebühren auf Anfrage.

5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar

Xpert Business

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5401

Finanzbuchführung 2 - Onlineseminar
Xpert Business

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

22 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5402

Finanzbuchführung 3 EDV - Onlineseminar
Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5403

Lohn und Gehalt 1 - Onlineseminar
Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu

erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5404

Lohn und Gehalt 2 - Onlineseminar

Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt.

22 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5405

Lohn und Gehalt 3 EDV - Onlineseminar

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 19.03.24

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

VHS Digitalkooperation

VHS DigitalKooperation ist ein Zusammenschluss des aktuellen Forum Volkshochschule Ahaus mit der Volkshochschule Bocholt - Rhede - Isselburg und der Volkshochschule Unna Fröndenberg Holzwickede. Gemeinsam bieten wir Webinare zu den Themen Büromanagement und kreative Techniken an.

Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux>

Techniktest: <https://zoom.us/test>

5700

Prezi - dynamische Präsentationen

Die ultimative Alternative zu Microsoft PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung. Besondere Animationseffekte ermöglichen Präsentationen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema.

Grundkenntnisse zur technischen Bedienbarkeit von Prezi bilden dabei nur die Basis. Die Umsetzung anspruchsvoller und tatsächlich auch erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert darüber hinaus ein Verständnis für die professionellen Anwendung von Flächen, Formen, Farben und vor allem von Schrift. Einschlägige „Gestaltgesetze“ sollten möglichst berücksichtigt werden.

Highlights:

? Prezi im Überblick – Benutzeroberfläche und Funktionalität

? Gestaltgesetze – Flächen, Formen und Farben im Detail

? Typografie – der gekonnte Umgang mit Schrift

? Storyboards und Regieanweisungen als Grundlage? EXTRA: Special Effects für „nachhaltige“ Präsentationen

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Dienstag, 19.03.24, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5701

Canva – Online-Creative-Tool

Whiteboards, Präsentationen und „visuelles“ Marketing

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten digitalen Whiteboards und ermöglicht sowohl eine individuelle Pflege als auch einen kollaborativen Austausch insbesondere von visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante der App bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines „visuellen“ Marketings einschlägige Inhalte für Social Media „produzieren“ lassen – beispielsweise für die aktuell äußerst beliebte Plattform Instagram.

Innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings lassen sich mit Canva zudem sogenannte Memes, also kreative sowie sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte erstellen. Die App ist gleichermaßen für eine Hobby- und Profi- Anwendung geeignet und erfordert im Vergleich zu alternativen Tools eine verhältnismäßig geringe Einarbeitungszeit.

Highlights:

- ? Whiteboards und Präsentationen in der Teamarbeit
- ? Erstellung von Inhalten für soziale Medien wie Instagram
- ? Klassische Kommunikationsmittel – Flyer, Plakate usw.
- ? Canva als Content Management System (CMS)? EXTRA: Effektive Workflows in der professionellen Praxis

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Mittwoch, 20.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5702

Lean Office - Das produktive digitale Büro

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Das – digitale – Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus.

Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente –, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren, und begründet damit „Nachhaltigkeit“. Dazu stehen nicht zuletzt diverse Apps zur Verfügung, so auch innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) – u. a. mit MS Viva.

Highlights:

- ? Büro- und Leanmanagement gleich Lean Office
- ? Konkrete Anwendungsbereiche im Büroalltag
- ? Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- ? Im Detail – Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten? EXTRA: Tipps zur Überarbeitung „falscher“ Prozesse

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Mittwoch, 20.03.24, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5703

Erstellung interaktiver PDF-Formulare
Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat – nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe. Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so in den Bereichen Freeware und Open Source: etwa Scribus (Layout und Satz, Free-ware) oder Writer (Textverarbeitung, Open Source) innerhalb Open bzw. Libre Office.

Ziel dieses Digitalkurses ist die Vermittlung eines verbindlichen und gleichsam individuell anpassbaren Arbeitsablaufs, zu dem nicht zuletzt Aspekte des Formulardesigns zählen.

Highlights:

- ? Technische Voraussetzungen und Mittel
- ? Adobe InDesign und Acrobat als Industriestandards
- ? Kostenlose bzw. -günstige Alternativen im Detail
- ? Möglichkeiten zur automatisierten Datenerfassung und -auswertung

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Montag, 06.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 30,-- EURO

5704

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente
Technische Konsistenz und Rechtskonformität

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente ermöglichen blinden bzw. Menschen mit einem deutlich eingeschränkten Sehvermögen den gleichberechtigten Zugang zu digitalen Informationen. So sind Behörden bzw. Ämter dazu verpflichtet, sowohl ihre externen als auch internen digitalen Dokumente entsprechend zu veröffentlichen.

Aber auch für Unternehmen in der Privatwirtschaft oder für Vereine und Bildungseinrichtungen in nicht-öffentlicher Trägerschaft empfiehlt es sich, eine einschlägige Barrierefreiheit durchgängig zu gewährleisten, um dem genannten Personenkreis eine entsprechend zuverlässige „Wahrnehmung“ (Titel, Unter- und Zwischentitel, Mengentext, Tabellen, Grafiken, Bilder usw.) konsequent zu ermöglichen.

Highlights:

- ? Praxisrelevante Programme – professionelle Anwendungsszenarien
- ? Workflows mit Microsoft Word zur Einführung
- ? Workflows mit Adobe InDesign und Acrobat (Industriestandard)
- ? Technische Standards: PDF/UA-1 (DIN ISO 14289-1:2016-12) und PDF/A
- ? EXTRA: Gesetzliche Anforderungen – BGG und BITV 2.0 usw.

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Mittwoch, 08.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 30,-- EURO

Für die Webinare 241-5700 bis 241- 5704 gibt es eine Durchführungsgarantie.

RHETORIK / KOMMUNIKATION

5910

Stimme im Büroalltag

Wer möchte nicht eine klangvolle, voluminöse und variable Stimme haben und damit in Sitzungen, Mitarbeitergesprächen oder bei Vorträgen sicher und entspannt überzeugen? Das kann man trainieren. Im stressigen Berufsalltag findet sich aber nur selten die nötige Zeit für die Schulung der Stimme. Deshalb bietet dieser Kurs Übungen, die Sie problem- und manchmal sogar geräuschlos in ihren Alltag integrieren können. Das geht zum Beispiel zwischendurch im Auto, auf dem Bürostuhl am Schreibtisch, in der Schlange beim Einkaufen oder sogar auf der Couch beim Entspannen. Sie erlernen zahlreiche kleine, aber effektive Übungen, mit deren Einsatz Sie große Wirkung erzielen werden.

Samstag, 24.02.24, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Daniela Bianca Gierok, U.-Std, 50,-- EURO

5911

Frauen brauchen eine starke Stimme

Frauen verfügen in aller Regel über eine sehr hohe Fachkompetenz. Wie kann Frau souverän im Berufsalltag ihre Fähigkeiten zur Geltung bringen und sowohl ihre weiblichen als auch männliche Mitarbeiter gut führen? Wie kann Frau sich in Konkurrenzsituationen behaupten? Der stimmliche Ausdruck und die Präsenz im Raum spielen einen entscheidenden Eindruck beim Miteinander und bei der Durchsetzung von Vorhaben.

Samstag, 08.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Daniela Bianca Gierok, 8 U.-Std, 50,-- EURO

5926

Konfliktmanagement

Ziel dieses DAHMS-Trainingskonzeptes ist die Vermittlung von Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung. Konflikte sind Eigenschaften von Systemen, die den Spannungen zwischen ihren widerstreitenden Systemteilen ausgesetzt sind. Sie entstehen, wenn zunächst unvereinbare Erwartungen, Interessen, Sichtweisen und Wünsche beispielsweise in Familien, Organisationen, Gruppen, Teams und Menschen aufeinandertreffen. Die Gründe für Konflikte sind

sehr vielschichtig und manchmal schwer zu erkennen. Oft kommt es gerade deshalb zu Schwierigkeiten bei der Konfliktlösung.

Sie werden lernen Ihre Konfliktfähigkeit zu verbessern. Menschen, die entweder in der Rolle des Konfliktbeteiligten Lösungen finden möchten, oder die sich in der Rolle des (professionell) Konflikte lösenden Menschen (Mediatorin, Mediator, Schlichterin, Schlichter, ...) mit Konflikten anderer auseinandersetzen, werden besonders von diesem Training profitieren. Die Lösung von Konflikten ist häufig auch eine zentrale und besonders anspruchsvolle Führungsaufgabe. Insofern ist Konfliktmanagement auch für diejenigen wichtig, die Menschen führen oder sich auf Führungsaufgaben vorbereiten möchten.

Sie lernen in diesem Training zahlreiche Übungs- und Reflexionseinheiten kennen, um Ihr eigenes Konfliktverhalten zu überprüfen und daraus gegebenenfalls eigene Entwicklungen ableiten zu können.

Auch soll dieses Training zu mehr Fingerspitzengefühl in der Kommunikation führen. Sensibilität im Umgang mit Menschen und szenisches Verstehen schwieriger Situationen sind häufig wichtige Schlüssel für effiziente Konfliktlösungsprozesse. Ziel ist es, die verschiedenen Verfahren unbewusst richtig einzusetzen. Dazu ist bewusste Einsicht in die unterschiedlichen Strategien, Taktiken und Techniken (= Interventionen) notwendig und Übung, um das Handeln so zu automatisieren, dass es unbewusst richtig abläuft.

Das Kursbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten für 14,00 € erwerben.

Samstag, 24.02.24, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

NACHTRÄGLICHER ERWERB VON SCHULABSCHLÜSSEN

6102

Erster Schulabschluss, 2. Halbjahr

Montags bis freitags 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 08.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

Montags bis freitags 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 08.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6705

FöU HSA + MSA, 2. Halbjahr

Montags bis freitags 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 08.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6706

Sozialpäd. Betreuung HSA + MSA 2. Halbjahr

Montags bis freitags

Beginn: 08.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951,
vhs@bergkamen.de.

6700

Deutschkurs: Fit für den Beruf

Für Arbeit und Ausbildung sind gute Deutschkenntnisse wichtig. Sie haben schon Deutsch gelernt? Sind aber der Meinung, die Deutschkenntnisse sind nicht gut genug, um in Ihrem Beruf weiterzukommen oder Ihren Arbeitsplatz zu sichern?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Es erwartet Sie ein intensives Lernen in einer kleinen Gruppe. Sie wollen mehr wissen? Dann rufen Sie uns an.

19 x dienstags, 17.00 - 19.15 Uhr

18 x donnerstags, 17.30 - 19.45 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Pakize Deniz, 111 U.-Std, ohne Entgelt

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt.

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

35 x dienstags und donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Diandra Bajon, 105 U.-Std, ohne Entgelt

6710

Deutschkurs für Anfänger

In diesem Deutschkurs steht die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen im Vordergrund. Man lernt Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen vor unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, wie z.B. Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen, Arbeiten und näherer Umgebung.

Ebenso wird man in die Lage versetzt, mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft oder Ausbildung zu beschreiben.

44 x montags und donnerstags, 8.30 - 12.15 Uhr

Beginn: 08.01.24

DITIB Türkisch Islamische Kultur Verein e.V.

Tuba Cakir, 220 U.-Std, ohne Entgelt

6702

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

18 x montags, 14.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 29.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

N.N., 36 U.-Std, ohne Entgelt

INTEGRATIONSKURSE

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

Montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 24.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

Montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.04.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

Montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 07.06.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6836

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 3

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 11.01.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6846

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 4

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 21.02.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6856

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 5

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 16.04.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6866

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 6

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 29.05.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6876

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 21.08.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6817

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 1

Dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 27.02.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

6827

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 2

Dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 23.04.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

6837

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 3

Dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 07.06.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 11.03.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 06.05.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Verena Terek, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 18.06.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Verena Terek, 100 U.-Std, 229,-- EURO

ORIENTIERUNGSKURSE

6808

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurs

Dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 24.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Brigitte Roth, Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurs

Montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 31.01.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Verena Terek, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurs

Montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 01.03.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTESTS

6900

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 24.01.2024
Freitag, 23.02.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 13.03.2024
Freitag, 12.04.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 17.04.2024
Freitag, 17.05.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6903

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 17.05.2024
Freitag, 21.06.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

6905

Alpha Leben in Deutschland

Freitag, 23.02.24, 14.30 - 15.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

6906

Inte-9 Leben in Deutschland

Freitag, 08.03.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

6907

Inte-9 Leben in Deutschland

Freitag, 19.04.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

6910

Inte-3 - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 27.01.24, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO

6911

Inte-9 - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 10.02.24, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO

6912

Inte-1 - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 24.02.24, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO