

7010

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Montag, 23.09.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Frank Bösch, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7011

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

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

Mittwoch, 25.09.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

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

7012

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Dienstag, 01.10.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Christoph M. Schmidt, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7013

Wie die Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Dienstag, 08.10.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Alena Buyx, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7014

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union?

Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Héléne Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Héléne Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Université.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza.

Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

Mittwoch, 09.10.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Online

Hélène Miard-Delacroix, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7015

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Sonntag, 13.10.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

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

7016

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Donnerstag, 17.10.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Jochen Schiller, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7017

Der Aufstieg Chinas

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern – From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

Montag, 28.10.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Klaus Mühlhahn, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7018

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Sonntag, 03.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Manuela Lenzen, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7019

Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Mittwoch, 06.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Miriam Gebhardt, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7020

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheorie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu.

Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler.

Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst.

Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

Mittwoch, 13.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Constantin Rauer, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7021

Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen.

Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte

führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Donnerstag, 14.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Marcus Willaschek, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7022

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwesteren entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Donnerstag, 21.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Gudrun Krämer, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7023

Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

Montag, 25.11.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Martin Wikelski, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7024

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Montag, 02.12.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Kathleen Wermke, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7025

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM-Watson-Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Dienstag, 03.12.24, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Andrea Martin, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7026

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Mittwoch, 04.12.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

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

7027

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakot

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusausstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Donnerstag, 12.12.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

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

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

1010

Stadtrundgang: Dortmund und der Holocaust

In einem etwa 90-minütigen Spaziergang werden unterschiedliche Orte im Dortmunder Innenstadtbereich aufgesucht, die einen Bezug zur antisemitischen Verfolgung in den 1930er Jahren sowie zum Holocaust haben. Dabei wird deutlich, dass dieser „vor unser aller Haustür“ begann. So fielen ihm nicht nur zahlreiche jüdische Dortmunderinnen und Dortmunder zum Opfer – es waren auf der anderen Seite wiederum viele Bürgerinnen und Bürger, die an der Verfolgung mitwirkten. Wer waren diese Menschen? Welche Spuren gibt es heute noch? Welche Orte waren von Bedeutung?

Diesen und anderen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen. Start im Hof der Gedenkstätte Steinwache, Steinstraße 50, Dortmund (Direkt am Nordausgang des Hauptbahnhofes).

Die Anreise erfolgt individuell.

Samstag, 31.08.24, 11.00 - 12.30 Uhr

Exkursion

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

1011

Edelweißpiraten in Dortmund - Stadtrundgang durch die Dortmunder Nordstadt

Edelweißpiraten – so nannten sich in den dreißiger und vierziger Jahren Gruppen von Jugendlichen, die gegen die Nazis standen und sich vorwiegend gegen die Hitlerjugend organisiert haben. Sie organisierten sich in Dortmund, aber auch im Ruhrgebiet und im Bergischen Land und trugen häufig unter dem Hemdkragen das aus Horn geschnitzte Edelweiß. In Dortmund nannten sich die Edelweißpiraten „Latscher“. Sie waren Gegner der uniformen Hitlerjugend und widersetzten sich dem NS-Regime. Ihre Widerstandsaktionen waren vielfältig: viele ihrer Mitglieder haben Zwangsarbeitern geholfen, Flugblätter gedruckt und es wurden von ihnen Lieder gegen die Nazis komponiert.

Nach dem Stadtrundgang werden wir noch Gelegenheit haben, die Mahn- und Gedenkstätte Steinwache zu besuchen.

Start im Hof der Gedenkstätte Steinwache, Steinstraße 50, Dortmund (Direkt am Nordausgang des Hauptbahnhofes)

Die Anreise erfolgt individuell.

5 € sind direkt beim Gästeführer zu entrichten

Samstag, 07.09.24, 11.00 - 12.30 Uhr

Exkursion

Volker Gerwers, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1012

Führung durch die Synagoge in Unna-Massen

Die Jüdische Gemeinde „haKochaw“ lädt alle Interessierten ein, das heutige jüdische Leben und die Vielfalt der Gemeinde kennenzulernen.

Bei einer Führung durch die Synagoge der jüdischen Gemeinde für den Kreis Unna K.d.ö.R. in Unna-Massen, Buderusstraße, gibt es nicht nur die Möglichkeit, sich umzuschauen, sondern auch Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.

Eine Anmeldung für den Besuch über die VHS ist notwendig, für die erforderliche Ausweiskontrolle müssen Teilnehmer ihre Ausweise zwingend mitbringen.

Die Anreise erfolgt individuell.

Montag, 09.09.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Exkursion

Alexandra Khariakova, 4 U.-Std, ohne Entgelt

1013

Neonazismus im Kreis Unna – Schlaglichter auf die vergangenen 60 Jahre

Der Vortrag thematisiert die Neonazi-Szene im Kreis Unna und wirft dabei einen (unvollständigen) Rückblick auf Entwicklungen und Rückschläge in den vergangenen rund 60 Jahren. Angefangen bei Wahlerfolgen der frühen NPD und marodierenden Nazi-Banden in den 70ern, über Kameradschaften und Autonome Nationalisten, bis hin zum Strukturschwund in den letzten Jahren versucht der Vortrag, Entwicklungslinien und Brüche innerhalb der Szene nachzuzeichnen. Als Kontext werden hierbei auch Umwälzungen und Strategiedebatte innerhalb der bundesrepublikanischen Neonazi-Szene hinzugezogen.

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

Dienstag, 01.10.24, 19.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Geschichtswerkstatt Unna Antifaschistische, 4 U.-Std, ohne Entgelt

1014

Argumentieren gegen Stammtischparolen – Aber wie?

Im Alltag und gerade auch in der ehrenamtlichen Arbeit mit Geflüchteten wird man immer wieder mit diskriminierenden und rechtspopulistischen Aussagen konfrontiert. Diese lassen einen oft sprachlos zurück. Was hält einen womöglich davon ab, sich einzumischen – und warum lohnt es sich, ins Gespräch zu gehen?

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie etwas über die Struktur von sogenannten Stammtischparolen und Äußerungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Sie lernen hilfreiche Gesprächsstrategien kennen und können sie in praktischen Übungen direkt ausprobieren, damit Sie den Parolen beim nächsten Mal leichter Paroli bieten können.

Mittwoch, 09.10.24, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Karina Lange, 4 U.-Std, ohne Entgelt

1020

Was macht rechtsextremeres Denken so attraktiv?

Rechtsextremeres Denken wird getragen von Ideologien der Ungleichheit. Auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht werden Unterschiede und Identitäten konstruiert. Den "Anderen" wird dann die Schuld für wahrgenommene Missstände oder die eigene Misere zugeschrieben. Und die "Anderen" werden dann bekämpft. Vorurteile und Stereotype finden sich bis zu einem gewissen Grad in allen Teilen unserer Gesellschaft. Die extreme Rechte knüpft geschickt an diese an und radikalisiert sie, indem sie mit Ängsten spielt und die Identitätsfrage stellt. Im Vortrag werden diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und aufgezeigt, wie diese auf eine Radikalisierung der Gesellschaft abzielen.

PD Dr. Rolf Frankenberger ist Geschäftsführer des Instituts für Rechtsextremismusforschung (IRex), Universität Tübingen

Mittwoch, 02.10.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

PD Dr. Rolf Frankenberger, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1021

Politik auf Tiktok

Im digitalen Zeitalter müssen sich Parteien auf neue Kommunikationswege einstellen, um ihre Botschaft an den Wähler zu bringen. In jüngster Zeit hat sich das Interesse der TikTok-Plattform zugewendet. Lange Zeit wurde diese Seite von den etablierten Parteien vermieden, doch die Erfolge gerade von rechtspopulistischen und radikalen Influencern in diesem Bereich haben zu einem Umdenken geführt. Doch wie erfolgreich ist diese neue Präsenz von etablierten Parteivertretern auf TikTok?

Martin Fuchs ist Politikberater und Experte für digitale Kommunikation

Dienstag, 26.11.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Martin Fuchs, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1030

25 Jahre Euro: Was lehrt die Vergangenheit unserer Währung für ihre Zukunft?

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

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

Der Webvortrag soll mit einer langen, die vergangenen 200 Jahre umschließenden Perspektive deutlich machen, warum Menschen überhaupt migrieren, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Migration stattfinden kann und auf welche Weise und mit

welchen Ergebnissen Gesellschaften über die Hintergründe, Bedingungen und Folgen von Migration sprechen.

Dienstag, 24.09.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Stefan Schäfer, 1 U.-Std, ohne Entgelt

ÖKONOMIE / FINANZEN

1050

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

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

Donnerstag, 19.09.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Online

Holger Jünke, 4 U.-Std, 24,- EURO

1051

Finanzplanung 60 plus – Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand

Wenn der Ruhestand da ist oder immer näher rückt, wird es Zeit, die Weichen für eine neue Finanzplanung zu stellen, um das Leben als Pensionär*in genießen zu können. Aber wie genau soll man dabei vorgehen?

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie eine passende Finanzstrategie für die zweite Lebenshälfte entwickeln können. Sie lernen praxisnah und auf leicht verständliche Weise, wie Sie bei der Geldanlage ein gesundes Verhältnis zwischen Sicherheit und Renditechancen finden, damit Ihr Vermögen möglichst lange reichen wird. Und Sie erfahren, welche Finanzprodukte Sie nutzen können, um diese Strategie umzusetzen. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, zeigt Ihnen auf leicht verständliche Weise und mit vielen Praxisbeispielen, wie Sie eine eigene Finanzplanung entwickeln können und mit welchen Finanzprodukten Sie diese umsetzen können.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.12.24

Online

Holger Jünke, 8 U.-Std, 48,- EURO

NATURWISSENSCHAFTEN

1101

Mein Himmel eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls

Dieser reich bebilderte "Reisebericht" erklärt Ihnen, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit erschwinglichen amateurastronomischen Mitteln am Himmel sehen und fotografieren kann. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft auch für den Laien verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Montag, 16.12.24, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,- EURO

WELTRELIGIONEN

1800

Religionen in der Welt I: „Warum ist es so schwer ein guter Mensch zu sein?“

Würden Sie für 100 Euro ein Leben retten? Die Antwort scheint klar, denn wollen wir nicht immer das Gute? Wir halten uns zwar gern für gute Menschen, aber viel zu oft handeln wir nicht nach unseren moralischen Vorstellungen, die durch Religionen und Kulturen geprägt sind. Vor dem Hintergrund stellen wir uns oft die Frage: Warum ist es so schwer, ein guter Mensch zu sein?

Diese Frage wird nicht nur durch persönliche Erfahrungen und moralische Dilemmata hervorgerufen, sondern auch durch die komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen.

In unserer modernen Gesellschaft sind wir mit einer Fülle von ethischen Fragen konfrontiert, die von den Lehren und Traditionen verschiedener Weltreligionen beeinflusst werden. Von der Bekämpfung von Vorurteilen und Diskriminierung bis hin zur Förderung von sozialer Gerechtigkeit und Mitgefühl stehen wir vor einer Vielzahl von Entscheidungen, die unser Streben nach dem „Guten“ herausfordern. In dem Kurs gehen wir der Frage nach, was es braucht, um das „Gute im Menschen“ zu fördern und welche Wege uns verschiedene Religionen in der Welt aufzeigen, um dieses Ziel zu erreichen.

Donnerstag, 05.09.24, 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!

In den Religionen der Welt wird das Thema Krieg und Frieden auf vielfältige Weise betrachtet. Während einige Lehren den Frieden betonen und Gewalt verurteilen, gibt es andere, die den gerechten Krieg unterstützen. Das Christentum fordert die Nächstenliebe und Vergebung, obwohl historisch gesehen religiöse Konflikte aufgetreten sind. Im Islam wird Jihad als innerer Kampf um das Gute verstanden, aber auch als Verteidigung gegen Ungerechtigkeit interpretiert. Im Judentum steht die Tora für den Frieden und das Bemühen um Gerechtigkeit, während im Hinduismus und Buddhismus Gewaltlosigkeit und Mitgefühl

zentrale Prinzipien sind. Trotz dieser Unterschiede betonen die meisten Religionen die Bedeutung von Dialog, Versöhnung und Zusammenarbeit, um Konflikte zu lösen und den Frieden zu fördern.

Dienstag, 08.10.24, 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: Das Futurium in den Weltreligionen – Die Welt von morgen!

Hat die Menschheit eine Zukunft? Die meisten Weltreligionen rufen den Menschen dazu auf, aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen und inklusiven Zukunft teilzuhaben. In dem Kurs werden wir die dynamischen Kräfte wie Technologie, demografischen Wandel, Urbanisierung, Klimawandel und Globalisierung analysieren, die unsere Zukunft prägen. Durch Diskussionen und Reflexionen werden wir erkunden, wie religiöse Überzeugungen die Visionen der Zukunft beeinflussen können und welche Rolle sie bei der Bewältigung globaler Herausforderungen spielen könnten. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke und eine inspirierende Diskussion über die Welt, die vor uns liegt.

Donnerstag, 07.11.24, 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: „Nie wieder das andere Geschlecht!“

Der Philosoph Zygmunt Bauman beschreibt die Moderne als eine flüssige Gesellschaft. Alles wird flüssig und gerät in Bewegung – auch die eigene Identität verflüssigt sich. In dem Kurs werden die verschiedenen Ansichten und Interpretationen der großen Weltreligionen in Bezug auf Geschlecht und Geschlechteridentität erkundet. Von der traditionellen Geschlechterrolle bis hin zu modernen Ansätzen der Geschlechterdiversität bietet unser Programm einen umfassenden Einblick in die Vielfalt der religiösen Perspektiven. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, der es den Teilnehmenden ermöglicht, eine tiefe Wertschätzung und Empathie für verschiedene Geschlechtsidentitäten zu entwickeln und die religiösen Lehren zu nutzen, um eine inklusive und respektvolle Gesellschaft zu fördern, die die Vielfalt der menschlichen Erfahrung anerkennt.

Donnerstag, 05.12.24, 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.

Donnerstag, 07.11.24, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 14.11.24, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 21.11.24, 20.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,- EURO

2053

Line-Dance-Workshop

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

Samstag, 09.11.24, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ellen Wiemhoff, 3 U.-Std, 12,- EURO

KUNST- UND KUNSTGESCHICHTE

2060

Kunstgeschichte kompakt: Was ist eigentlich Kunst?

Entdecken Sie die Kunstgeschichte auf eine erfrischend neue Art - tauchen Sie ein in eine Welt voller faszinierender Meisterwerke, präsentiert in leicht verdaulichen Portionen. Wir schauen uns die Vielfalt der kulturellen Epochen an und erkunden unterschiedliche Strömungen - von antiken Tempeln bis barocken Skulpturen oder impressionistischen Gemälden. In kurzen, informativen Einheiten geht es jeweils um die wichtigsten Merkmale, Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Künstlerinnen und Künstlern und Kunstwerken aus verschiedenen Epochen.

Natürlich gibt es auch praktische Tipps, wie Architektur, Gemälde und Skulpturen eingeordnet werden können, wie die historischen Bezüge sind und vieles mehr - ideal für den nächsten Städtetrip oder Museumsbesuch.

Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Donnerstag, 12.09.24, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
M.A. Nicole Klemens, 3 U.-Std, 12,- EURO

FOTOGRAFIE

2110

Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

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

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

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

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

Dienstag, 12.11.24, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,- EURO

2111

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 Objektiv 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 Objektiv haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Dienstag, 10.09.24, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 45,- EURO

2112

Fotopraxis: Halde Hoheward

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per email mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Samstag, 31.08.24, 12.00 - 16.00 Uhr

Exkursion

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

FELDENKRAIS

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

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

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 11.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 24,- EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Workshop

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

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

Freitag, 22.11.24, 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 23.11.24, 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, 14.09.24, 10.00 - 12.15 Uhr

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

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

3111

Singen ist gesund

Samstag, 09.11.24, 10.00 - 12.15 Uhr

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

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

3112

Lieder und Geschichten im Advent!

Samstag, 14.12.24, 10.00 - 12.15 Uhr

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

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

QI GONG, YOGA & PILATES

3113

Qi Gong

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

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 25.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,- EURO

3115

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

12 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 03.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 24 U.-Std, 53,- 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.

11 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 05.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 22 U.-Std, 49,- EURO

3117

Yoga & Pilates - am Nachmittag

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

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

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

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

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

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

11 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 05.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
22 U.-Std, 49,- EURO

3120

Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

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

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

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

In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefster Entspannung im ganzen Körper.

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

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

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 02.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 24 U.-Std, 53,- EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen zum Stressabbau kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Menschen lernen diese Entspannungsmethoden während eines Aufenthaltes in einer Reha kennen. Deswegen wäre es sinnvoll, durch regelmäßiges Üben im Anschluss damit weiterzumachen.

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

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

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

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

3121

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

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

6 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 03.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 12 U.-Std, 27,- EURO

3122

"Schnupperangebot" Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

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

Samstag, 28.09.24, 10.00 - 12.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,- EURO

3123

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

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

5 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 29.10.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 10 U.-Std, 22,- EURO

3125

Achtsamkeit - Entspannung - Freudige Bewegung

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

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie Ihr Zwerchfell unbekümmert tanzen und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohligh. 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 Erlebensexpertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Freitag, 27.09.24, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,- EURO

3127

Lachyoga - Tanz des Zwerchfells

Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen, anders zu sehen oder einen Perspektivwechsel zu wagen? Möchten Sie die bewusste Freude erleben und Kraft daraus schöpfen?

Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie viel Ernstes hinter dem grundlosen Lachen steckt und wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen Ihres Glückes Schmied zu werden. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere

Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem-, Lach- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr

Beginn: 31.10.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3202

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Menschen jedes Alters.

Bei Konzentration auf Atmung und harmonische Bewegung werden zunächst Rumpf und Tiefenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Über die Körpermitte wird sodann der gesamte Körper ins Gleichgewicht gebracht. Durch korrekte Übungsausführung werden außerdem muskuläre Verspannungen (etwa im Nacken- Schulterbereich) gelockert und die Körperhaltung verbessert.

Eine Fülle von Übungsvarianten ermöglicht unterschiedliche Intensitätsniveaus.

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

12 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 03.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 16 U.-Std, 36,- EURO

3203

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Menschen jedes Alters.

Bei Konzentration auf Atmung und harmonische Bewegung werden zunächst Rumpf und Tiefenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Über die Körpermitte wird sodann der gesamte Körper ins Gleichgewicht gebracht. Durch korrekte Übungsausführung werden außerdem muskuläre Verspannungen (etwa im Nacken- Schulterbereich) gelockert und die Körperhaltung verbessert.

Eine Fülle von Übungsvarianten ermöglicht unterschiedliche Intensitätsniveaus.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

12 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 16 U.-Std, 36,- EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

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

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

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

11 x donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 05.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Martin Weber, 15 U.-Std, 33,- EURO

3205

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung.

Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining für die Altersgruppe 70 + an.

Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

13 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 26.08.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 13 U.-Std, 29,- EURO

3206

Bewegungsangebot für Diabetiker

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

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

13 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 26.08.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 13 U.-Std, 29,- 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.

11 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Beginn: 05.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 15 U.-Std, 33,- 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.

10 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 04.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 13 U.-Std, 30,- 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.

9 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 12 U.-Std, 27,- 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.

9 x freitags, 19.45 - 20.45 Uhr

Beginn: 06.09.24

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 12 U.-Std, 27,- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

10 – 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Autoimmunerkrankung – und es werden immer mehr! Etwa jeder Zehnte in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich "trotz normaler Laborwerte" nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit und anderen Begleitscheinungen. Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Abhilfe schaffen.

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patienten richtet:

Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist sehr ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

Donnerstag, 05.09.24, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 6,- EURO

3302

Die Kraft des Sonnen-Vitamins D
Warum 1000 I.E. Vitamin D täglich nicht ausreichen könnten

Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits werden wir vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung. Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

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

Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel?

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

Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein?

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

Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

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

Donnerstag, 19.09.24, 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, Gelenksbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen.

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

In diesem Vortrag geht es um:

Erkennen von möglichen Gefahrenquellen

Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion

Stärkung der Entgiftungsorgane

Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen

Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener

Nahrungsergänzungen

Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

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

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

Donnerstag, 10.10.24, 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 stärken 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, 29.11.24, 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 neue Studien belegt wurde. Durch eine Gesundheits-Fastenwoche werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, denn Teil des Gesamtkonzepts ist immer auch Bewegung, Entspannung und Reflexion seines aktuellen Lebensstils. Körperlicher und seelischer Ballast kann "losgelassen" werden. Neben dem angenehmen Effekt der Gewichtsreduktion wird der Körper von angesammelten Stoffwechselprodukten gereinigt und so der Stoffwechsel beschleunigt. Man fühlt sich zunehmend fitter und leistungsfähiger. Der Vortrag der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüften Fastenleiterin Yvonne Hartmann wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte.

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

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, 09.10.24, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 2 U.-Std, 9,- EURO

3306

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

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

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

Zu welchen Nährstoffmängeln kann es im Alter kommen?

Welche körperlichen Einschränkungen können das Essen beeinträchtigen?

Wie kann ich Knochen und Gelenke schützen?

Wie hoch sollte die Proteinzufuhr sein?

Wie viel muss man trinken?

Wie sieht konkret ein Tag mit gesunder Ernährung aus?

Welche pflanzlichen Mittel können die Verdauung unterstützen?

Yvonne Hartmann, ist Ernährungs- und Vitalstoffberaterin.

Mittwoch, 27.11.24, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 3 U.-Std, 9,- EURO

3307

Vortrag: Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

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

Wie kann ich das Mittagstief vermeiden?

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

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

Welche Lebensmittel sind gut für die Stimmung?

Wie kann ich den Arbeitstag gesund und einfach organisieren?

Mit ein wenig Planung und Übung wird das Essen zum Energiespender statt zum Energieräuber. Man fühlt sich leistungsfähiger und hat ausreichend Energie für den restlichen Arbeitstag. Gesundes Essen muss nicht teuer oder kompliziert sein, man muss nur ein paar Ideen haben. Neben Inspirationen, Motivationen und Tipps zur Planung der richtigen Essenswahl, dem passenden Esstempo, gibt es eine kleine Snack- und Rezepta Auswahl an die Hand.

Yvonne Hartmann, ist Ernährungs- und Vitalstoffberaterin.

Dienstag, 03.12.24, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Yvonne Hartmann, 3 U.-Std, 9,- EURO

3308

Gesunder Schlaf - leistungsfähig im Job

Gesunder Schlaf beginnt am Tag! Entdecken Sie, wie gesunder Schlaf Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf steigern kann!

In diesem Web-Vortrag enthüllen wir die Geheimnisse erholsamer Nächte und deren positiven Einfluss auf Ihre Arbeitsleistung. Erfahren Sie, was während des Schlafs in Ihrem Körper passiert, und erhalten Sie praktische Tipps für eine bessere Schlafhygiene, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags gewachsen zu sein. Sie lernen dabei die physiologischen Grundlagen des Schlafens und von Schlafstörungen kennen. Vor allem erhalten Sie aber in diesem Web-Vortrag verhaltensbezogene und direkt anwendbare Methoden für Ihren Alltag und lernen, was Unternehmen für eine bessere Schlafhygiene machen können.

Philipp Hubert ist Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Organisations- und Managementberater

Montag, 14.10.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Philipp Hubert, 3 U.-Std, ohne Entgelt

3309

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für die Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen, sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini ist Ltd. OA und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

Donnerstag, 24.10.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3310

Adipositas-Pandemie im Blick: Gesunde Wege für Kinder und Jugendliche

In diesem Web-Vortrag werfen wir einen Blick auf die Problematik der Adipositas unter jungen Menschen. Anhand aktueller epidemiologischer Daten beleuchten wir das Ausmaß der Pandemie und ihre alarmierenden Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und

Jugendlichen. Wir gehen den Ursachen für die zunehmende Verbreitung von Adipositas nach und diskutieren die vielfältigen Folgeerkrankungen, die damit einhergehen können. Dabei wird deutlich, wie wichtig es ist, frühzeitig gegenzusteuern und präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Der Web-Vortrag richtet sich an alle, die sich persönlich mit diesem Thema befassen bzw. sich für das Wohl der Jüngsten einsetzen möchten. Dr. med. Martin Wannack gibt auch praktische Tipps mit auf den Weg, um mit wenig Aufwand eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität in den Alltag integrieren zu können.

Dr. Med Martin Wannack ist Oberarzt für Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie der Charité -Universitätsmedizin Berlin

Montag, 18.11.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. med Martin Wannack, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3311

Unsere Haut mit vielen Lebensjahren

Unsere Haut ist in einem stetigen dynamischen Prozess. So ändert sich unsere Haut in jeder Lebensphase - und auch mit vielen Lebensjahren bemerken wir dies. Mit diesem Verständnis können wir viel Gutes mit geringem Einsatz für unsere Haut tun. Eine Übersicht über häufige Hautveränderungen und sinnvolle Maßnahmen erhalten Sie an diesem Abend. Fragen und Antworten runden das Thema "Unsere Haut mit vielen Lebensjahren" ab.

Prof. Dr. med. Andreas Blum ist Master of Science in Dermoscopy and Preventive Dermatooncology (M. Sc. DermPrevOncol), Konstanz

Donnerstag, 21.11.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Prof. Dr. med. Andreas Blum, 1 U.-Std, ohne Entgelt

KOCHEN UND BACKEN

Österreichische Spezialitäten

3500

Der Herbst in Österreich - bunt und knackig!

Bunt, gesund und vielfältig – das ist das Motto für unser kleines Herbstmenü mit dem „Tiroler Schmäh“. Angefangen mit einer Bergkäseschaumsuppe vom Tiroler Bergkäse mit einem fruchtigen Kürbis-Rosmarin-Chutney begeben wir uns weiter zu einer Hirschroulade mit Maronen-Polentaknödeln auf vitaminreichem Rotkrautsalat. Wir vollenden das Ganze mit „Bio -Apfelkiachl“, dazu Sauerrahm und Zirben-Nuss Streusel.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wichtig ist Spaß am Kochen in einer gemütlichen Runde. Freuen Sie sich auf einen Einblick in die österreichische Küche, der Sie für einige Stunden in den Urlaubsmodus bringen. „Pfiat enk und bis spat!“

2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, etwas zu trinken

Freitag, 11.10.24, 18.00 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche

Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,- EURO

inkl. 14,-€ Lebensmittelumlage

3501

A Weihnacht wias friaga wor...!

Back to the roots! Zur Weihnachtszeit kreieren Sie hier ein leckeres Menü mit echten Skiurlaub-Klassikern! Wir starten zum Aufwärmen mit einer Rinderbouillon mit Liebstöcklfrittaten. Als Hauptgang kochen wir einen Rindertafelspitz auf geschmortem Blattspinat mit Wurzelgemüse. Zum Abschluss werden traditionelle Marillenknödel mit warmer Vanillesauce und Butterbröseln serviert. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wichtig ist Spaß am Kochen in einer gemütlichen Runde. Freuen Sie sich auf einen Einblick in die österreichische Küche, der Sie für einige Stunden in den Urlaubsmodus bringen. „Pfiat enk und bis spata!“

2 Trockentücher, Schürze, Vorratsdosen, etwas zu trinken

Freitag, 13.12.24, 18.00 - 21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,- EURO
inkl. 14,-€ Lebensmittelumlage

Indische Spezialitäten

3504

Indische, vegetarische Küche: Paneer -Rezeptvariante C

Paneer ist ungesalzener indischer Käse, der in einer warmen Soße serviert wird und den Vegetarier*innen in Indien wichtiges Eiweiß gibt. Er ähnelt unserem Hüttenkäse, aus dem alle Flüssigkeit herausgepresst ist.

Wir stellen selbst Paneer her und kochen eine würzige Soße dazu (Matar Paneer).

Außerdem bereiten Sie Reis, Fladenbrot, ein Gemüsegericht und Joghurtsoße für eine ausgewogene indische vegetarische Mahlzeit zu. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Rezeptvariante C

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

Donnerstag, 10.10.24, 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

Indische Küche: Curry und Curryblätter - Rezeptvariante M

Curry und Curryblätter gehören zwar beide in die indische Küche, haben aber sonst keine Gemeinsamkeiten. Während es sich beim Curry um ein Gericht mit würziger Soße handelt, sind Curryblätter die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes. In diesem Kurs werden Sie das Aroma der Curryblätter bei der Zubereitung verschiedener Gerichte kennenlernen. Sie werden erfahren, wie Sie mühelos vegetarische Gerichte zu

nichtvegetarischen abwandeln können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

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

Rezeptvariante M

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

Mittwoch, 20.11.24, 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

3506

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.

Lebensmittelumlage 15 Euro pro Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

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

3 x freitags, 18.00 - 21.45 Uhr

Beginn: 20.09.24

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche

Carina Stockhausen, 15 U.-Std, 45,- EURO

Lebensmittelumlage 15 Euro p. Person pro Abend ist in bar zu entrichten, die Lebensmittelumlage fällt auch bei Nichtteilnahme an.

3508

DIY Adventskalender aus der Küche

Adventskalender haben – wenn auch nicht in der heutigen Form – eine Tradition seit über 150 Jahren. Vorfreude auf Weihnachten bereiten Sie in jedem Fall.

In diesem Kurs werden 24 Kleinigkeiten erstellt, die frisch zubereitet werden und frei von industriellen Zusatzstoffen sind. Geeignet zum Verschenken oder zum Nachmachen Zuhause. Neben dem Probieren steht natürlich auch das liebevolle Verpacken mit auf dem Programm.

Hinweis: Naschen erlaubt, es werden Kleinigkeiten zum Verzehr zubereitet, aber keine komplette Abendmahlzeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch, 5 Schraubgläser 150 – 200 ml, etwas zu trinken und zu essen

Freitag, 29.11.24, 17.15 - 21.45 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche

Carina Stockhausen, 6 U.-Std, 18,- EURO

zzgl. 20,00 EURO Lebensmittelumlage

Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen

WHISKY- / WEINVERKOSTUNG

3510

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 Whiskytasting entführt Sie auf eine geschmackliche Reise durch die rauchigen Highlands, die fruchtigen Lowlands und die salzigen Küstenregionen Schottlands. Von sanften Noten von Vanille und Honig bis hin zu kräftigen 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 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.

Freitag, 11.10.24, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

3511

Wein und Schokolade

Schokolade und Wein haben viele Gemeinsamkeiten. Beide haben eine lange Geschichte, beide sind beliebte Genussmittel, bei beiden spielen Aromen und das Verhältnis von Süße und Säure eine große Rolle und in beiden befinden sich Tannine.

Kann man nun Wein und Schokolade genussvoll kombinieren?

Das galt lange Zeit als sehr schwierig, aber ja man kann, wenn bestimmte Regeln und Qualitäten beachtet werden.

In diesem Weinseminar werden wir nicht nur gemeinsam testen, welche Genusskombinationen aus Wein und Schokolade harmonieren und in der Kombination vielleicht besondere Geschmackserlebnisse darstellen, sondern auch viel Wissenswertes und interessante Einzelheiten zur Herstellung, zu den Winzern und Produzenten und zu den Anbaugebieten erfahren.

Freuen Sie sich auf einen experimentellen Abend mit interessanten Genusserlebnissen.

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

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Schokolade, Brot und Mineralwasser.

Mindestalter 18 Jahre!

„Don't Drink and Drive“

Freitag, 08.11.24, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 32,- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

SPANISCH

4211

Spanisch - A1 (2. Semester)

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Vivan las vacaciones" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Sprachkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit, als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 04.09.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,- EURO

4212

Spanisch - A1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit geringen Kenntnissen. Das Ziel ist es, sich weiter mit der spanischen Sprache anzufreunden. Wir bleiben im Präsens und erarbeiten Themen wie Reisen, Hotelaufenthalte sowie Orte der Welt. Auch werden wir lernen, wie man Orte beschreibt und viel lesen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 ¡Ya! ab Lektion 6".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 06.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 20 U.-Std, 40,- EURO

4217

Spanisch - A1 (7. Semester)

Die Gruppe verfügt über grundlegende Kenntnisse. Es wird aus bekannten Themen wie Freizeit neue Begriffe aufgenommen, sowie die dritte Vergangenheitsform erlernt. Damit beherrschen die Teilnehmer dann drei Vergangenheitsformen und können weiter über abgeschlossene Handlungen und Reisen berichten.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A2 ¡Ya!" ab Lektion 1.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.24

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 24 U.-Std, 48,- EURO

4221

Spanisch - A2 (6. Semester)

Dieser Sprachkurs begann im Januar 2022. 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.

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 02.09.24

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,- EURO

ENGLISCH

4602

Englisch - A1.2

Dieser Kurs begann vor einem Jahr und 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, den Teilnehmern/den 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!

11 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.24

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,- 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!

11 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 04.09.24

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,- 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!

11 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 02.09.24

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,- 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!

10 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 02.09.24

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

Werner Bartz, 20 U.-Std, 40,- 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!

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 09.09.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Lynne Murray, 22 U.-Std, 44,- 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.

7 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.09.24

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

Werner Bartz, 14 U.-Std, 28,- EURO

FRANZÖSISCH

4806

Französisch - A2

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

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

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 04.09.24

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,- EURO

ITALIENISCH

4916

Italienisch - A2 - (15. Semester)

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 03.09.24

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,- 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: 29.08.24

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

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

5101

Windows 11

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

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

Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der

Absicherung durch Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient nutzen zu können. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.11.24

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

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

5102

Word 2021- Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word 2021 effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

3 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.09.24

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

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

5103

EXCEL 2021 - Grundkurs kompakt

Bei Excel 2021 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.

- mit Formeln arbeiten,
- Zellen formatieren,
- Ausfüllen, kopieren und verschieben,
- Tabellenansicht und -Struktur bearbeiten,
- mit einfachen Funktionen arbeiten,
- sowie Arbeitsmappen effektiv zu nutzen.

4 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 02.09.24

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: 30.09.24

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

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

5106

PC-Grundlagen - Aufbaukurs

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

11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 29.08.24

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

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

5107

Professionelles Arbeiten mit Outlook

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

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

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 29.10.24

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, 10.12.24, 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, 12.11.24, 14.00 - 15.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 10,- EURO

5114

Online Banking - Ihr Einstieg ins Online Banking

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

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

2 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 19.11.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,- EURO

XPERT BUSINESS

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

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

5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar
Xpert Business

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

Vorkenntnisse: Keine

24 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 05.11.24
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: 05.11.24
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: 05.11.24

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: 05.11.24

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: 05.11.24

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: 19.11.24

Online

Xpert Business Lern-Netz, 43 U.-Std, 249,- EURO

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

BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

VHS Digitalkooperation

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

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

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

5700

Mindmapping – individuell und kollaborativ

Ideen finden, „formen“ und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrundeliegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und

durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation). -
Kompaktkurs -

Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- Professionelle digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen
- BONUS: Teambasiertes Innovationsmanagement

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Dienstag, 29.10.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

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

5701

MS Loop – innovatives Kollaborationstool
Projektorientierte Teamarbeit

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden.

Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder – etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros – in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. -
Kompaktkurs -

Highlights:

- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
- Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
- Personalisierung durch Seriendruck- und weitere Felder
- Optimierungen und Automatisierungen zur Texterstellung
- BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.s.w.

Dienstag, 29.10.24, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

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

5702

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

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen.

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let's play“ – ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“
- BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Donnerstag, 31.10.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

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

5703

MS SharePoint in der Teamarbeit Standardisiertes Dokumentenmanagement

Im Gegensatz zu MS OneDrive, das in Arbeitsabläufen auf die Sicherung und Verwaltung persönlicher Ordner und Dateien ausgerichtet ist, dient SharePoint einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen. Abhängig von deren Struktur sowie Kultur ergibt sich insoweit das Erfordernis verbindlicher Standards in der gemeinsamen Anwendung, gerade auch im Hinblick auf den Datenschutz.

Um nun einen entsprechend sicheren Arbeitsfluss zu gewährleisten, gilt es bei der Einrichtung sogenannter Teamwebsites insbesondere einschlägige Zugriffsrechte „mit System“ zu konfigurieren und zu administrieren. Dies ist besonders dann geboten, wenn SharePoint nicht direkt, sondern mittelbar unter MS Teams genutzt wird. - Kompaktkurs -

Highlights:

- MS SharePoint als Dokumentenmanagementsystem (DMS)
- Essentials zur Einrichtung von Teamwebsites und Zugriffsrechten
- Besonderheiten zur Nutzung unter MS Teams (App-Zugriff)
- Administration und Archivierung großer Datenbestände
- BONUS: Automatisierung von Workflows mit MS Power Automate

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Dienstag, 26.11.24, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 30,- EURO

5704

MS Project im klassischen Projektmanagement
Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell).

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Freitag, 29.11.24, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 45,- EURO

5705

Moderne Geschäftskorrespondenz
Kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell).

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge

- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Montag, 02.12.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Online

Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 45,- EURO

5910

Gute Stimme - gute Laune

Wir alle möchten am liebsten "gut gestimmt" durch den Alltag gehen. Wenn wir uns wie ein Instrument sorgfältig einstimmen, können wir mit wenig Aufwand ein großes Plus für unser Wohlbefinden erreichen. "Gute Stimme -Gute Laune" bietet einen lockeren Einstieg in die Welt des gesunden Atmens und Stimmgebrauchs mit Übungen, die Körper und Geist vitalisieren und gute Laune machen. Ziele sind eine ausdrucksstarke Stimme und ein "gut gestimmter Mensch". Der Workshop ist gleichermaßen für Vielredner als auch gesangsinteressierte und gesundheitsbewusste Menschen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit alltagstauglichen Übungen werden Grundlagen zu Atmung, Stimmklang und Präsenz vermittelt. Der Nutzen zeigt sich schnell, denn über eine gute Stimmgebung gelingt es uns, auch unsere Stimmung zu verbessern und mehr in die Balance zu kommen. "Gute Stimme - gute Laune " zeigt leicht durchführbare Übungen zur Vitalisierung von Stimme und Person, die garantiert Freude machen und nachhaltige Erfolge bringen. Außer gemütlicher Kleidung und Neugier brauchen Sie für diesen Kurs nichts mitzubringen.

Daniela Bianca Gierok ist anerkannte Stimmexpertin, Diplom-Sängerin in Klassik und Jazz und Trainerin für Stimme, Sprache und Präsenz in Politik und Wirtschaft.

Samstag, 14.09.24, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Daniela Bianca Gierok, 8 U.-Std, 50,- EURO

5926

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 unfairer 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 Einwand-Behandlung 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
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfaire Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar
- Das Dahms-Trainingsbuch Bd.8 „Schlagfertigkeit“ kann für 14,-€ im Seminar erworben werden.

Samstag, 14.09.24, 9.15 - 16.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
 Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,- EURO

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Erster Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 15.45 - 21.00 Uhr
 Beginn: 21.08.24
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

montags bis freitags, 15.45 - 21.00 Uhr
 Beginn: 21.08.24
 VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

GRUNDBILDUNG

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.

27 x dienstags und donnerstags,

17.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 03.09.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Pakize Deniz, 81 U.-Std, ohne Entgelt

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt.
Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

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

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

27 x dienstags und donnerstags,
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 03.09.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 81 U.-Std, ohne Entgelt

6702

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

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

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

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

14 x montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Beginn: 02.09.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabrina Torz, 14 U.-Std, ohne Entgelt

INTEGRATIONSKURS

6819

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 07.10.24
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 26.11.24
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

20 x montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 28.08.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,- EURO

6841

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

20 x montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 07.10.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Tuba Cakir, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 229,- EURO

6842

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4 (WDH)

25 x montags - mittwochs, freitags, 13.00 - 16.15 Uhr
Beginn: 21.08.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, Caglayan Günes, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6847

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 4

20 x mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 11.10.24
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

20 x montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 28.11.24

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

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

6852

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5 (WDH)

25 x montags - mittwochs, freitags, 13.00 - 16.15 Uhr

Beginn: 08.10.24

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

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

6857

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 5

20 x mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 13.12.24

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,- EURO

6862

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6 (WDH)

25 x montags - mittwochs, freitags, 13.00 - 16.15 Uhr

Beginn: 09.12.24

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

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

6866

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 6

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 21.08.24

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

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

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6 WDH

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 26.08.24
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,- EURO

6876

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 26.09.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,- EURO

6886

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

20 x montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 19.11.24
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Nigora Fißmer, Ibtisem Ben Khelifa, 100 U.-Std, 229,- EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

6900

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 11.09.2024!!!!

Freitag, 11.10.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 1 U.-Std, 25,- EURO

6901

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 30.10.2024!!!!

Freitag, 29.11.24, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 1 U.-Std, 25,- EURO

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

6910

Inte-9 - Deutshtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 14.09.2024 !!!

Samstag, 05.10.24, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,- EURO