

## **Anlage 1 zu Drucksache Nr. 12/1473**

vhs.wissen.live

7010

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Freitag, 17.01.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7011

Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird

Mittwoch, 22.01.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7012

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Sonntag, 09.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7013

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Mittwoch, 12.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7014

Schönheit der Astrophysik

Montag, 17.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7015

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Sonntag, 23.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7016

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Sonntag, 09.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7017

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Sonntag, 16.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7018

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Dienstag, 25.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7019

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Donnerstag, 27.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7020

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Dienstag, 08.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7021

a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Donnerstag, 10.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7022

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Sonntag, 27.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7023  
Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Sonntag, 04.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7024  
Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Mittwoch, 07.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7025  
Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mittwoch, 14.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7026  
Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Donnerstag, 15.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7027  
Der jiddische Witz

Montag, 02.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Online  
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS Böblingen-Sindelfingen e.V - vhs.WebVorträge

7100  
Macht KI uns alle dumm?

Montag, 17.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7101  
Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

Dienstag, 25.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7102  
Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Mittwoch, 26.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7103  
Was ist eigentlich Kunst? Oder: Stil ist nicht das Ende des Besens...

Dienstag, 04.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7104  
Diabetes mellitus Typ 2

Donnerstag, 06.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7105  
Perfektionismus und Optimierungswahn im Job

Montag, 10.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7106  
Fettleber - die neue Volkskrankheit

Donnerstag, 13.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7107

Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr?

Dienstag, 18.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7108

Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich

Mittwoch, 19.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7109

Schlafstörungen

Donnerstag, 20.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7110

Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Dienstag, 25.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7111

Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik

Mittwoch, 26.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7112

Organspende

Donnerstag, 27.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7113

Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte - wie ungesund sind sie?

Montag, 31.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7114  
Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten

Mittwoch, 02.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7115  
Multiple Allergien - allergisch gegen alles

Donnerstag, 10.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7116  
Wie KI unsere Gesellschaft verändert - Chancen und Herausforderungen

Montag, 14.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7117  
Kleine Kulturgeschichte des Sitzens

Dienstag, 15.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7118  
Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke der Moderne.

Dienstag, 22.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7119  
Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können

Mittwoch, 30.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7120

Keine Tube, kein Impressionismus

Dienstag, 06.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7121

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Mittwoch, 07.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7122

Fibromyalgiesyndrom - Information zur Erkrankung, Diagnosestellung und Therapie

Donnerstag, 08.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7123

Fleischgenuss ohne Tier

Mittwoch, 14.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7124

Darmkrebs: Risiko und Prognose

Donnerstag, 15.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7125

Die Geschichte der Inquisition

Dienstag, 20.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7126

Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt!

Dienstag, 27.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7127  
Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz

Mittwoch, 04.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7128  
Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee des Kubismus

Dienstag, 17.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7129  
Abstrakt - ich seh nur Farbe?!

Dienstag, 24.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7130  
Kunstgeschichte macht Spaß! Bedienungsanleitung fürs Museum

Dienstag, 01.07.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7131  
Rückenschmerzen

Donnerstag, 03.07.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, ohne Entgelt

VHS Böblingen-Sindelfingen e.V - vhs.KinderUni

7200  
vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?



Sonntag, 16.02.25, 11.00 - 12.00 Uhr  
Online  
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7201  
vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik?

Sonntag, 16.03.25, 11.00 - 12.00 Uhr  
Online  
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7202  
vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?

Sonntag, 13.04.25, 11.00 - 12.00 Uhr  
Online  
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7203  
vhs.KinderUni: Warum sind Menschen schlauer als Roboter?

Sonntag, 18.05.25, 11.00 - 12.00 Uhr  
Online  
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt

7204  
vhs.KinderUni: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?

Sonntag, 29.06.25, 11.00 - 12.00 Uhr  
Online  
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

1010

Stadtrundgang: Dortmund und der Holocaust

Erst vor 30 Jahren, im Oktober 1992, wurde im ehemaligen Polizeigefängnis Steinwache eine Mahn- und Gedenkstätte eröffnet, mit einer großen Ausstellung zur Geschichte von „Widerstand und Verfolgung in Dortmund 1933-1945.“Polizeistation und -gefängnis waren im Nationalsozialismus ein zentraler Ort des Terrors und der Verfolgung durch Polizist\*innen. Mehr als 66.000 Menschen wurden zwischen 1933 und 1945 in dem Gefängnis festgehalten, viele von ihnen misshandelt und von dort in Konzentrationslager gebracht. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs blieben Revier und Gefängnis noch jahrelang bestehen. Beim Rundgang nehmen wir die Geschichte der Steinwache, das Handeln der Polizei im Kontext der Stadtgesellschaft, sowie die Geschichten derjenigen in den Blick, die vor dem

Hintergrund der NS-Ideologie – unter anderem als politische Gegner\*innen oder aus antisemitischen und sozialdarwinistischen, aus homofeindlichen und rassistischen Motiven – von der Polizei verfolgt und in die Steinwache gebracht wurden.

Die kostenlose 90-minütige Führung erfolgt durch eine wissenschaftliche Kraft der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache. Die Gedenkstätte befindet sich am Nordausgang des Hauptbahnhofs, zwischen dem Auslandsinstitut und dem Kino Cinestar.  
Die Anreise erfolgt individuell.

Samstag, 01.03.25, 11.00 - 12.30 Uhr

Exkursion

Gedenkstätte Steinwache Dortmund, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1011

Vortrag - Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Wer von uns hat den Mut, seine Meinung zu sagen, wenn all anderen schweigen oder gegen uns sind? Um wieviel schwieriger muss dies gewesen sein in der Zeit von Terror, Verfolgung und Bedrohung mit dem Tod. Es gab Frauen, die dies getan haben und meist denken wir an Frauen wie Sophie Scholl. Es gab aber viele uns Unbekannte, die mit Kleinigkeiten anderen geholfen haben zu überleben, die dafür ihr eigenes Leben eingesetzt haben, selbst in Auschwitz. Dr. Adélaide Hautval ist ein Beispiel, die sich weigerte an medizinischen Experimenten teilzunehmen. Getrud "Mucki" ein anderes Beispiel, die bei den Edelweißpiraten in Köln gegen die Nazis arbeitete. Dabei ging es nicht darum, zur Heldin zu werden, sondern die eigene Würde, das menschliche Empfinden zu bewahren. Eva Fahidi beschreibt ihre Situation: „Das Erste, was wir uns erworben haben, war eine Zahnbürste. Es war so eine kleine Bürste, mit der man sich damals die Schuhe putzte. Die gibt es heute nicht mehr. Damit putzten wir uns jeden Tag die Zähne. Das war wichtig, um sich die menschliche Würde zu bewahren.

Der Referent Hartmut Gliemann aus Hamm führt uns vor Augen, dass dies immer wieder möglich ist. Er ist seit vielen Jahren in der Erinnerungsarbeit tätig, die für ihn die Herausforderung ist, sich immer wieder über die eigene Haltung bewusst zu werden.

Montag, 05.05.25, 19.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Hartmut Gliemann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## AUSSTELLUNG

1012

Ausstellung - Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Die Ausstellung "Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus" würdigt Frauen, die sich gegen das NS-Regime gestellt haben. Sie halfen jüdischen Bürgerinnen und Bürgern, besorgten gefälschte Papiere, organisierten Aktionen oder verteilten Schriften. Die Ausstellung zeigt eine Auswahl prominenter und weniger bekannter Frauen aus allen politischen Lagern und verdeutlicht damit, wie vielschichtig der Widerstand war und welche

Bedeutung seine Geschichte für uns heute hat. Auch die hier genannten Frauen dürfen nicht vergessen werden.

05.05.25 bis 11.07.2025  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 8.30 - 22.00 Uhr  
ohne Entgelt

## ÖKONOMIE / FINANZEN

1050

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger\*innen (Online)

ETF – auf diese drei Buchstaben stößt man immer wieder, wenn es um das Thema Geldanlage geht. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf lebhaft, leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer ETF-Anlagestrategie für Einsteiger\*innen und lernen, auf welche Kriterien Sie bei der Auswahl von ETF achten sollten. Ein PDF mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Mittwoch, 05.02.25, 18.00 - 21.15 Uhr  
Online  
Holger Jünke, 4 U.-Std, 24,-- EURO

1051

Geldanlage 2.0: Zinsportale, Bitcoin, Robo-Advisor & Co. (Online)

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen stoßen Interessierte immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading oder Kryptowährungen. Wenn Sie erfahren wollen, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt, haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt auf einfache und leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anleger\*innen sie geeignet sind. Ein PDF mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Mittwoch, 25.06.25, 18.00 - 21.15 Uhr  
Online  
Holger Jünke, 4 U.-Std, 25,98 EURO

1300

Was braucht man wirklich?

Je mehr du hast, desto glücklicher wirst du sein. - So lautet das zentrale Versprechen der Konsumgesellschaft. Die meisten Menschen wissen insgeheim, dass dies ein leeres Versprechen ist. Dennoch kaufen wir immer weiter. Konsum ist wie eine Droge, von der wir nicht loskommen. Im Web-Vortrag wird beleuchtet, welche Mechanismen uns zu Konsumjunkies machen und wie es dennoch gelingen kann, weniger zu konsumieren. Hierfür werden wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich aufbereitet und gemeinsam Lösungsansätze diskutiert.

Dr. Viola Muster von der ConPolicy GmbH / Institut für Verbraucherpolitik

Mittwoch, 15.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. Viola Muster, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

1400

Klimawandel geht uns alle an! Welchen Beitrag kann ich leisten?

Der Vortrag von Ferdinand Dillkötter beschäftigt sich mit den Fragestellungen: Was versteht man unter dem Begriff Klimawandel und was sind die Ursachen? Welche Auswirkungen hat menschliches Handeln auf das Klima und wie geht man persönlich damit um? Was ist der Unterschied von Wetter und Klima? Welche Maßnahmen ergreift die Politik Global, in Europa, auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene? Wie sieht es mit der Akzeptanz von Vorgaben in der Bevölkerung aus und was kann jeder Einzelne tun? Darüber hinausgeht der Dozent auf den Unterschied zwischen Klimaschutz und Klimaanpassung ein. Im Anschluss an den Vortrag ist ein Wissens- und Erfahrungsaustausch geplant.

Dienstag, 25.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Ferdinand Dillkötter, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1409

Wie heize ich mein Haus?

Aus Sicht des Dozenten Ferdinand Dillkötter ist wirtschaftliches und ökologisches Heizen kein Widerspruch. Der Verfahrenstechniker, der sich mit wärmetechnischen Verfahren bestens auskennt, berichtet eigene Erfahrungen zum Einsatz einer Photovoltaik-Anlage und einer Wärmepumpe im Bestandsbau im Austausch zu einer Gasheizung. "Womit soll ich heizen?" Das ist die zentrale Frage, die Hausbesitzer in Zeiten des Klimawandels umtreibt. Der Referent geht deshalb im Rahmen seines Erfahrungsberichts auf folgende Themen ein: Funktion einer Wärmepumpe, Wärmespeicher, Kältemittel, COP, Wärmequellen, Vorlauftemperatur der Heizung, Heizkurve, hydraulischer Abgleich, Fördermöglichkeiten, Wärmekosten und vieles mehr. Auch zur Gebäudesanierung durch Dämmung und zur kommunalen Wärmeplanung werden Hinweise gegeben. Darüber hinaus erhalten Sie selbstverständlich Gelegenheit Fragen zu stellen, die der Referent gerne beantwortet.

Donnerstag, 30.01.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Ferdinand Dillkötter, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

1410

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Energieberater Dirk Mobers erläutert im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Donnerstag, 20.02.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Online  
Verbraucherzentrale NRW, 1 U.-Std, ohne Entgelt  
1411

Sonnenstrom vom Balkon

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

Dienstag, 11.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Online  
Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1412

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Dienstag, 20.05.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Online  
Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1413

Thema: Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Mittwoch, 11.06.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## PÄDAGOGIK

1500

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media- Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Dienstag, 06.05.25, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

Robin Weniger, 4 U.-Std, 33,-- EURO

## WELTRELIGIONEN

1800

Religionen in der Welt I: Was ist eigentlich Sünde?

Im alltäglichen Wortgebrauch hat das Wort "Sünde" oft nur noch da einen Platz, wo man über kleinere moralische Vergehen oder Lappalien spricht, etwa über "Diätsünde". Doch was ist aus religiöser Perspektive eigentlich damit gemeint, wenn wir von "Sünde" sprechen? In dem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach einem gegenwartsrelevanten und theologisch verantwortbaren Sündenbegriff. Denn wer heute von "Sünde" spricht, spricht eigentlich immer vom Menschsein bzw. der Entmenschlichung des Menschseins. Ist "Sünde" die Unmenschlichkeit in uns? Wie überwinden wir unsere eigene Unmenschlichkeit?

Donnerstag, 16.01.25, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1801

### Religionen in der Welt II: Krieg und Frieden!

Menschen, die gegen Regeln verstoßen, werden normalerweise bestraft, oft sogar sehr hart. Das zeigt sich in verschiedenen Bereichen: von der Erziehung und dem Alltag, wo Missbilligungen und Strafen gängig sind, bis hin zu strafrechtlichen Verfolgungen durch Polizei und Justiz sowie der Vorstellung göttlicher Strafen. In diesem Kurs werden wir zunächst die philosophischen und religiösen Begründungen für Strafen sowie deren Ziele und Methoden besprechen. Danach werden wir verschiedene Bereiche untersuchen, in denen Strafen angewendet werden. Ein besonderer Fokus wird dabei auch auf mögliche Alternativen zur Bestrafung gelegt.

Donnerstag, 20.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1802

### Religionen in der Welt III - Leben in einer Verzauberten Welt? - Von Hexen und Schamanen in einer analogen und digitalen Welt

Ist Magie real? Verzaubert sie unsere Welt mit Bedeutung, hilft uns mit immer schwieriger werdenden Leben zurechtzukommen, ermächtigt die Marginalisierten auf Revolution zu bestehen und hilft das noch Unerklärte zu erklären? Im Mittelalter wurden sogenannte "Hexen" verfolgt. Doch heute erlebt "die Magie" wieder eine Renaissance. Auf TikTok und Instagram sind wieder sogenannte "Hexen/r" zu finden. In diesem Kurs werden wir die Magie als eine bedeutungsvolle kulturelle Praxis positionieren, die entscheidend dafür ist, zu verstehen, wie Menschen mit nicht-menschlichen Wesen arbeiten, um den zunehmenden Sorgen über soziale Ungleichheit, globale wirtschaftliche Unsicherheit und Misstrauen zu begegnen. Mit Überlegung, was es bedeutet, in einer verzauberten Welt zu leben, soll die Frage geklärt werden: Was bedeutet es, in der heutigen Welt religiös zu sein?

Donnerstag, 20.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1803

### Religionen in der Welt IV - Transhumanismus und der Traum von der Unsterblichkeit?

Wird der Glaube an ein ewiges Leben bald real? Ist Transhumanismus eine Gefahr oder eine Chance? Transhumanisten sehen in Technologien eine Chance, den Menschen grundlegend und positiv zu verändern. Sie glauben, dass wir durch künstliche Intelligenz, genetische Verbesserungen, das Hochladen unseres Bewusstseins und viele andere Technologien unsere Fähigkeiten erweitern, neue Eigenschaften erlangen und ein sehr langes, vielleicht sogar unbegrenztes Leben führen können. Welche Vorstellungen gibt es, um ein unbegrenztes Leben möglich zu machen? Welches Bild vom Menschen haben

Transhumanisten, und wie können ihre Ansichten ethisch bewertet werden. Ist der Transhumanismus vielleicht eine Utopie oder eher eine säkulare Religion?

Donnerstag, 15.05.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1804

Religionen in der Welt V - Spiritualist\*in - Der und die Gläubige von heute und morgen?

Wir leben in unruhigen Zeiten. Die aktuellen Ereignisse in der Welt sind beunruhigend und verunsichern unser ohnehin schon fragiles Leben. Jeder von uns hat auch auf persönlicher Ebene mit eigenen Problemen und Krisen zu kämpfen. Vor diesem Hintergrund erscheint die Unruhe als ein wesentlicher Bestandteil des modernen Menschen. Doch gerade diese innere Unruhe kann oft der Auslöser für die Suche nach neuen Wegen im Leben sein. Spiritualität und Mystik bieten in solchen Zeiten Inspiration. Sie können den Menschen in Krisenzeiten die nötige Lebenskraft und den Sinn geben, indem sie unserem Leben und Handeln eine tiefere Bedeutung und Orientierung verleihen, weit weg von Zynismus oder bloßer Esoterik. Ein mystisch-spiritueller Weg zielt darauf ab, den Menschen geistig zu vervollkommen, was oft bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen. Es ist ein Weg voller Herausforderungen, Konfrontationen und existenzieller Unruhe. Was können wir heute von den großen spirituellen Meistern und Mystikern der Vergangenheit lernen? Wie können wir ihre Lehren nutzen, um unsere eigenen positiven Unruhen zu bewältigen oder vielleicht sogar zu erzeugen?

Donnerstag, 12.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Pfarrer Alexander Jasczyk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

TANZEN

2051

Discofox für Anfänger

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

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

3 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 06.03.25  
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, 22.03.25, 10.00 - 12.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ellen Wiemhoff, 3 U.-Std, 12,-- EURO

### FOTOGRAFIE

2110

#### Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

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

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, 13.02.25, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

2111

#### 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 Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Dienstag, 08.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,-- EURO

## FELDENKRAIS

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

Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen.

3108

9 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 12.02.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Bettina Borghardt, 12 U.-Std, 27,-- EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Workshop

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

Freitag, 04.04.25, 17.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 05.04.25, 10.30 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Bettina Borghardt, 6 U.-Std, 14,-- 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, 01.02.25, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 22.03.25, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3112

Singen ist gesund

Samstag, 10.05.25, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3113

Singen ist gesund

Samstag, 14.06.25, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,-- EURO

## QI GONG, YOGA & PILATES

3114

### 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: 29.01.25  
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.

19 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 28.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 84,-- EURO

3116

### Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt. Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler. Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist.

So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.  
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Geübte.  
Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 30.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 75,-- EURO

3120

### Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (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

19 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 27.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Claudia Nachtwey, 38 U.-Std, 84,-- 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 allein 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. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

3121

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

10 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 28.01.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 10 U.-Std, 44,-- EURO

3122

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

7 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 29.04.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3123

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr  
Beginn: 31.01.25  
Online  
Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,-- EURO

3124

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr  
Beginn: 28.02.25  
Online  
Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,-- EURO

3125

Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga

Erfahren Sie in diesem Workshop die wundersame Kraft des absichtlichen Lachens. Sie bekommen einen Einblick in die Vielfältigkeit und die Ernsthaftigkeit des Lachyogas. Sie erhalten nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen anhand kleiner Körperbewegungen gewinnbringend in ihren Alltag und ihren Beruf integrieren können. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und leicht es ist, wenn Sie die Bereitschaft mitbringen, die Mundwinkel willentlich nach oben zu ziehen.

1995 wurde das Lachyoga vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt. Weltweit wird es mit viel Erfolg und Freude praktiziert. Gelotologen haben herausgefunden, dass es unserem Gehirn egal ist, ob wir mit oder ohne Grund lachen. In beiden Fällen schüttet es sogleich Glückshormone aus. Treffen Sie die Entscheidung zum absichtlichen Lachen. Spüren Sie selbst die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Lach-, Klatsch-, Atem- und Entspannungsübungen sowie freudige Bewegung, die sowohl kleinere als auch größere Muskelpartien beansprucht, sind Elemente des Kurses. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lachyoga gerne kennenlernen oder vertiefen möchten. Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Freitag, 11.04.25, 18.30 - 20.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3126

Laughter Yoga Dance - Ein Ganzkörper-Workout

Der Laughter Dance ist ein fantastisches Fitness-Tool, das von Dr. Madan Kataria, dem Begründer von Lachyoga, 2019 erstmals in Deutschland vorgestellt wurde. Er ist in jeder Alters- und Mobilitätsstufe im Sitzen oder im Stehen leicht mitzumachen und enthält sogar Lach- und Atemübungen. Ein Frischekick und ein fröhliches sowie friedvolles Miteinander sind garantiert. Gute Laune und volle Energie sind garantiert.

Das Workout ist für alle geeignet, die den Laughter Yoga Dance gerne kennenlernen möchten.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin und Laughter Yoga Dance Facilitator.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 10.05.25, 10.30 - 12.45 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,-- EURO

3127

Den Moment genießen und freudig in Bewegung kommen

Dem Alltag entfliehen! Den Augenblick genießen! Im Hier und Jetzt verweilen! Die kleinen Freuden wahrnehmen und wertschätzen! Die Kraft der Dankbarkeit erkennen! Können diese kleinen 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 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, Lachyoga-Lehrerin und Laughter Yoga Dance Facilitator.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr

Beginn: 05.06.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,-- EURO

## FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Pilates ist:

- ein Ganzkörpertraining für Menschen jedes Alters,
- Grundlage für gesunde Bewegung im Alltag,
- Basis für andere Sportarten.

Bei Konzentration auf Atmung und harmonische Bewegung werden zunächst Rumpf und Tiefenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Verbunden mit dem Lösen muskulärer Verspannungen und der Erweiterung von Bewegungsspielräumen kommt der gesamte Körper ins Gleichgewicht. Eine Fülle von Übungsvarianten ermöglicht unterschiedliche Intensitätsniveaus für Gymnastik mit Spaß!

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

3202

Pilates - Fit im Leben I

18 x dienstags, 16.15 - 17.15 Uhr

Beginn: 28.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 24 U.-Std, 53,-- EURO



3203

Pilates - Fit im Leben II

18 x dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr

Beginn: 28.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 24 U.-Std, 53,-- EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

17 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 23 U.-Std, 50,-- EURO

3210

Fit-Mix

Der Name ist Programm. In diesem Kurs erlebst du einen bunten Mix aus Kräftigung, Balance, Cardio und Stretch mit motivierender Musik für deinen ganzen Körper. Wir trainieren alle großen Muskelgruppen (Beine, Gesäß), definieren deine Körpermitte (Core) und steigern deine Kraft. Natürlich werden auch deine Arme und Schultern gefordert. Dies geschieht mit deinem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleinhanteln, Theraband und anderen Hilfsmitteln.

Dein Stoffwechsel wird angeregt und deine Fettverbrennung maximal aktiviert.

Nach einem kurzen Warm-Up gehen wir über zu dem Hauptteil, der in jeder Stunde abwechslungsreich und anders gestaltet wird, teils auch mit Übungen auf der Matte.

Am Ende folgt die Cool-Down-Phase mit etwas Stretch & Relax.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeder Altersgruppe, die über eine gewisse Grundfitness verfügen.

Matte (ist vorhanden bei der VHS), Sportbekleidung (möglichst enganliegend), festes Schuhwerk

17 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 23 U.-Std, 50,-- 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.

19 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 29.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 27 U.-Std, 59,-- 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.

17 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 30.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 50,-- 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.

17 x freitags, 19.45 - 20.45 Uhr

Beginn: 31.01.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 50,-- EURO

## NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

### Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Mittlerweile erkrankt jeder dritte Deutsche an der Schilddrüse, häufig ist ein chronischer Entzündungsprozess hierfür verantwortlich, die so genannte Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Symptome können sich beispielsweise zeigen in allgemeiner Erschöpfung, Verlangsamung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Haarausfall, Gedankenkarussell, einer Persönlichkeitsveränderung, schnelles Frieren etc. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleiterscheinungen. Hier ist das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

Freitag, 31.01.25, 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.

Freitag, 14.02.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Online  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3304

Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn-out u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Keiner möchte selbst betroffen sein. Wir werden zwar immer älter – aber auch immer kränker.

In diesem Vortrag geht es um folgende Punkte:

Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?

Wie erkenne ich Toxizität und gesundheitsschädliche Lebensmittel?

Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?

Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?

Wie stärke ich meine eigene Immunabwehrkräfte?

Welche Nahrungsergänzungen sind besonders wichtig?

Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche 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.

Freitag, 07.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Online  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3305

Heilfasten und Intervallfasten

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

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

Yvonne Hartmann, ist Ernährungs- und Vitalstoffberaterin.

Mittwoch, 29.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Yvonne Hartmann, 2 U.-Std, 9,-- EURO

3320

Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt eindrücklich auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Ronja von Wurmb-Seibel ist Autorin, Filmemacherin und Journalistin

Mittwoch, 08.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online  
VHS Böblingen - Online Kooperation, U.-Std, ohne Entgelt

KOCHEN UND BACKEN

ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄTEN

3500

„Regional und saisonal!“ – Austria goes Veggie!

In diesem Kurs lernen Sie die fleischlose Seite meiner Heimat kennen, indem Sie lernen, wie man mit weniger mehr erreicht – regional und vegetarisch kochen, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Die Herausforderung liegt in der österreichischen Küche, dass sie traditionell und reichhaltig ist und auch oft mit Fleisch gekocht wird. Aber Raphael Platzer zeigt Ihnen, wie es auch leicht und fleischlos geht! Das Menü umfasst Popcornfalafel mit Kräuterhummus, ein herzhaftes Blumenkohl-Kartoffelgröstl mit Polenta und Rotkohl, abgerundet durch eine Rosmarin-Thymianvinaigrette. Zum süßen Abschluss genießen Sie einen Quittenlassie mit Honig-Nusstopping.

Entdecken Sie, wie köstlich gesunde Ernährung sein kann und lassen Sie sich inspirieren!

Bitte bringen Sie 2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

Freitag, 28.02.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,-- EURO  
inkl. 16,--€ Lebensmittelumlage

3501

"Die Bluamen blian schia longsom!

Das Motto in diesem Kochkurs ist der Frühling. Lassen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen mit einem herzerwärmenden 3-Gang-Menü in die Küche. Typisch in Tirol zu dieser Jahreszeit ist eine Kombination aus warm und kalt. Der Kochkurs wird mit einem Bärlauch-Ricotta Ravioli auf Schalottencreme eingeleitet. Im Hauptgang kreieren Sie ein klassisches Wiener Kalbsschnitzel auf lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat, serviert mit Preiselbeeren. Zum süßen Abschluss gibt es Topfenpalatschinken mit Vanille-Rum-Espuma und karamellisierten Rosinen.

In diesem Kochkurs erwartet Sie ein bunter Mix, wie gewohnt mit dem österreichischen Flair und der Tiroler „Schmäh“ darf natürlich auch nicht fehlen. „I gfrei mi auf enk!“

2 Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

Freitag, 28.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,-- EURO  
inkl. 16,--€ Lebensmittelumlage

## INDISCHE SPEZIALITÄTEN

3504

Vegetarische, indische Küche: Kichererbsen - Rezeptvariante K

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B – Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für Vegetarier\*innen und Veganer\*innen – doch nicht nur für sie. Die Kichererbse (Channa) wird in der indischen Küche vielseitig eingesetzt. Aus ihr werden schmackhafte Soßen (Dal) und würzige Gemüsegerichte (Chole) zubereitet. Das gemahlene Kichererbsenmehl (Besan) eignet sich hervorragend zum Ausbacken.

Wir kochen an dem Abend eine ausgewogene vegetarische indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüse der Saison und Joghurtsoße besteht. Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten der Kichererbsen kennen. Außerdem gibt es indisch gewürzten Tee und Dessert.

(Kleiner Hinweis für Veganer\*innen: Die Dozentin zeigt, wie in der indischen Küche sich mühelos vegane Gerichte aus vegetarischen Speisen zubereiten lassen.)

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

Mittwoch, 26.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. 10,- EURO Lebensmittelumlage  
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

3505

Wir kochen indisch: Tandoor - Rezeptvariante G

Tandoor ist in Indien ein besonderer Backofen aus Lehm, in dem Fleisch oder Gemüse gegrillt werden, die vorher mit einer speziellen Tandoori - Gewürzmischung mariniert wurden. Wie Sie die orangeroten, würzigen Grillgerichte in Ihrem heimischen Backofen zubereiten können, erfahren Vegetarier\*innen und Fleischliebhaber\*innen an diesem Abend. Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit die aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüsegericht und Joghurtsoße, sowie dem Tandoor -Gericht (Vegetable – Tikka für Vegetarier\*innen und Tandoori – Chicken für Fleischliebhaber\*innen) besteht. Passend zur Grillsaison bereiten Sie Zitronenreis und Kichererbsensalat zu. Mango Lassi und gewürzter Tee runden die Mahlzeit ab.

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

Dienstag, 17.06.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. 12,00 EURO Lebensmittelumlage  
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

DATE AND FOOD

Kochen für den 1-Personen-Haushalt für 30 – 40-jährige Singles

Frisch kochen ohne Leidenschaft fürs Kochen stellt für viele Singles eine Überwindung dar. In diesem Kurs werden einfache, leckere Gerichte in Gemeinschaft gekocht und ganz nebenbei Socializing betrieben.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Trockentuch, Restebehälter, etwas zu trinken

3506

Freitag, 31.01.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

3507

Freitag, 07.03.25, 18.00 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

3508

Freitag, 11.04.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

3509

Freitag, 16.05.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

3510

Freitag, 27.06.25, 18.00 - 21.45 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche  
Carina Stockhausen, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

## WHISKY- / WEINVERKOSTUNG

3511

Whisky - Schottisches "Einsteiger-Tasting"

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des schottischen Whiskys und erleben Sie einen Abend voller Aromen, Tradition und Genuss!

Bei dem schottischen "Einsteiger"-Tasting liegt der Schwerpunkt auf Whiskys, anhand derer die Begriffe wie "Single Malt", "Single Cask", "Cask Strength" usw. erklärt werden. Das Whisky-Tasting entführt Sie auf eine geschmackliche Reise durch die rauchigen Highlands, die fruchtbigen Lowlands und die salzigen Küstenregionen Schottlands. Von sanften Noten von Vanille und Honig bis hin zu kräftigem Hauch von Torf und Meeresbrise – jede Probe erzählt eine einzigartige Geschichte, die die reiche Tradition und Handwerkskunst schottischer Brennereien widerspiegelt.

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die



"Geschmacks-Erfahrungen", Es gibt hier keine richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders- aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!  
Don't drink and drive!

Freitag, 21.02.25, 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

3512

Whisky - Irland / Schottland – ein Vergleich

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die "Geschmacks-Erfahrungen", Es gibt hier keine richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders- aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!  
Don't drink and drive!

Freitag, 09.05.25, 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

3513

Whisky - Around the World

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die "Geschmacks-Erfahrungen", Es gibt hier keine richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders- aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!  
Don't drink and drive!

Freitag, 23.05.25, 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

3514

Basiswissen Weinland Deutschland  
- ein Wein-Einmaleins mit Weinverkostung

Sie trinken gerne Wein, aber haben es schwer in Anbetracht der Vielfalt an Rebsorten, Anbaugebieten und Winzern den Überblick zu behalten. Dann sind Sie in diesem Seminar richtig.

In diesem Seminar erlernen Sie Grundlagen, um beim Thema Wein mitreden zu können und um bei Ihrem nächsten Weineinkauf einen besseren Durchblick zu haben.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf deutschen Weinen, die wegen unseres ausgeglichenen Klimas, dem z.T. einzigartigen Terroir und insbesondere auch durch die engagierte junge Winzergeneration mittlerweile ein Qualitätsniveau erreicht haben, das weltweit anerkannt wird.

Im Rahmen einer virtuellen Weinreise erfahren Sie Wesentliches über die geographischen und klimatischen Gegebenheiten der 13 deutschen Anbaugebiete und werden auch Wissenswertes über die einzeln dort angebauten Rebsorten sowie die Weinherstellung, die Weinqualitäten und die Geschmacksrichtungen von Wein kennenlernen.

Weitere Themen können mit dem Dozenten abgesprochen werden.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen der Weingeschmack und der Weingenuss. Begleitend werden wir daher Weine des jeweiligen Anbaugebietes bzw. Sekte verkosten und die Geschmacksunterschiede herausarbeiten und beschreiben.

Der Referent ist Weinliebhaber und Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“, Jurymitglied bei der „Frankfurt International Trophy“ und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsveranstaltungen des Deutschen Weininstitutes teil.

Mindestalter 18 Jahre!  
Don't drink and Drive!

2 x freitags, 18.30 - 21.45 Uhr  
Beginn: 07.03.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Hermann Bley, 8 U.-Std, 38,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage) 20,00 EURO

## SPANISCH

4201

### Spanisch - A1 (1. Semester)

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

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *Perspectivas contigo*.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

18 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 27.01.25

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4202

### Spanisch - A1 (2. Semester)

Dieser Sprachkurs begann im September 2024. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

18 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 29.01.25

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4203

### Spanisch - A1 (1. Semester)

Es werden Themen wie Vorlieben und der Alltag behandelt. Danach wird die erste Vergangenheitsform erlernt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "*Perspectivas A1 ¡Ya!*" ab Lektion 9

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 31.01.25

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4208

Spanisch - A1 (8. Semester)

Die Gruppe beherrscht bereits die erste und zweite Vergangenheitsform und wird dieses Semester die dritte lernen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A2 ¡Ya!" ab Lektion 3.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.01.25

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- EURO

ENGLISCH

4602

Englisch - A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit wenigen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist es, 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.

18 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 28.01.25

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

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4603

Englisch - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam weiter die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt.

Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern/Teilnehmerinnen 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!

18 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 29.01.25

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

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4606

#### Englisch - Aufbaukurs

Sie möchten alte Englischkenntnisse auffrischen? Sich bei Auslandsreisen selbstsicherer ausdrücken können oder neue berufliche Herausforderungen annehmen?

Wenn Sie über ein paar Jahre Schulenglisch verfügen, auch wenn das schon eine Weile her ist, oder wenn Sie sich auf andere Weise Grundkenntnisse angeeignet haben, können Sie die hier systematisch erweitern.

Die Handhabung der Grammatik und praxisorientiertes Vokabular werden wiederholt und ausgebaut.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 27.01.25

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

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4610

#### Englisch - A2

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen. Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 27.01.25

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

Werner Bartz, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4624

#### 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!

18 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 03.02.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Lynne Murray, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4625

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.

13 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 30.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 26 U.-Std, 52,-- EURO

FRANZÖSISCH

4806

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 einem relativ geringen 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!

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

18 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 29.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

ITALIENISCH

4916

Italienisch - A2

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

18 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 28.01.25

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- 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: 30.01.25

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

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

5101

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: 30.01.25

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

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

2 x freitags, 17.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31.01.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 33,-- 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

4 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 03.02.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5104

#### EXCEL 2021 - Aufbaukurs I

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
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kurs 5103 auf.

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 10.03.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5105

#### EXCEL - Aufbaukurs II



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:

- Daten komprimieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen

Dieser Kurs baut auf Kurs 242-5104 auf.

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.05.25

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

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

5106

### Excel PIVOT Tabellen

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

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

Welche Arten von Pivottabellen gibt es?

Den Import aus Exceltabellen und aus externen Datenquellen

Tabellenverknüpfungen

Aufbau einer Pivottabelle

Gruppierungen von Ergebnissen

Datenschnitte und Konsolidierung

Zeitachsen

Berechnungen innerhalb der Pivottabelle

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

2 x freitags, 17.00 - 20.15 Uhr

Beginn: 23.05.25

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

Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 33,-- EURO

5108

### 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.

3 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.03.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5109

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: 25.02.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5112

OneDrive - Sicherer Umgang mit der Microsoft Cloud

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

Dienstag, 01.04.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

ONLINE-BEZAHLSYSTEME

5113

Paypal

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

Dienstag, 06.05.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 10,-- EURO

5114

#### Online-Banking - Ihr Einstieg ins Online-Banking

Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und Sie überlegen, Onlinebanking zu machen? Dieser Kurs ist gleichermaßen an Teilnehmende gerichtet, die schon Onlinebanking machen oder überlegen, dies einzurichten. Im Kurs werden die Vor- und Nachteile aufgezeigt, die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielseitigen Möglichkeiten erklärt und besprochen.

2 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 06.05.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- 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 selbst 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.

3x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 04.02.2025

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 23,-- EURO

5301

### 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, 22.02.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 23,-- EURO

5302

### 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, E-Mail usw.) ein, um mit Bestandskunden und potenziellen Neukunden in Kontakt zu treten.

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potenzielle 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, 21.03.25, 15.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 22.03.25, 10.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5303

## 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, 10.05.25, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

## XPERT BUSINESS

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>  
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der Kurse, muss separat gebucht werden)

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

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

5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar  
Xpert Business

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

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 332,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 € für die Kursmaterialien bereits enthalten.

5401

Finanzbuchführung 2 - Onlineseminar  
Xpert Business

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

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

22 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 308,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 € für die Kursmaterialien 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: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 249,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 39,00 € für die Kursmaterialien bereits enthalten.

5403

Lohn und Gehalt 1 - Onlineseminar

Xpert Business

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

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 64 U.-Std, 332,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 € für die Kursmaterialien bereits enthalten.

5404

Lohn und Gehalt 2 - Onlineseminar

Xpert Business

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

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

22 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 59 U.-Std, 308,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 74,00 € für die Kursmaterialien 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: 04.03.25

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 249,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 39,00 € für die Kursmaterialien bereits enthalten.

### BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

5720

### Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei.

Montag, 03.03.25, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

Robin Weniger, 4 U.-Std, 40,-- EURO

5721

### Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

Montag, 24.03.25, 15.30 - 17.00 Uhr

Online

Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,-- EURO



5722

#### Zoom für Teilnehmer - Professionelles Auftreten

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werde zum virtuellen Profi!  
Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom (Chat, Reaktionen, etc.)

Montag, 31.03.25, 13.30 - 15.00 Uhr  
Online  
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,-- EURO

5723

#### Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

Mittwoch, 07.05.25, 16.00 - 18.15 Uhr  
Online  
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,-- EURO

5724

#### PowerPoint - gestalte überzeugende Präsentationen

Lerne wie du überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen kannst sowie effektive Gestaltungstechniken, um deine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre, wie du Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen kannst. Nutze die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um deine Präsentationen zu optimieren und dein Publikum zu begeistern. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

Donnerstag, 10.07.25, 15.45 - 18.00 Uhr  
Online  
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,-- EURO

5725

#### Verantwortung übernehmen & selbstständig Aufgaben meistern

Dieser Workshop hilft dir, Verantwortung in alltäglichen Situationen zu erkennen und aktiv zu übernehmen. Anhand praktischer Beispiele lernst du, wie wichtig es ist, Initiative zu ergreifen und zu verstehen, wie dein Verhalten auf andere wirkt. Du entwickelst ein Bewusstsein dafür, wann und wie deine Mithilfe gefragt ist und wie du proaktiv zur Teamarbeit beitragen kannst – sei es im Beruf, im Alltag oder in sozialen Gruppen. Für alle, die ihre Wahrnehmung für Verantwortung im Alltag schärfen und ihre Eigeninitiative verbessern möchten.

Freitag, 13.06.25, 13.00 - 14.30 Uhr  
Online  
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,-- EURO

5826

### Schlagfertigkeitstraining

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairen aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer.

#### Seminarinhalte

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairen Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die auf unfaire Dialektik, Einwände und Angriffe schnell und richtig reagieren möchten.

Samstag, 10.05.25, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

### DOZENTENFORTBILDUNG

5900

## Zoom für Dozenten - Online Lehren und Präsentieren – Dozentenfortbildung

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernst du, wie du interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren kannst. Erfahre, wie du Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzt und deine Schüler aktiv einbindest. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um deine Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Online-Lehre zu optimieren.etc.)

Montag, 10.03.25, 12.45 - 15.00 Uhr  
Online  
Robin Weniger, 3 U.-Std, 25,-- EURO

5901

## Warm-ups für den Sprachunterricht - Dozentenfortbildung

Verschiedene Methoden zur Auflockerung und Aktivierung im Sprachunterricht präsentiert und praktisch erprobt.  
Egal, ob Sie Ihr bereits erlerntes Wissen auffrischen möchten oder auf der Suche nach kreativen Gesprächsanlässen sind - die vorgestellten Techniken lassen sich mühelos in Ihren Unterricht integrieren. Sie sind leicht verständlich und flexibel einsetzbar, unabhängig vom Sprachniveau oder der Sprache, die Sie unterrichten.

Dienstag, 11.03.25, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
Saskia Weniger, 4 U.-Std, 40,-- EURO

5902

## Warm-ups für digitales Unterrichten - Dozentenfortbildung

Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um den digitalen Unterricht interaktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Ob zur Auflockerung, zur Aktivierung der Teilnehmer oder zur Förderung der Zusammenarbeit in virtuellen Räumen – die vorgestellten Techniken lassen sich problemlos in Ihre Online-Lehre integrieren. Sie sind leicht verständlich und anpassbar, unabhängig vom Fachgebiet oder den technischen Vorkenntnissen Ihrer Teilnehmer.

Mittwoch, 30.04.25, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
Saskia Weniger, 4 U.-Std, 40,-- EURO

6102

## Erster Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 15.45 - 21.15 Uhr  
Beginn: 07.01.25

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

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 15.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 07.01.25

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

## GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

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

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951, [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

6700

Deutschkurs: Fit für den Beruf

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

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

dienstags und donnerstags, 17.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 28.01.25

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

Pakize Deniz, ohne Entgelt

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt.

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen

und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

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

dienstags und donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 28.01.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Diandra Bajon, 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.

montags, 15.00 - 15.45 Uhr  
Beginn: 27.01.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Sabrina Torz, ohne Entgelt

## INTEGRATIONSKURSE

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 28.04.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 12.06.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

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

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 30.01.25

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

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

6849

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 12.03.25

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

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

6850

Alpha Wiederholer Modul 10

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 13.05.25

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

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

6859

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 06.05.25

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

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

6860

Alpha Wiederholer Modul 11

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 17.06.25

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

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

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 29.01.25

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

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

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 17.06.25

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

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

6877

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 22.01.25

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

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

6886

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

mittwochs und donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 20.02.25

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

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

6887

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 21.02.25

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

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

6896

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

mittwochs und donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 21.05.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6897

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 26.03.25  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 07.03.25  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

6900

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 13.02.2025!!!

Freitag, 14.03.25, 13.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,-- EURO  
6901

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 09.04.2025!!!!

Freitag, 09.05.25, 13.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 27.05.2025!!!!



Freitag, 27.06.25, 13.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,-- EURO

#### TEST "LEBEN IN DEUTSCHLAND"

6905

Inte-1 Leben in Deutschland

Freitag, 11.04.25, 13.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
N.N, 1 U.-Std, ohne Entgelt

#### DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

6910

Inte-1 - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 15.03.25, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Inna Durczak, N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO