

Anlage zu Drucksache Nr. 12/0956

vhs.wissen live - Das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland und wurde ursprünglich von zwei bayerischen Volkshochschulen in den Landkreisen Erding und München initiiert. Die Volkshochschule Bergkamen beteiligt sich an diesem Gemeinschaftsprojekt. Das Programm „vhs.wissen live“ findet neben den bereits genannten Partnern in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung sowie der Kulturzeitschrift „Kursbuch“ statt.

Die VHS bietet damit den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Die einzelnen Vorträge werden online per Livestream übertragen. Für die Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, sich die jeweilige Veranstaltung an einem internetfähigen Gerät (PC, Notebook, Tablet, oder Smartphone) unkompliziert und bequem von zuhause oder unterwegs anzusehen. Die Vorträge können in Echtzeit verfolgt werden, Fragen können über einen Online-Chat in die Veranstaltung eingebracht werden.

vhs.wissen live

7006

Die Demokratie und ihre Zukünfte

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen.

Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

Montag, 11.09.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Felix Heidenreich, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7007

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.

Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Dienstag, 12.09.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Paula Diehl, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7008

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben.

Damit war ein Grundmuster vorgegeben.

Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen.

Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Mittwoch, 27.09.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Bernhard Maier, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7009

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst.

Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht.

Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken. .

Sonntag, 01.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Christian Mölling, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7010

Grausamer Despot oder kolonialer Held? - Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien.

Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika - den 1885 gegründeten "Kongo-Freistaat".

Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent.

Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyranen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

Sonntag, 08.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Julia Seibert, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7011

Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels geplant.

Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird.

Mittwoch, 11.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

7012

Warum Erben ungerecht ist

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Donnerstag, 12.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Stefan Gosepath, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7013

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota.

Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind.

Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können.

Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.

Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv.

Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech

Dienstag, 17.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Vera Meyer, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7014

Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger - in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

Montag, 23.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

7015

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Sonntag, 29.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online
Richard C. Schneider, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7016

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine "Zäsur in der Kirchengeschichte" - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten. Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg

Sonntag, 05.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Prof. Thomas Großbölting, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7017

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft

Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech.

Dienstag, 07.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Michael Decker, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7018

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht.

Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft?

Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon

vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

Donnerstag, 09.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Reinhard Bingener, Markus Wehner, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7019

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE)

Montag, 13.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Nora Waitkus, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7020

Raben: das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher.

Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

Donnerstag, 16.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Thomas Bugnyar, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7021

Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg?

Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird.

Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

Dr. Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

Donnerstag, 23.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

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

7022

Die Intelligenz der Bienen

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht.

Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen.

In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London

Sonntag, 26.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Lars Chittka, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7023

Global gescheitert?: Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen.

Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert?

Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt

die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das "Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam" leitet.

Sonntag, 03.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Susanne Schröter, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7024

Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz:

17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen.

Peter Paul Rubens der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre.

Ihnen voraus gingen die Ölskizzen in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

Donnerstag, 14.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Mirjam Neumeister, 2 U.-Std, ohne Entgelt

POLITIK UND GESELLSCHAFT

1000

Nur durch Frieden bewahren wir uns selber - Die Bergpredigt als Zeitenwende

"Mit der Bergpredigt kann man keine Politik machen" heißt es in der "Zeitenwende". Doch mit jedem Krieg verlieren wir unsere Menschlichkeit, und solange die Regierenden in Angst voreinander sich in ständiger Aufrüstung wechselseitig bedrohen, werden weitere Kriege wüten und ihre Opferzahlen steigen. Statt den Gegner als "Verkörperung des Bösen" zu bekämpfen, müsste man die wahnhaftige Angstphantasie einer Sicherheitspolitik durch militärische Einschüchterung und Stärke endlich aufgeben. Es gibt Sicherheit nur als Sicherheit des anderen. Ihn zu verstehen in seiner Angst ist der Weg der Bergpredigt mit ihrer Botschaft. Bekämpft nicht das Böse mit immer noch schlimmeren Bösen.

Das ist die wahre Botschaft der Zeitenwende, meint Eugen Drewermann. Darum dreht sich sein diesjähriger Vortrags in seiner Heimatstadt Bergkamen

ACHTUNG! BITTE NUTZEN SIE DIE NAVIGATIONSADRESSE:

Albert-Schweitzer-Str. 25, 59192 Bergkamen

Dienstag, 05.09.23, 19.00 - 21.15 Uhr

Studiotheater

Dr. Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

VHS und Stadtmarketing

1010

Stadtführung "Bergkamen im Nationalsozialismus"

Nicht nur in seinen "Vorzeigestädten" Berlin, München oder Nürnberg hat der Nationalsozialismus sein Unwesen getrieben und Spuren hinterlassen, sondern er reichte bis in die kleinsten Orte des Deutschen Reichs, auch nach Bergkamen. Widerstand gegen diese Diktatur wurde auch hier zeitweilig im ortseigenen Konzentrationslager bestraft und gebrochen. SA und SS agierten ungehemmt.

Unterernährte Zwangsarbeiter gingen regelmäßig in bewachten Kolonnen von ihren schäbigen Lagerbaracken zu den Zechen-Arbeitsplätzen auf Grimberg 1/2, 3/4 und Haus Aden und fuhren zur Schwerstarbeit in die Grube ein. Sie hatten für die Kohleverflüssigungsanlage der Chemischen Werke Bergkamen den Rohstoff Kohle herbeizuschaffen.

Irgendwann kam auch der von der deutschen Luftwaffe begonnene Bomberkrieg nach Deutschland, sogar bis Bergkamen, zurück und brachte Tod und Zerstörung.

Die Rückblende in die Zeit des totalitären deutschen Faschismus lässt auch die örtlichen Schandstätten des deutschen Faschismus nicht aus. Ebenso werden die Auswirkungen des Faschismus im Alltag der „einfachen“ Leute und die Veränderung und Auswirkungen von der kriegsvorbereitenden Zeit hin zum 2. Weltkrieg aufgezeigt.

Obwohl am 08.05.1945 die Waffen der Kriegsparteien schwiegen, war damit die Ideologie des Nationalsozialismus nicht verschwunden. Noch heute finden wir regelmäßig Zeugnisse dieser menschenverachtenden Ideologie in Bergkamen. Aus diesem Grund wird die faschistische Anschauung nicht nur vom Beginn der Weimarer Republik an, sondern bis heute in Einzelbildern beleuchtet.

Treffpunkt: Haupteingang Rathaus Bergkamen

Sonntag, 01.10.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Exkursion

Udo Nüsken, 4 U.-Std, 3,-- EURO

1011

Stadtführung "Dursus, Varus und Konsorten"

Erkundungs- und Besichtigungstour über das Gelände des früheren Legionslagers auf dem Römerberg. Während des Rundgangs werden mehrere markante Punkte des Lagers angesteuert und an Ort und Stelle direkt in Augenschein genommen, unter anderem natürlich auch die Rekonstruktion der früheren Holz-Erde-Mauer.

Treffpunkt: Museumsplatz, Jahnstraße 31, Oberaden

Donnerstag, 05.10.23, 14.30 - 16.30 Uhr
Exkursion, 3 U.-Std, 3,-- EURO

STADTFÜHRUNGEN UND ENTWICKLUNG

VHS und Stadtmarketing

Stadtführung "Wasserstadt mit Führung entlang des Adensees"

Die Spannung auf das außergewöhnliche Stadtquartier "Wasserstadt Aden" steigt! Die Führung entlang des aktuell entstehenden Adensees beantwortet viele offene Fragen. Das ehemalige Zechegebiet kommt dem neuen Leitspruch "Wohnen am Wasser" immer näher.

Treffpunkt: Zufahrtstor der Wasserstadt, Jahnstraße, Oberaden
Vor Anmeldung unter 0172-9722575

1012

Stadtführung "Wasserstadt mit Führung entlang des Adensees"
(Anmeldung erforderlich)

Mittwoch, 06.09.23, 17.00 - 19.00 Uhr
Exkursion
, 3 U.-Std, 3,-- EURO

1013

Stadtführung "Wasserstadt mit Führung entlang des Adensees"
(Anmeldung erforderlich)

Mittwoch, 18.10.23, 17.00 - 19.00 Uhr
Exkursion
, 3 U.-Std, 3,-- EURO

1014

Stadtführung "SEE"- Gang durch den Hafen

Unter dem Motto "Lastkähne, Motoryachten, der Kanal und ein Hafen" wird der inzwischen weit über die Grenzen Bergkemens hinaus bekannte Hafen, mit all seinen Einrichtungen und Angeboten genauer vorgestellt.

Treffpunkt: Restaurant "Am Yachthafen", Hafenweg 40, Rünthe

Sonntag, 24.09.23, 11.00 - 13.00 Uhr
Exkursion
, 3 U.-Std, 3,-- EURO

1030

Indien: Supermacht, Kulturnation und Armenhaus der Welt

Indien und China sind die beiden "asiatischen Riesen". Bisher war die Volksrepublik China bevölkerungsmäßig das größte Land der Welt. Doch 2023 gibt es mehr Inderinnen und Inder als Chinesinnen und Chinesen. In beiden Ländern leben jeweils mehr als 1,4 Milliarden

Menschen. Die Mittelschicht wächst, doch auch die Armut ist nach wie vor erdrückend. Und immer mehr Menschen zieht es in die großen Metropolen, in deren Betonwüsten die immense Luftverschmutzung im Winter inzwischen immer wieder lebensgefährliche Werte erreicht. Gleichzeitig hat Indien das Pariser Klimaabkommen gezeichnet und investiert in großem Stil in ressourcenschonende Energieproduktion. Im Jahr 2024 sind nationale Wahlen angesagt: Es sieht nach einem leichten Spiel für die regierende hindu-nationalistische Regierungspartei BJP und Premierminister Narendra Modi aus. Immerhin: Bei aller berechtigten Kritik ist Indien immer noch ein Bollwerk der Demokratie im Vergleich zum Autoritarismus Chinas.

Dienstag, 17.10.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Heinz Wessler, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1031

Das neue Afrika

Digitalisierung und Globalisierung haben Afrika zu einem Teil der vernetzten globalen Gesellschaft gemacht. Die Armut geht zurück, Neues entsteht. Längst haben die afrikanischen Länder an die globalen Wertschöpfungsnetzwerke angedockt und eine neu entstandene Mittelschicht nimmt an der globalen Wissensgesellschaft teil. Dabei sind die urbanen Zentren in Kenia, Tansania, Ruanda oder auch in Nigeria, Ghana und Senegal die Treiber der Entwicklung in Ländern südlich der Sahara. Regierungen und Unternehmen aus China, der Türkei oder den arabischen Ländern haben das längst erkannt. Sie bauen mit an den Infrastrukturen und gewinnen Zugänge zu Märkten und Rohstoffen. Und sie werden immer bestimmender für die Welt der Ideen, die die afrikanischen Gesellschaften zukünftig gestalten werden. Es gilt für Europäer, diese neuen ökonomischen Realitäten und geopolitischen Veränderungen wahrzunehmen und die eurozentristische Brille von Armutsbekämpfung und Entwicklungshilfe abzulegen.

Mittwoch, 25.10.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Hans Stoisser, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1032

Einkaufsfalle Supermarkt - Informiert einkaufen, was wir essen

Der richtige Einkauf ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Doch der Gang durch den Supermarkt kann eine Herausforderung sein: Marketing-Tricks, Mogelpackungen oder besondere Auslobungen auf Verpackungen verführen oft dazu, mehr oder ungesünder einzukaufen, als man eigentlich möchte. In diesem Web-Vortrag erfahren Sie unter anderem, welche Tricks im Supermarkt zum Einsatz kommen, wie Sie Mogelpackungen erkennen und was verschiedene Kennzeichnungselemente über Lebensmittel aussagen. Natürlich gibt es auch entscheidende Tipps, um trotzdem gesund und bedarfsgerecht einzukaufen.

Die Dozentin ist Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin.

Montag, 06.11.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. Britta Schautz, 1 U.-Std, ohne Entgelt

NATURWISSENSCHAFTEN

1101

Zurück zum Mond! (und weiter?)

Mehr als 50 Jahre nach den Apollo-Astronauten will die Menschheit wieder zum Mond. Endlich soll auch die erste Frau dort landen. Kleine Habitate, Forschungseinrichtungen oder ganze Mondkolonien sind geplant. Im Mondorbit soll eine Raumstation gebaut werden, als Sprungbrett für einen bemannten Flug zum Mars. Doch welche Probleme bekommen die zukünftigen Astronauten? Wann soll es losgehen und was erwarten wir uns davon?

Donnerstag, 26.10.23, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

HAUSTIERE

Haustiere haben ihren festen Platz in Familienstrukturen und tragen wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Der richtige Umgang mit ihnen will aber auch gelernt sein. Hier unterstützt die VHS durch gezielte Kursangebote.

1502

Hundephysiowalk, Entspannung und Fitness für Hund und Halter

In diesem Kurs möchten wir Hundefitnesstraining und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen aus dem Hundephysiobereich besprochen und durchgeführt. Zudem werden Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt. Die Hunde werden an der Leine geführt. Die Gruppengröße liegt bei 6 Mensch/Hund Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Bei Kursbeginn sind ein gültiger Impfausweis des Hundes und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein.

Das erste Treffen ist an der Halde: Halde großes Holz Bergkamen, Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße. Weitere Treffpunkte werden mit der Gruppe abgemacht.

3 x freitags, 15.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 08.09.23
Exkursion
Silke Brockhusen, 10 U.-Std, 33,90 EURO

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, 19.10.23, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 26.10.23, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 02.11.23, 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, 04.11.23, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 12,-- EURO

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE 2060

Geburtstagsgäste: Monet bis van Gogh - Kunsthalle Bremen

Mit Bildern von Monet, Manet und Renoir und ihren Freunden feiert der Kunstverein in Bremen sein 200-jähriges Bestehen. Die Ausstellung rückt den Beginn des 20. Jahrhunderts in den Blick, eine besonders glanzvolle Zeit in der Geschichte des Kunstvereins und des Museums. Damals entwickelte Gustav Pauli, der erste wissenschaftliche Direktor der Kunsthalle (1899 - 1914) seine fortschrittliche Ankaufspolitik, der das Museum bis heute seine berühmtesten Werke verdankt und die Kunsthalle zu einer der führenden modernen Galerien Deutschlands machte. Pauli erwarb ab 1905 Meisterwerke von Gustave Courbet, Édouard Manet, Claude Monet und den Impressionisten. Als er 1911 das "Mohnfeld" von Vincent van Gogh ankaufte, kam es zum Skandal - die Kunsthalle Bremen stand damals im Mittelpunkt einer deutschlandweiten Debatte um den Einzug der französischen Moderne. Neben den historischen Fragestellungen soll die Ausstellung aber auch eine Feier sein - eine Feier der französischen Moderne, die bis heute beim internationalen Publikum so hoch im Kurs steht wie kaum eine andere Kunstrichtung. Herausragende Leihgaben von Courbet über Rodin bis zu Monet und van Gogh vermitteln ein Panorama der französischen Moderne in Deutschland vor dem Ersten Weltkrieg.

Die stellvertretende Direktorin der Kunsthalle Bremen, Dr. Dorothee Hansen, gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke. Auch ein historischer Abriss zur Entwicklung der Bremer Kunsthalle unter ihrem ersten Direktor Gustav Pauli zu Beginn des 20. Jahrhunderts, zu Bremer Sammlern und zur Lage in anderen fortschrittlichen Museen dieser Zeit wird Teil des Webinars sein.

Die Ausstellung ist vom 7. Oktober 2023 bis 18. Februar 2024 in Bremen zu sehen.

Dienstag, 28.11.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online

Dr. Dorothee Hansen, 1 U.-Std, ohne Entgelt

FOTOGRAFIE

2110

Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren.

Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 07.09.23, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

2111

Fotopraxis: Westfalenpark Dortmund

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Er lockt mit Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäumen usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an. Auch wir werden bei unserem Streifzug durch den Park viele schöne Fotomotive finden.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung.

Zum Abschluss fahren wir (wenn geöffnet) auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.
Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

Treffpunkt: vor dem Eingang Ruhrallee, Nähe U-Bahn Haltestelle Westfalenpark, Dortmund.
In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten!
Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Samstag, 21.10.23, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

FOTOGRAFIE

2112

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.

Donnerstag, 23.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

FELDENKRAIS

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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.

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

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 13.09.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 26,40 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, 23.09.23, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 04.11.23, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

QI GONG, YOGA & PILATES

3112

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: 20.09.23
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.

13 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 29.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 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, eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

13 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 31.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 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.

13 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 31.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 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.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mit.

13 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 31.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 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 (Pranamaya) 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

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 24 U.-Std, 52,80 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

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

5 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 29.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 10 U.-Std, 20,-- EURO

3122

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

5 x freitags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 01.09.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3123

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

6 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 17.10.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 12 U.-Std, 26,40 EURO

3124

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

6 x freitags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 20.10.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 12 U.-Std, 26,40 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

Dienstag, 21.11.23, 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: 19.10.23
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 Rücken-probleme haben.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

10 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 12.09.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 13 U.-Std, 29,46 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 eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

10 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 13 U.-Std, 29,46 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.

10 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 13.09.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 13 U.-Std, 29,46 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!

13 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 13 U.-Std, 36,-- 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 Diabetikern ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben. Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

13 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 13 U.-Std, 28,60 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.

11 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 28.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Stephanie Klönne, 15 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.

12 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 30.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 35,20 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.

12 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 31.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 35,20 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.

12 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.09.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 35,20 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, 07.09.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,-- 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, 21.09.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,-- 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, 19.10.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3304

Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Der Dozent ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie

Donnerstag, 19.10.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. med. Daniel Sippel, 1 U.-Std, ohne Entgelt

WEINSEMINAR

3510

Burgunder-Weine - Geschmackliche Einblicke in die Pinot-Familie

Burgunder-Weine (franz. Pinot) haben eine lange Geschichte und alle ihre Herkunft in der französischen Region Burgund. Die Pinot-Trauben gibt es schon seit weit über 1000 Jahren. Im Burgund wird der Pinot Noir erstmalig im 14. Jahrhundert dokumentiert.

Durch Mutationen und Kreuzungen haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Rot- und Weißweinsorten entwickelt, die alle zur Burgunder-Familie gehören.

Jeder kennt sicherlich die Weinsorten "Spätburgunder (Pinot Noir)", "Grauburgunder (Pinot Gris, Pinot Grigio, Ruländer)" und "Weißburgunder (Pinot Blanc)". Aber wussten Sie, dass auch die Weinsorten "Schwarzriesling", "Frühburgunder", "St. Laurent", "Samtrot", sowie der "Chardonnay" und der "Auxerrois", zur Burgunderfamilie gehören.

In diesem Weinseminar werden wir nicht nur die verschiedenen Burgundersorten probieren und kennenlernen, sondern auch viel Wissenswertes und interessante Einzelheiten zu den Winzern, den Anbaugebieten und natürlich zu den Geschmackskompositionen erfahren.

Der Referent ist Weinliebhaber und war langjähriger Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist "Anerkannter Berater für Deutschen Wein", Jurymitglied bei der "Frankfurt 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, 17.11.23, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 28,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

SPANISCH

4224

Spanisch - A1 (4. 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.

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

Bitte bestellen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

13 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 28.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4225

Spanisch - A1 (5. Semester)

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

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 28.08.23

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4227

Spanisch - A1 (13.Semester)

Wir werden das A1-Buch beenden. Dann begeben wir uns auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit fort.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch "Perspectivas ¡Ya!" -ab Lektion 15 (Cornelsen-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 01.09.23

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 26 U.-Std, 52,-- EURO

ENGLISCH

4602

Englisch - A1

Dieser Kurs begann vor zwei Semestern und richtet sich an Anfänger mit geringen 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!

11 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.08.23

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4608

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!

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 28.08.23

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

Werner Bartz, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4610

English Conversation - A2/B1

We're a group of best-agers who like to talk about anything and everything (books, films, events, experiences...). So, if you have a basic knowledge of the English language this might be the right course for you.

Come and join us - it's good fun.

12 x mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 30.08.23

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

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4611

English A2

Die bisher erworbenen Kenntnisse des Sprachniveaus A2 werden in diesem Kurs wiederholt und vertieft. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation in Verbindung mit vielseitigen, lebensnahen Themenbereichen von Wetter über Verkehr, Reisen und Gesundheit bis Sport und Freizeit. Der Einsatz von Partnerarbeit garantiert, dass alle Teilnehmer: innen viel zum Sprechen kommen. Das Hörverständnis wird durch häufigen Einsatz audiovisueller Medien trainiert. Wichtige Grammatikinhalt, z.B. die wichtigsten Tenses, werden begleitend erarbeitet.

Grundlagen sind das Lehrwerk "Great! A 2" von Klett, sowie Material aus anderen Quellen.

Bitte schaffen Sie keine Lehrwerke im Vorfeld an.

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.08.23

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

Rahel Rosenbaum, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4613

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!

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 28.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4622

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!

12 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 04.09.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 24 U.-Std, 60,-- EURO

4623

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.

8 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 31.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 16 U.-Std, 32,-- EURO

FRANZÖSISCH

4804

Französisch Auffrischkurs - 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!

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 30.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

ITALIENISCH

4903

Italienisch - A1 - 3. Semester

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Allegro A1" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Italienischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 30.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 72,-- EURO

4914

Italienisch - A2 - 14. 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 Kursteilnehmenden werden gelegentlich auch Kurzgeschichten besprochen.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

13 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 29.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- 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: 07.09.23
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: 17.10.23

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.

4 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.23

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

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 40,-- 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: 04.09.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5104

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: 07.11.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5106

PC-Grundlagen - 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 Smartphoneeinbindung, 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: 07.09.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5107

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: 30.10.23

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

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5112

OneDrive - Sicherer Umgang mit der Microsoft Cloud

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10/11 und im Office Paket 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, 31.10.23, 18.00 - 21.00 Uhr

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

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

5115

Das Android Smartphone für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die die grundlegende Bedienung ihres Android Smartphones kennenlernen möchten. Sie lernen die Gestensteuerung kennen, ihren Homescreen zu organisieren, Apps zu installieren und wie man das Internet auf dem Smartphone nutzt.

In praktischen Übungen lernen sie viele Dinge, die sie mit ihrem Smartphone machen können.

Als Arbeitsunterlage nutzen wir das Herdt Buch: Das Smartphone mit Android11.x, der Preis für das Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen sie ihr aufgeladenes Android Smartphone und ggfs. Bedienungsanleitung und Kennwörter mit.

Dieser Kurs ist auch bedingt für Android Tablets geeignet, jedoch nicht für iPhone und Windows Phone.

3 x mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 06.09.23

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

Bernd Falkenberg, 9 U.-Std, 30,40 EURO

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: 18.10.23

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

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

5117

Bildbearbeitung am PC mit kostenfreien Programmen

In diesem Kurs lernen sie Bildbearbeitungstechniken anhand der kostenfreien online Bildbearbeitung „Photopea“ kennen.

Die Techniken sind auf die üblichen Programme wie Photoshop, GIMP etc. anwendbar

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 22.11.23

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

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

KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN IM INTERNET

5300

Die eigene Homepage mit WordPress erstellen, gestalten, pflegen

Die eigene Website oder Blog mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. WordPress ist ein leicht bedienbares Programm.

Der Kurs ist interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten oder eine Internetseite aufbauen, wie z. B. Handwerker, Künstler, Autoren, Fotografen und Freiberufler wie Ärzte, Rechtsanwälte oder Steuerberater.

Daher haben viele Firmen, Selbstständige und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten, umsetzen und pflegen. Dieser Kurs richtet sich daher an alle, die ihre WP-Seite selber erstellen und pflegen möchten.

Inhalte des Kurses sind:

- Benutzerverwaltung und Rollenverteilung der jeweiligen Nutzer
- Design und Auswahl des passenden Themes
- Struktur und Aufbau der Internetseite
- Anlegen und Gestaltung von Seiten und Beiträgen inkl. Gutenberg
- Passende Plugins finden und installieren
- Hinweise zum Impressum und Datenschutz
- SEO Grundlagen
- Updates für Plugins und Themes

Sie haben noch keinen Webspace zum Üben? Kein Problem! Benötigter Übungswebspace wird kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webspace bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen.

Freitag, 08.09.23, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 09.09.23, 10.00 - 17.00 Uhr

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

Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 32,50 EURO

5302

Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Inhalte:

- Teams und seine Rubriken nutzen können
- Benutzeroberfläche und Einstellungsmöglichkeiten
- Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen
- Chatfunktion nutzen
- Dateien teilen und gemeinsam daran arbeiten
- Besprechungen / Anrufe planen, Räume einrichten
- Besprechungen durchführen und den Bildschirm freigeben
- Sofortbesprechungen in Kanälen
- E-Mails in Teams einbinden
- Dokumentenbibliothek
- Dateien an andere Personen per Link versenden
- Dateien freigeben, verschieben, hochladen
- Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit MS Windows und MS Office, insbesondere Outlook, sind Voraussetzung. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Sollte die MS Teams App und/oder ein Microsoftkonto nicht vorhanden sein, kann dieses zu Kursbeginn installiert bzw. erstellt werden.

Samstag, 18.11.23, 10.00 - 17.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 10 U.-Std, 25,-- EURO

5303

Digitales Marketing - Ihre Darstellung im Internet

Digitales Marketing ist ein Überbegriff für alle Aktivitäten im Marketing, die online praktiziert werden. Unternehmen, Freiberufler und Selbständige setzen digitale Kanäle (google Suche, soziale Medien, email usw.) ein, um mit Bestandskunden und potentiellen Neukunden in Kontakt zu treten.

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potentielle Kundinnen und Kunden im Netz zu präsentieren. Sie bekommen einen Überblick zur Online-Werbung (Markt, Werbeformen, lokales Marketing), falls schon vorhanden: Input zu Ihrer Website (Content, Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung) sowie zum Social Media.

Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:
Website- und Suchmaschinenoptimierung
Content Marketing, Monitoring, Web-Analytics
Mobil- und E-Mail-Marketing

Online-Werbung mit Google Tools
Social-Media, Influencer-Marketing

Der Kursleiter erklärt auch anhand von Beispielen, warum digitales Marketing wichtig ist, wenn keine Internetseite vorhanden ist.

Eigene Endgeräte müssen mitgebracht werden.

(Technische) Voraussetzungen:

- Grundlegende Internet-Kenntnisse
- aktueller Browser (z.B. Firefox, Google Chrome, Safari)

Freitag, 20.10.23, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 21.10.23, 10.00 - 18.00 Uhr

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

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5304

Digitales Marketing - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen aus dem Kurs 5303. Dieser Erweiterungskurs zielt bereits auf erste praktische Maßnahmen ab. Insbesondere werden folgende Themen vertieft bzw. optimiert:

- Mobile- und Emailmarketing mit Hilfe von spezieller Mail Software
- Werbung mit Google Tools
- Social Media (facebook, Instagram, Twitter, tiktok) mit Hilfe von Software
- Influencer Marketing
- Auswertungen und Monitoring eingesetzter Maßnahmen und Kampagnen

Das Thema Influencermarketing wird exklusiv in 3 UE von einer erfahrenen Influencerin erklärt und anhand Beispielen konkretisiert.

Eigene Endgeräte müssen mitgebracht werden!

Samstag, 04.11.23, 10.00 - 17.00 Uhr

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

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5306

WordPress - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen zu den Themen Wordpress und Content, z.B. aus dem Grundlagenkurs 5300. In diesem Erweiterungskurs zeigt Ihnen unser Dozent wie Sie Ihre Seite mit attraktiven Inhalten füllen und Ihre Seite suchmaschinenoptimiert wird.

- Bearbeiten und Gestaltung von Call-To-Action-Elementen
- Erstellen von optimiertem Content für die Seiten
- Sicherheitseinstellung für Backups und Updates
- Verknüpfung mit google Diensten wie analytics, mybusiness und search console
- Integration von Cachingtools
- Verknüpfung mit sozialen Medien
- Einbindung von YouTube Videos
- Tipps zur Suchmaschinenoptimierung

Benötigter Übungswebpace wird in diesem Kurs kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webpace bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen. Gerne können Sie aber mit Ihrer bereits bestehenden Seite arbeiten.
Eigene Endgeräte müssen mitgebracht werden.

Samstag, 23.09.23, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5310

Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden. Im Web-Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den "3D-Bedingungen" (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal- und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben - auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten - thematisiert.
Der Dozent ist Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg

Montag, 23.10.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Karlheinz Sonntag, 1 U.-Std, ohne Entgelt

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

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.11.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 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.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.11.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 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: 21.11.23

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

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.11.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 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.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.11.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 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: 21.11.23

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 (nur Online)

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.

5700

Anwendungsbasiertes Mindmapping
Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken.

Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Ein vhs-Digitalkurs der Reihe „CLASSICS“.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Basiswissen zur Theorie des Mindmapping plus einschlägige Programme
- Kollaboration über alternative Apps bzw. Cloudlösungen
- Strategische Steuerung von Innovationsprozessen in Teams
- Mindmaps als Datenbanken des Wissens bzw. digitale Bibliotheken
- EXKURS: Wissensmanagement und -transfer

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

In diesem VHS-Digitalkurs werden u. a. Mindjet MindManager (Desktop-Anwendung aus dem Hause Corel), Mindmeister (webbasierte App) sowie auch kostenlos nutzbare Tools eingesetzt.

Montag, 23.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, ohne Entgelt

5701

Zeitmanagement in der Theorie
Zeitmanagement Ablaufmodelle

Professionelles Zeitmanagement zählt zu den Kernthemen im Beruf. In einer sich stetig komplexer gestaltenden Arbeitswelt lässt sich der Faktor „Zeit“ allerdings nur strategisch „managen“. Ein

effizienter Ansatz erfordert in Unternehmen sowohl auf der persönlichen Ebene als auch in der Teamarbeit Leitfäden bzw. verbindliche Regeln.

Insoweit entsteht ein im Wortsinne zukunftsweisendes (Meta-)Projekt. Dieser vhs-Digitalkurs (Reihe: BUSINESS) vermittelt nach dem Vorbild eines Briefings zunächst eine zuverlässige Einführung in die Theorie des Zeitmanagements. Abschließend eröffnet er einen – kurzen! – moderierten Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- (K)eine philosophische Frage: Zeit – was ist das, bitte?!
- Typische Zeitfallen – „Aufschieberitis“
- Prioritäten – thematische Schwerpunkte und Bewertung von Aufgaben
- Zeitplanungsregeln und -systeme
- EXKURS: Konsistenter Wissenstransfer

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Montag, 23.10.23, 10.30 - 12.00 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5702

Prezi - dynamische Präsentationen
Die ultimative Alternative zu Microsoft PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animationseffekte, die es den Präsentierenden im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ – unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand.

Allerdings reicht ein Grundverständnis der technischen Bedienbarkeit von Prezi nicht aus. Vielmehr sind für die Verwirklichung anspruchsvoller Präsentationsprojekte insbesondere ein gekonnter Umgang mit Flächen, Formen und Farben (Typografie) unter Anwendung der sogenannten Gestaltgesetze elementar.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Prezi im Überblick – Benutzeroberfläche und Funktionalität
- Gestaltgesetze sowie Flächen, Formen und Farben
- Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- Storyboards und Regieanweisungen
- EXTRA: Praxisnahe Beispiele und Übungen

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel

mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Dienstag, 24.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

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

5703

Agiles Projektmanagement mit SCRUM

Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an sogenannten Frameworks bzw. Rahmenwerken

(Struktur), die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen und

Vorgehen fokussiert, wobei sich die zur Verfügung stehende Zeit als entscheidender Faktor darstellt.

Das Framework SCRUM basiert auf einer „transparenten“ Abstimmung sämtlicher Beteiligten und

durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Seine zentralen

Elemente stellen Rollen, Ereignisse und Artefakte dar. Dieser vhs-Digitalkurs (Reihe: BUSINESS) bietet

Interessentinnen und Interessenten einen zuverlässigen Einblick in den Aufbau bzw. die Anwendung

des Rahmenwerks – basierend auf dem international verbindlichen SCRUM Guide.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Agiles Projektmanagement – eine verbindliche Definition
- Das „Agile Manifest“ und seine Werte
- Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Werkzeug „Kanban“ – konkret: „fluide“ Taskboards
- EXTRA: Praxisnahe Beispiele

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Dienstag, 24.10.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 22,-- EURO

5704

Zeitmanagement in der Praxis

Kalender und Aufgaben organisieren mit Microsoft Outlook

Als digitale „Schaltzentrale“ ist Microsoft Outlook im Büromanagement unverzichtbar.

Typische

„Zeitfresser“ in der Organisation sind nicht allein inkonsistente Termine und Aufgaben.

Überbordende und daher kaum mehr beherrschbare E-Mail-Eingänge zählen ebenfalls dazu.

Dieser vhs-Digitalkurs (Reihe: IT & BUSINESS) folgt einem lösungsorientierten Ansatz, womit Interessentinnen und Interessenten mit jeweils abweichender Arbeitsroutine zuverlässig eine erfolgreiche Teilnahme eröffnet wird. Fokussiert werden durchgängig Workflows zur unmittelbaren praktischen Anwendung. Neben dem Management von Kalender- und Aufgaben-Modul sind es auch spezielle Aspekte der Organisation des Outlook-Postfachs, die behandelt werden.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Outlook-Optionen und individuelle Anpassungen
- Terminierungen – widerspruchsfreie Kalendarien (im Team)
- Professionelles Aufgabenmanagement (Standardisierung)
- E-Mails – QuickSteps und Regeln
- EXKURS: Kollaboration – Team-Kalender und -E-Mails

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Mittwoch, 25.10.23, 10.30 - 12.00 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5705

Canva – Online-Creative-Tool
Whiteboards, Präsentationen und „visuelles“ Marketing

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten digitalen Whiteboards und ermöglicht sowohl einen individuellen als auch einen kollaborativen Austausch insbesondere von visuellen Informationen. Bereits die kostenlose Variante der App bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich anspruchsvolle Projekte – so im Sinne eines konsistenten Wissenstransfers in Teams – verwirklichen lassen.

Zu den originären Möglichkeiten von Canvas zählt, dass es nicht zuletzt innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings das Erstellen sogenannter Memes, also kreativer sowie sich im Idealfall viral verbreitender Inhalte im Web begünstigt. Dieser vhs-Digitalkurs (Reihe: IT SPECIALS) bietet eine fundierte Einführung in die zukünftig gekonnte Anwendung von Canvas.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Whiteboards und Präsentationen im Group Working
- Kommunikationsmittel – Logos, Flyer, Plakate (Marketing)
- Visualisierung von Vortragsinhalten
- Canva als Content Management System (CMS)
- EXTRA: Praxisnahe Beispiele und Übungen

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel

mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Mittwoch, 25.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

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

Für die Webinare 232-5700 bis 232- 5705 gibt es eine Durchführungsgarantie.

DOZENTENFORTBILDUNG

5901

Kreative Kursgestaltung mit digitalen Tools

Neue Ideen für den Unterricht, Austausch über mögliche kostenfreie Tools, Tools ausprobieren und Austausch unter Dozenten/innen.

Das Angebot an Tools für die Unterrichtsgestaltung ist riesig. Neben kostenpflichtigen Angeboten gibt es viele interessante kostenfreie Anwendungen, die das Lehr-/Lern-Setting in verschiedenen Dimensionen bereichern können. Nur wer Gelegenheit hat, sich mit digitalen Tools auseinanderzusetzen, kann Ängste und Vorbehalte abbauen und sich den Herausforderungen von Unterrichtsgestaltung im digitalen Zeitalter stellen.

Tools ausprobieren und Austausch unter Dozenten/innen. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Kursleiter mit bisher wenig Erfahrung mit digitalen Tools, steht aber grundsätzlich allen Interessierten offen. Die Teilnehmenden sollten PC-Basiskenntnisse und Basiskenntnisse in Office-Anwendungen und in der Internetrecherche haben und über eine eigene E-Mail-Adresse verfügen.

Eigene Endgeräte (Laptops) sollten mitgebracht werden.

Das Kursangebot ist für Dozent*innen der VHS Bergkamen kostenfrei. Alle weiteren Interessent*innen können die Kursgebühr telefonisch erfragen.

Eigene Endgeräte (Laptops) müssen mitgebracht werden.

Samstag, 18.11.23, 10.00 - 15.00 Uhr

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

Carina Stockhausen, 6 U.-Std, ohne Entgelt

KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5980

Zurück ins Berufsleben

Zur Unterstützung des beruflichen Wiedereinstiegs informiert Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, zu den Themen:

- Wie sieht der örtlicher Arbeitsmarkt aus?
- Welche Wege der Beschäftigungssuche gibt es?
- Gibt es beruflichen Alternativen für mich? Welche könnten das sein?
- Wie nutze ich Online-Angebote zur Arbeitssuche und welche gibt es?
- Welche Angebote und Unterstützung der Agentur für Arbeit kommen für mich in Frage?

Die Veranstaltung lässt auch genügend Raum für Fragen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit statt und ist kostenfrei!

Mittwoch, 23.08.23, 9.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

6101

Erster Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags 19.40 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags 19.40 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6705

FöU HSA + MSA, 1. Halbjahr

Montags bis freitags 15.45 - 18.00 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6706

Sozpäd. Betreuung HSA + MSA 1. Halbjahr

Montags bis freitags 17.15 - 18.00 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

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 weiter zu kommen 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.

35 x montags und donnerstags,
17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 07.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Pakize Deniz, 105 U.-Std, 210,-- EURO

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichenden 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.

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: 08.08.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 105 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: 07.08.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabrina Torz, 36 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.

39 x montags und donnerstags,

8.30 - 12.15 Uhr

Beginn: 07.08.23

DITIB Türkisch Islamische Kultur Verein e.V.

Tuba Cakir, 195 U.-Std, ohne Entgelt

6711

Deutsch für Berufstätige

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.

39 x montags und mittwochs,

17.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 07.08.23

DITIB Türkisch Islamische Kultur Verein e.V.

Faruk Cakir, 156 U.-Std, ohne Entgelt

INTEGRATIONSKURSE

6810

Alpha Wiederholer Modul 10

dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 29.08.23

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

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

6813

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 06.11.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- Euro

6816

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 1

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 04.09.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6820

Alpha Wiederholer Modul 11

dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 17.10.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,-- Euro

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 01.09.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6823

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 12.12.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6826

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 2

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 24.10.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6830

Alpha Wiederholer Modul 12

dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 23.11.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

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

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 23.10.23

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

6836

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 3

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 30.11.23

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

Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 07.08.23

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

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

6841

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 30.11.23

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

6849

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 12.09.23

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

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

6859

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 02.11.23

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

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

6863

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 07.08.23

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 11.12.23

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

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

6873

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 12.09.23

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229, -- EURO

6900

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 16.08.2023

Freitag, 22.09.23, 13.00 - 14.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 20.09.2023

Freitag, 27.10.23, 13.00 - 14.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 25.10.2023

Freitag, 01.12.23, 13.00 - 14.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6904

Alpha V Test "Leben in Deutschland"

Samstag, 02.09.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 2 U.-Std, 25,-- EURO

6905

Inte-9 Leben in Deutschland

Samstag, 04.11.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 2 U.-Std, 25,-- EURO

6910

Inte-3 - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 16.09.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO

6911

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 04.11.2023

Samstag, 25.11.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO