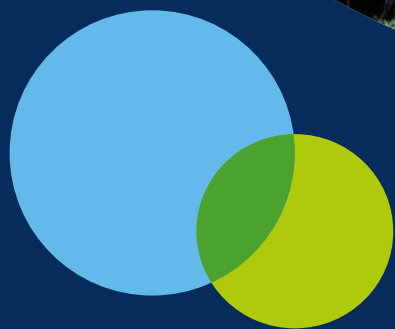




Programm 2/2025

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

unter Einsamkeit leiden – das legen aktuelle Forschungsergebnisse nahe – viele Menschen aller Altersgruppen. Veranstaltungen an der VHS sind ein gutes Gegenmittel: Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Interessen, tauschen sich aus und knüpfen Kontakte, die oft weit über den Kursraum hinausreichen. Die Volkshochschule wird so zu einem wichtigen Begegnungsraum. Gleichzeitig bemühen wir uns auch verstärkt, dort Angebote zu machen, wo sich Menschen ohnehin begegnen, etwa in unseren Kursen in Mehrgenerationentreffs, im Forum Lotsenpunkt oder in Stadtteilen.

Apropos Stadtteil: Sicher haben Sie mitbekommen, dass in diesem Jahr Ratingens einwohnermäßig zweitgrößter Stadtteil sein 60. Jubiläum feiert – Ratingen-West. Das war für uns der Anlass, Anne Schülke zu einer weiteren Auflage Ihres Projekts Papageien und Schwäne zu bewegen. Die Künstlerin erfindet seit einigen Jahren Situationen für Kunst, Tiere und Menschen in Ratingen-West. Gemeinsam mit anderen Kunstschaffenden lud sie bereits mehrfach in den letzten Jahren Menschen zu Performances, Vorführungen, Ausstellungen und Diskussionsrunden im Stadtteil ein.

Für die Sommermonate Juli und August hat sie zusammen mit der VHS und den Künstler/-innen Oliver Gather, Tanja Kodlin, Daria Nazarenko, dem Musiker Tachi und dem Leiter des Stadtarchivs, Sebastian Barteleit, ein Programm entworfen, das alle Rateringer/-innen zum Zuschauen und Mitmachen einlädt: In Workshops können Sie im August tanzen, zeichnen oder schreiben und so Teil von „Papageien und Schwäne“ werden. Hier lernen Sie in geschützten Räumen neue Bewegungen kennen, erleben ihren Körper im Ausnahmezustand, denken über ihr Verhältnis zu ihren Zimmerpflanzen nach oder beschäftigen sich schreibend mit ihrer

Verbindung zum Stadtteil. Die Gruppen fragen, was uns verbindet und trennt, was uns zusammenhält und Kraft gibt, was uns umgibt und wie wir zärtlich darauf reagieren können.

Was Sie erwartet, können Sie bei vorbereitenden Spaziergängen durch Ratingen-West erfahren: Sie sehen die Orte, an denen die Workshops stattfinden werden, lernen die Künstler/-innen und ihre Arbeitsweise kennen. Wer diskutieren, zuschauen oder sich informieren möchte, hat die Möglichkeit, an zwei öffentlichen Veranstaltungen im Stadtteil teilzunehmen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten 74 und 75.

Auch unsere übrigen Kurse können sich sehen lassen: Im Treffpunkt Politik (X3000) können Sie sich über das aktuelle Tagesgeschehen austauschen; bei den „Lokalen Klimamacher/-innen“ (X3604) kommen Sie gemeinsam mit anderen Interessierten ins Handeln und im Kurs X0107 lernen Sie die Open-Source-Software Drupal CMS zur Gestaltung von Webportalen kennen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Aussuchen und Mitmachen!

Ihr

Prof. Dr. Bert Wagener
Dezernent



IMPRESSUM

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister
Volkshochschule Ratingen

Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen e.V.

VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3, 1. Etage, 40878 Ratingen
E-Mail: vhs@ratingen.de, Tel.: 02102 550-4307/4308, Fax: 02102 550-9430

www.vhs-ratingen.de · www.ratingen.de

Teamfotos: © Foto Irschik, Ratingen

Titelbild: Tobias Lüder

Bildnachweise: Bildnachweise: Adobe Stock (Robert Kneschke – S. 9, pressmaster – S. 24, Zarya Maxim – S. 30, Kevin S. – S. 37, deVetal777 – S. 39, Frédéric Prochasson – S. 44, Muhammad – S. 47, Antonel – S. 48, hanahal – S. 66, rawpixel.com – S. 81, inesbazdar – S. 84, LIGHTFIELD STUDIOS – S. 85), Pexels (Julia M. Cameron – S. 20, zenzazione – S. 61, Brent Keane – S. 62) Fotolia/PAllebaziB – S. 51, Charlotte Fischer-Simon – S. 52, VHS Archiv (S. 58, 69), Freepik – S. 59

Druck: Print Media Group GmbH, Leimen

Gestaltung: FLOER DESIGN, Marl

Auflage: 3.000 Stück



STADT RATINGEN
DER BÜRGERMEISTER

Ihr VHS-Team

Leitung



Jörg Althen
VHS-Leiter

Fachbereichsleiter
Zweiter Bildungsweg
Fremdsprachen

Raum 111

☎ 02102 550-4300
joerg.althen@ratingen.de



Alexandra Fuhr
stellv. VHS-Leiterin

Fachbereichsleiterin
Gesellschaft, Politik,
Umwelt
Kunst, Kultur, Kreativität

Raum 113

☎ 02102 550-4302
alexandra.fuhr@ratingen.de

Fachbereichsleitung



**Charlotte
Fischer-Simon**

Fachbereichsleiterin
EDV, Beruf, Gesundheit
und Bewegung

Raum 108

☎ 02102 550-4305
Charlotte.Fischer-Simon@
ratingen.de



Natascha Wagner

Fachbereichsleiterin

Deutsch, Integration,
Einbürgerung

Raum 103

☎ 02102 550-4301
natascha.wagner@
ratingen.de

Anmeldung und Information – Geschäftsstelle



Karin Thiel

Raum 101

☎ 02102 550-4308
karin.thiel@ratingen.de



Thomas Fedder

Raum 101a

☎ 02102 550-4307
thomas.fedder@ratingen.de



Andrea Wiebke

Raum 102

☎ 02102 550-4309
andrea.wiebke@
ratingen.de



Uta Bernard

Raum 112

☎ 02102 550-4304
uta.bernard@ratingen.de



Tobias Lüder

Raum 114

☎ 02102 550-4306
tobias.lueder@ratingen.de

Info-Telefon:
02102 550-4307
oder 4308

Geschäftszeiten:
Mo, Di, Do: 8:30–12:00 Uhr,
Di: 14:00–16:00 Uhr,
Do: 14:00–18:00 Uhr

ANMELDUNG

Sobald das Programmheft erschienen ist,
können Sie sich für unsere Kurse anmelden:

- **Schriftlich:** Per Post (VHS Ratingen, Postfach 101740, 40837 Ratingen) oder per Fax (02102 550-9430) oder Einwurf in unseren Briefkasten an der Lintorfer Straße 3. Beachten Sie dazu auch das Anmeldeformular auf Seite → 80
- **Per Internet** → www.vhs-ratingen.de
- **Per E-Mail** → vhs@ratingen.de
- **Persönlich:** Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3, können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben.

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Online anmelden geht am schnellsten!
Nutzen Sie unsere Webseite für eine besonders zügige Bearbeitung Ihrer Kursanmeldung.



EDV · Beruf · Schulabschlüsse

Qualifikation für das Arbeitsleben –	
IT – Organisation	6
Computerkurse für	
Seniorinnen & Senioren	9
Digitalkurse der vhs DigitalKooperation	10
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft	16
Softskills & berufliche Orientierung	18
Junge VHS – Lernförderung –	
Schulabschluss	20



Deutsch · Integration Einbürgerung

Deutsch als Fremdsprache	22
Integrationskurse	24
Alphabetisierungskurse	26
Deutschkurse für Selbstzahler	26



Fremdsprachen

Englisch	30
Französisch	37
Spanisch	39
Italienisch	44
Niederländisch	47
Portugiesisch	48
Chinesisch	48
Japanisch	49



Gesellschaft · Politik · Umwelt

Gesellschaft · Politik	51
Aus der Region	52
Sinnfindung · Philosophie	53
Recht	54
Bürgerschaftliches	
Engagement	55
Umwelt & Natur	56
Klimawandel & Nachhaltigkeit	58



Kunst · Kultur · Kreativität

Literatur	61
Oper · Ballett	61
Theater · Tanz	62
Fotografie · Video	62
Musik · Spiele	63
Bildnerisches Gestalten	66
Kreatives Werken und Gestalten	69



Gesundheit und Bewegung

Gesundheitsvorträge	77
Gesundheitsvorsorge	78
Yoga	78
Weitere asiatische	
Sportarten	84
Gymnastik – Rückentraining	85

Anmelde- und Teilnahmebedingungen 89

Datenschutzbestimmung 91

SEMESTERZEITEN

Leider ist der Aufzug im Minoritenkloster seit Herbst 2023 defekt, daher sind unsere Räume in der Lintorfer Str. 3 nicht barrierefrei zugänglich

2025

SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Semesterstart ab: 8. September 2025

 = Schulferien/Feiertage



Hier liegt unser Programm für Sie bereit:

VHS Minoritenkloster · Lintorfer Str. 3

VHS Außenstelle Süd · Schützenstr. 54

VHS Außenstelle Poststraße (Musikschule) · Poststr. 23

Medienzentrum Ratingen – Stadtbibliothek

Peter-Brüning-Platz 3 und Stadtteilbibliotheken in Ratingen West, Lintorf, Homberg und Hösel

Museum Ratingen · Grabenstr. 21

städtisches Familienzentrum · Erfurter Str. 31

städtischer Seniorentreff Ratingen-West · Erfurter Straße 33

städtischer Mehrgenerationentreff Ratingen-Tiefenbroich
Sohlstättenstr. 33 c

städtischer Seniorentreff Ratingen-Eggerscheidt
Hölenderweg 51

städtischer Seniorentreff Ratingen-Mitte
Minoritenstraße 14

städtischer Seniorentreff Ratingen-Ost
Carl-Zöllig-Straße 55

Ev. Familienbildungswerk · Turmstr. 10

Kath. Familienbildungsstätte · Kirchgasse 1

Caritas Ratingen · Turmstr. 5a

Agentur für Arbeit · Brunostr. 10

Buchhandlung Rose Schlüter · Heiligenhauser Str. 1, Hösel

Schwimmbäder Ratingen-Mitte/Lintorf
Hauserring 52/Jahnstraße 35

LVR Industriemuseum · Cromforder Allee 24

Diakonie Ratingen · Graf-Adolf-Str. 7

SkF Ratingen · Düsseldorferstr. 40



Volkshochschulen rings um Ratingen

Die Programme unserer Nachbarvolkshochschulen können Sie bei uns im Büro einsehen oder direkt beziehen bei:

Volkshochschule der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Bertha-von-Suttner-Platz 1
40227 Düsseldorf
☎ 0211 899 3417
www.duesseldorf.de/vhs

Volkshochschule der Städte
Mettmann und Wülfrath
Schwarzbachstraße 28
40822 Mettmann
☎ 02104 13920
www.vhs-mettmann.de

VHS-Zweckverband
Velbert-Heiligenhaus
Nedderstr. 50
42549 Velbert
☎ 02051 949611
www.vhs-vh.de

Volkshochschule der Stadt Duisburg
Königstraße 47
47049 Duisburg
☎ 0203 283 2616
www.vhs-duisburg.de

Heinrich-Thöne-VHS
der Stadt Mülheim an der Ruhr
Aktienstraße 45
45473 Mülheim a.d. Ruhr
☎ 0208 455 4311
www.vhs.muelheim-ruhr.de



EINZELVERANSTALTUNGEN

Für die folgenden Veranstaltungen sind in der Regel schriftliche Anmeldungen erforderlich. Ob eine Anmeldung erforderlich ist, entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung hier im Heft.

JULI		
Mo., 14.	X4520	Papageien und Schwäne: Spaziergang durch West
Do., 31.	X4521	Papageien und Schwäne: Spaziergang durch West
AUGUST		
Sa., 23.	X0102	Excel Grundlagen
Do., 28.	X4527	Papageien und Schwäne: Liebe, D-Mark, Tod
Sa., 30.	X0104	PowerPoint Grundlagen
Sa., 30.	X4401	Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/-innen
SEPTEMBER		
Do., 04.	X4526	Papageien und Schwäne: Verbundensein
Mo., 08.	X3400	Unterhaltsrecht im Pflegefall – Wer bezahlt den Heimplatz?
Di., 09.	X5023	Fit und sicher mit dem Pedelec
Mi., 10.	X5006	Vortrag: Fit mit Ayurveda
Sa., 13.	X4509	Kreativ in der Natur
Sa., 13.	X3605	Das Klima Puzzle
Sa., 13.	X3300	Big Five – Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit
Mo., 15.	X3500	Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht
Fr., 19.	X3600	Fledermausführung
Sa., 20.	X0411	Trotz ADHS erfolgreich in der Schule: Ein Workshop für Eltern
Sa., 20.	X5207	Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung
Mi., 24.	X3601	Pilzkundliche Exkursion in den nördlichen Höseler Wald
Mi., 24.	X5008	Vortrag: Wechseljahre weg schlemmen? – Mit dem richtigen Essen zum Wohlbefinden!
Sa., 27.	X5043	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Sa., 27.	X3602	Selbsterfahrung in der Natur
Sa., 27.	X0105	Chat ChatGPT, Gemini und Co. – Künstliche Intelligenz für sich nutzen
Sa., 27.	X3606	Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht
Sa., 27.	X3301	Einsamkeit – ein ehrlicher Moment
Sa., 27.	X4301A	KI-Revolution in der Bildgestaltung
So., 28.	X4607	Schmuckgestaltung mit Silver Clay
Mo., 29.	X3003	Richtig investieren in Aktien und ETFs
Di., 30.	X5007	Vortrag: Stille Entzündungen – Die unsichtbare Gefahr für Ihre Gesundheit erkennen
OKTOBER		
So., 05.	X4605	Nadelbinden für Einsteiger/-innen
Mo., 06.	X3401	Erben und Vererben
Di., 07.	X0127	Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik
Di., 07.	X0128	Future Ready – KI-Tools als Produktivitätsbooster
Mi., 08.	X0129	Prezi – dynamische Präsentationen
Mi., 08.	X0130	Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement
Do., 09.	X0131	„The Hook“ – perfekter Aufhänger für jede Garantierte Aufmerksamkeit in Sekunden
Do., 09.	X0132	Future Ready – KI-Agents & Deep Research
Sa., 11.	X3302	Männer verstehen – Ein Blick hinter die Fassade
Sa., 11.	X4512	Künstler und deren Technik kennenlernen: Emil Nolde
Sa., 11.	X5206	Taoistische Atmung
Sa., 11.	X4301B	KI-Revolution in der Bildgestaltung
Sa., 11.	X3607	Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeeverkauf lohnt

So., 12.	X3303	Wer bin ich und wer könnte ich sein?
Di., 21.	X0500	Bewerbungstraining für Strafgefangene der JVA
Fr., 24.	X2139	Escape the haunted VHS! (Stufe B1)
Sa., 25.	X0106	Chat ChatGPT, Gemini und Co. – Künstliche Intelligenz für sich nutzen
Sa., 25.	X3002	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz
Fr., 31.	X5019	Aromapflege und Entspannung mit ätherischen Ölen
NOVEMBER		
So., 02.	X4608	Individuelle Adventskalender
Mo., 03.	X3402	Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht
Di., 04.	X0133	MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows
Mi., 05.	X0134	MS Teams – die digitale Organisation
Do., 06.	X5018	Farb- und Stilberatung für Frauen
Sa., 08.	X0135	Agiles Projektmanagement mit Scrum
Sa., 08.	X4400	Akustikgitarre für Einsteiger/-innen
Sa., 08.	X3603	Stadttauben in Ratingen
So., 09.	X5015	Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage
So., 09.	X4417	Familien-Spielenachmittag „Catan“
Mo., 10.	X3004	NFTs und Metaverse
Mi., 12.	X5000	Notfalltraining: „Hilfe – da kippt einer um...“
Sa., 15.	X4506	Schnupper-Workshop: Intuitives Malen
Sa., 15.	X0103	Excel Grundlagen
So., 16.	X4606	Nadelbinden für Fortgeschrittene
Mo., 17.	X5001	Vortrag: Nein sagen
Di., 18.	X0136	MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel
Mi., 19.	X0137	MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“)
Do., 20.	X0138	Content Marketing mit Canva
Do., 20.	X0139	Social Media Marketing mit Instagram
Sa., 22.	X4513	Nippon – Das Land der aufgehenden Sonne
Sa., 22.	X5051	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – Freundschaft mit sich selbst schließen
Sa., 22.	X4410	E-Gitarre für Einsteiger/-innen
So., 23.	X0401	Gehirntraining – Steigerung der Gedächtnisleistung
Sa., 29.	X3304	„Vom Hören und Sagen – Missverständnissen auf der Spur“
So., 30.	X4610	Weihnachtskarten und Geschenkanhänger
DEZEMBER		
Mo., 01.	X3403	Vorsorgen mit System: Wie geht das?
Mi., 03.	X0141	MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)
Mi., 03.	X3305	Das „böse Gift“ der Narzissten
Do., 04.	X0142	MS Teams in der Projektorganisation
Di., 09.	X3608	Wärmepumpe, entscheidend ist nicht das Baujahr
Di., 09.	X0505J	Junge VHS – Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit
Sa., 13.	X0410	Workshop für Erwachsene mit ADHS in der Arbeitswelt

Achtung: Anmeldepflicht!

Unser Tipp: Melden Sie sich rechtzeitig an oder rufen Sie am Veranstaltungstag bei uns an, um zu erfahren, ob der Vortrag/die Veranstaltung stattfindet → ☎ 02102 550-4307/4308.

Aktuelle Informationen dazu unter: www.vhs-ratingen.de





**Charlotte
Fischer-Simon**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4305

EDV BERUF SCHULABSCHLÜSSE



Qualifikationen für das Arbeits- leben – IT – Organisation.....	6
Computerkurse für Seniorinnen & Senioren	9
Digitalkurse der vhs DigitalKooperation	10
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft	16
Softskills & Berufliche Orientierung	18
Junge VHS – Lernförderung – Schulabschluss.....	20

Weiterkommen mit der VHS Ratingen

IT-Kompetenz erwerben

EDV-Kenntnisse sind heute im beruflichen aber auch privaten Bereich unverzichtbar. Die VHS Ratingen bietet Kurse und Seminare für die verschiedensten Bedarfe an: Unsere Basiskurse dienen dem Erwerb von Grundkenntnissen im Umgang mit den Betriebssystemen Windows 11 und Android sowie der sicheren Nutzung des Internets. Durch unsere Angebote zu MS-Office 365 lernen Sie die Arbeit am PC – ob zu Hause oder im Beruf – effektiv zu gestalten.

Fit für den Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung eine unverzichtbare und zentrale Aufgabe der Volkshochschularbeit. Online-Lehrgänge im Rahmen des Zertifikatsprüfungssystems „Xpert Business“ ebenso wie unsere SAP-Schulungen unterstützen Ihr Weiterkommen im kaufmännischen Bereich.

Neben Angeboten zur beruflichen Neuorientierung bietet der Bereich Beruf weitere Querschnitts-Themen, um die persönlichen Kompetenzen (Kommunikation, Rhetorik) zu stärken. Nutzen Sie das Angebot, sich in Ihrer Volkshochschule zu Weiterbildungsmöglichkeiten und deren beruflichem Nutzen beraten zu lassen!

Junge VHS

Für junge Menschen hält das VHS-Programm außerdem spezielle Tastschreibkurse und Informationsveranstaltungen zu Auslandsaufenthalten vor. Schulische Abschlüsse können über unsere Qualifizierungslehrgänge im Rahmen des Projekts BOJE (Berufliche Orientierung junger Erwachsener) nachgeholt werden.

Maßgeschneidert

Unternehmen bietet die VHS Ratingen darüber hinaus auf Anfrage maßgeschneiderte Seminare zu Themen wie Führung und Management, EDV, Kommunikation und Methodenkompetenz, betriebliche Gesundheitsförderung und Sprachkompetenz für ihre Mitarbeitenden an.

In unseren Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 gearbeitet. Bitte beachten Sie die Veranstaltungshinweise. Sollten Sie sich unsicher sein, welches Angebot das passende für Sie ist, hilft Ihnen Frau Fischer-Simon
→ ☎ 02102/550-4305 gerne weiter.





Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT – Organisation

Tastaturschreiben in vier Stunden

Um das Tastaturschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Mit der in dieser Veranstaltung angewendeten Methode erlernen Sie die Tastatur wesentlich schneller. Das Lang- und Kurzzeitgedächtnis werden gleichzeitig aktiviert. Dabei wird Sprache mit Musik harmonisch verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffs verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand!

X0100

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 29. November, 10:00-12:15 Uhr

Sa., 06. Dezember, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 68,00 € (6 Ustd.)

Junge VHS – Tastaturschreiben in vier Stunden für Kinder ab 9 Jahren & Jugendliche

Du schreibst am Computer, aber von dem 10-Finger-System bist du noch weit entfernt? Du möchtest schneller mit dem Tippen von Hausaufgaben oder Referaten fertig sein? Auch beim Chatten nur noch auf den Monitor zu schauen anstatt auf die Tasten wäre doch cool! Dann bist du hier richtig: Mit nur wenig Zeitaufwand und viel Spaß lernst du mit allen zehn Fingern zu schreiben. Das Trainingsprogramm sieht eine Methode mit Sprache und Musik vor. Du kommst nur zwei Mal zum Unterricht und weißt danach, wo welche Taste ist und welcher Finger zuständig ist. Dann übst du einfach, bis du auch schnell genug bist.

junge vhs

X0101J

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 29. November, 12:30-14:45 Uhr

Sa., 06. Dezember, 12:30-14:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 45,50 € (6 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt inkl. Lehrhefte

Excel Grundlagen

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die Welt von Microsoft Excel. Lernen Sie, Tabellen zu erstellen, zu formatieren und mit Formeln zu berechnen. Sie werden schnell in der Lage sein, Ihre Daten übersichtlich darzustellen und auszuwerten. Ob Sie private Finanzen verwalten, berufliche Daten analysieren oder einfach nur Ihre Einkaufsliste organisieren möchten – Excel ist das perfekte Werkzeug. Sie lernen, wie Sie verschiedene Diagrammtypen erstellen, um Ihre Daten visuell ansprechend zu präsentieren, und wie Sie mit PivotTables komplexe Datensätze schnell auswerten können.

X0102

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 23. August, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

X0103

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 15. November,

10:00-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

PowerPoint Grundlagen:

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell und überzeugend. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von PowerPoint und erfahren, wie Sie ansprechende Folien erstellen, Text, Grafiken und Diagramme einfügen und Ihre Präsentation effektiv gestalten. Sie werden lernen, wie Sie eine klare Struktur für Ihre Präsentation aufbauen, wie Sie Ihre Folien visuell ansprechend gestalten und wie Sie Ihre Präsentation effektiv halten. Ob Sie eine Präsentation für die Schule, das Studium, einen Vortrag im Beruf oder eine private Veranstaltung vorbereiten – mit PowerPoint können Sie Ihre Ideen überzeugend vermitteln.

X0104

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 30. August,

10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

ChatGPT, Gemini und Co.: Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und lernen Sie, wie Sie ChatGPT, Gemini und andere Sprachmodelle für Ihre Arbeit und Privatleben einsetzen können! In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisorientierten Einblick in die Möglichkeiten dieser leistungsstarken Tools. Sie lernen, wie Sie diese Modelle für das Verfassen von E-Mails, das Erstellen von Inhalten für Social Media, das Zusammenfassen von Texten oder sogar das Brainstormen von Ideen nutzen können. Darüber hinaus werden wir uns mit den ethischen Aspekten der künstlichen Intelligenz auseinandersetzen und diskutieren, wie Sie diese Tools verantwortungsbewusst einsetzen können.



NEU

X0105

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 27. September,

10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–8

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

X0106

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 25. Oktober,

10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

X0107

Kurs mit Peter Majmesku

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 109

ab 15. September, 8x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 – 8

Entgelt: 120,00 € (16 Ustd.)

Der folgende Kurs findet in Kooperation mit dem SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH, gefördert durch das Weiterbildungsgesetz NRW statt



Die Kurse „KI-Revolution in der Bildbearbeitung“ (Kurs Nr.: X4301A und X4301B) bieten einen fundierten und auch kritischen Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung mit Künstlicher Intelligenz.

Drupal CMS

Sie möchten eine skalierbare Onlinepräsenz, sind technikaffin und möchten mit Open-Source Software die Souveränität über Ihre Daten bewahren? Sie möchten unabhängig von einem kommerziellen Anbieter sein, aber langfristig die Möglichkeit haben, Ihren IT-Dienstleister frei wählen zu können? Ihnen ist eine gute Bedienbarkeit wichtig und Sie schätzen eine große sowie weltweite Nutzergemeinschaft? Dann ist Drupal CMS eine spannende Wahl. Nachdem Drupal lange Zeit primär ein flexibles Rahmenwerk für erfahrene Softwareentwickler und Agenturen war, bietet das neue Produkt Drupal CMS ein Komplettpaket für schnelles Time-to-Market. Alle Onlineportale der Ministerien in NRW setzen auf Drupal und z.B. IT.NRW als Landes IT-Dienstleister hat eine eigene Abteilung, die Drupal im Fokus hat. Nutzen auch Sie die Technologie, welche die Software für Millionen Bürger bewegt.

Der Kurs gliedert sich in folgende Teile:

- Grundsätzliches Wissen zu Drupal CMS und Drupal.org als zentrale Austauschplattform
- Aufsetzen der lokalen Entwicklungsumgebung
- Benutzer, Berechtigungen, Inhaltstypen und Blockverwaltung
- Wichtige Basismodule
- Das Frontend über ein individuelles Thema gestalten
- Wie gehe ich beim Livegang meiner Drupal Website vor?
- Wie halte ich langfristig meine Drupal Website aktuell und sicher?

Voraussetzungen:

- Computer mit MacOS, Linux oder Windows ab Version 11 (mit WSL 2 vorinstalliert)
- Vorkenntnisse bei der Umsetzung von Webseiten
- Technikaffinität und erste Kenntnisse beim Umgang mit der Kommandozeile (Bash oder ZSH)
- Interesse für das Schreiben von Programmcode
- Wertschätzung von Open-Source Software und deren Gemeinschaft

Keine Angst vor dem Computer und dem Internet

Die richtige Bedienung eines Computers oder computerbasierter Systeme sowie die kompetente Nutzung des Internets sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und damit eine Notwendigkeit des Lebens geworden. Für Teilnehmende, die noch nicht sicher im Umgang mit dem PC und Internet sind, hat die VHS Ratingen in Kooperation mit der SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH ein neues Kursformat im Angebot: Unser Dozent vermittelt Ihnen in den Räumlichkeiten des ZAR (Zentrum für Arbeitslose) Grundlagen zum Umgang mit dem PC und Internet. Die Schulung basiert auf dem Betriebssystem Windows 10. Es handelt sich um ein offenes Angebot ohne feste Anmeldung. Am ersten Kurstag wird der Dozent gemeinsam mit allen Anwesenden die Themen für die nächsten Kurseinheiten abstimmen. Weitere Themen werden im Verlauf des Kurses im Miteinander gewählt. Sie sagen dem Dozenten, was Sie gerne wissen oder lernen möchten. Alle Fragen und Anliegen sind willkommen. Es kann darum gehen, wie Maus und Tastatur funktionieren, was der Unterschied zwischen Betriebssystem und Anwendungsprogrammen ist, wie eine E-Mail versandt werden kann, wie ein Anhang an die E-Mail gelangt, wie Fotos per E-Mail, Messenger, etc. versandt werden können, wie eine Onlinebewerbung funktioniert, wie Phishingmails erkannt werden und wie man sich davor schützen kann, wie Onlinebanking gut und sicher genutzt wird, wie man an einer Videokonferenz teilnimmt oder sie erstellt und vieles mehr.

Treffpunkt ist der Computerraum im ZAR in der 1. Etage. Einfach vorbeischaun und teilnehmen oder erste Infos erfragen und Interesse anmelden bei: Corinna Gleißner → ☎ 02102-7116911/915 oder zar@skf-ratingen.de.

Voraussetzung: Es sollte der Wunsch vorhanden sein, mit digitalen Medien umzugehen.

X0108

Offenes Angebot mit Thomas Kirchner

Zentrum für Arbeitslose (ZAR); Graf-Adolf-Str. 7-9

ab 02. Oktober, 8x donnerstags, 11:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–20

entgeltfrei



Computerkurse für Seniorinnen & Senioren

Keine Angst vor dem Computer – Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

Da steht er nun, der neue Computer. Unheimlich funkelt Sie der Bildschirm an und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen. Wie funktionieren Maus und Tastatur? Kann da etwas kaputtgehen, wenn Sie etwas nicht richtigmachen? Sie möchten wissen, was man alles im Internet entdecken kann oder wollen einfach nur eine E-Mail oder einen Brief schreiben? Termine beim Arzt oder bei einem Amt online buchen? In diesem Kurs kann Ihnen geholfen werden. Computer sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens geworden und in vielen Situationen ist der Umgang mit ihnen fast schon Voraussetzung dafür, nicht abgehängt zu werden. Lernen Sie in diesem Kurs auf leicht verständliche Weise damit umzugehen. Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Kenntnisse zu vermitteln, die Sie brauchen, um sich sicher in der digitalen Welt zu bewegen. Gerne können Sie ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. Voraussetzung: Computerschnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

X0110

Kurs mit Thomas Kirchner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 02. Oktober, 4x donnerstags, 14:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–6

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)

Android Smartphones und Tablets für Seniorinnen und Senioren

Smartphone und Tablet mit dem Betriebssystem Android sind heute nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Ob man einfach nur damit telefonieren oder schnell mal eine Email schreiben möchte. Auch Nachrichten per WhatsApp oder mit einem anderen Messenger zu versenden gehört heutzutage zum Alltag. Mit dem neuen, unbekannten Gerät kommen dann auch sofort viele Fragen auf: Wie schalte ich das Gerät ein? Wozu brauche ich eine SIM-Karte und was ist das? Was sind Apps, und was fange ich damit an? Was kann ich im Internet machen. Wie bekomme ich eine E-Mail-Adresse und wie schreibe ich eine E-Mail? Kann ich damit auch die Fahrpläne für Bus und Bahn abfragen? Wie buche ich mit Smartphone und Tablet einen Arzttermin?

Eine Antwort auf diese Fragen und vieles mehr erhalten Sie in diesem Kurs. Sie lernen die Grundlagen kennen und können anschließend gut mit Smartphone und Tablet umgehen.

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Benutzer/-innen eines Apple-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Fischer-Simon unter 02102/550-4305 gerne Auskunft.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör).

Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

X0111

Kurs mit Thomas Kirchner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 13. November, 4x donnerstags, 14:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)



**Stadtwerke
Ratingen**
Echt. Gut. Leben.

EIN JOB VOLLER ENERGIE.

Wir suchen Verstärkung!

Jetzt bewerben unter:
stadtwerke-ratingen.de/karriere





Die Kurse X0127 bis X0143 finden in Kooperation mit „viel hören & sehen“ statt.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Seminarbeginn. Kostenfreie Abmeldungen bis drei Tage vor dem Webinar.

Erläuterungen zu den Level-Angaben (Ziel- bzw. Bedarfsgruppen):

Level 1

Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen

Level 2

Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

Level 3

Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

Digitalkurse der vhs DigitalKooperation

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik 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 in einem Dokument angelegt ist, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und gegebenenfalls in Echtzeit bearbeitet. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden zudem im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden, was wiederum Innovationsprozesse begünstigt.

Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- Analoge und digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen
- Teambasiertes Innovationsmanagement
- Hinweis: Für eine professionelle Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping können zahlreiche Softwareprodukte kostenlos genutzt werden, führende Alternativen werden in diesem Online-Kurs vorgestellt und in ihrer Funktionalität verglichen.

LEVEL 1 BIS 2*



X0127

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Dienstag, 07. Oktober, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

entgeltfrei

Future Ready – KI-Tools als Produktivitätsbooster Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten. Die Basis dafür stellen ein Vortraining (Pre-training) sowie eine Feinabstimmung (Fine-tuning) durch entsprechende Experten dar. Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich in einer fortlaufend klaren und präzisen Interaktion mit den Nutzerinnen und Nutzern, wodurch im Idealfall eine erhebliche Produktivitätssteigerung bewirkt werden kann. Jedoch ergeben sich auch ethische Fragestellungen – gerade zur Verantwortung im Umgang mit generierten Inhalten. Dieser Online-Kurs bietet Einsteigerinnen und Einsteigern eine praxisorientierte Einführung in die grundlegende Anwendung von ChatGPT & Co – mit einem Schwerpunkt auf der Optimierung von Prompts. Für eine Teilnahme sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich.

Highlights:

- Grundlagen der generativen Künstlichen Intelligenz
- ChatGPT und alternative KI-Tools im Überblick
- Leitfaden zur Erstellung effektiver Prompts
- Anwendungsszenarien im beruflichen Kontext
- Interaktive Übungen und Praxisbeispiele

Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

LEVEL 1*



X0128

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Dienstag, 07. Oktober, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Die Kurse „KI-Revolution in der Bildbearbeitung“ (Kurs Nr.: X4301A und X4301B) bieten einen fundierten und auch kritischen Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung mit Künstlicher Intelligenz.





Prezi – dynamische Präsentationen Die „ultimate“ Alternative zu MS PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen (Fokussierung) – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrundeliegenden Thema. Zudem wirkt Prezi „gehirngerecht“. Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten „Gestaltgesetze“ sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden.

Highlights:

- Prezi – Arbeitsbereiche und Werkzeuge
- Strategien zum visuellen Storytelling
- Konzeption dynamischer Präsentationen
- Gestaltgesetze und Typografie im Detail
- Best Practices zur Datenvisualisierung

LEVEL 1 BIS 2*



X0129

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Mittwoch, 08. Oktober, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten.

Highlights:

- Automatisierung von Routineaufgaben
- E-Mails, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisbeispiele und interaktive Übungen

Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

X0130

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Mittwoch, 08. Oktober, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

„The Hook“ – perfekter Aufhänger für jede Botschaft Garantierte Aufmerksamkeit in Sekunden

Das spontane Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt sich als eine Herausforderung dar. „The Hook“ ist ein bewährtes Konzept, das genau dies ermöglicht – eine prägnante und einprägsame Aussage, die das Publikum sofort fesselt. Die Idee eines Hooks – zu Deutsch übersetzt Haken – basiert auf der Kunst, in kürzester Zeit eine emotionale Reaktion zu erzeugen und die Neugier zu wecken, sei es in der Werbung, im Verkauf oder in der Öffentlichkeitsarbeit. Ein Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis einer gezielten Analyse und kreativen Formulierung – unabhängig davon, ob es sich um einen Slogan, eine Frage oder eine provokative Aussage handelt. Das „bindende“ Element: eine klare und prägnante Botschaft, die in den Köpfen der Empfängerinnen und Empfänger einer Botschaft haften bleibt. Ein erfolgreicher Hook folgt dabei bestimmten Prinzipien – Klarheit, Prägnanz und Relevanz.

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines starken Aufhängers
- Hook-Formeln und -Techniken
- Plattform- und mediengerechte Haken
- Testen und Optimieren von Hooks

LEVEL 1*



X0131

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Donnerstag, 09. Oktober, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Future Ready – KI-Agents & Deep Research Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage, große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen. Letzteres geschieht durch ihre Fähigkeit zur Trend- und Mustererkennung. Deep Research beschreibt den systematischen Einsatz von KI-gestützten Technologien zur tiefgehenden Analyse von Informationen. Der Ansatz reicht weit über klassische Online-Recherchen hinaus, indem fortschrittliche Algorithmen genutzt werden, um zunächst nicht ersichtliche Zusammenhänge in komplexen Datenbeständen zu erkennen. Deep Research ermöglicht fundierte Erkenntnisse, die als Grundlage für strategische Entscheidungen dienen können.

Highlights:

- Automatisierte Informationsverarbeitung
- Ausführung von Aufgaben durch KI-Agents
- Wissensmanagement in Unternehmen



- Recherchemethoden und geeignete Tools
 - Anwendungsszenarien und praxisnahe Übungen
- Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

LEVEL 2*

**X0132**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Donnerstag, 09. Oktober, 20:00–21:30 Uhr
 Teilnehmer/innen: 1 – 20
 Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von Teams ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar. Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitige Datenaustausche und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet.

Highlights:

- Essentials zum Selbst- und Teammanagement
- Praxisnahe Workflows im Büromanagement
- Wissensmanagement bzw. -transfer in „Teams“
- Outlook und OneNote im Zusammenspiel mit MS 365
- Effektive Einbindung „agiler“ MS Loop-Komponenten

LEVEL 2*

**X0133**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Dienstag, 04. November, 18:30–21:30 Uhr
 Teilnehmer/innen: 1 – 20
 Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

MS Teams – die digitale Organisation Basis für Kollaboration und Kommunikation

MS Teams bildet die Basis in der Zusammenarbeit bzw. im Informationsaustausch von Organisationen unter MS 365, der Produktivitätscloud. Das Programm ermöglicht eine detaillierte digitale Abbildung tatsächlich vorhandener Strukturen wie etwa Abteilungen und der in diesen definierten Positionen. Es eröffnet über „Teams“, dabei handelt es sich um besondere MS 365-Gruppen sowie Kanäle, vielfältige Ansätze zur Kollaboration und Kommunikation nicht nur intern, sondern auch extern Beteiligter bzw. innerhalb zentraler oder dezentraler Arbeitsgruppen. Beiträge in Kanälen sowie separate, teils über MS Teams hinaus zugängliche Chats stellen sich neben Video- bzw. Audiokonferenzen als entsprechend bewährte Werkzeuge dar. Die digitale Organisation unter MS Teams unterliegt dem Erfordernis einer permanenten

Anpassung und kann folglich eine hohe Dynamik aufweisen.
 Highlights:

- Der Standard-Kanal „Allgemein“ in „Teams“
- Dokumenten- und Wissenstransfer über Register
- Szenarien zur effektiven Aufgabensteuerung
- Automatisierungen und MS Power Apps
- Verbindliche Regeln für Interaktionen

LEVEL 1 BIS 2*

**X0134**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Mittwoch, 05. November, 18:30–21:30 Uhr
 Teilnehmer/innen: 1 – 20
 Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Agiles Projektmanagement mit Scrum Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander ausgerichtete „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch schnelle Abstimmungen aller Beteiligten. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess zu verstehen, sondern als eine Ablaufvariante mit Alleinstellungsmerkmalen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung. Seit geraumer Zeit bietet der Einsatz unterschiedlicher KI-Alternativen, besonders auch einschlägiger Assistenzen und Agents, das Potenzial einer erheblichen Produktivitätssteigerung sowie zur Lösung von Problemen bei Störungen im agilen Projektmanagement. Im Rahmen von Rollenzuweisungen kann künstliche Intelligenz gezielt als virtuelles Teammitglied eingesetzt werden, um aus unterschiedlichen Perspektiven konstruktive Impulse zur Optimierung von Arbeitsabläufen beizutragen bzw. das „humane“ Risikomanagement zu ergänzen.

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
- Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement (mit „KI-Hacks“)

LEVEL 1 BIS 2*

**X0135**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Samstag, 08. November, 9:30–17:00 Uhr
 Teilnehmer/innen: 1 – 20
 Entgelt: 67,50 € (9 Ustd.)



MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel Kommunikation und Organisation mit neuem „Outfit“

Aktuell bietet Outlook noch zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einem traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse Apps, die sich nahtlos unter MS 365 integrieren – beispielsweise OneNote. Outlook NEW setzt allerdings eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus, da es auf das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit ausgerichtet ist. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Aufgabenmanagement separat über die App Planner realisiert wird.

Highlights:

- Outlook NEW – Graphical User Interface (GUI)
- Neuer Ansatz zur Bedienung und neue Funktionen
- Die Apps E-Mail, Kalender, Personen sowie Gruppen
- TO DO- und Planner-App zum Aufgabenmanagement
- Planen und umsetzen „zukunftsfeher“ Arbeitsabläufe

X0136

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Dienstag, 18. November, 18:30–21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 1–20
Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

LEVEL 1 BIS 2*



MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“) Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedliche Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandenen Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. Der gezielte Einsatz von KI kann insoweit zu einer erheblichen Produktivitätssteigerung beitragen.

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse „live“
- Praktische Anwendungsfälle (Use Cases) und KI

X0137

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Mittwoch, 19. November, 18:30–21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 1–20
Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

LEVEL 2*



Content Marketing mit Canva Online-Creative-Tool der Master Class

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.

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“
- KI-gestützte Erstellung von Bildern, Grafiken und Videosequenzen

LEVEL 1 BIS 2*



X0138

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Donnerstag, 20. November, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 1–20
Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung).

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let’s play“ – Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus



LEVEL 1 BIS 2*

**X0139**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Donnerstag, 20. November, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“)**Zusammenarbeit mit SharePoint, Teams, Planner & Co.****Bildungsurlaub / Intensivseminar**

Im Zentrum moderner Organisationen bzw. Unternehmen steht die interne und externe Zusammenarbeit unterschiedlichster Gruppen – mit dem Ziel eines transparenten, gemeinsamen Zugriffs auf relevante Informationen bzw. Daten (Wissenstransfer). MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet dazu vielfältige Möglichkeit, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-) Ebenen. Wichtige Tools dazu sind SharePoint (Wissens- bzw. Dokumentenmanagement), Teams (Kollaboration und Kommunikation) sowie Planner (Aufgaben- bzw. Projektmanagement). Die Plattform bietet mächtige Möglichkeiten zur Digitalisierung und Automatisierung bestehender Prozesse. Mit ihr können Kommunikationskanäle bzw. -abläufe angelegt und gesteuert werden. Für effektive Workflows ist das Verständnis sämtlicher Einzelkomponenten entscheidend. Unterstützung finden Nutzerinnen und Nutzer dabei durch die native KI von Microsoft, namentlich MS Copilot. Diese lässt sich mittlerweile unter zahlreichen Anwendungen direkt oder indirekt einsetzen.

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Organisation von Aufgaben und Projekten
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- MS Power Automate zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- MS Lists zur Prozessoptimierung und MS Outlook zur Kommunikation

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

LEVEL 2*



NEU

X0140

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

ab 01. Dezember, Mo. –Fr. jeweils 9:00–16:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 350,00 € (50 Ustd.)



Dieser Online-Kurs ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag in anderen Bundesländern erfolgen.

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)**PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards**

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden – in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) auch „in Echtzeit“. Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrundeliegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie mittlerweile auch zahlreiche KI-Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung von Workflows.

Highlights:

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die „Kür“

LEVEL 2*

**X0141**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Mittwoch, 03. Dezember, 18:30–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

**MS Teams in der Projektorganisation
Praxisrelevante Anwendungsszenarien**

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch zur Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten. Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet MS Teams zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen – „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb MS 365, der Produktivitätscloud, zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung – so MS OneNote, SharePoint und vor allem Planner. MS Teams bietet insoweit die ideale Plattform für umfassende Projektorganisation.

Highlights:

- Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter MS Teams
- Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten
- Kanäle zur transparenten Kommunikation in Projektgruppen
- Implementierung von MS OneNote zum Wissenstransfer
- Zuweisung von Ressourcen und Genehmigungsabläufe



LEVEL 2*

**X0142**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

Donnerstag, 04. Dezember, 18:30–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. Strategien, Tools und Best Practices Bildungsurlaub / Intensivseminar

In der Unternehmens- und Markenkommunikation stellen sich das Social Media und Content Marketing als zentrale Bausteine dar. Mittels ziel- bzw. bedarfsgruppengerechter Inhalte lassen sich Reichweite und Kundenbindung nachhaltig steigern. Allerdings erfordert die Dynamik digitaler Plattformen ein strategisches Vorgehen sowie den gezielten Einsatz von Tools zur Content-Erstellung und -Analyse. KI-Tools gewinnen dabei kontinuierlich an Bedeutung und ermöglichen es etwa, kreative Beiträge deutlich schneller zu erstellen oder zeitintensive Standardaufgaben zu automatisieren. Hochwertige Texte, Bilder und Grafiken sowie Videos müssen an die jeweiligen Plattformen angepasst und zumeist gezielt terminiert werden, um eine möglichst hohe Breitenwirkung zu erzielen. Am Anwendungsbeispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden sämtliche Phasen zur Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen detailliert aufgezeigt. Ein Fokus liegt dabei auf der Content-Produktion durch die Anwendung etablierter Apps. Zudem werden die notwendigen Voraussetzungen für eine Suchmaschinenoptimierung praxisnah dargestellt.

Highlights:

- Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen
- Community-Management und Interaktionsstrategien
- Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung
- Praxisnahe Übungen zur direkten Anwendung des Erlernten

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

LEVEL 2*



NEU

X0143

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

ZOOM

ab 15. Dezember, Mo.-Mi. jeweils 9:00–16:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 – 20

Entgelt: 236,00 € (30 Ustd.)



Dieser Online-Kurs ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag in anderen Bundesländern erfolgen.



FREUDE AM LERNEN



LERNCOACHING HILFT BEI SCHULPROBLEMEN Kennen Sie das bei Ihrem Kind?

- Die Noten werden immer schlechter.
- Die Hausaufgaben werden zur Belastung.
- Verstärktes Lernen bringt nur Frust.
- Der Lernstoff weckt kein Interesse.

Tel.: 02102-7403831
www.pteratingen.de



Rechnungswesen & Betriebswirtschaft

Xpert Business Zertifikatsreihe

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatsystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genauer Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>). Die VHS Ratingen bietet die in der Tabelle aufgeführten Zertifikatskurse aus der Xpert Business-Reihe als Webinar-Veranstaltungen an. Das Webinar ist eine 120-minütige Live-Veranstaltung im Internet, die mit Hilfe einer leicht zu bedienenden Online-Plattform realisiert wird. Als Teilnehmende/r an einer der Veranstaltungen aus der Xpert Business-Zertifikatsreihe erhalten Sie einen Zugang zu der Online-Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem PC. Durch einen Chat haben Sie die Möglichkeit sich zu beteiligen. Ein umfangreiches Skript rundet die jeweilige Veranstaltung ab. Zusätzlich erhalten Sie digitales Kursbegleitmaterial, inkl.



eines E-Books (PDF) ausgeliefert. Die Teilnehmenden erhalten nach bestätigter Einschreibung auf der Kursplattform die Möglichkeit, das personalisierte Kursbegleitmaterial direkt herunterzuladen. Eine Printausgabe wird ebenfalls versendet. Sie ist ein wichtiger Teil des individuellen Lernprozesses.

Weitere Informationen und Inhalte zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-ratingen.de unter „Arbeit/Beruf/EDV – Rechnungswesen und Betriebswirtschaft“ sowie auf der Plattform www.xpert-business-lernnetz.de. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiger Computer. Wenn Sie unsicher in der Handhabung der Online-Plattform sind oder andere Fragen zu den Xpert-Veranstaltungen haben, wenden Sie sich gerne an Frau Fischer-Simon → ☎ 02102 550-4305.

X0200

Online-Kurs mit externen Fachexperten

Die Kurse starten ab Dienstag, den 04.11.2025.

Seminarzeiten sind jeweils Dienstag und Donnerstag von 18.30 bis 20.30 Uhr.

Techniktests vom 27.10. bis 03.11.2025

in der Zeit von 8.30–20.30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–25

Keine Ermäßigung

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen · Lohn Controlling
Finanzbuchführung 1	●	●							●
Finanzbuchführung 2	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung 3 EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●	alternativ	●	alternativ	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt 1				●				●	●
Lohn und Gehalt 2				●		●	●		●
Lohn und Gehalt 3 EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personalkompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auch auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)



Die folgenden Kurse X0201 bis X0209 finden in Kooperation mit der „alfatraining Bildungszentrum GmbH“ statt.

Vorab möchten wir Sie über den Ablauf der Schulung und die technischen Anforderungen informieren:

- Die Schulung findet freitagnachmittags und samstags als Online-Präsenzveranstaltung statt.
- In der Schulung sind Sie über unser Videokonferenzsystem alfaview® mit der/dem Dozierenden und den anderen Teilnehmenden verbunden. Die Kommunikation ist mit allen Beteiligten Ihres Kurses möglich.
- Der/Die Dozierende kann Sie über Videotechnik jederzeit individuell unterstützen. Die Technik ist einfach zu bedienen und wird Ihnen zu Beginn des Seminars erklärt.

Anmeldung zu Ihrem Kurs auf alfatraining.com

Nachdem Sie sich bei Ihrer VHS für den SAP-Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von alfatraining eine E-Mail mit einer Einladung zu der Veranstaltung. Darin werden Sie aufgefordert, sich mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto auf www.alfatraining.com anzulegen. In Ihrem persönlichen Konto finden Sie dann den Zugang zu Ihrem Kursraum.

Technische Voraussetzungen – Installation des Videokonferenzsystems alfaview®:

- Für die erfolgreiche Teilnahme an der Schulung müssen Sie sich unter <https://alfaview.com/de/download/> die Applikation alfaview® kostenlos herunterladen und auf Ihrem PC installieren.
- Um sicherzustellen, dass alfaview® auf Ihrem PC funktioniert, sollten Sie vor dem Start Ihrer Veranstaltung in den Kursraum gehen und Ihr Equipment testen.
- Bitte führen Sie die Installation sowie den Funktionstest mit demselben PC durch, mit dem Sie auch an der Schulung teilnehmen.

Um die Funktionalität von alfaview® zu gewährleisten und erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, gelten die folgenden Systemanforderungen:

Hardware:

- Handelsüblicher Desktop-Rechner oder Notebook: 1,5 GHz oder schnellerer 64-bit (x64) Prozessor, mind. 2 GB Arbeitsspeicher
- Mikrofon & Lautsprecher – Empfehlung: Headset
- Webcam
- Empfehlung: zweiter Bildschirm

Betriebssystem des PCs:

- Windows 8 oder neuer (nur 64-bit)
- Apple macOS 10.13 (High Sierra) oder neuer
- Linux (Debian und RedHat Distributionen)

Internetverbindung:

- Kabel oder DSL mit 6 Mbit/s Bandbreite (16 Mbit/s empfohlen)
- Stabiles W-LAN erforderlich oder alternativ LAN-Verbindung empfohlen

Kontakt

Bei Fragen freuen wir uns auf Ihre Nachricht

→ charlotte.fischer-simon@ratingen.de

☎ 02102-550-4305

oder direkt bei → vhs@alfatraining.de

☎ 0721 90990900

SAP® Grundlagen: Navigation

Zielgruppe: Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen
- Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

Teilnahmezertifikat:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

X0201

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 05. September, 9:00–16:15 Uhr

Sa., 06. September, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

X0202

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 10. Oktober, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 11. Oktober, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt: 315,00 € (14 Ustd.)

X0203

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 07. November, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 08. November, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

X0204

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 05. Dezember, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 06. Dezember, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

**Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA**

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Bereich Finanzbuchhaltung

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - sehr gute PC-Kenntnisse
 - Buchführungkenntnisse

Beschreibung und Ziele: Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahlbaus / Mahnbaus
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung

Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

X0206

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 21. November, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 22. November, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

Einkauf in SAP® S/4HANA

Zielgruppe: Anwender und Anwenderinnen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - sehr gute PC-Kenntnisse
 - betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Beschreibung und Ziele: Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammsätzen, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

X0208

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr, 24. Oktober, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 25. Oktober, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

Personaladministration in SAP® ERP

Zielgruppe: Sachbearbeiter/-innen bzw. Anwender/-innen im Bereich der Personalsachbearbeitung

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - sehr gute PC-Kenntnisse
 - betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

Beschreibung und Ziele: Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammsätzen in SAP. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammsätzen
- HCM-Stammsatzpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

X0209

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 12. September, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 13. September, 9:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–5

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

Softskills**Gehirntraining – Steigerung der Gedächtnisleistung – Erhöhung der Merkfähigkeit**

Möchten Sie leichter und besser Daten, Namen und Fakten behalten? Dieses Seminar gibt Ihnen Tricks und Tipps an die Hand, mit denen Sie Ihre Auffassungsgabe erfolgreich erhöhen werden. Die dargestellten Verfahren, Tipps und Ratschläge bauen auf einer langen Tradition auf, die bis zurück in die Antike reicht. Wir vermitteln Ihnen die bewährten Methoden der Mnemotechnik (von Mneme: griechisch: Gedächtnis, Erinnerung) in moderner Form, sodass sie auf die heutigen Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind. Sie können sie an praktischen Beispielen aus Schule, Beruf und Hobby ausprobieren und so Ihren eigenen Leistungsfortschritt erleben. In diesem Seminar werden wir Ihnen die Assoziationsregeln (DPI) vermitteln. Vereinfacht gesagt nutzen Sie durch deren Anwendung beide Gehirnhälften zum Erfassen, Speichern und Erinnern von Daten, Namen und Fakten. Dadurch steigern Sie nicht nur Ihre Merkfähigkeit, sondern werden auch fantasievoller und kreativer. Die zahlreichen Übungseinheiten



liefern Ihnen professionelle Trainingsverfahren für Ihr Gehirn, die Sie auch nach dem Seminar weiter einsetzen können.

Seminarinhalte:

- das Namensgedächtnis effektiver nutzen
- verschiedene professionelle Merksysteme anwenden
- Argumentationen und Vorträge leichter erfassen
- Telefonnummern und andere Zahlen erfolgreich merken
- schneller schriftliche Informationen aufnehmen und speichern
- Gehirnleistung und Konzentration steigern
- Lernen durch Wiederholung
- sich besser konzentrieren
- Assoziationsregeln (DPI) einsetzen
- kreativer und phantasievoller werden
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungs hinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben (14,-€).

NEU

X0401

Seminar mit Christoph Dahms

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Sonntag, 23. November, 9:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)

Improvisationstheater für Berufstätige

Improvisationstheater ist eine großartige Möglichkeit, das Selbstbewusstsein und die Kommunikationsfähigkeiten zu fördern. Es ist eine Kunstform, die für jeden zugänglich ist und dabei auch viel Spaß macht. Beim Improvisationstheater lernen Berufstätige, ihre Komfortzone zu verlassen. Das kostet am Anfang ein wenig Überwindung. Die Angst, sich vor den anderen zu blamieren, verfliegt schnell und sie können dabei Energie freisetzen, ein agiles Mindset entwickeln, Entscheidungen in komplexen Situationen treffen, ins Tun kommen – auch wenn wir mit unbekannten, schwierigen und chaotischen Situationen konfrontiert werden. Gemeinsam können wir Erfolgsgeschichten erzählen.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, warme Socken.

X0404

Seminar mit Nazli Reichardt

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 02. Oktober, 5x donnerstags,

18:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 100,00 € (20 Ustd.)

Workshop für Erwachsene mit ADHS in der Arbeitswelt

Menschen mit ADHS zeichnen sich nicht selten durch eine Reihe von Stärken aus, wie beispielsweise Kreativität, Hyperfokus oder unkonventionelles Problemlösen, die ihnen vor allem in der Arbeitswelt zugutekommen können. Aber nicht immer befinden wir uns auf einer Arbeitsstelle, die diese Fähigkeiten auch wirklich zu schätzen weiß. Oft finden wir uns stattdessen in einem Job wieder, in dem vor allem unsere Schwächen zu Tage treten und wir uns nur schwer in den Arbeitsalltag einfügen können. In diesem Workshop geht es einmal darum, eine Bestandsaufnahme zu machen und herauszufinden, ob unser Job unsere Stärken oder Schwächen in den Vordergrund stellt. In einem zweiten Schritt lernen wir Grundtechniken der Alltagsbewältigung wie ein verbessertes Zeitmanagement, Motivationshilfen, Konzentration oder die Organisation unseres Tages, die wir Schritt für Schritt in unseren Arbeitsalltag einfügen können. Ziel des Workshops ist es, einen besseren Überblick über unsere Herausforderungen auf der Arbeit zu erhalten und Strategien und Methoden zu entwickeln, um mit diesen Herausforderungen souveräner umgehen zu können. Dr. Gabriele Maier war über zwei Jahrzehnte als Professorin an amerikanischen Universitäten tätig, wo sie zahlreiche Studenten betreut und beraten hat. Als zertifizierter ADHS-Coach hilft sie nun Schüler/-innen und Student/-innen, durch effektive Strategien wieder mehr Spaß am Lernen zu entwickeln, um so erfolgreich durch Schule und Uni zu kommen.

me zu machen und herauszufinden, ob unser Job unsere Stärken oder Schwächen in den Vordergrund stellt. In einem zweiten Schritt lernen wir Grundtechniken der Alltagsbewältigung wie ein verbessertes Zeitmanagement, Motivationshilfen, Konzentration oder die Organisation unseres Tages, die wir Schritt für Schritt in unseren Arbeitsalltag einfügen können. Ziel des Workshops ist es, einen besseren Überblick über unsere Herausforderungen auf der Arbeit zu erhalten und Strategien und Methoden zu entwickeln, um mit diesen Herausforderungen souveräner umgehen zu können. Dr. Gabriele Maier war über zwei Jahrzehnte als Professorin an amerikanischen Universitäten tätig, wo sie zahlreiche Studenten betreut und beraten hat. Als zertifizierter ADHS-Coach hilft sie nun Schüler/-innen und Student/-innen, durch effektive Strategien wieder mehr Spaß am Lernen zu entwickeln, um so erfolgreich durch Schule und Uni zu kommen.

X0410

Seminar mit Gabriele Maier

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 13. Dezember, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Trotz ADHS erfolgreich in der Schule: Ein Workshop für Eltern zur optimalen Unterstützung ihrer Grundschul Kinder bei schulischen Herausforderungen

Kinder mit ADHS effektiv durch die Grundschulzeit zu begleiten, stellt viele Eltern vor eine große Herausforderung – vor allem, wenn Lernen und Hausaufgaben regelmäßig zu großem Stress in der Familie führen. Wenn sich unsere Kinder einfach nicht zum Lernen motivieren können, kommt es nicht selten zu vielen Konflikten, die das Klima in der Familie belasten, aber nur selten zum gewünschten Erfolg führen. Es ist ein Teufelskreis, der sehr schwer zu durchbrechen ist. Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die mehr darüber erfahren wollen, wie sie ihre Kinder bei der Hausaufgabe optimal unterstützen können. Teil des Workshops sind ein kurzer Überblick über ADHS und die konkreten Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten unserer Kinder, eine Stärkenbestimmung unserer Kinder sowie eine Fülle von Möglichkeiten, wie wir die Motivation zum Lernen erhöhen können. Vor allem ein reger Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander bildet den Kern unserer gemeinsamen drei Stunden miteinander.

X0411

Kurs mit Gabriele Maier

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 20. September, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)



Schulabschluss Lernförderung Auslandsjahr

Beratung: Beruflicher Neustart

In der offenen Sprechstunde „Zurück in den Beruf?“ bieten die beiden Expertinnen der Arbeitsagentur und des Jobcenters Frauen und Männern aus dem Kreis Mettnn ihre Unterstützung an. Sie geben vielfältige Tipps und Informationen zum Beispiel bei

- der Suche nach einer Kinderbetreuung,
- der Auswahl von Angeboten der Aus- und Weiterbildung,
- der Erstellung von Bewerbungsunterlagen,
- der Stellensuche,
- der Suche nach einer Teilzeitberufsausbildung,
- mit denen der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingen kann.

„Mütter und Väter, die während oder nach der Familienphase wieder in den Job zurückkehren möchten, haben häufig erst einmal viele Fragen und benötigen unterschiedlichste Unterstützung. In unserer persönlichen Beratung bündeln wir die Informationen von Jobcenter und Arbeitsagentur und geben viele Tipps. Vor allem möchten wir Mut machen, die eigenen Fähigkeiten, die sich gerade während der Familienphase weiterentwickelt haben, richtig einzuschätzen und für die Jobsuche zu nutzen“, erklären Barbara Engelmann und Petra Baumbach. „Wir freuen uns auf interessante Gespräche.“ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen: Barbara Engelmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit → ☎ 02104 6962-109 Petra Baumbach, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters

→ ☎ 02104 14163-519

X0501

Beratung

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

Fr., 11. Juli, 10:00–12:00 Uhr

Fr., 29. August, 10:00–12:00 Uhr

Fr., 14. November, 10:00–12:00 Uhr

junge vhs

Vortragsgespräch: Junge VHS – Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit In Kooperation mit AIFS Deutschland – American Institute For Foreign Study

Das Abi oder Bachelorstudium ist geschafft, die Ausbildung oder das Studium beendet. Jetzt möchtest du einfach mal raus aus Deutschland und das nicht nur für ein paar Wochen. Neue Länder und Kulturen kennenlernen, internationale Freundschaften knüpfen, Sprachkenntnisse aufpolieren, den eigenen Horizont erweitern und persönliche Entfaltung sind nur einige Vorteile, die ein Auslandsaufenthalt mit sich bringt. Verschaffe dir zusammen

mit Freunden und Eltern einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Übersee oder Europa zu arbeiten: als Au Pair mit Aufgaben in der Kinderbetreuung und als Familienmitglied in einer Gastfamilie Reisen und Arbeiten nach Lust und Geldbeutel mit dem Working-Holiday-Visum ehrenamtliches Engagement in Freiwilligenprojekten im Natur- und Umweltschutz oder im sozialen Bereich Sommerjobs, Auslandspraktika und Farmaufenthalte Studium an einer renommierten Hochschule im Ausland Adventure Trips.

Zielgruppe: Junge Erwachsene von 16 bis 30 Jahren und deren Eltern.

junge vhs

X0505J

Vortragsgespräch mit Anna Peter

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Dienstag, 09. Dezember, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–20

entgeltfrei (2 Ustd.)



BOJE – Erster Schulabschluss und Erweiterter Erster Schulabschluss ab August 2025

Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen

**Ein Kooperationsprojekt der VHS Ratingen mit dem Sozialdienst
katholischer Frauen Arbeit und Integration Ratingen gGmbH**

Du hast die 10 Jahre Schulpflicht erfüllt, aber noch keinen Schulabschluss? Du möchtest deinen Ersten Schulabschluss nachholen und dich auf das Berufsleben vorbereiten? In kleinen Gruppen mit 15-20 Mitschüler/innen lernst du alles, was du für Schulabschluss wissen und können musst. Sozialpädagoginnen begleiten dich bei besonderen Fragestellungen oder persönlichen Schwierigkeiten. Im Rahmen von Praktika arbeitest du in einem Betrieb und lernst so, dich in der Arbeitswelt zu bewegen. Ein Bewerbungstraining und persönliche Gespräche unterstützen dich bei der Suche nach einer Ausbildungsstelle oder dem richtigen Job bzw. bei der Vermittlung in eine weiterführende Bildungsmaßnahme.

Die Abschlusslehrgänge beginnen im August. Ob du auch nachträglich in einen Lehrgang einsteigen kannst, erfährst du hier:

Team BOJE, Schützenstr. 54, → ☎ 02102 550-4323/4321/4322 oder per Mail an boje@skf-ratingen.de

Voraussetzungen: Wille und Motivation, über 12 Monate aktiv mitzuarbeiten.



Volkshochschule
Ratingen

EIS
BERG
RETT
ERIN

Finde
deinen Kurs
vhs-ratingen.de

Lerne klimafreundlich
zu handeln.



**Natascha
Wagner**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4301

DEUTSCH INTEGRATION EINBÜRGERUNG

Deutschkurse an unserer VHS

Deutsch lernen

Willkommen in unseren Deutschkursen. Bei uns lernen Sie gemeinsam mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und mit unterschiedlichen Muttersprachen Deutsch. Neben dem Spracherwerb erhalten Sie auch Informationen über das Leben in Deutschland, so dass Sie sich im Beruf und Alltag besser zurechtfinden können.

Integrationskurse

Ein Integrationskurs besteht aus 6 Modulen mit je 100 Unterrichtsstunden. Im Anschluss an das 6. Modul findet ein Orientierungskurs mit ebenfalls 100 Unterrichtsstunden statt, in dem Sie Einblicke in die Geschichte, Politik und Gesellschaft Deutschlands erhalten. Wir haben sowohl Kurse am Vormittag als auch am Abend in unserem Programm.

Am Ende des Integrationskurses absolvieren Sie eine Abschlussprüfung, den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ). Wenn Sie diese Prüfung mit einem guten Ergebnis abschließen, erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen das Sprachniveau B1 bescheinigt. Im Anschluss an den Orientierungskurs legen Sie die Prüfung „Leben in Deutschland“ ab.



Unsere Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt.

Gut zu wissen: Sozialleistungsbezieher oder Menschen mit geringem Einkommen können ganz von der Gebühr befreit werden. Auch Ermäßigungen sind möglich. Weitere Informationen dazu finden sie unter www.bamf.de

Alphabetisierungskurse

In diesem Semester startet ein neuer Alphabetisierungskurs, der sich an diejenigen Lerner/-innen richtet, die noch nicht lateinisch alphabetisiert sind. Die Kurse umfassen ein Stundenkontingent von insgesamt 900 Unterrichtseinheiten.

Anmeldung und Beratung

Bevor Sie zu einem Integrationskurs angemeldet werden können, beachten Sie bitte, dass eine → **Beratungspflicht** besteht. Sind Sie berechtigt oder verpflichtet, an einem Integrationskurs teilzunehmen? Oder möchten Sie erfahren, ob Sie teilnehmen können, dürfen oder sollen? Dann lassen Sie sich von uns beraten.

Für die Beratung benötigen Sie einen Termin. Diesen können Sie unter → ☎ **02102 550-4308** vereinbaren.



Bitte bringen Sie zu diesem Termin folgende Papiere mit:

- Kopie Ihres Ausweises
- Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (wenn vorhanden)
- Sozialhilfe- oder Bürgergeldbescheid (wenn vorhanden)



Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre erworbenen Sprach-

kenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

- HÖREN
 LESEN
 SCHREIBEN
 SPRECHEN



A1

- Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
- Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
- Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.
- Ich kann mich in knappen Worten verständigen.

A2

- Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.
- Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).
- Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
- Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.

B1

- Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.
- Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
- Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbies, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

B2

- Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.
- Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.
- Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
- Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.

C1

- Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
- Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
- Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
- Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

C2

- Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
- Ich kann alle Texte mühelos lesen.
- Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.
- Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.

Deutschkurse für Selbstzahlende

Auch in diesem Semester bieten wir wieder einen Kurs für Selbstzahlende an, diese mal auf dem Niveau B1. In diesem Kurs wird in kleineren Gruppen die Grammatik und der Wortschatz trainiert. Anhand von unterschiedlichen Medien und unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse lernen Sie ihren Wortschatz zu festigen, um sicherer in der Alltagskommunikation zu werden.

Eine Beratung zu Ihren Vorkenntnissen wird empfohlen. Hierfür können Sie gern unter → ☎ 02102 550-4301 anrufen oder persönlich vorbeikommen. Einen kurzen Einstufungstest können Sie auch auf der Seite www.sprachtest.de selbst durchführen.

Einbürgerungstest

An unserer Volkshochschule können Sie den Einbürgerungstest ablegen. Das Bestehen des Einbürgerungstests ist seit September 2008 eine der Voraussetzungen für den Erhalt des deutschen Passes. Der Test besteht aus 33 Fragen zu Geschichte, Politik und Kultur der Bundesrepublik Deutschland, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen.

Wichtig: Anmeldungen zu Einbürgerungstests sind ausschließlich persönlich und unter der Beachtung der angegebenen Anmeldefristen möglich.

Bitte bringen Sie Ihren Reisepass sowie das Entgelt in Höhe von 25 Euro mit. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle – die Anmeldung dauert rund 20 Minuten.

→ Andrea Wiebke, Mitte, VHS, Minoritenkloster, Lintorferstraße 3, Raum 102

Der Einbürgerungstest findet zu folgenden Terminen statt (jeweils 18:00-19:00 Uhr):

08.10.2025	Anmeldeschluss: 10.09.2025
05.11.2025	Anmeldeschluss: 08.10.2025
03.12.2025	Anmeldeschluss: 05.11.2025
07.01.2026	Anmeldeschluss: 04.12.2025



Integrationskurse

Stufe A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 in den folgenden sprachlichen Situationen zurechtkommen:

- Alltagssituationen (z. B. beim Einkauf, den Weg beschreiben)
- auf Nachfrage Tages- und Uhrzeiten sowie Zahlen, wie z. B. Telefonnummern nennen können
- die ersten kurzen Sätze beim Kennenlernen und im Umgang mit Ämtern, Schulen und in Geschäften austauschen

Dabei sind Sie noch nicht fehlerfrei, aber in den genannten Situationen meistens verständlich.

A1.1

X1223A

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS Poststr. 23, Raum 304

01.09.–02.10.2025

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1226A

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS Poststr. 23, Raum 206

03.11.–04.12.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1225A

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002

17.11.–18.12.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

A1.2

X1221B

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

27.08.–30.09.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1224B

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

08.09.–03.11.25

montags bis donnerstags 18:00–21:15 Uhr

X1223B

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 304

07.10.–24.11.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1226B

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206

10.12.–29.01.26

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

Stufe A2

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau A1 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe A2 folgende sprachliche Situationen meistern:

- Ihren normalen Tagesablauf beschreiben
- Frühere Erfahrungen und Gewohnheiten schildern
- Vereinzelt einfache, kurze Texte, wie z. B. Notizen, Mitteilungen oder E-Mails schreiben

A2.1

X1220C

Kurs mit Martina Heintzenberg

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 202

11.09.–29.10.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1221C

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

06.10.–21.11.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1223C

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS Poststr. 23, Raum 304

01.12.–20.01.26

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1224C

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

06.11.–18.12.25

montags bis donnerstags 18:00–21:15 Uhr



A2.2

X1219D

Kurs mit Maureen Guelich-Fleermann und Charlotte Karr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

27.08.–30.09.25

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

X1220D

Kurs mit Martina Heintzenberg

Mitte VHS Poststraße 23, Raum 202

03.11.–04.12.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1221D

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

01.12.–20.01.26

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

Stufe B1

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau A2 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe B1:

- über Berufsinteressen sprechen
- sich schriftlich bewerben
- Gefühle, Zweifel und Empfehlungen aussprechen
- Arztgespräche und Verkaufsgespräche führen
- Alles bis dahin Erlernte ist verständlich, wenn auch nicht immer korrekt

Am Ende des Moduls B1.2 folgt die DTZ-Prüfung, die bei erfolgreichem Bestehen mit dem Niveau B1 abschließt

B1.1

X1215E

Kurs mit Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff

Mitte VHS Poststraße 23, Raum 208

27.08.–10.10.25

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr

X1217E

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208

27.08.–30.09.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1219E

Kurs mit Maureen Guelich-Fleermann und Charlotte Karr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

06.10.–21.11.25

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

X1220E

Kurs mit Martina Heintzenberg

Mitte VHS Poststraße 23, Raum 202

10.12.–29.01.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

B1.2

X1215F

Kurs mit Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff

Mitte VHS Poststraße 23, Raum 208

27.10.–08.12.25

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr

X1217F

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208

06.10.–21.11.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1219F

Kurs mit Maureen Guelich-Fleermann und Charlotte Karr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

28.11.–19.01.26

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

Orientierungskurse

Im Orientierungskurs lernen Sie die Geschichte, Politik und Gesellschaft Deutschlands kennen. Sie erfahren etwas über die Kultur, Werte, Rechte und Pflichten. Dieser Kurs schließt mit der Prüfung „Leben in Deutschland“ (LID) ab.

X1214O

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS Poststr. 23, Raum 206

27.08.–30.09.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1218

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002

15.09.–30.10.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

X1217O

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208

28.11.–19.01.26

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

X1215O

Kurs mit Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff

Mitte VHS Poststraße 23, Raum 208

12.12.–10.02.26

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr



Alphabetisierungskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/-innen, die noch nicht lateinisch alphabetisiert sind. Der gesamte Umfang beträgt 900 Stunden Deutschunterricht, in denen das Alphabet zu Beginn als Grundstein für das erfolgreiche Lernen der deutschen Sprache vermittelt wird.

ALPHAKURS A1 MODUL 1

X1227A

Kurs mit N.N.

Mitte VHS, Poststraße 23, Raum 206

15.09.–10.11.25

montags bis donnerstags 14:00–17:15 Uhr

ALPHAKURS A1 MODUL 2

X1227B

Kurs mit N.N.

Mitte VHS, Poststraße 23, Raum 206

17.11.–14.01.26

montags bis donnerstags 14:00–17:15 Uhr

ALPHAKURS MODUL 2

X1222B

Kurs mit Dessislava Lott

Mitte, VHS Poststraße 23, Raum 203

27.08.–07.11.25

mo., di., mi., fr. 9:00–12:15 Uhr

X1222C

Kurs mit Dessislava Lott

Mitte, VHS Poststraße 23, Raum 203

14.11.–27.01.26

mo., di., mi., fr. 9:00–12:15 Uhr

Deutschkurse für Selbstzählende

Grammatik und Wortschatz am Abend (B1)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs W1230 und dient dazu, in Alltagssituationen sicherer in der Kommunikation zu werden. Kurze Lesetexte oder Videos zu aktuellen Themen werden besprochen und diskutiert. Grammatikstrukturen werden wiederholt und vertieft, ebenso wird der Wortschatz erweitert. Interessierte Teilnehmer/-innen können sich auch ohne den Besuch des vorherigen Kurses anmelden.

Eine Beratung zur Feststellung Ihrer Vorkenntnisse wird empfohlen. Sie erreichen uns hierfür unter → ☎ 02102 550-4301.

Einen kurzen Einstufungstest können Sie auch auf der Seite www.sprachtest.de selbst durchführen.

X1230

Kurs mit Michael Leman

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 205

03.09.–07.01.26

15 x, mittwochs 18:30–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 225 Euro



**SPRACH
BARRI
ERE
„ÜBER
WIND
ERIN**

**Finde
deinen Kurs**
vhs-ratingen.de

**Mache dir
Fremdes vertraut.**



**Jörg
Althen**

Fachbereichsleiter
☎ 02102 550 4300

Fremdsprachen an Ihrer VHS

Sprachen sind der Schlüssel zur Welt!

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

International vergleichbar!

Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre hier erworbenen Sprachkenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung bietet Ihnen das Schaubild auf der folgenden Heftseite.

Kommunikations- und handlungsorientiert!

Sie lernen bei uns eine Fremdsprache über das Hören, Sprechen und Lesen. Der Schwerpunkt des Sprachtrainings in der VHS liegt auf der mündlichen Umgangssprache. Da Sie aber auch über das Schreiben lernen, sind Hausaufgaben zur Lernunterstützung unentbehrlich.



Englisch.....	30
Französisch	37
Spanisch	39
Italienisch	44
Niederländisch	47
Portugiesisch	48
Chinesisch.....	48
Japanisch	49

Sprachen aktiv lernen!

Die Kursleitenden der VHS weisen Ihnen den Weg beim Sprachenlernen. Sie sind aber auch auf Ihre Mitarbeit und Ihren Teamgeist angewiesen: durch Ihre möglichst regelmäßige Teilnahme und das Nachbereiten der Kursstunden unterstützen Sie Ihren Lernprozess. Ohne aktives Mitmachen ist ein erfolgreicher Spracherwerb nicht möglich.

Gut beraten!

Sie lernen erfolgreicher und mit mehr Freude, wenn Ihre Lerngruppe über ähnliche Vorkenntnisse verfügt und vergleichbare Interessen teilt. Deshalb beraten wir Sie gern und kostenlos vor Ihrer Anmeldung.

Zur Vorbereitung auf ein Beratungsgespräch können Sie Ihr Sprachniveau auf www.sprachtest.de ermitteln. Das Ergebnis, das Sie in dieser kurzen Online-Einstufung erzielen, dient jedoch nur als unverbindliche Niveauempfehlung. Die anschließende Sprachberatung wird Ihnen die Kurswahl dann deutlich erleichtern!



Fremdsprachen lernen

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre erworbenen

Sprachkenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

-  HÖREN
-  LESEN
-  SCHREIBEN
-  SPRECHEN



A1

-  Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
-  Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
-  Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.
-  Ich kann mich in knappen Worten verständigen.

A2

-  Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.
-  Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).
-  Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
-  Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.

B1

-  Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
-  Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.
-  Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
-  Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbies, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

B2

-  Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.
-  Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.
-  Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
-  Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.

C1

-  Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
-  Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
-  Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
-  Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

C2

-  Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
-  Ich kann alle Texte mühelos lesen.
-  Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.
-  Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.



Englisch



ENGLISCH: ZIEL A1

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (Stufe A1)

Egal, ob Sie Englisch für Reisen, für die Arbeit oder einfach nur zur persönlichen Weiterentwicklung lernen möchten, dieser Kurs soll Sie befähigen, in Alltagssituationen selbstbewusst in der englischen Sprache zu kommunizieren. Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten beim Hören, Sprechen, Lesen sowie Schreiben. Ziel ist der Aufbau substantieller Sprachkenntnisse durch praktische Übungen und das spielerische Nachempfinden realer Alltags-Szenarien. Am Ende des Kurses sollen sich die Lernenden selbstständig vorstellen, einfache Gespräche führen und grundlegende englische Ausdrücke in Alltagssituationen gut verstehen und vor allem auch selbst verwenden können. Sie werden Ihre Lese- und Schreibfähigkeiten für persönliche oder für berufliche Zwecke verbessern und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit dem Englischen gewinnen.

NEU

X2133

mit Dinesh Kumar Dahal

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 08. September, 12x montags, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Englisch für ältere Menschen mit geringen Vorkenntnissen (Stufe A1)

Dieser Kurs ist speziell für ältere Erwachsene konzipiert und soll das Sprachenlernen leicht zugänglich, ohne Eile, ansprechend und unterhaltsam gestalten. Die Lektionen sind auf die individuellen Bedürfnisse und Lernstile ausgerichtet. Der Schwerpunkt liegt auf Sprachkenntnissen für den täglichen Gebrauch, um Ihnen zu helfen, den Alltag bei Reisen selbstbewusst und eigenständig zu meistern. Das Tempo der Lektionen richtet sich nach Ihrer Lerngeschwindigkeit und Ihren Vorlieben, sodass Sie in Ihrem eigenen Rhythmus Fortschritte machen können. Gruppendiskussionen, Rollen- und interaktive Spiele machen das Programm nicht nur unterhaltsam, sondern bieten auch die Möglichkeit, mit Leichtigkeit ins Englische einzutauchen.

X2132

mit Dinesh Kumar Dahal

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 08. September, 12x montags, 15:00–16:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

NEU

Englisch im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich – Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (Stufe A1)

Englisch lernen mit Freude und in Ihrem Tempo. Herzlich willkommen zu unserem maßgeschneiderten Lernangebot. Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Die erfahrene Kursleiterin stimmt die Themen auf Ihre Vorkenntnisse und Interessen ab. So bleiben Sie stets motiviert und lernen genau das, was Sie interessiert und weiterbringt.

Erweitern Sie spielerisch Ihren englischen Wortschatz und entdecken Sie die Vielfalt der Sprache. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß – Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken! Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann!

Der Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

X2128A

mit Maria Carolina Zörner

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal

ab 09. September, 12x dienstags, 9:30–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 48,00 € (16 Ustd.)

Englisch am Arbeitsplatz für Einsteiger/-innen (Stufe A1/A2)

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese gezielt für Ihren beruflichen Alltag ausbauen? Unser praxisorientierter Kurs ist die perfekte Lösung für alle, die im Geschäftsleben selbstbewusst auf Englisch kommunizieren möchten.

Inhalte: Berufsrelevantes Vokabular für sofortige Anwendung; praxisnahe Übungen zu typischen Arbeitssituationen; Kommunikationstraining für E-Mails, Telefonate und Meetings; professioneller Smalltalk mit internationalen Geschäftspartnern.

Profitieren Sie vom strukturierten Unterrichtskonzept, das speziell für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen entwickelt wurde.

Unsere erfahrene Trainerin begleitet Sie Schritt für Schritt und sorgt dafür, dass Sie schnell Erfolgserlebnisse verzeichnen können.

Lehrbuch: Business English for Beginners A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-521059-1

NEU

X2137

Kurs mit Lynsey Daube-MacLaren

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

ab 15. September, 11x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 165,00 € (22 Ustd.)



Englisch für Anfänger/-innen (Stufe A1/A2)

Möchten Sie Englisch auf eine lockere und unterhaltsame Weise lernen? Unser Kurs passt besonders gut, wenn Sie gerne reisen und Englisch auf Ihren Abenteuern anwenden möchten. Wir beschäftigen uns mit Alltagsvokabular, grundlegender Grammatik und werden viel sprechen. Sie werden lernen, im Café zu bestellen, im Hotel einzuchecken und unkomplizierte Gespräche zu führen. So entwickeln Sie genügend Selbstvertrauen, um Englisch sicher im echten Leben anwenden können.
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

X2138

Kurs mit **Lynsey Daube-MacLaren**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 205
am 8.12.25 in Raum 206**

ab 08. September, 12x montags, 10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

NEU

ENGLISCH: ZIEL A2

Englisch in der Seniorenbegegnungsstätte Ost – Stufe A2

Englisch lernen mit Freude und in Ihrem Tempo. Herzlich willkommen zu unserem maßgeschneiderten Lernangebot. Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Unsere erfahrene Kursleiterin stimmt die Themen auf Ihre Vorkenntnisse und Interessen ab. So bleiben Sie stets motiviert und lernen genau das, was Sie interessiert und weiterbringt. Erweitern Sie spielerisch Ihren englischen Wortschatz und entdecken Sie die Vielfalt der Sprache.

Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß - Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken! Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann!

Der Kurs richtet sich an Lernende mit mittleren Vorkenntnissen.

X2129A

mit **Maria Carolina Zörner**

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum

ab 12. September, 11x freitags, 9:00–10:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 44,00 € (15 Ustd.)

Englisch intensiv Stufe A2, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Sprachkenntnisse besitzen und diese auf vielfältige Weise ausbauen möchten. Er ist ideal für Sie, wenn Sie Ihre Sprechfertigkeit in alltäglichen Situationen verbessern und Ihr Lese- und Hörverständnis erweitern möchten.

Kursinhalte und -methoden: Rollenspiele und Dialoge zu typischen Alltagssituationen, Übungen zur Verbesserung der Aussprache und Intonation, Arbeit mit verschiedenen Textsorten (z.B. Zeitungsartikel, Kurzgeschichten), Verwendung von authentischen Audio- und Videomaterialien, gezielte Wiederholung und Vertiefung wichtiger Grammatikstrukturen, praktische Anwendung in kontextbezogenen Übungen.

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Kurs zu ziehen, empfehlen wir unseren Teilnehmenden die Nachbereitung des gelernten Stoffes, die Bereitschaft, sich auf neue Lernmethoden einzulassen sowie eine Offenheit für die Interaktion mit anderen Kursteilnehmenden. Lehrbuch: Key A2 (Cornelsen-Verlag)

X2100

Kurs mit **Kristina Dönch**

**Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 08. September, 13x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)

Englisch Stufe A2.2

Did you start learning English and now want to take the next step? This course is for you if you want to practice talking about yourself, your hobbies, your last vacation, and your work. You'll learn new words and phrases and use them in short conversations in class. Our friendly teacher will help you feel more comfortable speaking English. You'll practice talking about everyday topics with other students. This course will help you use English more easily when you travel or talk to English speakers. Join us to improve your English skills in a fun and relaxed way!

Lehrbuch: Headway Elementary 5th edition (2018), Oxford.

Beginn mit Lektion 9.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2101

Kurs mit **Barbara Léman**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. September, 12x mittwochs, 10:00–11:30 Uhr

nicht am 1.10.25

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)



Englisch Stufe A2 Wiederholung und Auffrischung

Sie verfügen über Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten diese auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wir wiederholen und erweitern wichtige Grammatikstrukturen, bauen den Wortschatz aus und üben praktische Alltagssituationen.

Kursinhalte: Auffrischung grundlegender Grammatikthemen (z.B. Zeiten, Modalverben, Bedingungssätze); Erweiterung des Wortschatzes für Alltag und Reisen; Verbesserung der Aussprache und Intonation; Übungen zum Hör- und Leseverständnis; Konversationspraxis zu verschiedenen Alltagsthemen.

X2104

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. September, 10x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–13

Entgelt: 66,60 € (20 Ustd.)

nicht am 9.10.25

ENGLISCH: ZIEL B1

Englisch mit Muße am Vormittag – Stufe B1, 2. Semester

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre vorhandenen Englischkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Wir konzentrieren uns dabei auf praxisnahe Themen, die direkt aus dem täglichen Leben gegriffen sind.

Im Mittelpunkt stehen Bereiche wie Ernährung und Gesundheit, Arbeit und Beruf sowie Wohnen und Nachbarschaft. Anhand dieser Themen erschließen wir uns gemeinsam neue sprachliche Mittel und Ausdrucksmöglichkeiten. Ziel ist es, auf Englisch über Begebenheiten aus Ihrem Alltag sprechen zu können. Sie werden lernen, Ihre persönlichen Erfahrungen und Ansichten zu diesen Themen präziser und flüssiger in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs legt Wert auf eine ausgewogene Mischung aus der Wiederholung bekannter Strukturen und der Einführung neuer sprachlicher Elemente. Durch regelmäßige Übungen und Diskussionen in alltagsnahen Kontexten werden Sie Ihre Sprachkompetenz spürbar steigern.

Lehrbuch: Easy English, B1.1, Cornelsen Verlag. Beginn mit Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2102

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. September, 12x mittwochs, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–14

Entgelt: 79,90 € (24 Ustd.)

Englisch Stufe B1.1, 3. Semester

Sie haben gute Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese systematisch erweitern? In lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo lernen Sie, freier über Alltagsthemen zu sprechen und schulen Ihr Hör- und Leseverstehen anhand vielfältiger Texte und Audiomaterialien aus der englischsprachigen Welt. Je nach Bedarf werden wichtige grammatische Grundstrukturen gezielt wiederholt und vertieft. Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen (ISBN 978-3-06-520819-2). Beginn mit Lektion 9.

X2103

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 16. September, 10x dienstags, 17:45–19:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 60,00 € (20 Ustd.)

Englisch Stufe B1

Sie haben in der VHS oder Schule Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 erworben? Dieser Kurs dient dem systematischen Ausbau dieser Grundlagen. In lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern und lernen, sich in der Fremdsprache besser zu verständigen. Die Erweiterung des Vokabulars und auch gezielte Grammatikübungen sollen nicht zu kurz kommen. Lehrbuch: English Network Now B1.1, Beginn mit Lektion 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2105

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 08. September, 12x montags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Englisch Auffrischung Stufe B1,

Sie haben mittlere Vorkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie auf abwechslungsreiche Weise Ihre Sprechfertigkeit in alltäglichen Situationen und auf Reisen verbessern, so dass Sie sich selbständig mit längeren Sätzen äußern können. Dabei schulen Sie anhand lebensnaher Texte Ihr Hör- und Leseverstehen. In lockerer und angenehmer Atmosphäre wird Ihr individueller Lernprozess durch Lerntipps aktiv unterstützt. Lehrbuch: Easy English B1.1

X2106

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. September, 9x donnerstags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–9

Entgelt: 108,00 € (18 Ustd.)



Englisch Stufe B1

Sie möchten Ihre in der VHS oder in der Schule erworbenen Kenntnisse anwenden und erweitern? In diesem Kurs gewinnen Sie langsam und in kleinen Schritten immer mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Ansprechende Fotos aus der ganzen Welt regen dazu an, über die verschiedenen Themen zu sprechen. Die entspannte Lernatmosphäre in der Kleingruppe trägt zum Lernerfolg bei. Lehrbuch: Life Intermediate, National Geographic, Cornelsen Verlag, Beginn mit Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2108

Kurs mit **Monika Bruns**

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 09. September, 12x dienstags, 16:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Englisch mit Muße – Stufe B1

Endlich Zeit für Englisch! Sie verfügen über mittlere Kenntnisse des Englischen und haben nun endlich die Zeit und Muße, Englisch ohne Eile zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es um Themen, die Sie wirklich interessieren. Hier lernen Sie z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über Land und Leute. Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Lektion 8.

X2111

Kurs mit **Johannes Steggers**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 16. September, 12x dienstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Englisch mit Muße – Stufe B1

Endlich Zeit für Englisch! Sie verfügen schon über mittlere Kenntnisse des Englischen und haben nun endlich die Zeit und Muße, Englisch gründlich ohne Eile weiter zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es um Themen, die Sie wirklich interessieren. Hier lernen Sie z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über Land und Leute. Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett-Verlag. Beginn mit Lektion 7.

X2112

Kurs mit **Johannes Steggers**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 16. September, 12x dienstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Englisch für Senior/-innen (Stufe B1)

Englisch lernen mit Freude und in Ihrem Tempo. Herzlich willkommen zu unserem maßgeschneiderten Lernangebot. Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Unsere erfahrene Kursleiterin stimmt die Themen auf Ihre Vorkenntnisse und Interessen ab. So bleiben Sie stets motiviert und lernen genau das, was Sie interessiert und weiterbringt. Erweitern Sie spielerisch Ihren englischen Wortschatz und entdecken Sie die Vielfalt der Sprache. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß - Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken! Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann! Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

X2128B

mit **Maria Carolina Zörner**

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich

ab 09. September, 12x dienstags, 10:45–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 48,00 € (16 Ustd.)

X2129B

mit **Maria Carolina Zörner**

Seniorentreff Ost, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum

ab 12. September, 11x freitags, 10:15–11:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 44,00 € (15 Ustd.)

Conversation workshop – Stufe B1/B2

Do you already have a good knowledge of the English language but all you need is practice? Then the conversation workshop B1/B2 will provide you with the language exposure you need to refresh or improve your English language skills. You will focus on your communication skills and your pronunciation, you will clarify grammar questions and enhance your fluency through conversation and interesting group discussions.

X2110

Kurs mit **Stewart Mackenzie-Owen**

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 15. September, 11x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 132,00 € (22 Ustd.)



Englisch Stufe B1/B2

Sie haben gute Kenntnisse des Englischen und möchten freier über interessante Themen sprechen und sicher im Umgang mit der englischen Grammatik werden? Mithilfe von Podcasts in mehreren „varieties of English“ machen Sie sich mit dem „Sound“ der Sprache vertraut. Außerdem werden ausgewählte short stories und Texte zu aktuellen Themen aus dem engl./amerikan. Sprachraum gelesen und ab und zu Songs gehört und besprochen.

X2113

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 18. September, 10x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Englisch for better business Niveau B1/ B2 – Modul A

The working world has changed rapidly over the past years due to economic disruptions, digitalisation and the shift to remote working among others; this has affected the way people make business. This course helps you to improve your business communication and gain confidence to make business in this new scenario. It includes three modules:

Module A: Personal encounters

This module is about dealing with personal encounters in the business world. You will gain confidence mastering social situations of business English, such as building relationships and promoting yourself and your company.

Module B: Day-to-day business

This module has a strong focus on day-to-day business. You will master daily routines, such as making appointments; writing agendas, meetings minutes and planning your work.

Module C: Business Results (im Frühjahr 2026)

This module will help you make an impact with the results of your work. This includes reporting on progress and achievements, keeping each other informed and dealing with facts and figures.

Your instructor has extensive experience working for US-American companies in different marketing business positions. She will guide you through all three modules within 2 semesters.

Lehrbuch: Business Impact 1.1 B1-B2. Business English Modules 1.1. Hybrid Edition allango. ISBN: 978-3-12-501070-3 (Klett)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten

Kursbesuch.

NEU

X2114A

Modul A mit Maria Carolina Zörner

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 01. September, Mo.–Fr. jeweils 9:00–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 275,00 € (37 Ustd.)

X2114B

Modul B mit Maria Carolina Zörner

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 19. Januar, Mo.–Fr. jeweils 9:00–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 275,00 € (37 Ustd.)

Englisch am Vormittag – Stufe B1/B2

In this course we will focus on reading (and talking about) short stories, magazine articles, topics of general interest and our own daily and holiday experiences. Grammar will be dealt with as it comes up. The course takes place in a small, friendly group and offers a relaxed learning environment. New participants are warmly welcomed! So, join us if you have a good knowledge of the English language and want to improve your proficiency. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

X2116

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 08. September, 12x montags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

ENGLISCH: ZIEL B2

Englisch Stufe B2

Sie festigen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten, üben das freie Sprechen, wiederholen gezielt einzelne Grammatikkapitel und erweitern Ihren Wortschatz. Sie lernen, komplexe Texte zu verstehen und fachliche Diskussionen zu verfolgen. Ferner üben sie, sich zu vielfältigen Themen klar und detailliert auszudrücken sowie Standpunkte zu aktuellen Fragen zu erläutern.

Lehrbuch: Life, Upper-Intermediate, National Geographic, Cornelsen Verlag. Beginn mit Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2115

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 09. September, 12x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Am 16.9.25 in Raum 208

Englisch am Abend – Stufe B2 – Refresher

This course is designed for learners who have achieved a good command of English and would like to maintain and improve their communication skills and their listening comprehension. Whenever necessary, grammar will also be part of this course. The overall aim is to make you feel more comfortable in using the language and, last but not least, enjoy doing so! Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

X2117

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. September, 10x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

nicht am 9.10.25



Englisch Stufe B2 – Refresher

The emphasis in this course is on extending what you have learned so far in English. A wide range of topics from light-hearted to more serious will motivate you to share your experiences and opinions using new vocabulary and expressions, keeping your English up-to-date. Lehrbuch: Headway Upper Intermediate (B2), 5th edition, Oxford Press, Part A (Units 1-6), ISBN 978-0-19-453973-9 Beginn mit Lektion 2.

X2118

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 08. September, 12x montags, 17:45–19:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

nicht am 29.9.25

English Conversation Stufe B2

If you have a good working knowledge of English and wish to improve your fluency and accuracy, this course is for you. A wide range of topics relevant to your times and cultures are covered. Grammar points arising from discussion are reviewed as required. Congenial and very constructive atmosphere.

X2119

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 11. September, 12x donnerstags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 108,00 € (36 Ustd.)

Conversation Class – Stufe B2

This conversation course offers a wide variety of topics of common interest for students who want to develop their fluency and understanding of spoken English and who are able to take part in lively discussions. Lehrbuch: In conversation B2/C1, Klett-Verlag. Voraussetzung für die Diskussionen sind ca. 9 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Englischkenntnisse.

X2120

Kurs mit Angela Traumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

ab 12. September, 10x freitags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Englisch am Vormittag – Stufe B2 Let's keep talking

This course aims at advanced speakers of English with a special interest in reading and discussing modern literature (short fiction) in English. We also talk about interesting general topics and current events. Knowledge of vocabulary and grammar will be revised or enlarged as required. Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

X2121

Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 09. September, 12x dienstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 108,00 € (36 Ustd.)

Englisch am Vormittag – Conversation Stufe B2 / C1

Are you looking for an opportunity to maintain and improve your solid English skills acquired through professional or personal experiences? Look no further! In our course we deepen your language skills using current articles from English and international newspapers, magazines, and the internet. The language magazine „Spotlight“ is used as an additional resource. This course aims to enhance your fluency and expand your vocabulary. We will learn together in a relaxed and friendly atmosphere. Come and see for yourself! We look forward to welcoming you to our course.

X2122

Kurs mit Erika Wood

VHS Poststraße, Raum 204

ab 10. September, 10x mittwochs, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)

ENGLISCH: ZIEL C1

Englisch Stufe C1

In this course we converse about socio-cultural issues that affect our daily life and in addition, we practise the key grammar and vocabulary required for all main C1 and C2 exams, e.g. Cambridge CAE and Cambridge CPE. Lehrbuch: Headway 5th edition Oxford Press, Advanced C1 Part A (Units 1-6), ISBN 978-0-19-454765-9, Beginn mit Lektion 6.

X2123

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 09. September, 12x dienstags, 17:30–19:45 Uhr

nicht am 30.09.25

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 180,00 € (36 Ustd.)

ENGLISCH: BESONDERE ANGEBOTE

Offener Lerntreff Englisch für Anfänger/-innen

Sie haben noch keine oder nur geringe Englischkenntnisse? Hier lernen Sie spielend Englisch. Sie erfahren die wichtigsten englischen Wörter und Sätze, mit denen Sie sich in Alltagssituationen oder im Urlaub auf Englisch verständigen können. In Rollenspielen können Sie typische Gesprächssituationen üben. Im Vordergrund steht die gesprochene Sprache; Lesen, Schreiben und Grammatik vertiefen Sie nur bei Bedarf und in Ihrem eigenen Tempo. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/-innen und Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gefördert durch das Land NRW.

X2131

Kurs mit Maria Carolina Zörner

Forum Lotsenpunkt

ab 12. September, 11x freitags, 12:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–12

entgeltfrei (15 Ustd.)



English Club

The club is a meeting place for everyone who wishes to spend the evening talking and chatting in English. It should not be regarded as a course to systematically improve one's knowledge of the language or to provide formal instruction. All club members are requested to actively contribute to the program they will establish themselves.

X2124

Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 08. September, 15x montags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 10,00 € (30 Ustd.)

Learning English with music and poetry (Stufe B1)

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen, die sich alle auf musikalische und poetische Inhalte konzentrieren. Lieder und Gedichte dienen auch als Ausgangspunkt für weitere Erkundungen und Diskussionen, die die persönlichen Geschichten der Lernenden mit ihnen verbinden. Diese Methode hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und Vertrauen zur eigenen Ausdrucksweise aufzubauen sowie eine individuelle Verbindung zur englischen Sprache zu erlangen. Dadurch wird der Lernprozess besonders ansprechend und einprägsam. Was ist Ihr englischsprachiges Lieblingslied? Wir freuen uns, davon zu hören!

NEU

X2134

mit Dinesh Kumar Dahal

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 08. September, 12x montags, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 144,00 € (24 Ustd.)

The Soundtrack of a Generation: Rock Music in the 60s & 70s (B1-C1)

Some songs don't just entertain — they change the way we see the world. In this course, we explore the music of legends like Bob Dylan, The Beatles, and David Bowie. We'll listen to their iconic tracks, talk about the stories and ideas behind the songs, and discover how music shaped a generation. If you're able to talk about lyrical or artistic ideas in English, you'll fit right in.

Activities and Methods:

- Artist Biographies: Short readings on iconic artists like Dylan, The Beatles, and Bowie to build context.
- Listening & Lyric Analysis: Listen to selected tracks and break down the lyrics for deeper meaning.
- Group Discussions: Focus on major themes in the music such as protest, identity, and change. Encourage students to relate to the songs' messages.
- Vocabulary & Idiomatic Expressions: Focus on language used in the songs, highlighting unique phrases and expressions.
- Teacher's Personal Experience: If students are interested, they can explore the teacher's own rock music and original albums via his website (optional).

Dieser Onlinekurs wird in der Plattform MS Teams durchgeführt. Sie erhalten vor Kursbeginn die erforderlichen Zugangsdaten und können über einen Webbrowser teilnehmen. Sie brauchen kein Programm zu installieren. Sie benötigen einen stabilen Internetzugang und eine Webcam sowie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset.

NEU

ONLINE

X2135

mit Richard Derman

Online

ab 09. September, 8x dienstags, 19:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 64,00 € (11 Ustd.)

American Politics and Culture (B2/C1)

How does American politics really work? And how has culture shaped the country we know today? In this course, we'll dive into big topics like political parties, elections, social movements, civil rights, and racism. We'll also discover the voices of artists, musicians, and writers who changed America's story. If you're comfortable talking about ideas and sharing your opinions in English, you'll feel right at home.

Activities and Methods:

- Reading and Analysis: Study short texts or articles to explore key political and cultural topics.
- Class Debates & Opinion-Sharing: Engage in debates and share personal viewpoints on current political and cultural issues.
- Role-Plays: Act out real-world political scenarios (e.g., campaign speeches or town hall debates) to deepen understanding.
- Timeline & Concept Mapping: Optional homework assignment to visually map out key events and ideas

Dieser Onlinekurs wird in der Plattform MS Teams durchgeführt. Sie erhalten vor Kursbeginn die erforderlichen Zugangsdaten und können über einen Webbrowser teilnehmen. Sie brauchen kein Programm zu installieren. Sie benötigen einen stabilen Internetzugang und eine Webcam sowie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset.

NEU

ONLINE

X2136

mit Richard Derman

Online

ab 10. September, 8x mittwochs, 19:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 64,00 € (11 Ustd.)

Escape the haunted VHS! (Stufe B1)

Come and join a unique experience and strengthen your problem solving English skills in a never before offered VHS Ratingen Escape Room evening. The ghost of Ichabod Crane, famed school teacher of Sleepy Hollow, roams the halls of our school this Halloween searching for the key to finally set his spirit free. In his pursuit, he has locked you in and requested your help in solving the remaining puzzles that lead to his freedom. Will you be able to figure out the clues and find the hidden key?

Ein Escape Room für Interessierte ab 16 Jahren.

NEU

X2139

Kurs mit Lynsey Daube-MacLaren

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Freitag, 24. Oktober, 18:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 20,00 € (3 Ustd.)

Entgelt für Jugendliche unter 18 Jahren: 10 €



Französisch



FRANZÖSISCH: ZIEL A1

Französisch für die Reise für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet für eine Reise nach Frankreich einen unterhaltsamen und entspannten Einstieg in die französische Sprache. Sie werden auf wichtige Urlaubssituationen wie Anreise und Erstkontakt im Feriendomizil, Erkundung des Urlaubsortes, Einkaufen und Restaurantbesuch sowie Entdecken der Sehenswürdigkeiten vorbereitet. Dabei erlernen Sie praktische Redewendungen, erwerben ein optimales Minimum an Grammatik und erhalten interessante Einblicke in die französische Alltagskultur.

Lehrbuch: Vive les vacances! (Neu) (Hueber)

NEU

X2217

Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 08. September, 11x montags, 16:15–17:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Französisch Stufe A1, 1. Semester

Bonjour, ça va? Sie haben sehr geringe Vorkenntnisse des französischen oder „Reste“ von der Schulzeit und Sie möchten gerne ein wenig Französisch sprechen und verstehen? Dieser Kurs ist der richtige für Sie! In diesem kommunikationsorientierten Anfängerkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache und Kultur erhalten. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, die korrekte Aussprache, aber auch die Grammatik von Grund auf einzuüben. Einfach sprechen! Und es macht Spaß! A bientôt! Lehrbuch: Voyages Neu A1 (Klett)

NEU

X2215

Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 08. September, 11x montags, 12:30–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Französisch Stufe A1, 2. Semester

Französisch für den Alltag, Französisch für die Reise, Französisch „pour le plaisir“ ... Sie haben erste Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in entspannter Atmosphäre weitere Grundlagen erwerben? In unserem kommunikationsorientierten Kurs lernen Sie weiter, Französisch in wichtigen Alltagssituationen zu sprechen und zu verstehen. Die richtige Aussprache und zentrale Grammatikkapitel werden systematisch vermittelt. Wir arbeiten mit einem sehr gut konzipierten Lehrwerk, aber lernen auch französische Lieder, Gedichte und Geschichten kennen. Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2202

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 10. September, 12x mittwochs, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Bildungsurlaub Französisch A1 mit Vorkenntnissen

Ein lebendiger, alltagsorientierter Französischkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (etwa 80–110 Unterrichtsstunden), die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. Der Kurs verbindet Grammatik, Wortschatzübungen und Konversation zu einem ausgewogenen Lernkonzept. In unseren kleinen Gruppen können wir auf individuelle Themenwünsche eingehen. Das Unterrichtsmaterial wird von unserem Lehrer gestellt – einem französischen Muttersprachler mit akademischer Ausbildung und pädagogischer Erfahrung. Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

X2211

mit Bahram Khaghani

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

am 9.12.25 und 10.12.25 in Raum 203

ab 08. Dezember, Mo.–Fr. jeweils 9:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 3–7

Entgelt: 300,00 € (30 Ustd.)

Kompaktkurs Französisch für die Reise

Dieser Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen bereitet gezielt auf einen Aufenthalt in einem französischsprachigen Land vor. Im Mittelpunkt stehen typische Reisesituationen wie Hotelaufenthalte, Restaurantbesuche, Verkehrsmittel und mehr. Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

NEU

X2212

mit Bahram Khaghani

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 04.10.25 u. So., 05.10.25, jeweils 9:30–13:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 68,00 € (11 Ustd.)



FRANZÖSISCH: ZIEL A2

Französisch Stufe A2, 1. Semester

Sie haben solide Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch mehr Französisch sprechen und verstehen? In unserem kommunikationsorientierten Kurs für fortgeschrittene Anfänger/-innen erhalten Sie in entspannter Atmosphäre weitere Einblicke in die französische Sprache und die Kultur frankophoner Länder. Sie lernen weiter, Gespräche zu vielfältigen Themen des Alltags zu führen und dabei auch systematisch die korrekte Aussprache und wichtige grammatische Strukturen. Neben den Lehrwerkktionen arbeiten wir auch mit französischen Chansons, Gedichten und Geschichten. Lehrbuch: Chapeau! A2 Hueber Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2200

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 10. September, 12x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Französisch Stufe A2, 1. Semester

Super! On continue avec le niveau A2! Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die Kenntnisse der französischen Sprache auf A1-Niveau erworben haben und diese auf A2-Niveau erweitern möchten. Der Kurs beginnt nach einer kleinen Auffrischung mit dem neuen Buch auf A2-Niveau. In entspannter Atmosphäre werden Sie Ihr Französisch verbessern können und Antworten auf Ihre Fragen bekommen, was die Grammatik, die Aussprache oder das Vokabular betrifft. Allez, on y va! Lehrbuch: Voyages Neu A2 (Klett)

NEU

X2216

Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 08. September, 11x montags, 14:15–15:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Französisch Stufe A2, 5. Semester

Vous parlez déjà bien le français maintenant! Bravo! Sie haben umfassende Grundkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch besser Französisch verstehen und sprechen können und weitere Einblicke in die Kultur frankophoner Länder erhalten? In unserem kommunikationsorientierten Französischkurs lernen Sie - in entspannter Atmosphäre - Französisch in komplexeren Alltagssituationen zu sprechen und französische Texte (Geschichten, Gedichte, Chansons, Gebrauchstexte...) zu verstehen und darüber zu sprechen. Die korrekte Aussprache und wichtige Grammatik Kapitel werden dabei systematisch vermittelt. ... Vous voulez encore mieux parler français? Vous voulez découvrir la culture française? Alors, ce cours est fait pour vous! A bientôt!

Ziel dieses Kurses ist das Erreichen der Kompetenzstufe A2 und der Einstieg in die Kompetenzstufe B1. Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2201

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 12. September, 11x freitags, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 66,00 € (22 Ustd.)

Französisch – A petits pas – Übergang zur Konversation, Stufe A2

Wir befreien uns immer mehr vom Unterricht nach einem Lehrbuch. Material für Konversationsanlässe erhalten Sie im Kurs. Zu den Themen gehören Landeskunde über Frankreich und das kulturelle, soziale und politische Leben in Frankreich sowie Literatur und Chansons. Die Grammatik wird weiter vertieft.

X2203

Kurs mit Serge Cadé

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 11. September, 12x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

FRANZÖSISCH: ZIEL B1

Conversation en français – Stufe B1

Vous avez appris le français et vous souhaitez continuer à le parler? Bienvenue dans l'atelier bonne humeur de conversation en français niveau B1! Vous améliorerez votre français et vous enrichirez votre vocabulaire en travaillant chaque semaine des sujets nouveaux de l'actualité française, internationale ou locale. A l'aide d'extraits d'articles de presse, de très courtes vidéos, ou parfois de chansons, vous continuerez à découvrir la France, les Français et le monde francophone. En groupe, nous travaillerons chaque jeudi la compréhension écrite et orale, la prise de parole en groupe ou sous-groupe et la prononciation. Les supports écrits ou oraux seront envoyés la semaine précédente.

X2204

Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 11. September, 10x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–12

Entgelt: 85,80 € (20 Ustd.)

Französisch am Vormittag Stufe B1

Vous avez envie de parler de sujets actuels et variés et de réviser des points grammaticaux? Vous aimez découvrir des personnalités du monde littéraire ou autres? Alors, ce cours s'adresse à vous.

X2205

Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 11. September, 11x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 165,00 € (22 Ustd.)



FRANZÖSISCH: ZIEL B2

Französisch Stufe B2, 3. Semester

Sie haben solide Vorkenntnisse des Französischen auf dem Niveau B1 und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikativ orientierten Sprachkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache erhalten. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, die korrekte Aussprache, aber auch die Grammatik einzuüben. Es werden zusätzlich Artikel aus Zeitschriften bearbeitet. Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

X2206

Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 08. September, 13x montags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 99,70 € (33 Ustd.)

Französische Konversation am Vormittag in Lintorf – Stufe B2

Vous avez fini votre livre B1 et acquis de bonnes connaissances en grammaire. Ce cours répète certaines règles de grammaire mais vous devez beaucoup parler et échanger. Le tout dans la bonne humeur et aussi avec des articles de magazines français.

X2207

Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 10. September, 13x mittwochs, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 124,60 € (33 Ustd.)

Conversation en français – Stufe B2

Améliorez votre communication en français! Vous souhaitez renforcer vos compétences à l'oral? Participez à notre atelier de conversation du jeudi pour enrichir votre vocabulaire autour de la vie quotidienne, l'actualité, les pratiques culturelles ou parfois le monde des affaires. Chaque jeudi matin, vous perfectionnerez votre communication en langue française à travers des activités ludiques et variées. Chaque semaine nous travaillerons sur des thématiques socio-culturelles différentes qui vous permettront découvrir davantage la France, les Français et le monde francophone. En groupe, nous travaillerons ensemble: La compréhension de toutes sortes de documents oraux (extraits de journaux télévisés, radio, vidéos, chanson actuelle) ou écrits (articles de presse); la prise de parole en groupe ou sous-groupe; la prononciation pour que votre discours devienne fluide. Les supports écrits ou oraux seront envoyés la semaine précédente.

X2208

Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 11. September, 10x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–12

Entgelt: 85,80 € (20 Ustd.)

FRANZÖSISCH: ZIEL C1

Französisch am Vormittag Stufe C1 – Cours de conversation

Vous avez un très bon niveau de français et vous souhaitez parler de l'actualité française (politique, culture, littérature ...) dans un petit groupe. L'accent est mis sur l'expression orale sans négliger l'expression écrite. La lecture d'un roman vous sera proposée dès la première séance. Envie de venir? Rejoignez-nous!

Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

X2209

Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

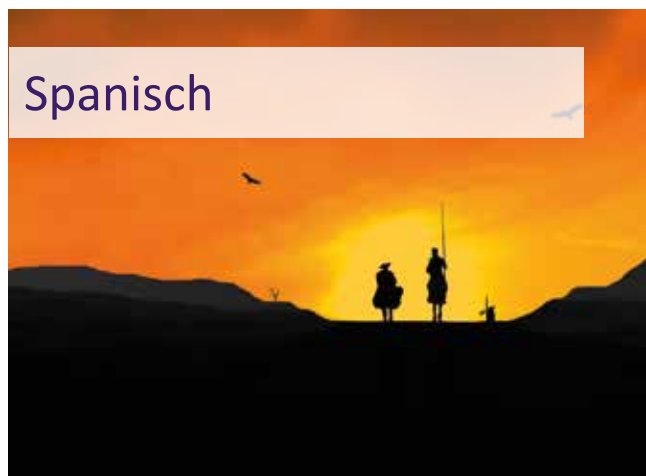
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 11. September, 11x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Spanisch



SPANISCH: ZIEL A1

Spanisch Stufe A1, 1. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2320

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 12. September, 12x freitags, 14:30–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

NEU



Spanisch Stufe A1, 1. Semester

In diesem Kurs für Anfänger/-innen können Sie in einer entspannten Lernumgebung erste Grundlagen der spanischen Sprache erwerben und in einer kleinen Gruppe anwenden und festigen. Starten Sie mit uns Ihre Reise in die spanischsprachige Welt!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6. Beginn mit Lektion 1.

X2321

NEU

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 09. September, 12x dienstags, 9:15–10:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 144,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 1. Semester

In diesem Kurs für Anfänger/-innen können Sie erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache in Ihrem eigenen Tempo erwerben und das Gelernte in einer kleinen Gruppe mit Spaß anwenden und festigen. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6. Beginn mit Lektion 1.

X2327

NEU

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 11. September, 11x donnerstags, 11:00–12:30 Uhr

nicht am 9.10.25

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 132,00 € (22 Ustd.)

Spanisch Kompaktkurs für Anfänger/-innen

Spanisch lernen war noch nie so einfach! In unserem Kompaktkurs für Anfänger/-innen tauchen Sie ohne Vorkenntnisse in die Sprache ein und machen schnelle Fortschritte. Reisen, Beruf oder einfach Spaß? Egal, warum Sie Spanisch lernen möchten – wir bringen Ihnen die wichtigsten Grundlagen bei, damit Sie sich von Anfang an verständigen können. Was erwartet Sie? Einfache Grammatik und nützlicher Wortschatz; praktische Redewendungen für den Alltag; interaktive Übungen und lebendige Dialoge; Lernen mit Spaß und ohne Druck. Für alle, die Spanisch von Grund auf lernen möchten – entspannt, verständlich und mit schnellen Erfolgserlebnissen. Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

X2324

NEU

Kurs mit Dora Vonderbank

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 01. September, Mo.-Fr. jeweils 9:00–13:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 2. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 5.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2317

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 12. September, 12x freitags, 12:30–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–13

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Stufe A1 mit Muße, 3. Semester

Entdecken Sie die spanische Sprache in Ihrem eigenen Tempo! Unser Kurs bietet eine entspannte Lernumgebung für alle, die Spaß am Lernen haben und sich die Grundlagen der spanischen Sprache aneignen möchten. Sie werden einfache Gespräche führen und sich im Alltag auf Spanisch verständigen können. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise in die spanischsprachige Welt! Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2314

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 12. September, 12x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–13

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 3. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. Beginn mit Lektion 7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2313

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 12. September, 12x freitags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–14

Entgelt: 80,00 € (24 Ustd.)



Spanisch Stufe A1, 3. Semester

In diesem Kurs erwerben Sie in entspannter Lernumgebung Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo und können das Gelernte in einer kleinen Gruppe anwenden und festigen. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6. Beginn mit Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2316

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 11. September, 11x donnerstags, 9:15–10:45 Uhr
nicht am 9.10.25

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 165,00 € (22 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 4. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 10

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2300

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 08. September, 13x montags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–18

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 4. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 10. Bitte

kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2301

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 08. September, 13x montags, 16:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–18

Entgelt: 72,00 € (26 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 11. Semester

Sie haben erste Kenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im spanischsprachigen Ausland weiterhelfen werden. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag, voraussichtlicher Beginn mit Lektion 11.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2303

Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 10. September, 13x mittwochs, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–10

Entgelt: 111,50 € (26 Ustd.)

SPANISCH: ZIEL A2

Spanisch Schnellkurs Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zügig Spanisch lernen möchten. Die vorhandenen Grundkenntnisse werden mithilfe der Lehrwerksinhalte erweitert und mit umfangreichen digitalen Zusatzmaterialien gefestigt. Videos und Hörtexte erleichtern das Erlernen von neuem Wortschatz. Interessante Themen aus der spanischsprachigen Welt, mit verstärktem Fokus auf Lateinamerika, liefern unterhaltsame Möglichkeiten, den erlernten Wortschatz anzuwenden. Lehrbuch: Aula Internacional Plus A2 (Klett, ISBN 978-3-12-515 813-9).

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2318

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 08. September, 12x montags, 16:00–17:30 Uhr

nicht am 29.9.25

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Stufe A2, 1. Semester

Sie haben in der Schule oder an der VHS Grundkenntnisse des Spanischen erworben und möchten diese in lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo weiter ausbauen und sich in der Fremdsprache besser verständigen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8. Beginn mit Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2322

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 09. September, 12x dienstags, 11:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 144,00 € (24 Ustd.)



Spanisch Stufe A2, 2. Semester

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über Vorkenntnisse des Spanischen auf dem Niveau A1 verfügen. In diesem Kurs können Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen zu beschreiben.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2302

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 08. September, 13x montags, 17:45–19:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–18

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A2, 3. Semester

¡Por fin tengo tiempo para español! Sie verfügen über geringe Vorkenntnisse des Spanischen und haben endlich die Zeit, die Sprache ohne Eile weiter zu lernen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen mit Muße z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können. ¡Los esperamos para aprender con tranquilidad y sin apuros!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 3. ISBN 978-3-12-514677-8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2304

Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 10. September, 13x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 97,50 € (26 Ustd.)

Spanisch Conversación y Gramática Stufe A2, 4. Semester

Hola, ¿qué tal? Sie haben bereits die wichtigsten Zeiten des Niveaus A2 gelernt? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden wir das Gelernte vertiefen und die Grammatik wiederholen. Außerdem werden wir „Conversación“ über interessante Themen in den Kurs integrieren. Die Anwendung der Sprache bereitet Sie auf reale Situationen vor (Urlaub, Beruf oder Alltag). Der Unterricht findet auf Spanisch und Deutsch statt. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

X2305

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 03. September, 10x mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
nicht am 24.9.25 und 1.10.25

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

Spanisch Auffrischkurs A2 Charlando en la siesta

¿Qué tal si nos encontramos para charlar un ratito? Wenn Sie über Kenntnisse auf dem Niveau A2 im Spanischen verfügen und Lust und Zeit haben, sie zu vertiefen, laden wir Sie gerne ein, vorbeizukommen. In diesem Kurs werden wir viel sprechen und ins Detail gehen, wenn es darum geht, Grammatik zu wiederholen bzw. zu verstehen. Wir werden ohne Buch arbeiten und uns von kulturellen Impulsen aus der spanischsprachigen Welt inspirieren lassen, wobei die Teilnehmenden die Unterrichtsinhalte mitbestimmen können.

NEU

X2315

Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 12. September, 12x freitags, 15:30–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

SPANISCH: ZIEL B1

Spanisch mit Muße Stufe B1, 2. Semester

Sie verfügen über Vorkenntnisse und haben endlich Zeit, Lust und Muße, sich mit der spanischen Sprache und Kultur zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig! ¡Bienvenidos! Los esperamos con gusto ...

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2306

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 09. September, 13x dienstags, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)

Spanisch Stufe B1 – Auffrischkurs

¡Es hora de hablar español! Dieser Kurs ist an Interessierte mit guten Vorkenntnissen gerichtet, die ihr Spanisch auffrischen und erweitern möchten. Dies geht am besten, in dem man sich in einer netten, herzlichen Atmosphäre über kurze Texte zu interessanten Themen unterhält. Dabei wird auch gezielt nach Bedarf Grammatik wiederholt. Wenn Sie Spaß an Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt haben, dann sind Sie bei uns richtig. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

X2308

Kurs mit Dagmar Nelting

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 08. September, 11x montags, 19:00–20:30 Uhr
nicht am 27.10.25

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 165,00 € (22 Ustd.)



SPANISCH: ZIEL B2

Spanisch Stufe B2.1

¡Bienvenidos! ¡Nos gusta hablar mucho! Por eso este curso es para todos aquellos que deseen activar el vocabulario básico y ampliarlo. Para ello nos valemos de revistas, periódicos y temas actuales. Los participantes aportan su granito de arena con temas de interés propio. Profundizamos la gramática y repetimos los temas ya aprendidos en los niveles A1 -A2 y B1.
Lehrbuch: Aula International Plus 4, B2.1, Beginn mit Lektion 2.

X2309

Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 15. September, 12x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Conversación – Stufe B2

¡Hola! En este curso de nivel B2, seguiremos profundizando y ampliando nuestros conocimientos de la lengua española en un ambiente relajado y de continua comunicación. Se tratarán temas de actualidad, culturales y de interés general de España y Lationamérica. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, Beginn ab Lektion 12.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2310

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,**Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 03. September, 10x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr

nicht am 24.9.25 und 1.10.25

Teilnehmer/-innen: 7–10

Entgelt: 85,80 € (20 Ustd.)

Spanisch Stufe B2, 7. Semester

¡Hola! En este curso de nivel B2 seguiremos profundizando y ampliando los conocimientos de la lengua española en un ambiente relajado y de continua comunicación. Se tratarán temas de actualidad, culturales y de interés general de España y Lationamérica. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, Beginn ab Lektion 12.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2311

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,**Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 09. September, 10x dienstags, 17:30–19:00 Uhr

nicht am 30.9.25

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 100,00 € (20 Ustd.)

X2312

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,**Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 09. September, 10x dienstags, 19:15–20:45 Uhr

nicht am 30.9.25

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 100,00 € (20 Ustd.)

SPANISCH: BESONDERE ANGEBOTE

Kunst trifft Spanisch

Sie möchten Spanisch lernen oder üben – und gleichzeitig Ihrer Kreativität freien Lauf lassen? Dann sind Sie hier genau richtig! In entspannter Atmosphäre kombinieren wir Sprachtraining mit Kunst. Während Sie die spanische Sprache Schritt für Schritt entdecken, können Sie malen, zeichnen und gestalten – in Ihrem eigenen Stil: Comic, Manga, Fantasy, Porträts, Tiere, Naturmotive, Abstraktes, mit verschiedenen Materialien und Techniken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die spielerisch lernen und kreativ sein möchten – ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und künstlerischer Freiheit.

NEU

X2325

Kurs mit Dora Vonderbank

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 12. September, 10x freitags, 14:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 240,00 € (40 Ustd.)

(inkl. 40 € Materialkosten)

Sprachberatung

Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine E-Mail.

→ ☎ 02102 550-4300 oder vhs@ratingen.de.

In vielen Fällen können wir Sie jedoch nur gut beraten, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest teilnehmen: www.sprachtest.de





Spanisch für die Reise für Anfänger/-innen im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para las vacaciones! Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land und möchten Sie in der Lage sein, sich mit den Einheimischen zu verständigen? Möchten Sie die Grundlagen des Spanischen lernen, um eigenständig unterwegs zu sein und Ihre Reiseerfahrung optimal zu nutzen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! In unserem Spanischkurs für den Urlaub lernen Sie die wichtigsten Phrasen und Ausdrücke für die Kommunikation in Alltagssituationen, wie z. B. nach dem Weg zu fragen, ein Hotelzimmer zu reservieren, Essen in einem Restaurant zu bestellen, nach Sehenswürdigkeiten zu fragen, sich am Flughafen zurechtzufinden oder einkaufen zu gehen. Sie erwerben auch grundlegende Kenntnisse der spanischen Grammatik, die es Ihnen ermöglichen, einfache Sätze zu bilden und zu verstehen, was Ihnen andere sagen. Sie erhalten erste Einblicke in die hispanische Kultur, was Ihnen hilft, die Bräuche und Traditionen des Landes, das Sie besuchen, besser zu verstehen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Spanischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann! Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/-innen und Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu A1
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525348-3.

X2326

mit Maria Carolina Zörner

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich

ab 09. September, 11x dienstags, 12:30–13:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 73,40 € (15 Ustd.)

Italienisch



ITALIENISCH: ZIEL A1

Italienisch für Anfänger/-innen (Stufe A1)

Buongiorno! Entdecken Sie mit uns die melodische Sprache Italiens und tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur des Landes. Dieser kommunikativ ausgerichtete Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre erste Sprachkenntnisse erwerben möchten. Von Beginn an steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Sie lernen alltagsnahe Redewendungen und üben sich in authentischen Gesprächssituationen - vom Bestellen im Café bis zum Smalltalk auf der Piazza. Durch abwechslungsreiche Dialogübungen, Rollenspiele und interaktive Aktivitäten entwickeln Sie schnell ein Gefühl für die italienische Sprache und gewinnen Sicherheit im Ausdruck. Neben den sprachlichen Grundlagen vermittelt der Kurs auch kulturelle Einblicke in die italienische Lebensart.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett-Verlag). Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

NEU

X2405

Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 09. September, 12x dienstags, 10:00–11:30 Uhr
nicht am 7.10.25

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Italienisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/-innen, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Ziel ist es, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind. Themen sind u.a.: Sich im Bekanntenkreis/Freundeskreis vorstellen; Zählen lernen; Ländernamen; Gespräche unter Freunden an der Bar (Umgangssprache); Gespräche unter Kollegen bei der Arbeit (formale Sprache); über Essgewohnheiten sprechen; Getränkekarte/Speisekarte lesen; Freizeit und Hobbys; Verabredungen treffen; Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio. Dieser Kurs findet online in Form von Videokonferenzen statt. Der Link zur Videokonferenz wird nach erfolgter Anmeldung per Mail verschickt. Technische Voraussetzungen: Stabile Internetanbindung, funktionierende E-Mail-Adresse, Kamera und Mikrofon, vorzugsweise Headset.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1

**X2400A**

Kurs mit Lucia Sandroni

VHS-Cloud

ab 30. September, 10x dienstags, 15:00–17:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

Italienisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (etwa 30 Unterrichtsstunden), die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache fortsetzen möchten. Ziel ist es, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind. Themen sind u.a.: Freizeit und Hobbys; Ferien in Italien verbringen; Gewohnheiten, Verkehrsmittel und Wetter; Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten; Familie; Wohnungsanzeigen verstehen; die Sprache der Gesten; Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio, Trentino-Alto-Adige, Sicilia, Toscana, Emilia Romagna, Puglia.

Dieser Kurs findet online in Form von Videokonferenzen statt. Der Link zur Videokonferenz wird nach erfolgter Anmeldung per Mail verschickt. Technische Voraussetzungen: Stabile Internetanbindung, funktionierende E-Mail-Adresse, Kamera und Mikrofon, vorzugsweise Headset.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1

**X2400**

Kurs mit Lucia Sandroni

VHS-Cloud

ab 30. September, 12x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Termine auch in den Herbstferien

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 135,00 € (36 Ustd.)

ITALIENISCH: ZIEL A2**Italienisch Stufe A2, 3. Semester**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits Kurse auf den Niveaustufen A1 und A2 besucht oder sich entsprechende Anfangskenntnisse angeeignet haben und sich weiter mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen. Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess ist die Bereitschaft, zusätzliche Zeit für die Nachbereitung (Bearbeiten von Übungen, Vokabellernen) aufzuwenden. Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Lektion 3

X2401

Kurs mit Egizia Sergio

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 12. September, 10x freitags, 11:45–13:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 120,00 € (20 Ustd.)

Italienisch Stufe A2, 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Grundkenntnisse verfügen und sich weiter mit der Sprache vertraut machen wollen. Sprachkenntnisse werden vermittelt durch Dialoge, Schreib- und Grammatikübungen und gemeinsame Lektüren.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag. Beginn mit Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2402

Kurs mit Alfonso Santomauro

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 17. September, 10x mittwochs, 17:15–18:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 3–7

Entgelt: 180,00 € (20 Ustd.)

Italienisch Konversation A2

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits die Grundlagen der italienischen Sprache erworben haben und das Sprechen auf A2-Niveau üben möchten. Während des Kurses wird es natürlich möglich sein, die kritischeren grammatikalischen Themen des Niveaus A2 aufzufrischen und gleichzeitig die Sprache zu üben, indem Themen behandelt werden, die die Teilnehmenden am meisten ansprechen (Musik, Kunst, Kultur, Gastronomie, usw.), angesprochen werden. Der Kurs findet online in Form von Videokonferenzen statt. Der Link zur Videokonferenz wird nach erfolgter Anmeldung per Mail verschickt. Technische Voraussetzungen: Stabile Internetanbindung, funktionierende E-Mail-Adresse, Kamera und Mikrofon, vorzugsweise Headset.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

NEU

**X2409**

Kurs mit Lucia Sandroni

VHS-Cloud

ab 01. Oktober, 9x mittwochs, 14:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 162,00 € (27 Ustd.)

ITALIENISCH: ZIEL B1**Italienisch Stufe B1**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Kenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen und sich weiter mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen. Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess ist die Bereitschaft, zusätzliche Zeit für die Nachbereitung (Üben, Vokabellernen) aufzuwenden. Lehrbuch: Nuovo Espresso B1

X2403

Kurs mit Egizia Sergio

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 12. September, 10x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 120,00 € (20 Ustd.)



Italienisch Stufe B1

Ripetizione approfondita della grammatica. Le conversazioni e gli esercizi rifletteranno le strutture grammaticali studiate. Leggeremo un testo della nuova serie „Letture Italiano Facile“ da 2000 a 2500 parole, per migliorare la lettura, la conversazione e ampliare il proprio vocabolario. Infine, discussioni di attualità- Benvenuti al corso!

X2407

Kurs mit Alfonso Santomauro

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 08. September, 12x montags, 17:15–18:45 Uhr

nicht am 10.12.25

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Italienisch am Vormittag – Stufe B1

In questo corso migliorerai il tuo italiano. Imparerai cose utili per quando vai in Italia. Studieremo come parlare tutti i giorni, la cultura italiana e i modi di dire italiani. Faremo anche un po' di grammatica. In classe faremo molte cose insieme. Faremo giochi di ruolo e conversazioni. Ascolteremo dialoghi e leggeremo testi semplici. Farai anche piccole presentazioni. Parleremo molto italiano insieme! Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag. Beginn mit Lektion 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2410

Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

ab 11. September, 12x donnerstags, 10:15–11:45 Uhr

nicht am 9.10.25

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Italienisch am Vormittag Stufe B1 – Italiano „per la vita“

Italienisch für Fortgeschrittene, die gerne lesen, spielen, sich von verschiedensten Themen aus der Tagespresse oder Literatur auf Italienisch begeistern lassen. Ti invitiamo a partecipare...con una buona tazza di caffè. Passione e buon umore...ti aspettiamo.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie vom Kursleiter.

X2411

Kurs mit Mario Antonio Galeardi

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 10. September, 12x mittwochs, 9:40–11:55 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–15

Entgelt: 119,80 € (36 Ustd.)

Italienisch Stufe B1/B2 – Konversation

Benvenuti al nostro corso di conversazione italiana! Volete migliorare il vostro italiano e parlare più fluentemente? Il nostro corso di conversazione di livello B1 vi offre l'opportunità perfetta! Questo corso si concentra sull'uso attivo della lingua e sul miglioramento delle vostre capacità comunicative. Migliorerete la vostra fluency, amplierete il vostro vocabolario e perfezionerete la vostra pronuncia. Contenuto del corso: Il corso include discussioni su temi di attualità dall'Italia e dal mondo, giochi di ruolo su situazioni quotidiane e presentazioni su argomenti a scelta. Faremo esercizi di ascolto e conversazione con materiali autentici, ampliando il vocabolario e consolidando le strutture grammaticali. Per partecipare è necessario avere una conoscenza dell'italiano a livello B1 (uso intermedio della lingua) e la volontà di partecipare attivamente e di parlare in gruppo.

X2412

Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 09. September, 12x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

nicht am 7.10.25

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

Sprachberatung

Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine E-Mail.

→ ☎ 02102 550-4300 oder vhs@ratingen.de.



In vielen Fällen können wir Sie jedoch nur gut beraten, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest teilnehmen: www.sprachtest.de



NIEDERLÄNDISCH: ZIEL A1

Niederländisch Stufe A1, 1. Semester

Der Anfängerkurs Niederländisch an der VHS richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Sprache. Behandelt werden die Grundlagen der niederländischen Grammatik, Aussprache, Wortschatz und Rechtschreibung. Der Kurs bereitet die Lernenden darauf vor, sich schriftlich und mündlich in elementaren Alltagssituationen auf Niederländisch zu verständigen. Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag, ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

X2503

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 09. September, 12x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs Niederländisch an der VHS richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ein Semester an der VHS). Behandelt werden die Grundlagen der niederländischen Grammatik, Aussprache, Wortschatz und Rechtschreibung. Der Kurs bereitet die Lernenden darauf vor, sich schriftlich und mündlich in elementaren Alltagssituationen auf Niederländisch zu verständigen. Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag, ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7. Beginn mit Lektion 6.

X2500

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 08. September, 12x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen (ein Semester Niederländisch an einer VHS oder vergleichbare Kenntnisse). Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag, ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7. Beginn mit Lektion 12.

X2502

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 09. September, 12x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

NIEDERLÄNDISCH: ZIEL B1

Niederländisch Stufe B1, 1. Semester

Dieser Fortsetzungskurs eignet sich für Lernende, die bereits vier Semester Niederländisch an der VHS gelernt oder auf andere Weise entsprechende Vorkenntnisse erworben haben. Lehrbuch: Taal totaal nieuw, Intertaal Verlag, ISBN 978-3-19-025481-1 und ISBN 978-3-19-045481-5

X2501

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

ab 12. September, 11x freitags, 14:30–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 82,50 € (22 Ustd.)

NIEDERLÄNDISCH: ZIEL B2

Niederländisch Conversatie – Stufe B2

Konversationskurs für Lernende mit fließenden Niederländisch-Kenntnissen. Es werden aktuelle Themen sowie die Geschichte der Niederlande und Flanderns besprochen. Themenwünsche sowie eigene Texte sind jederzeit willkommen.

X2505

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 08. September, 12x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–14

Entgelt: 79,20 € (24 Ustd.)



Portugiesisch



PORTUGIESISCH: ZIEL A1

Portugiesisch Stufe A1, 2. Semester

Unser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen (ein Semester an einer VHS) und bietet eine entspannte Lernumgebung für alle, die Spaß am Lernen haben und sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache aneignen möchten. Sie werden einfache Gespräche führen, sich im Alltag auf Portugiesisch verständigen können und Interessantes zur portugiesischen Kultur erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf dem europäischen Portugiesisch. Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1 -A2. Klett Verlag. Beginn mit Lektion 3.

X2802

Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 09. September, 13x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 195,00 € (26 Ustd.)

PORTUGIESISCH: ZIEL A2

Portugiesisch Stufe A2, 3. Semester

Dieser Kurs ist auf Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 ausgerichtet, die das Portugiesische systematisch erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse erweitert und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch und Brasilien, aber auch das europäische Portugiesisch wird berücksichtigt und nach den Wünschen der Teilnehmenden bearbeitet, z.B. mit Lese- und Hörtexten über Portugal. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

X2801

Kurs mit Solenzara Tull

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 11. September, 12x donnerstags, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Chinesisch

Chinesisch für Teilnehmer/-innen

Chinesisch für Anfänger/-innen, 2. Semester

Der Kurs baut auf dem Einsteigerkurs auf und richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die Lernenden haben bereits erste Erfahrungen mit der chinesischen Sprache gesammelt (ca. 28 Unterrichtsstunden), möchten diese jedoch weiter ausbauen und vertiefen. Der Unterricht beginnt mit Lektion 5 und wiederholt gezielt wichtige Inhalte der vorherigen Einheiten. Die Teilnehmenden verbessern ihre Aussprache, erweitern ihren Wortschatz und üben grundlegende Satzstrukturen anhand typischer Alltagssituationen. Auch einfache Redewendungen für die geschäftliche Kommunikation und Reisevorbereitung sind Bestandteil des Kurses. Ziel ist es, Schritt für Schritt mehr Sicherheit in der Anwendung des Hochchinesischen (Mandarin) zu gewinnen. Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag), Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2900

Kurs mit Zhiwei Zhao

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 10. September, 12x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Chinesisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

„wo men yi qi kuai le xue han yu“. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Chinesisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen“ der vergangenen Semester. Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe mit vielen Übungen statt. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse der chinesischen Sprachen und üben dabei, in dieser zu kommunizieren. Nicht zuletzt beschäftigen wir uns mit dem dazu gehörigen kulturellen Hintergrund. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zusammen Ihre Chinesisch-Kenntnisse zu erweitern. Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Chinesischen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Kuai le han yu“, Bd 3, ISBN: 978-7-107-171348. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2911

Kurs mit Dr. Nanfang Wu

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 20. September, 10x samstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 150,00 € (20 Ustd.)



Japanisch

JAPANISCH: ZIEL A1

Japanisch zum Kennenlernen

Planen Sie eine Reise nach Japan oder möchten Sie Japanisch aus anderen Gründen lernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einstieg in die Sprache und Schrift sowie erste Einblicke in die Kultur. Wenn Sie Interesse an der japanischen Sprache gefunden haben, können Sie Ihre Lernreise ab September im Kurs X2920 fortsetzen.

X2919

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 18. August, Mo.–Mi. jeweils 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–10

Entgelt: 36,00 € (6 Ustd.)

NEU

Japanisch Stufe A1, 1. Semester

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift. Sie erhalten auch einen spannenden Einblick in die japanische Kultur. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, einfache Gespräche auf Japanisch zu führen. Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036.

X2920

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 05. September, 12x freitags, 19:10–20:40 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–14

Entgelt: 103,00 € (24 Ustd.)

Japanisch Stufe A1, 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A1, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in flüssigen, alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren. Inhalte: Üben spontaner Gespräche zu vielfältigen Themen wie Kultur, Arbeit und Freizeit; Aufbau eines reichhaltigeren Vokabulars für gehobene Ausdrucksweisen; Festigung fortgeschrittener grammatikalischer Strukturen im Dialog; Einführung neuer Kanji und deren Anwendung. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre bisherigen Japanischkenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeit, einfache Gespräche zu führen, erweitern möchten. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich. Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036 (ab Lektion 8) Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

X2921

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 05. September, 12x freitags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–14

Entgelt: 103,00 € (24 Ustd.)

Japanisch Stufe A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A1, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in flüssigen, alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren. Inhalte: Üben spontaner Gespräche zu vielfältigen Themen wie Kultur, Arbeit und Freizeit; Aufbau eines reichhaltigeren Vokabulars für gehobene Ausdrucksweisen; Festigung fortgeschrittener grammatikalischer Strukturen im Dialog; Einführung neuer Kanji und deren Anwendung. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre bisherigen Japanischkenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeit, einfache Gespräche zu führen, erweitern möchten. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036. Ab Lektion 18

X2923

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 05. September, 12x freitags, 15:50–17:20 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–11

Entgelt: 103,20 € (24 Ustd.)



**Alexandra
Fuhr**

Fachbereichsleiterin
☎ 02102 550 4302

GESELLSCHAFT POLITIK UMWELT



Gesellschaft · Politik	51
Aus der Region	52
Sinnfindung · Philosophie	53
Recht	54
Bürgerschaftliches Engagement.....	55
Umwelt & Natur	56
Klimawandel & Nachhaltigkeit ...	58

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Seit ihrer Gründung verstehen sich die Volkshochschulen als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, für Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche und philosophische Themen.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch den offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, mit spannenden und kreativen Methoden. Das Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen sowie die Entwicklung von Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen.

Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:



Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass aus Kostengründen Vorträge nur stattfinden können, wenn sich genügend Personen dafür angemeldet haben.

Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig **schriftlich anzumelden**.

Unser Tipp: Melden Sie sich rechtzeitig an oder rufen am Veranstaltungstag bei uns an, um zu erfahren, ob der Vortrag stattfindet → ☎ 02102 550-4307/4308.

Aktuelle Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.vhs-ratingen.de



Gesellschaft · Politik

Treffpunkt Politik

Abseits der täglichen Nachrichtenflut wollen wir innehalten und uns in entspannter Atmosphäre über das aktuelle Tagesgeschehen austauschen. Im Vordergrund stehen Analyse und Einordnung politischer Entscheidungen und Vorgänge. Unter Zuhilfenahme der „5-W-Fragen“ können wir verstehen, wie politische Entscheidungen und die Haltung dahinter auf unser Land und unser Leben wirken. Im Dialog über Themen von gesellschaftlichem Interesse wollen wir unvoreingenommen zuhören, uns mit unterschiedlichen Standpunkten auseinandersetzen und eigene Positionen überprüfen. Hierzu sind alle Interessierten herzlich willkommen.

X3000

Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 11. September, 12x donnerstags, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 10,00 € (24 Ustd.)

NEU

Leseübung: Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin) – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Handschriftliche deutsche Quellen sind bis Mitte des 20. Jahrhunderts in der Regel in der deutschen Kurrentschrift geschrieben, die heute gerne als Sütterlin-Schrift bezeichnet wird. Zum Lesen von Dokumenten im Stadtarchiv ist daher die Kenntnis dieser Schrift unabdingbar. Inhaltlich lesen wir Texte aus dem 18. Jahrhundert, genauer aus den Jahren 1762 und 1760. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

X3001

Seminar mit Heiko Knappstein und Dr. Sebastian Barteleit

Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47, Ratingen-Mitte

Donnerstag, 11. September, 18:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 18. September, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–6

Entgelt: 5,00 € (4 Ustd.)

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich Künstliche Intelligenz gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?



X3002

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Samstag, 25. Oktober, 10:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (3 Ustd.)



Die Kurse „KI-Revolution in der Bildbearbeitung“ (Kurs Nr.: X4301A +X4301B) bieten einen fundierten und auch kritischen Einblick in die Möglichkeiten der Bildgestaltung mit Künstlicher Intelligenz.



Richtig investieren in Aktien und ETFs

In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Zielgruppe: Einsteiger/-innen



X3003

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Montag, 29. September, 18:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (3 Ustd.)

NFTs und Metaverse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, denen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau von Metaverse dar. Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Einführung in die Welt der NFTs
- die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- technische Voraussetzungen für die Nutzung (Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

X3004

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Montag, 10. November, 18:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (3 Ustd.)



Ratinger Heimatwanderungen

Die Wanderungen geben interessierten Ratingern und Ratingerrinnen die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen die schönsten Wanderwege Ratingens und seiner näheren Umgebung kennen zu lernen. Historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten finden ebenso Berücksichtigung wie die Fauna und Flora in den Naturschutzgebieten unserer Stadt. Die Wanderungen führen jeweils zum Treffpunkt zurück. Eine Pause ist vorgesehen.

- 20. Sept.: Teil des Ruhrhöhenweges von Hösel, Breitscheid, Linne nach Hösel, Treffpunkt: 13.30 Bhf Ratingen-Ost, Preisstufe A Schienenersatzverkehr oder Bus, alternativ 14.00 Uhr Bhf Hösel
- 04. Okt.: Tour Natur am Mettmanner Bach, Treffpunkt: 13.00 Uhr Parkplatz Bhf Ratingen Ostseite Josef Schappe Str., Fahrgemeinschaften nach Mettmann, alternativ 13.30 Uhr Parkplatz Hugenhauer Weg/Toni-Turek-Allee, Mettmann
- 18. Okt.: Über den alten Mauspfad durch Wiesen in den Aaper Wald, Treffpunkt: 13.30 Uhr Stadttheater
- 08. Nov.: Von den Gerresheimer Höhen entlang des Pillebachs nach Gerresheim, Treffpunkt: 13.00 Uhr Stadttheater, Fahrgemeinschaften, alternativ Treffpunkt 13.30 Uhr Rothhäuser Weg, Parkplatz Troitzhof
- 22. Nov.: Durch den Butterbusch über Altenbracht zum Haus der Gastlichkeit, Treffpunkt: 13.00 Uhr Bhf Ratingen-Ost

Änderungen vorbehalten! Busfahrpläne u. ä und Einkehrmöglichkeiten sind nicht gesichert. Dies wird kurzfristig der aktuellen Lage angepasst.

X3100UE

Wanderungen mit Ruth Anna Wenzler

Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege

ab 20. September, 5x samstags, 14:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 20–36

Entgelt: 28,50 € (25 Ustd.)

Keine Ermäßigung



Sinnfindung · Philosophie

Big Five – Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit

Wir Menschen „ticken“ alle unterschiedlich – das ist klar. Aber im Grunde sind es nur 5 Faktorenpaare, die die „Basis“-Persönlichkeit beschreiben. Diese Faktorenpaare erklären, warum wir manche Menschen mehr oder weniger sympathisch finden oder uns in einer Situation mehr oder weniger wohl fühlen, warum man sich vielleicht hilflos oder abgelehnt fühlt, warum es zu Missverständnissen kommt – und man weiß eigentlich gar nicht warum. Denn leider sind diese Wahrnehmungen eher unbewusst, erst recht, wenn man von diesen Abläufen wenig kennt. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, wie Sie „ticken“. Das kann manche Situation erklären. So gewinnen Sie Zeit für Ihre eigene Verhaltensentscheidung und können Konflikte vermeiden.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken zur Schonung des Bodenbelags im Kursraum.

X3300

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 13. September, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Einsamkeit – ein ehrlicher Moment

„Ich habe gute Freunde. Aber dann am Wochenende, wenn ich zuhause allein bin, ist da so ein komisches Gefühl. Ist das Einsamkeit?“ Oder: „Jetzt weiß ich: Es ging mir gar nicht um Einsamkeit, sondern um meinen Sinn im Leben. Aber wo kann man darüber reden?“ In diesem Workshop soll dem Gedanken der eigenen Sinnsuche Raum gegeben werden: Wie bin ich gestrickt, wie gut kenne ich mich und meine Herzenswünsche? Zusätzlich braucht es den Austausch mit anderen Menschen – gänzlich ohne sie geht es kaum – und in der Tat fällt dieser dem/der einen leichter als dem/der anderen. Wo fühle ich mich im Außen wohl? Wo schließe ich mich an? Wo habe ich Hemmungen und tue mich schwer? Neben dem gemeinsamen Austausch gibt es viele Tipps und praktische Informationen.

X3301

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 27. September, 11:00 – 14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8 – 12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Männer verstehen – Ein Blick hinter die Fassade

Für alle Frauen, die sich mit dem gesellschaftlichen und persönlichen Verhältnis zu Männlichkeit auseinandersetzen wollen – analytisch, selbstreflexiv und offen. Toxische Männlichkeit, männliche Herrschaft, Patriarchat – große Begriffe, die im öffentlichen Diskurs präsent sind, aber oft abstrakt bleiben. Was bedeuten sie konkret, welche Auswirkungen haben sie für das gesellschaftliche und private Miteinander und was sagen sie über die Lebensrealität, Prägung und Unsicherheiten vieler Männer aus? In diesem Kurs wird eine analytischer, aber zugänglichen Blick hinter die Fassade traditioneller und moderner Männlichkeit geworfen. Was bewegt Männer im Innersten? Welche Rollenbilder prägen ihr Verhalten – bewusst oder unbewusst? Wie entstehen emotionale Abwehr, Machtansprüche oder Rückzug? Ziel ist es nicht, Männer

zu bewerten oder zu entschuldigen, sondern zu verstehen: es geht darum, bestimmte Denk- und Verhaltensmuster in ihrer Entstehung nachzuvollziehen. Auf Grundlage kulturhistorischer, soziologischer und psychologischer Perspektiven soll der Kurs helfen, männliches Verhalten – in Beziehung, Beruf, Familie oder Öffentlichkeit – besser einzuordnen und bewusster damit umzugehen. Der Austausch steht im Zentrum: eigene Erfahrungen, Fragen, Beobachtungen – alles findet Raum.

X3302

Seminar mit Kai Kaufmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Samstag, 11. Oktober, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 30,10 € (8 Ustd.)

Wer bin ich und wer könnte ich sein? – Selbstreflexion, Prägungen und neue Perspektiven

Unsere Identität ist nicht nur das Ergebnis unserer persönlichen Erfahrungen, sondern auch das Produkt gesellschaftlicher, kultureller und historischer Einflüsse. Oft fühlen wir uns durch äußere Erwartungen eingeschränkt, vergleichen uns mit Normen und Idealen, die wir unbewusst übernommen haben – und fragen uns: Wer bin ich wirklich? Dieser Kurs lädt dazu ein, einen neuen Blick auf sich selbst zu werfen. Es hilft den Teilnehmenden, die Prägungen ihres Denkens und Handelns zu erkennen, sie kritisch zu hinterfragen und eine selbstbestimmte Haltung zu entwickeln. Durch interdisziplinäre Ansätze aus Kulturwissenschaft, Soziologie, Psychologie, Ethnologie und Kulturgeschichte werden neue Perspektiven eröffnet. Praktische Reflexionsübungen unterstützen dabei, die Erkenntnisse direkt auf das eigene Leben anzuwenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, aber insbesondere an diejenigen, die den Einfluss sozialer, kultureller und historischer Normen auf ihr Leben und ihre Identität reflektieren möchten. Er ist besonders geeignet für Menschen, die nach Wegen suchen, Selbstzweifel zu überwinden, neue Perspektiven zu entwickeln und eine selbstbestimmte Haltung im Leben einzunehmen.

NEU

X3303

Seminar mit Kai Kaufmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sonntag, 12. Oktober, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 30,10 € (8 Ustd.)

„Vom Hören und Sagen – Missverständnissen auf der Spur“

„Es hört doch jeder nur, was er versteht.“

(Johann Wolfgang von Goethe 1749–1832)

Waren Sie auch schon einmal Zuhörer/-in eines Gesprächs zwischen zwei anderen Personen und dachten: „Die reden ja völlig aneinander vorbei!“? Für Außenstehende ist es viel einfacher, einen Gesprächsinhalt einzuschätzen, als für die Gesprächsteilnehmer/-innen selbst. Wir glauben oft, dass unsere Aussage doch eindeutig ist und die/der andere diese verstanden hat – sie/er wird doch schließlich fragen, wenn dem nicht so ist. Oder etwa nicht?



Die Psychologie kennt viele Möglichkeiten der Kommunikation, z. B. das „4-Ohren-Prinzip“ nach Friedemann Schulz von Thun oder die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Denn nicht nur „WAS“ wir sagen spielt in unserem Reden eine Rolle, sondern auch das „WIE“. Und in beidem liegen viele Quellen für Missverständnisse, die eigentlich keiner beabsichtigt hat.

X3304

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 29. November, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Das „böse Gift“ der Narzissten – Über bössartige Menschen und den Umgang mit Ihnen

Was erklärt die Bössartigkeit von Menschen? Wie geht man mit diesen um? Wer Leidenschaft und Kreativität entwickelt, kann zu Frieden und selbstbestimmt Leben. Verliert der Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, sein Durchsetzungsvermögen, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um. Psychologisch betrachtet, sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den Phantasielosen die Freude, die „normalen“ Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten bringen. Bössartige Narzissten, die dazu von materieller Gier und Neid getrieben sind, reißen die eigene Zufriedenheit und die Welt in den Abgrund. Die Bedingungen, die Destruktivität und Hass hervorbringen, werden u.a. mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Goebbels, Trump und Putin vorgestellt und diskutiert. Welches Verhalten ist in Bezug auf solch narzisistische „Giftzwerge“ im Alltag (Politik, Berufswelt, Beziehung) sinnvoll? Wie kann man derartige charakterliche Fehlentwicklungen verhindern? Der Referent ist als Sachbuchautor zum Thema auf Youtube zu finden.

NEU

X3305

Vortrag mit Dr. Torsten Reters und Sabine Schulze

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mittwoch, 03. Dezember, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 15–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Recht

Unterhaltsrecht im Pflegefall – Wer bezahlt den Heimplatz?

Der Unterhalt für die eigenen Eltern hat in der letzten Zeit erneut erhebliche Änderungen erfahren: Der Bundesgerichtshof hat den sogenannten Selbstbehaltssatz, also den Betrag, der dem unterhaltspflichtigen Kind verbleiben muss, neu festgelegt. Nach dieser Rechtsprechung werden wieder mehr Kinder für ihre Eltern Unterhalt leisten müssen! Der Referent wird die Auswirkungen dieser Rechtsprechung auf den tatsächlich zu leistenden Unterhalt im Einzelnen besprechen. Es werden außerdem die Regelungen des Angehörigenentlastungsgesetzes besprochen. Der Referent wird die Einzelheiten des Gesetzes sowie die neue Einkommensgrenze und die Auswirkungen auf die Praxis darstellen.

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Skript mit der Übersicht zur aktuellen Rechtsprechung nebst vielen Berechnungsbeispielen.

X3400

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Montag, 08. September, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Erben und Vererben

Der Vortrag führt zunächst in das allgemeine Erbrecht und die gesetzliche Erbfolge ein. Anschließend werden die Rechte naher Verwandter, die durch eine erbrechtliche Verfügung von der Erbschaft ausgeschlossen sind, dargestellt (Pflichtteilsrecht). Es werden die Formvorschriften privatrechtlicher Testamente – insbesondere bei Ehegattentestamente („Berliner Testament“) – erläutert, bei deren Abfassung noch immer erhebliche Fehler gemacht werden. Zur Vertiefung des Stoffes erhalten die Teilnehmer/-innen ein umfangreiches Skript mit einer systematischen Darstellung des Erbrechts und weiterführenden Hinweisen.

X3401

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 06. Oktober, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht Das neue Erbschaftssteuerrecht

Erben und Schenken bedeutet zugleich auch immer die Gefahr, Erbschafts- oder Schenkungssteuer zahlen zu müssen. Durch die Reform des Erbschaftssteuerrechts haben sich gegenüber der früheren Rechtslage zahlreiche Veränderungen ergeben. Der Referent wird die Steuerklassen, die Steuersätze sowie die persönlichen Freibeträge im Einzelnen darstellen. Außerdem werden die Bewertungsregelungen von Immobilien erläutert sowie Hinweise zur steuerlichen Gestaltung von Testamenten und zu erbrechtlichen Verfügungen gegeben. Zur Vertiefung des Stoffes erhalten die Teilnehmer/-innen ein umfangreiches Skript mit einer Übersicht zur aktuellen Rechtslage und weiterführenden Hinweisen.

X3402

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 03. November, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–18

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Vorsorgen mit System: Wie geht das? – Ein Praxisseminar

Sie sind volljährig? Sie sind Single? Sie sind verheiratet? Sie sind Vater/Mutter? Dann sollten Sie für die Fälle des Lebens Vorsorge treffen. Schieben Sie es nicht auf, bis es zu spät ist! Sichern Sie jetzt Ihren Willen für die Zukunft! Das Seminar vermittelt das notwendige Hintergrundwissen und viele praktische Tipps zu folgenden Themen:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Sorgerechtsverfügung
- Testament und Erbfolge
- Bestattungsverfügung
- Meine Daten für den Ernstfall
- Organspende
- Formulare
- Registrierungs- und Hinterlegungsmöglichkeiten

Der Referent wird die Notwendigkeit der einzelnen Verfügungen mit Ihnen erarbeiten, Ihnen anhand praktischer Beispiele und Vordrucke aber auch zeigen, wie die Verfügungen errichtet werden können und Sie juristische Formfehler vermeiden.

Sie erhalten ein umfangreiches Skript mit vielen weiteren Hinweisen und Checklisten für den Ernstfall.

X3403

Seminar mit **Holger Kirchmann**

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 01. Dezember, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–16

Entgelt: 11,30 € (3 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Das neue Wohnungseigentums-Gesetz (WEG) – Vertiefungsseminar für Wohnungseigentümer/-innen sowie für Verwaltungsbeiräte

Nach der letzten Novellierung des Wohnungseigentumsgesetzes (WEG) im Juli 2007 gab es mit Wirkung vom 1.12.2020 eine nochmalige, grundlegende Reform des alten WEG-Gesetzes aus 1951. Über 10 Millionen Wohnungseigentümer/-innen in Deutschland sind von diesen neuen Regelungen unmittelbar betroffen. Das Seminar geht sehr detailliert auf die neue Gesetzeslage ein, es gibt Raum für Fragen und auch Spezialitäten, beispielsweise werden die Besonderheiten und auch die „Fallstricke“ der Teilungserklärung angesprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/-innen eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, die Sie umgehend in ihrer Eigentümergemeinschaft umsetzen bzw. einführen können.

X3404

Seminar mit **Wolfgang H. Teppe**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 8. November, 10:00–15:00 Uhr

Samstag, 15. November, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)

Engagiertes Ratingen –
Engagement macht stark!



EHRENAMT IN RATINGEN 2025

www.ehrenamt-ratingen.de

www.freiwilligenboerse-ratingen.de



Bürgerschaftliches Engagement

Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht

In Kooperation mit der Stadt Ratingen und der Miteinander.Freiwilligenbörse e.V.

Sowohl das Vereins- als auch das Gemeinnützigkeitsrecht sind in Bewegung. Hier gilt es, gerade für ehrenamtliche Vorstände und Verantwortliche, am Ball zu bleiben. Im Rahmen des Seminars werden die relevanten Neuerungen durch Gesetzgebung und Rechtsprechung sowie die Auswirkungen für die Vereinspraxis dargestellt.

X3500

Seminar mit **RA Michael Röcken**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 15. September, 17:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–20

entgeltfrei (3 Ustd.)

Engagiertes Ratingen –
Engagement macht stark!



20.

Woche des Ehrenamtes in Ratingen

vom 12.–21. September 2025

www.ehrenamt-ratingen.de | www.freiwilligenboerse-ratingen.de



Für die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist eine Anmeldung unter: engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de erforderlich. Alle Veranstaltungsangebote werden aktuell auf der Homepage www.freiwilligenboerse-ratingen.de veröffentlicht. Hier besteht auch die Möglichkeit, sich über ein Kontaktformular direkt anzumelden.



Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Vorsicht Falle! – Betrug Abzocke und Co.

Die Zahl der Möglichkeiten auf illegale Weise an das Geld anderer zu kommen, nimmt ständig zu. Diese Entwicklung wird auch durch KI, die künstliche Intelligenz, vorangetrieben. Fachleute informieren über aktuelle Fälle und geben Verhaltenshinweise. Informationen über die ehrenamtlichen Tätigkeiten der ASSE im Kreis Mettmann finden sie unter: <https://www.seniorensicherheit-kreis-mettmann.de/>.

Seminar mit Alexander Heinz

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Donnerstag, 10. Juli, 17:00–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–25
entgeltfrei

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Das Ehrenamt in Ratingen – Rückblick und Ausblick

Nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Gegenwart verstehen und die Zukunft gestalten. (August Bebel). Engagierte Ehrenamtler/-innen berichten und diskutieren.

Seminar

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Donnerstag, 18. September, 17:00–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–25
entgeltfrei

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Harmonische Beziehungen im Ehrenamt

Die Kunst, das rechte Maß an Nähe und Distanz auszuloten

Seminar mit Brigitte Lewecke

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Donnerstag, 09. Oktober, 17:00–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–20
entgeltfrei

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Internationaler Tag des Ehrenamtes

Auf der ganzen Welt wird am 05.12.2025, dem Internationalen Tag des Ehrenamtes, allen ehrenamtlichen Kräfte (Volunteers), die unser Leben lebenswerter gestalten. „DANKE“ gesagt. Auch wir sagen all unseren ehrenamtlichen Kräften in Ratingen DANKE und blicken in die Zukunft.

Seminar mit Erhard Raßloff

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Freitag, 05. Dezember, 17:00–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–15
entgeltfrei

Umwelt & Natur

Natur erleben mit Eltern und Kindern



Fragen des Umgangs mit der Natur gewinnen heute auch in der Erziehung immer mehr an Bedeutung. Die Volkshochschule, das Katholische Bildungsforum und das Evangelische Familienbildungswerk Ratingen möchten mit dieser Veranstaltungsreihe Tipps und Anregungen geben, wie Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die Natur erleben und neu entdecken können, um so verantwortungsvoll mit ihr umgehen zu lernen.

Jahreszeitliches Werken – Ein Angebot für Väter mit ihren Kindern (5–10 Jahre)

Gemeinsam etwas zu bauen schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch eine gemeinsame Verbindung. Geplant sind Waldbasteln, Futterhaus / Insektenhotel aus Holz, Schiffsbau. Die Kosten für die Materialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

52-39601A

Lars Polaschek

Jugendwerkstatt der Diakonie, Graf-Adolf-Str. 7-9, Ratingen Mitte

Anmeldung: Evangelisches Familienbildungswerk, Turmstr. 10, 40878 Ratingen, → ☎ 02102/10940 oder www.ev-familienbildung.de

ab 12. Juli, 3x samstags, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–20

Entgelt: 114,00 €

Weitere Termine: 29. November, 24. Januar 2026

Fledermausführung

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Die „Schönen der Nacht“ werden sie in Fachkreisen liebevoll genannt. Gemeint sind Fledermäuse. Die, die mit ihren Ohren sehen, mit ihren Händen fliegen und mit bis zu 880 Herzschlägen pro Minute durch die Dunkelheit rauschen. Nach einer Einführung in die Biologie, Lebensweise und Tipps für den Schutz der Fledermäuse geht es auf zu einer kleinen Wanderung, bei der wir mit dem Bat-Detektor die Rufe der Fledermäuse, die unser Gehör sonst nicht wahrnehmen kann, hörbar machen.

Treffpunkt: Haus zum Haus

X3600

Exkursion mit Dr. Isabella Kappner

Ratingen

Freitag, 19. September, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–20

entgeltfrei (2 Ustd.)



Pilzkundliche Exkursion in den nördlichen Höseler Wald

Auf dieser Exkursion beobachten wir das artenreiche Pilzvorkommen in einem Laubmischwald. Dominante Baumart ist hier die Rotbuche, daneben kommen andere Laubbaumarten vor wie Stieleichen, Spitzzeichen, Bergahorn, Birken und Erlen sowie einige Nadelhölzer. Besonders interessant für die Pilzentdeckung ist hier das Vorkommen von Totholz unterschiedlichen Vermoderungsgrades. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Körbchen, Taschenmesser, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat
Treffpunkt: Ratingen, Wanderparkplatz „Am Sondert“ (aus Richtung Krummenweg ca. 300 m vor der Navi-Adresse auf der rechten Seite)

X3601

Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Mittwoch, 24. September, 15:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 12–15

Entgelt (keine Ermäßigung): 15,00 € (4 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Selbsterfahrung in der Natur

Wie finden wir zu mehr Achtsamkeit, mehr Resilienz und mehr (Selbst-)Bewusstheit in unserem Alltag? Wie lernen wir am einfachsten und schnellsten, auf unsere Sinne zu hören und unserer eigenen inneren Stimme zu folgen? Wie schaffen wir es, mit unseren Empfindungen und Gefühlen gut umzugehen und diese auf eine stimmige Weise für uns zu verarbeiten? Die einfachsten Antworten auf all diese Fragen gibt uns die Natur, von welcher wir ein Teil sind. Mit ihr können wir am schnellsten und effizientesten die Wege finden, uns selbst zu erkennen, wahrzunehmen und uns selbst gut zu tun. Bei diesem Workshop gehen wir gemeinsam durch die Natur, um all Ihren Sinnen den nötigen Raum zu bieten, sich zu entfalten. Gemeinsam lernen wir, wie unser Hören, unser Riechen, unser Sehen und unsere Kreativität im Wald geschärft und zum Vorschein gebracht werden können. Wie wir mit „schwierigen“ Gefühlen umgehen können und durch die Präsenz der Natur in unserem Leben zu mehr Geborgenheit, Gelassenheit und Zuversicht gelangen können, auch darum geht es an diesem ganz besonderen Wald-Tag.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränke, kleine Snacks für ein Picknick

Treffpunkt: Friedhof Tiefenbroich, Am Gratenpoet 69, 40880 Ratingen

X3602

Exkursion mit Elisaweta Shkel

Ratingen

Samstag, 27. September, 10:00–15:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 22,50 € (6 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Stadttauben in Ratingen – Konflikte und Lösungsansätze – für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen und dem NABU Ratingen

Stadttauben – Ratten der Lüfte oder liebenswerte Mitbewohner? Auch in Ratingen sorgen sie für Diskussionen und Unmut. Doch wie kommt es dazu, dass so viele Tauben in unseren Städten leben? Warum haben wir mit ihnen Probleme, die wir mit anderen Tieren nicht haben? Und wie können wir das Zusammenleben von Mensch und Taube nachhaltig verbessern – für beide Seiten? Diesen und weiteren Fragen möchten wir mit einem Vortrag und einem anschließenden Spaziergang durch die Stadtmitte auf den Grund gehen. Hier zeigen wir, die AG Stadttauben des NABU Ratingen, wo es hapert und wie wir mit gutem Stadttauben-Management Abhilfe schaffen können.

Zum Abschluss der Veranstaltung möchten wir das neue Taubenhäus besichtigen und den Teilnehmenden das wichtigste Instrument zum Populationsmanagement näher bringen.

X3603

Exkursion mit Miriam Rath

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 08. November, 15:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

entgeltfrei (3 Ustd.)

Ihr Rater Spezialist mit 6000 m² Ausstellung, Fachmarkt & Lager!



Fußböden



Türen



Gartenideen



FRANKEN HOLZ
KOMPETENT IN HOLZ

Franken-Holz GmbH | Am Ostbahnhof 7 (neben dem S-Bahnhof) | 40878 Ratingen | T. 02102 / 86680 | www.franken-holz.de



Klimawandel & Nachhaltigkeit

Lokale Klimamacher/-innen – Dein Einsatz zählt!

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Möchtest du mehr über Nachhaltigkeit erfahren, Klimaangst bewältigen und lokale Lösungen entwickeln? Hast du Lust, mit Gleichgesinnten den Klimawandel aktiv anzugehen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Warum dieser Kurs? Klimawandel, Dürre, Insektensterben – die Herausforderungen sind groß, doch gemeinsam können wir handeln.

Dieser Kurs ist für alle, die:

- den Klimawandel verstehen und Ängste dazu überwinden wollen
- sich mit Gleichgesinnten vernetzen möchten
- konkrete Ansätze für Klimaschutz und Nachhaltigkeit suchen

Was lernst du?

- Wissenschaftliche Grundlagen: Aktueller Stand zu Klimawandel und Nachhaltigkeit – global und lokal.
- Praktische Lösungen: Wie du Klima schützt – im Alltag, Ehrenamt, Unternehmen oder in der Politik
- Umgang mit Klimaangst: Strategien zur Bewältigung von Sorgen und Ängsten rund um den Klimawandel
- Kreative Impulse: Entwicklung eigener Ideen, Austausch mit anderen und Planung deiner nächsten Schritte

Der Kurs kombiniert interaktive und informative Formate: Vorträge, Videos, Diskussionen, Rollenspiele... Egal, ob Neuling oder bereits aktiv – dieser Kurs ist für alle, die die Zukunft in Ratingen nachhaltig mitgestalten möchten.

Die Kursleitungen sind Vorstandsmitglieder von Ratingen.nachhaltig e.V. Der Verein setzt sich seit 2019 für eine zukunftsfähiges und nachhaltiges Ratingen ein und vernetzt überparteilich und ehrenamtlich Menschen, Unternehmen, Politik, Schule, Vereine, Verwaltung usw.

X3604

Seminar mit Alexandra Hobot, Tim Arnolds und Maïke Tünkers

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 01. September, 5x montags, 18:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

entgeltfrei (15 Ustd.)

NEU



Das Klima Puzzle – Wir haben die Karten in der Hand Ein Klima-bewusstseinsbildender Workshop

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Das Klima verändert sich, aber das ganzheitliche Bewusstsein dafür fehlt. Das möchte „Das Klima Puzzle“ ändern, denn zu verstehen ist der erste Schritt, um unsere Zukunft mitzugestalten. Der Workshop schafft Verständnis, regt zum Weiterdenken an und ermutigt zum gemeinsamen Handeln. Der Klimawandel wird in drei Phasen (Nachdenken, Kreativität und Besprechung) von den Teilnehmenden mit 42 Spielkarten „erpuzzelt“ und zusammengefasst. Teamgeist und kollektive Intelligenz werden gefördert, Selbstreflexion und Verhaltensänderung angeregt. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen des Berichtes des Weltklimarates der Vereinten Nationen (IPCC). Weltweit haben bereits mehr als 2 Mio. Menschen mitgemacht.

Das Klima Puzzle ist der deutschsprachige Sprössling des französischen Vereins „La Fresque du Climat“. Ende 2018 entwickelte Cedric Ringenbach den Workshop, um Klima-Wissenschaft zu popularisieren. International kennt man den Workshop unter dem Namen „The Climate Fresk“ – gepuzzelt wird in 45 Sprachen und 134 Ländern.

X3605

Seminar mit Carsten Neises

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 13. September, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–14

entgeltfrei (3 Ustd.)

NEU

Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Prospekte im Briefkasten, digitale Werbung im Internet und ständig wechselnde Angebote in Schaufenstern: beinahe rund um die Uhr werden wir dazu aufgefordert zu konsumieren. Dabei werden unsere Wohnungen immer voller. Uns von unserem Besitz wieder zu trennen, ist dagegen wesentlich schwieriger – entweder, weil wir daran hängen oder weil wir nicht wissen, wohin damit. Doch wenn unser Besitz zum Ballast wird, ist es höchste Zeit, sich ein paar Fragen zu stellen:

- Was brauche ich wirklich?
- Was belastet mich mehr als es mir nützt?
- Wofür möchte ich mehr Freiraum haben?



Mit diesen Fragen werden wir uns auseinandersetzen und uns schrittweise von unserem überflüssigen Besitz trennen. Wir lernen unterschiedliche Strategien für ein leichteres Leben kennen und bringen Ordnung in das, was wir behalten wollen. Im Anschluss daran werden wir uns auch Strategien überlegen, wie wir künftig weniger und nachhaltiger konsumieren können.

X3606

Seminar mit Manuela Vosen

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Samstag, 27. September, 11:00 – 18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

entgeltfrei (8 Ustd.)



Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeekauf lohnt mit anschließender Verkostung

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Wussten Sie, dass jede/r Deutsche im Schnitt jährlich 169 Liter Kaffee trinkt? In diesem Workshop lernen Sie diesen wichtigen Alltagsbegleiter besser kennen. Nach der Teilnahme können Sie mit einem grundlegenden Wissen über Kaffeesorten, Anbau, Herkunft, Röstung und Zubereitung glänzen. Zudem werden Sie erfahren, worin sich Industriekaffee und Spezialitätenkaffee unterscheiden und wie Sie im Alltag eine nachhaltige Kaffee-Kaufentscheidung treffen. Dazu beschäftigt sich der Workshop auch mit Siegeln und Labeln. Sie lernen zudem weitere Ansätze kennen, wie die Kaffee-Lieferkette gerechter und transparenter gemacht wird. Über Kaffee sollte man aber nicht nur sprechen, sondern diesen auch sensorisch erleben. Bei der abschließenden Verkostung nutzen Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um die Unterschiede verschiedener Kaffees im direkten Vergleich wahrzunehmen. Sie lernen die Vielfalt von Kaffee kennen und werden Industriekaffee von Spezialitätenkaffee unterscheiden können.

X3607

Workshop mit Julia Gahl

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Samstag, 11. Oktober, 11:00 – 13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

schriftliche Anmeldung erforderlich

entgeltfrei

Wärmepumpe, entscheidend ist nicht das Baujahr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Die verbreitete Ansicht, dass der Einbau einer Wärmepumpe nur bei jüngeren Häusern eine zweckmäßige Art der Heizung sei, bei alten Gebäuden aber nicht in Frage käme, ist so nicht haltbar. Richtig ist, dass der Einbau gut geplant werden sollte, doch das liegt an anderen Aspekten als dem Gebäudealter.

In diesem Vortrag erklärt Susanne Berger, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Ratingen, was Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer über Wärmepumpen wissen müssen, um eine gute Entscheidung zu treffen.

Weitere interessante Veranstaltungen der Verbraucherzentrale NRW unter:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen>



X3608

Online-Vortrag mit Susanne Berger

VHS-Cloud

Dienstag, 09. Dezember, 17:00 – 18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–25

entgeltfrei (2 Ustd.)

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? – Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

→ Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen! Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen. Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter vhs@ratingen.de.





**Alexandra
Fuhr**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4302

KUNST KULTUR KREATIVITÄT



Literatur.....	61
Oper · Ballett	61
Theater · Tanz	62
Fotografie · Video	62
Musik · Spiele	63
Bildnerisches Gestalten	66
Kreatives Werken und Gestalten	69

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in Ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Literatur

Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und starke Dialoge ausformulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang. Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden. Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven. Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter: www.vhs-schreibschule.de

X4000

Online-Kurs mit Elke Bockamp

Online-Kurs

ab 15. September, 12 Wochen

Teilnehmer/-innen: 1–15

Entgelt: 110,00 €

keine Ermäßigung

Oper · Ballett



Katja Kabanova: Sylvia Hamvasi (Katja)
Foto: Sandra Then/Deutsche Oper am Rhein

Starke Stücke – gemeinsam erleben: Besuch der Deutschen Oper am Rhein



Die Deutsche Oper am Rhein bietet in Kooperation mit der VHS Ratingen für die Spielzeit 2025/2026 attraktive Gruppenbesuche von Oper und Ballett in Düsseldorf an. Im Preis enthalten sind: Opernkarte (guter Platz: Parkett oder Rang), Programmheft, Garderobe, Einführung in Werk und Inszenierung, kostenlose Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Linie U72 bis Jan-Wellem-Platz). Der Programmplan sieht folgende Aufführungen vor:

X4100A

Sonntag, 21. September 2025

Georges Bizet (1838–1875) **Carmen**

X4100B

Samstag, 25. Oktober 2025

Gaetano Donizetti (1797–1848) **Prima la Mamma!**

X4100C

Donnerstag, 20. November 2025

Bridget Breiner (*1974) **Dornröschen**

X4100D

Samstag, 21. Juni 2025

Leoš Janáček (1854–1928) **Katja Kabanova**

Opernbesuch: Carmen Georges Bizet

Die Welt von Sergeant Don José steht auf dem Kopf, als er der verführerischen Carmen begegnet: Hingerissen von ihrer Leidenschaftlichkeit, verliebt er sich Hals über Kopf in die faszinierende Frau, verlässt seine Verlobte und zieht mit Carmens Schmugglerbande in die Berge Spaniens. Doch Carmens Herz gehört schon bald dem Stierkämpfer Escamillo. Don José wird von besinnungsloser Eifersucht gepackt und schwört Rache.

X4100A

Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee

Sonntag, 21. September, 18:30–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: 15.08.2025



Opernbesuch: Prima la Mamma! Gaetano Donizetti

Was für ein Theater! Eine neue Oper soll her, doch: Die Prima-donna fühlt sich nicht, der Komponist verzweifelt und der Tenor reist vorzeitig ab. Zu allem Unglück platzt auch noch die schräge Mamma Agata, die Helikoptermutter der zweiten Sopranistin, herein. Eine musikalisch so vielfarbige wie virtuose Opernparodie, bunt und schrill inszeniert.

X4100B

Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee

Samstag, 25. Oktober, 19:30–22:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: 19.09.2025

Ballett: Dornröschen Bridget Breiner

Eine junge Prinzessin, verflucht zu 100 Jahren Schlaf, umrankt von Dornen und Rosen: Das Märchen Dornröschen hat im Laufe der letzten Jahrhunderte von Charles Perrault bis hin zu Disney verschiedenste Varianten durchlaufen. Bridget Breiner fokussiert sich auf die grimmische Vorlage und die Figurenpsychologie: ein Stück, das heutige Erzählformen mit dem Zauber des Balletts in all seiner Raffinesse verschmelzen lässt.

X4100C

Ballett

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee

Donnerstag, 20. November, 19:30–22:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: 16.10.2025

Opernbesuch: Katja Kabanova Leoš Janáček

Angespannte Stille vor dem Sturm – einem verhängnisvollen Sturm der Gefühle, dem Katja Kabanova sich nicht gewachsen fühlt. Sie hat eine heimliche Affäre mit Boris, der ganz anders ist als ihr willensschwacher Ehemann Tichon. Doch wie lange kann ihre Liebe sie über den bigotten Alltag hinwegtragen, in dem ihre kaltherzige Schwiegermutter das Sagen hat?

X4100D

Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee

Freitag, 12. Dezember, 19:30–22:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: 07.11.2025

Theater · Tanz

VHS-Theatergruppe „WIR“

Seit 1977 bereichert die VHS-Theatergruppe „WIR“ das Ratinger Kulturleben mit ihren Literatur-, Comedy- und zeitgenössischen Inszenierungen sowie den beliebten Weihnachtsmärchen, die in Zusammenarbeit mit dem City-Kauf stattfinden. Die Teilnehmer/-innen schlüpfen mit viel Engagement in die verschiedensten Rollen, lernen mit dem Lampenfieber umzugehen und stellen Kostüme und Bühnenbild selbst her. Ob auf oder hinter der Bühne, jeder kann es ausprobieren und ist herzlich willkommen. Viel Spaß, Freude und Leidenschaft bei all dem stehen im Vordergrund.

Vor Anmeldung bitte mit Birgit Olligs → ☎ 0172/2797097

Kontakt aufnehmen (www.theater-wir.de).

X4200

Arbeitsgemeinschaft mit Birgit Olligs

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 12. September, 11x freitags, 19:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 10,00 € (37 Ustd.)

Flamenco-AG

Die Tanz-AG vertieft die Kenntnisse des Kurses für Fortgeschrittene aus den vorangegangenen Semestern.

X4201

Arbeitsgemeinschaft mit Regine Köhler

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 12. September, 11x freitags, 16:30–18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–6

Entgelt: 10,00 € (29 Ustd.)

Fotografie · Video

Ein Spaziergang zu guten Fotos

Mit unserer Kamera haben wir die Möglichkeit, hervorragende Bilder zu machen; probieren wir es aus. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Fotografie. Sie erhalten Infos zu Belichtung, manuell oder automatisch, Brennweiten, Bildausschnitt und Dateiformaten. Wir fotografieren Stillleben, Architektur, Portraits und Stadtszenen in Ratingen, üben uns darin Tiefenschärfe zu gestalten und nutzen den kreativen Austausch mit Kursleiter und Teilnehmenden. Wir experimentieren mit Belichtungsreihen und spielen mit Ausschnitten, sprich Learning by Doing. Dazu erhalten Sie Tipps zu Ihrer Kameraausrüstung, zu Ihren Fotointeressen und auch zu weiteren Fotothemen.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ (wenn vorhanden), voller Akku, Smartphone mit QR-Code-Reader

X4300

Kurs mit Boris Pahlow

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 22. September, 5x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 50,00 € (10 Ustd.)

KI-Revolution in der Bildgestaltung Sehen und Verstehen – Die Grenze zwischen Realität und Möglichkeit

Dieser Kurs bietet Ihnen einen fundierten Einblick in die tatsächlichen Möglichkeiten der KI-Bildgestaltung. Der Dozent gehört zu den Pionieren in dieser KI-Technologie und hat eine Methode entwickelt, mit der er in der Lage ist, buchstäblich jedes Bild zu erstellen. Besonders beeindruckend sind seine Portraits. (www.andreasrundmund.de)

Sie lernen das Phänomen des digitalen Zwillings kennen und welche unendlichen Möglichkeiten sich daraus ergeben.

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Demonstration der Möglichkeiten: Erleben Sie live, wie KI-Systeme Bilder erschaffen, die die Grenze zwischen Realität und Fiktion verwischen.
- Philosophische Reflexion: Betrachten Sie mit kritischem Blick, wie KI unser Verständnis von Authentizität und Identität verändert.
- Einblick in eine Meistermethode: Erfahren Sie, wie Rundmunds Ansatz zur Beherrschung der KI-Technologie funktioniert.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn:

- Sie verstehen möchten, was wirklich hinter dem KI-Hype steckt.
- Sie einen kritischen, reflektierten Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen dieser Technologie suchen.
- Sie die Arbeitsweise eines Experten beobachten wollen, der die KI-Bildgestaltung meisterhaft beherrscht.

Wichtig zu wissen: Nur wer gesehen hat und verstanden hat, was tatsächlich möglich ist, erkennt die neuen Möglichkeiten und Gefahren.

Zielgruppe: Interessierte Laien, kritische Beobachter des KI-Trends, Kulturschaffende, die sich orientieren möchten

NEU

ONLINE

X4301A

Online-Kurs mit Andreas Rundmund

Online

Samstag, 27. September, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–25

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

NEU

X4301B

Kurs mit Andreas Rundmund

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 11. Oktober, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Musik · Spiele



Akustikgitarre für Einsteiger/-innen

Möchten Sie gerne Gitarre spielen lernen? Wissen Sie noch nicht genau, wo und wie Sie den Einstieg wagen können? Möchten Sie sich erst einen Überblick verschaffen, ob die von der VHS angebotenen Kurse Ihnen zusagen? Dann fangen Sie doch einfach mit diesem Einführungsworkshop an. Sie lernen erste einfache Akkorde und Anschlagstechniken anhand bekannter Songs. Hinzu kommen Einführungen in die Zupf- und Pickingtechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4400

Workshop mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Samstag, 8. November, 10:30–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 37,50 €

Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/-innen

Sie haben schon einmal Gitarre gespielt und möchten wieder einsteigen? Sie wissen aber noch nicht genau, auf welchem Niveau Sie sich befinden und welcher Kurs im VHS-Angebot für Sie der richtige wäre? Dieser Workshop für Wiedereinsteiger/-innen hilft Ihnen, wieder ins Spiel zu finden und sicherer zu werden. Der Dozent berät Sie zu allen Fragen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4401

Workshop mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Samstag, 30. August, 11:00–13:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 22,50 € (3 Ustd.)

Akustikgitarre für Anfänger/-innen

In diesem Kurs lernen Sie das Gitarrenspiel von Grund auf: Einführung in das Spiel auf der Gitarre, Erlernen einfacher Grundakkorde und der Grundspieltechniken des Gitarrenspiels, Üben von einfachen und bekannten Liedern aus der Rock-/Pop- und Folkmusik. Sie werden sich freuen, dass Sie nach dem Kurs bereits einfache Liedbegleitungen beherrschen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

**NEU**

X4402

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 01. September, 14x montags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. W4402 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord- und Zupftechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4403

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 10. September, 12x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. W4404 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord und Zupftechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4404

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 09. September, 12x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen Nr. W4405 und W4406 des letzten Semesters erweitern. Neue Teilnehmende, die schon eine gewisse Sicherheit im Spielen der Grundakkorde und Barée-Technik und etwas Erfahrung im Lesen von Tabulaturen haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie erlernen neue Songs aus Rock, Pop, Folk und Klassik mit verschiedenen Spieltechniken (Zupf- und Anschlagstechniken etc.). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4405

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 10. September, 12x mittwochs, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

X4406

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 09. September, 12x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. W4407, W4408 und W4409 aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie vertiefen die erworbenen Kenntnisse aus dem Vorsemester und lernen neue Stücke aus dem Rock-, Pop-, Blues- und Klassikbereich. Der Schwierigkeitsgrad der Stücke ist anspruchsvoller. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können. Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

X4407

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 11. September, 12x donnerstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

X4408

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 11. September, 12x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

X4409

Kurs mit Freddy Hardow**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 08. September, 12x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

E-Gitarre für Einsteiger/-innen

Dieser Einführungsworkshop richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Gitarrenspiel, die die speziellen Techniken der E-Gitarre kennenlernen möchten. Sie erlernen Power-Chords, Staccato-Techniken und einfache, bekannte Riffs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können. Bitte mitbringen: E-Gitarre und, wenn vorhanden, einen kleinen Kofferverstärker

**X4410****Workshop mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

Samstag, 22. November 14:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–6

Entgelt: 30,00 €

E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. W4411 aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie spielen Riffs, Power-Chords, Gitarrenläufe und Solo-Licks von bekannten Rock-Songs. Sie üben Solo-Passagen und zweistimmige Läufe. Die Stücke werden schwieriger und anspruchsvoller. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können.

Bitte mitbringen: E-Gitarre

X4411**Kurs mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

ab 12. September, 11x freitags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 165,00 € (22 Ustd.)

Trommelkurs – Cajon

Das Cajon ist ein tolles Instrument. Mit ihm ist es in den meisten Musikstilen möglich, ein herkömmliches Schlagzeug zu ersetzen. Darüber hinaus kann man mit ihm aber auch in der Gruppe alles Mögliche aus der Weltmusik spielen. Von der Samba über die Rumba bis zu afrikanischen und orientalischen Rhythmen ist vieles machbar. Wenn Sie Freude haben, in der Gruppe aktives Musizieren zu erleben und das Cajon näher kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig. Die Basis dieses Cajon-Kurses bildet die Erarbeitung grundlegender Spielweisen/Spieltechniken und besonders die Entwicklung von Spielgefühl. Sie ist das wichtigste Element neben der Spieltechnik, um auch bei unbekannten Stücken schnell eine Rhythmusbegleitung spielen zu können.

Bitte vorhandene Cajons mitbringen. Gegen eine Leihgebühr von 1,00 Euro pro Kursabend können Cajons beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

X4412**Kurs mit Karl-Heinz Cramer****Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,****Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 10. September, 11x mittwochs, 18:30–20:00 Uhr

Kein Kurs am 01.10.

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Trommelkurs – Afrikanische Trommel

Wenn Sie Freude am Trommeln und ein Gefühl für Rhythmus haben, sind Sie eingeladen, das Instrument in all seinen Möglichkeiten kennen zu lernen. Nicolas Touglo berät in der ersten Stunde diejenigen, die sich noch ein Instrument anschaffen wollen. Es werden moderne und traditionelle Rhythmen aus Togo, Benin und Ghana eingeübt.

Bitte mitbringen: vorhandene Djembé-Trommel. Gegen eine Leihgebühr von 2,00 € pro Kursabend können Trommeln beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

X4413**Kurs mit Nicolas Kokou Touglo****Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,****Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 11. September, 12x donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Internationaler Chor Ratingen

Der Chor singt vierstimmige Gesangsliteratur aus den verschiedensten Bereichen: internationale Folklore, geistliche Gesänge, Schlager, Musicalmelodien und Liederzyklen. Das Programm wählen die Chormitglieder selbst aus. Es findet kein Vorsingen für neue Mitglieder statt. Ob der Sänger zum Chor passt und der Chor dem neuen Mitsänger zusagt, zeigt eine Probe.

X4414**Kurs mit Brigitta Hansen****Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

ab 11. September, 12x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 20–40

Entgelt: 51,10 € (24 Ustd.)

Spiele-Treff

Der VHS-Spieletreff freut sich auf alle, die Lust am analogen Spielen haben und vom Alltag abspannen möchten. Natürlich werden auch immer wieder neue Brett- und Gesellschaftsspiele, die auf den Markt kommen, ausprobiert. Mitspieler/innen (egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Experten) ab 16 Jahren sind – auch an einzelnen Kurstagen – herzlich willkommen.

Der Spiele-Treff findet auch in den Ferien statt.

Der Veranstaltungsort ist im wöchentlichen Wechsel in der Begegnungsstätte Süd und in der VHS im Minoritenkloster. Für die (erstmalige) Teilnahme ist eine Anmeldung beim Kursleiter notwendig. Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an Herrn Fedder: spieletreff@ratingen-spieletage.de.

X4415**Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder****Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19**

ab 08. Juli, 26x dienstags, 19:00–22:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (121 Ustd.)

Doppelkopf-Treff

Parallel zum VHS-Spieletreff hat sich eine Doppelkopfrunde entwickelt. Interessierte melden sich bitte beim Kursleiter, Rolf Bockstandt, per E-Mail: rolf.bockstandt@arcor.de. Vorkenntnisse sind notwendig.

Der Kurs findet 14-täglich auch in den Ferien statt.

X4416**Arbeitsgemeinschaft mit Rolf Bockstandt****Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19**

ab 22. Juli, 12x dienstags, 19:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

entgeltfrei (40 Ustd.)



Familien-Spielenachmittag: Einführung in die Welt von „Catan“

Das Spiel Catan (ehemals „Siedler von Catan“) gibt es schon seit 30 Jahren mit vielen verschiedenen Varianten und Erweiterungen u.a. eine Variante für Kinder ab 6 Jahren sowie ein Karten- und Würfelspiel.

Der Dozent spielt seit 20 Jahren leidenschaftlich gerne „Catan“, leitet den VHS Spieletreff und ist Organisator der Ratinger Spieletage. Er besucht zudem regelmäßig Catan-Turniere und nimmt auch an der Deutschen Catan-Meisterschaft teil.

X4417

Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Sonntag, 09. November, 14:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–20

entgeltfrei (5 Ustd.)

NEU



Bildnerisches Gestalten

Zeichnen lernen

Sie möchten gerne zeichnen lernen oder Ihre Fähigkeiten und Kreativität stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Jede Übung macht Spaß und Freude. Folgende Techniken werden Schritt für Schritt erlernt: Linienführung, Erfassen der Form, Perspektive, Detailarbeit, Licht und Schatten. Der Unterricht richtet sich an jede/n: Anfänger/innen, Fortgeschrittene und die, die behaupten, dass sie nicht zeichnen könnten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock 42 x 30 cm, Bleistift Nr. 2B, einen weichen Radiergummi

X4500

Kurs mit Eva Koch

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Kunstraum

ab 09. September, 12x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 120,00 € (32 Ustd.)

Freies Malen und Zeichnen lernen – von Acryl bis Zeichenkohle

Suchen Sie einen Einstieg für Ihr bildnerisches Gestalten oder wünschen sich, andere Mal- und Zeichentechniken kennenzulernen? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen für die Motivfindung sowie Erklärungen zu einigen Maltechniken. Sie werden sowohl in der gegenständlichen Malerei unterstützt als auch bei

surrealen oder abstrakten Bildern beraten. Freude am Malen oder Zeichnen ist die beste Voraussetzung, um sich hier künstlerisch auszuleben. Bitte bringen Sie zu jedem Kursabend die Farben und Malgründe mit, welche Sie an diesem Tag nutzen wollen. Die Wahl des Materials ist dabei Ihnen überlassen: Acryl, Aquarell, Pastellkreide, Ölfarbe, Holzkohle oder Bleistift. Die benötigten Materialien werden ggf. nach Ihren persönlichen Bedarfen abgestimmt.

X4501

Kurs mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 09. September, 11x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 110,00 € (29 Ustd.)

Acryl, Aquarell und mehr – Freies Malen in unterschiedlichen Techniken

Sie malen gerne in der Gruppe und möchten sich von anderen Teilnehmenden inspirieren lassen? Dann sind Sie bei uns genau richtig: in diesem Kurs können Sie Ihren künstlerischen Interessen und Fertigkeiten freien Lauf lassen. Ob Sie die Acrylfarbe mit ihrem ganzen Spektrum an Möglichkeiten bevorzugen oder ob Sie lieber in Aquarell malen und die Farbe fließen lassen, Sie dürfen sich in diesem Kurs austoben! Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Auswahl Ihrer Motive, der Komposition und der Fertigstellung Ihrer Bilder. Eine ausführliche, individuelle Bildbesprechung rundet jeden Kurstag ab. Das genaue Vorzeichnen wird ebenso geübt wie der unbefangene, spontane Farbauftrag. Alles ist möglich von figürlich bis abstrakt. Es bleibt viel Zeit, der eigenen Kreativität Raum zu geben. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Vorhandene Utensilien (Aquarellkasten, Pinsel, Block, Mallappen, Unterlage/Decke, Bleistift, Skizzenblock, Farben Ihrer Wahl). Fehlende Materialien werden am ersten Kurstag besprochen.

X4502

Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 02. September, 12x dienstags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 180,00 € (36 Ustd.)

Kein Kurs am 16. + 23.09.

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Es ist ein aufregendes Vergnügen, mit Aquarellfarbe zu arbeiten und sich auf sie einzulassen. Man weiß von vornherein nicht genau, wie das fertige Resultat aussehen wird, da auch Zufälle das Bild prägen. Unabhängig davon gibt es natürlich Maltechniken, mit denen Sie sich Ihrem Wunschbild annähern können. In diesem Kurs können Sie sich mit Farbtheorie und Perspektive vertraut machen, aber auch kreative Mischtechniken kennen lernen und Ihr zeichnerisches Können vertiefen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse Aquarellmalerei

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Pinsel und Papier



X4503

Kurs mit Katrin Roeber

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 10. September, 11x mittwochs, 9:30–11:45 Uhr

Kein Kurs am 12.11.

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 123,80 € (33 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

Aquarellmalerei am Vormittag – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie erlernen die Grundlagen in der Aquarellmalerei, Komposition, Perspektive, Zeichnen, Farbenlehre und Bildaufbau. Die Aquarellmalerei gibt Ihnen freie Gestaltungsmöglichkeiten in verschiedensten Themen vom Stilleben bis zur Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial (Anschaffungshinweise in der 1. Kursstunde)

X4504

Kurs mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 11. September, 12x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 135,00 € (36 Ustd.)

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Der Reiz der Aquarellmalerei beruht auf der Vielzahl von Ausdrucksmöglichkeiten. Die zauberhafte Atmosphäre einer Landschaft, das Farbenspiel der Jahreszeiten, die Duftigkeit eines Blumenarrangements kann kein anderes Medium in dieser Art wiedergeben. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundtechniken der Aquarellmalerei und verbessern Ihr zeichnerisches Können. Sie tauchen in die Farbtheorie ein, machen sich mit Perspektive vertraut und lernen kreative Mischtechniken. So können Sie mit den erlernten Techniken Ihre Kreativität entfalten und in eigene Bildkompositionen umsetzen.

Bitte mitbringen: Bleistift (HB), Pinsel, Aquarell-Kasten, DIN A3-Aquarellblock (240g)

X4505

Kurs mit Gabriele Liffers-Michels

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 12. September, 8x freitags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–10

Entgelt: 103,00 € (24 Ustd.)

Schnupper-Workshop: Intuitives Malen

Zu malen ist etwas Wunderbares. Intuitiv zu malen ist in gleicher Weise inspirierend, befreiend, entspannend und schön. Gemeinsam intuitiv zu malen kann zu einer einzigartigen Erfahrung werden, in welcher wir einerseits unglaublich kreativ werden können und gleichzeitig die unterschiedlichsten Perspektiven der anderen auf ein und dasselbe Thema kennenlernen dürfen, was unser eigenes Weltbild bereichert. Bei diesem Schnupper-Workshop lernen Sie in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre, worauf es beim intuitiven Malen ankommt. Nach einem kleinen informativen Teil dürfen Sie zu all den unterschiedlichen Materialien greifen, die wir Ihnen zur Verfügung stellen – von Aquarell über Pastell, von Buntstiften bis hin zu Wachsmalkreide. Gemeinsam und dennoch jede/-r für sich malen wir dann zu 4 verschiedenen Musik-Stücken, welche uns bei der Entstehung der intuitiven Werke begleiten. Anschließend betrachten wir in der

Gruppe die entstandenen Bilder und halten Ausschau danach, welche verbindenden Elemente in all den Bildern „auftauchen“ und worin unsere Werke sich dennoch unterscheiden. Lassen Sie sich überraschen! Es ist jedes Mal spannend, welcher Austausch dabei entsteht! Rundum bietet dieser Tag nicht nur eine wunderbare Möglichkeit der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen, es ist vielmehr ein echtes Erlebnis-Event, welches man zum Anlass nehmen kann, mit all den anderen intuitiven Künstler/-innen über die eigenen Bilder ins schöne Gespräch zu kommen.

X4506

Workshop mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 15. November, 10:00–15:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 22,50 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

Intuitives Malen

Oft haben die Menschen beim Malen den Anspruch, etwas Schönes zu gestalten, ein richtig tolles Bild zu Papier zu bringen und trauen sich nicht der Kreativität hinzugeben, da ihnen die nötigen Techniken oder die jahrelange Erfahrung fehlen. Dabei kann das Malen so viel mehr sein. Wir können uns voll und ganz dem Prozess hingeben, die Farben und Formen und die verschiedenen Materialien auf uns wirken lassen und unser Inneres beim Gestalten zum Ausdruck bringen. Das Malen kann ein Kanal sein, sich zu entspannen, sich selbst besser kennen zu lernen und auch zu reflektieren. Beim intuitiven Malen geht es darum, dass Sie beim Gestaltungsprozess ganz Sie selbst sind und jeglichen Anspruch an sich als „Künstler/-in“ loslassen. Es geht darum, all das Gefühlte und das Erlebte zum Vorschein zu bringen und so zu mehr innerer Klarheit, Gleichgewicht und einer ganz natürlichen Kreativität zu finden. Erfahren Sie mehr über die Wirkung verschiedener Farben, Formen und Materialien auf uns als Malende. Probieren Sie sich einfach aus und lassen Sie sich überraschen, welche gestalterischen Mittel Ihnen besonders guttun. Wir malen mit verschiedenen Materialien zur Musik und zu verschiedenen Düften, fangen verschiedene Stimmungen im Bild ein und verändern diese, arbeiten an intuitiven Projekten zusammen und lassen uns von unserer Kreativität leiten. Der Fokus liegt dabei auf dem kreativen Ausprobieren und auf der Freude beim intuitiven Gestalten.

Benötigte Materialien besprechen Sie in der 1. Kursstunde mit der Kursleitung.

X4507

Kurs mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 10. September, 12x mittwochs, 12:15–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 135,00 € (36 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €

X4508

Kurs mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 11. September, 12x donnerstags, 12:15–13:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €



Kreativ in der Natur

Der Wald bietet uns unzählige Möglichkeiten kreativ und künstlerisch tätig zu werden, er inspiriert uns geradezu dazu. Die Vielfalt der Farben zu unterschiedlichen Jahreszeiten regt unsere Fantasie an, die Materialien sind vielschichtig – vom weichen Moos bis hin zu pieksigen Zapfen, verschieden geformten Stöcken, den rauen oder den glatten Steinen, den Gräsern, den Blumen und vielem mehr. An diesem Tag wollen wir gemeinsam die Möglichkeit nutzen, die eigene Kreativität in und mit dem Wald zu erleben. Wir lassen uns von der üppigen Pracht der Natur im Herbst inspirieren und machen uns auf die Suche nach all den unzähligen Möglichkeiten, etwas Kunstvolles mit und in der Natur zu erschaffen. Für unser gemeinsames Gruppen-Projekt – bestehend aus Ihren individuellen Projekten – suchen und finden wir beim Wandern genau die für Sie stimmigen Materialien, um anschließend in einen wertschätzenden Austausch miteinander zu gehen, um mehr über die persönliche Bedeutung all der kreativen Gegenstände zu erfahren. So können wir uns als Gruppe einzigartiger Individuen etwas besser kennenlernen, um auch voneinander inspiriert werden zu können. Als krönender Abschluss entsteht zum Schluss ein gemeinsames Natur-Kunstwerk, welches uns mit der Natur, mit uns selbst und gleichzeitig auch miteinander auf eine ganz besondere Art und Weise verbindet. Was für eine schöne, natürliche und überaus einzigartige Erfahrung!

Treffpunkt: Spielplatz Aaper Wald, Rather Steig, 40472 Düsseldorf

X4509

Workshop mit Elisaweta Shkel

Ratingen Exkursion

Samstag, 13. September, 10:00–15:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 22,50 € (6 Ustd.)

NEU

Der Mensch in der Kunst

Menschen werden seit jeher gemalt und in Kunstwerken jeder Art dargestellt. Um verschiedene Bilder vom Menschen anzufertigen, bringen Sie bitte ein bis drei Malmedien Ihrer Wahl mit, davon mindestens ein buntes, zum Beispiel: Kohle, Pastellkreide und Acrylfarbe, sowie den passenden Malgrund. Es entstehen in der Regel – je nach Aufwand – ein bis drei Bilder an diesen zwei Tagen.

X4510

Workshop mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 20. September, 10:00–15:00 Uhr

Sonntag, 21. September, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Zeichnen / Urban Sketching in Ratingen-Mitte

Zeichnen und Skizzieren lernen in der Stadtkulisse von Ratingen

Erfahren Sie, wie Sie unbefangen Ihre Lebenswelt direkt an Ort und Stelle unmittelbar zeichnen können. Alltägliches und Außerordentliches, Straßenszenen, Personen und Architektur. Am eigenen Wohnort und unterwegs. Eine echte Alternative zum flüchtigen Handyfoto! Der Ortskern von Ratingen bietet eine Fülle ausdrucksstarker Bildmotive fürs Skizzenbuch. Hier gehen wir auf Entdeckungsreise und halten mit Zeichenstift und Farbe, wie es einem beliebt, individuelle Impressionen fest. Jede/-r arbeitet in

ihrem/seinem Tempo. Währenddessen erhalten Sie Praxistipps und Empfehlungen zu Ihrem Zeichenstil. Zwischendurch machen wir eine schöpferische Pause und besprechen unsere ersten Ergebnisse in gemeinsamer Runde.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Keine zeichnerischen Kenntnisse nötig.

Lernziel: Einblick in das Arbeiten mit dem Skizzenbuch erhalten.

Den Mut zum Zeichnen gewinnen.

Wir laufen ca. drei Kilometer (auch über Stock und Stein) aber langsam und mit Pausen. Öffentliche Toiletten sind nicht vorhanden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und -stifte, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, leichte Sitzunterlage, ggfs. leichter Alu-Klapstuhl oder Anglerhocker

Kursmaterial erhalten sie vor Ort über einen QR-Code. Bitte

Smartphone mit QR-Code Lese-App mitbringen.

Treffpunkt: VHS Ratingen, Lintorfer Str. 3

X4511

Kurs mit Boris Pahlow

Ratingen Exkursion

Freitag, 26. September, 17:30–19:45 Uhr

Sonntag, 5. Oktober, 11:00–13:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 45,00 € (6 Ustd.)

Künstler und deren Technik kennenlernen:

Emil Nolde (1867 bis 1956)

Er ist einer der berühmtesten Aquarellisten des 20. Jahrhunderts. Es ist interessant sein Lebenswerk und seinen Lebensweg zu betrachten. Nach einer theoretischen Einleitung wird die Kursleiterin die Teilnehmenden praktisch an die Kunst von Emil Nolde heranführen

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Pinsel Aquarellfarbe, Mallappen. Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.

X4512

Workshop mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 11. Oktober, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–11

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

Nippon – Das Land der aufgehenden Sonne

Die Reise geht diesmal nach Japan. Gemeinsam tauchen wir ein in die Ästhetik des fernen Ostens. Wir malen Kirschblütenzweige und entdecken die kunstvolle Schönheit des Kintsugi- der japanischen Kunst, Bruchstücke in wertvolle Unikate zu verwandeln. Mit Acrylfarben auf Leinwand erschaffen wir einzigartige Werke. Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r – lass dich von der japanischen Kunst verzaubern!

Bitte mitbringen: 2 Leinwände im Format 40 x 40 cm (Format unbedingt einhalten), Acrylfarben (Rot, Gelb, Blau; Grün, Schwarz, Weiß), weicher Bleistift, Radiergummi, Mallappen

NEU

X4513

Workshop mit Tina Carstens

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 22. November, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)



Malen lernen am Wochenende

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse eigene Werke zu erschaffen. Gemalt wird mit Acrylfarben, mit Kreiden, mit Aquarellfarben auf Papier und Leinwand. Lust und Freude am Malen sind die besten Voraussetzungen für dieses Malabenteuer.

Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), 2 Leinwände, 1 Zeichenblock, mind. 2 Borstenpinsel und eine Schürze

X4514

Workshop mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sa., 6. Dezember, 10:00–15:00 Uhr

So., 7. Dezember, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung



Einführung in die Tuschemalerei und chinesische Kalligraphie

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der chinesischen Tuschemalerei und Kalligraphie kennen. Dabei entwickeln sie ein Gespür für Linie, Harmonie und Achtsamkeit im künstlerischen Ausdruck.

Kursinhalte:

- Einführung in Materialien: Pinsel, Tusche, Reispapier
- Grundlagen der Pinselführung
- Einfache Naturmotive wie Bambus, Orchidee oder Pflaumenblüte

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Interessierte ohne Vorkenntnisse

Das benötigte Material kann entweder selbst mitgebracht werden (eine Liste wird zur Verfügung gestellt) oder gegen eine Gebühr von 10,00 € pro Person von der Kursleiterin bereitgestellt werden.

NEU

X4515

Kurs mit Shaoting Chi

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 12. September, 11x freitags, 17:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 165,00 € (44 Ustd.)

Kreatives Werken und Gestalten

Arbeiten mit Ton am Nachmittag

In diesem Kurs können Sie Gebrauchsobjekte wie Vasen, Schalen, Gefäße sowie Accessoires für Haus und Garten selbst gestalten.

Anfänger/-innen lernen verschiedene Aufbautechniken kennen, Fortgeschrittene entwickeln neue Formen und Oberflächen. Die Arbeit mit Ton ist auch für Ältere ein lohnenswertes Hobby.

Bitte mitbringen: Schürze, feste Plastiktüte, Küchenmesser, flacher Pfannenwender aus Holz

X4600

Kurs mit Gerda Nathani

Von-Weizsäcker-Gymnasium, Raum 003, Parterre

ab 04. September, 12x donnerstags, 14:30–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 144,00 € (48 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: ca. 20,00 €

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück nähen, ein Kleidungsstück ändern oder aufpeppen, ein Kissen, eine Tasche oder ein Accessoire nähen möchten – die Kursleiterin gibt Ihnen für Ihre Arbeit individuelle fachliche Beratung und Hilfe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Stoff, Nähgarn, ggf. Stecknadeln, Nähadel, Maßband
Wenn Sie eine Nähmaschine bei der Kursleiterin ausleihen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

X4601

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 02. September, 5x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 117,50 € (15 Ustd.)

X4602

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 04. September, 5x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 117,50 € (15 Ustd.)



X4603

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 28. Oktober, 7x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 164,50 € (21 Ustd.)

X4604

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 30. Oktober, 7x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 164,50 € (21 Ustd.)

Nadelbinden für Einsteiger/-innen

Nadelbinden ist eine jahrhundertealte Handarbeitstechnik, bei der ein Faden mithilfe einer groben Nadel zu einem Ganzen zusammen geschlungen wird. Das Nadelbinden wurde angewendet, bis es im Mittelalter durch das Stricken abgelöst wurde und in Vergessenheit geriet. Es gibt verschiedene Nadelbindungstechniken, die oft nach ihrem Fundort benannt sind. So gibt es unter anderem den Oslo-, Mammen- oder York-Stich. Derzeit sind 184 Stiche bekannt. Zum Nadelbinden benötigen Sie nur eine große, dicke Nadel und einen Wollfaden. Traditionell wurde mit Knochen- oder Hornnadeln gearbeitet. Heute verwendet man eine Nadel aus Kunststoff. Nadelbinden ist wegen der vielen sich wiederholenden Arbeitsschritte sehr meditativ und hat eine entspannende Wirkung. Für alle, die den Mut haben, eine uralte Technik neu zu erlernen, bieten sich viele kreative Möglichkeiten. Nach einer kurzen Erklärung beginnen wir mit dem Oslo-Stich. Mit dieser Grundlage der Nadelbindung können wir unser Werk vergrößern, verkleinern, verlängern und abbinden. Die Zeit im Workshop ist zu kurz, um ein ganzes Werk zu vervollständigen, aber ausreichend genug, um die Technik zu grundlegend zu erlernen und zu Hause zu verfeinern.

X4605

Workshop mit Cornelia Schiffer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sonntag, 05. Oktober, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 2,00 €

Nadelbinden für Fortgeschrittene

Sie haben den Oslo-Stich, den Sie im Einsteigerkurs erlernt haben, erfolgreich gemeistert? Dann ist der Kurs für Fortgeschrittene genau das Richtige, um Ihr Können zu erweitern. Aufbauend auf dem Oslo-Stich lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit der jahrhundertealten Technik des Nadelbindens ein nützliches Utensil für den allgemeinen Gebrauch herstellen können. Am Ende des Kurses halten Sie ein formschönes Stück in den Händen, das Sie nach alter Handwerkskunst hergestellt haben. Mit dem in diesem Kurs für Fortgeschrittene Erlernten sind die Teilnehmenden in der Lage, weitere eigene Projekte umzusetzen. Nach einer kurzen Besprechung des neuen Projekts, das wir mit dem Oslo-Stich anfertigen, geht es sofort los. Wichtig: Die Beherrschung des Oslo-Stichs

ist unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs, da dieser auf dem bereits Erlernten aufbaut.

Bitte mitbringen: mindestens 100 Gramm Ihrer eigenen Wolle (Nadelstärke 8–10)

X4606

Workshop mit Cornelia Schiffer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sonntag, 16. November, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 2,00 €

Schmuckgestaltung mit Silver Clay

Lernen Sie Silver Clay kennen – reines Feinsilber, das als Knete, Paste und Spritze aufbereitet ist. Daher kann es modelliert, mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Mit diesen ganz neuen Möglichkeiten in der Schmuckgestaltung entwerfen und gestalten Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Nach dem Formen, Trocknen und Brennen entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellter Schmuck finiert werden können. Geeignete Furnituren und Steine können mitverarbeitet werden.

X4607

Workshop mit Martina Eiselein

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Sonntag, 28. September, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: Silver Clay, Zubehör,

Steine mind. 33,00 €;

Verbrauchsmaterialien/Brand: 12,00 €

Individuelle Adventskalender

Sie möchten einem Lieblingsmenschen eine besondere Freude machen? Mit einem Adventskalender gelingt dies im besten Falle an 24 aufeinander folgenden Tagen. Wir gestalten in diesem Workshop aus kleinen Dosen einen Stern oder Tannenbaum und bekleben und verzieren diesen individuell. Aber auch das Befüllen gehört mit zum Kursangebot. Denn nicht das Materielle steht bei diesem Kalender im Vordergrund, sondern wir verschenken – je nach Idee, Wunsch und Beschenkten – gemeinsame Zeit, Gutscheine, Sprüche, Witze, Zitate... Im Workshop gibt es zahlreiche Anregungen, aus denen Sie Ihren ganz individuellen Adventskalender erstellen können.

X4608

Workshop mit Anja Bley

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sonntag, 2. November, 13:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 6,00 €



Faszination Speckstein

Sie wollten schon immer mal bildhauerisch tätig werden? Hier haben Sie die Gelegenheit. Der Speckstein lässt sich ohne große Anstrengung mit Raspel, Feile und Schleifpapier bearbeiten. Er ist das ideale Medium auch für Anfänger/innen, um kleine kunstgewerbliche Gegenstände oder Skulpturen zu fertigen. Die Steinbildhauerin Monika Sowa vermittelt den Teilnehmenden die Erfahrung, wie aus einem Stein plötzlich „Leben“ entsteht, die Fantasie beflügelt wird und beim Bearbeiten eine Art Zwiegespräch entsteht. Daraus entwickelt sich ein eigener Stil.

X4609

Workshop mit Monika Sowa

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sa., 8. November, 10:00–17:00 Uhr

So., 9. November, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)

Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin

Weihnachtskarten und Geschenkanhänger

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, mit denen Sie innerhalb kurzer Zeit eine oder parallel gleich ganz viele Grußkarten erstellen können. Zum Einsatz kommen neben Stanzen und Stempeln auch ungewöhnliche Materialien, mit denen Sie einen besonderen Überraschungseffekt erzielen werden. Dabei entstehen nach eigenem Geschmack entweder witzige, romantische, edle oder verspielte Karten. Im Workshop steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Außerdem werden im Kurs altbekannte Materialien durch andere Nutzung zu neuem Leben erweckt. So können Sie auch daheim mit Vorhandenem ganz neue Sachen kreieren. Zur Abrundung erstellen wir noch passende und ebenfalls ungewöhnliche Briefumschläge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

X4610

Workshop mit Anja Bley

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sonntag, 30. November, 13:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 6,00 €

Vortragsreihe zur Ausstellung im Museum Ratingen

DAVID GEGEN GOLIATH? ZUR GESCHICHTE DER KOMMUNALEN NEUGLIEDERUNGEN IM RATINGER RAUM IM 20. JAHRHUNDERT

Zur laufenden Ausstellung bietet das Museum Ratingen im Herbst 2025 in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ratingen, dem Stadtarchiv Ratingen und den Freunden und Förderern des Museum Ratingen eine dreiteilige Vortragsreihe an. Angelehnt an die Präsentation im Projektraum des Museums werden die drei Neugliederungen der Jahre 1910, 1930 und 1975 jeweils in eigenen Vorträgen chronologisch vorgestellt und ihr historischer Kontext umfassend erläutert. Mit Archivalien, Zeitungsberichten und Fotografien aus dem hiesigen Stadtarchiv und dem Landesarchiv Nordrhein-Westfalen (Duisburg) sowie einem Film, der Interviews mit Zeitzeugen enthält, wird ein Kapitel der Geschichte von Ratingen und den umliegenden Gemeinden Breitscheid, Eggerscheidt, Hösel, Homberg und Lintorf lebendig erzählt.



Marktplatz Ratingen mit neuem Brunnen, 1976. Die seitlichen Wappen von Breitscheid, Eggerscheidt, Hösel, Homberg und Lintorf wurden später eingesetzt. Foto: Stadtarchiv Ratingen

Die Grenzen des heutigen Ratingens verdanken sich vor allem den Gebietsreformen des 20. Jahrhunderts. Diese begannen direkt nach der Jahrhundertwende, als Ratingen die Eingemeindung der Landgemeinde Eckamp forderte. 1910 kam es lediglich zu einem kleinen Gebietstausch. Zwanzig Jahre später konnte sich dann Ratingen erfolgreich gegen die Ansprüche Düsseldorf wehren und gleichzeitig Eckamp ins Stadtgebiet eingliedern. Aus der großen Neugliederung 1975 ging Ratingen gestärkt hervor. Die Gemeinden des Amtes Angerland, die lange auf ihre Selbstständigkeit gehofft hatten, mussten jedoch die Teilung und Zuordnung zu Düsseldorf und Ratingen akzeptieren.

Referent der Vortragsreihe ist Dr. Sebastian Barteleit. Der promovierte Historiker leitet seit 2021 das Stadtarchiv Ratingen an der Mülheimer Straße. Sebastian Barteleit studierte in Bochum und Freiburg und promovierte in Münster und Osnabrück. Bevor er die Leitung des Rater Stadtarchivs übernahm, arbeitete er viele



Bürgermeisterei Eckamp, Lebensmittelverteilungsstelle im Ersten Weltkrieg (1914-1918), Foto: Stadtarchiv Ratingen

Jahre als Archivar im Bundesarchiv Berlin. Als Abteilungsleiter war er dort unter anderem zuständig für die Archivtechnik und die zentralen fachlichen Dienste.

Termine:

25. September 2025

30. Oktober 2025

27. November 2025

jeweils 18 Uhr, 60 Minuten

Kosten 5,- € pro Vortrag

Die Teilnahme ist für Mitglieder der Freunde und Förderer kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Ausstellung im Museum Ratingen „David gegen Goliath. Zur Geschichte der kommunalen Neugliederungen im Rater Raum im 20. Jahrhundert“ ist bis zum 30. November 2025 zu sehen.



Demonstration mit Musik für die Stadt Angerland. Amtsbürgermeister Wilhelm Droste (Mitte), 31.5.1973, Foto: Stadtarchiv Ratingen

Museum Ratingen

Peter-Brüning-Platz (Eingang Grabenstr. 21) · 40878 Ratingen

02102-550-4180 · museum@ratingen.de

www.museum-ratingen.de

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 11:00–17:00 Uhr, feiertags geöffnet

Zum gesamten Veranstaltungsprogramm des Museums: siehe Website.



Das Oberschlesische Landesmuseum in Ratingen lädt im Herbst 2025 zu mehreren spannenden Veranstaltungen ein.

Oberschlesisches Landesmuseum, Bahnhofstraße 62, 40883 Ratingen,
+49 (0) 2102 9650, info@oslm.de, www.oslm.de



Öffentlich Führung durch die Sonderausstellung „Silberfieber. Der Tarnowitzer Bergbau – das UNESCO-Welterbe in Oberschlesien“ mit Dr. Marius Hirschfeld

Sonntag, 7. September 2025, um 15 Uhr

Die Sonderausstellung thematisiert die Entwicklung der zweitgrößten Montanindustrieregion Europas, deren Geschichte deutlich weiter zurückreicht als die des Ruhrgebiets. Im Mittelpunkt steht Tarnowitz (heute Tarnowskie Góry), das Zentrum des ober-schlesischen Bergbaureviere. Gezeigt wird dessen Aufstieg, Niedergang und der Wandel zu einem touristischen Ziel sowie die Aufnahme in die UNESCO-Welterbeliste im Jahr 2017. Zahlreiche Exponate stammen aus den

Sammlungen des Oberschlesischen Landesmuseums, des Vereins der Heimatfreunde des Tarnowitzer Landes und des Deutschen Bergbau-Museums. Digitale Medien wie Archivfilme, zeitgenössische Videos, 3D-Scans und virtuelle Realität ergänzen die Schau. Kosten: 2 EUR zzgl. Museumseintritt, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Dr. Marius Hirschfeld © SHOS | OSLM, Leonie Langen

Weinverkostung – „Moderne Weinkultur in Schlesien“ mit Daniela Rothschuh

Samstag, 18. Oktober 2025, 16-18 Uhr

Der Weinbau in Niederschlesien erlebt seit einigen Jahren eine bemerkenswerte Renaissance. Die Region im Südwesten Polens, gelegen an der Grenze zu Deutschland und Tschechien, bietet mit ihrem milden Klima, fruchtbaren Böden und sanften Hügeln ideale Voraussetzungen für den Anbau von Reben. Obwohl der Weinbau hier eine jahrhundertealte Tradition hat, geriet er nach dem Zweiten Weltkrieg weitgehend in Vergessenheit. Erst in den 1990er Jahren begann eine neue Generation von Winzerinnen und Winzern, das verloren geglaubte Erbe wiederzubeleben – mit beachtlichem Erfolg. Heute entstehen in Niederschlesien moderne, charaktervolle Weine, die sich durch Frische, eine angenehme Säurestruktur und oft auch überraschende Aromen auszeichnen. Besonders verbreitet sind pilzwiderstandsfähige Rebsorten wie Solaris, Johanniter, Muscaris, Regent oder Rondo, die sich gut an das mitteleuropäische Klima anpassen und aromatisch viel zu bieten haben. Zunehmend werden auch internationale Klassiker wie Pinot Noir und Chardonnay kultiviert. Die Weine reichen von trocken bis halbtrocken und überzeugen mit fruchtigen, floralen oder würzigen Noten – oft mit einer klaren Handschrift des jeweiligen Terroirs. Rund um Breslau (Wrocław) und im Hirschberger Tal (Kotlina Jeleniogórska) entstehen zahlreiche kleine, oft familiengeführte Weingüter, die neben Qualität auch auf Nachhaltigkeit und Handarbeit setzen. Namen wie Winnica Silesian, Adoria oder Jadwiga stehen exemplarisch für den neuen schlesischen Weingeist – ambitioniert, lokal verwurzelt und weltoffen zugleich. Daniela Rothschuh, ausgebildete Wirtschaftsassistentin und studierte Diplompädagogin mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, hat sich seit 2016 durch zertifizierte Fortbildungen – unter anderem zur IHK-geprüften Wine Expertin – auf das Thema Wein spezialisiert. Rothschuhs Anliegen ist es, die wenig bekannte Weintradition Schlesiens einem breiteren Publikum näherzubringen. In der moderierten Verkostung präsentiert sie ausgewählte schlesische Weine, erzählt von regionalen Besonderheiten und lädt zum genussvollen Austausch ein. Kosten: 17 Euro pro Person inkl. 6 Weinen, Wasser, Brot und Käsewürfeln. Eine Anmeldung per E-Mail an vermittlung@oslm.de ist bis zum 15. Oktober 2025 erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Daniela Rothschuh © privat



Öffentlich Führung durch die Sonderausstellung „Schlesisches Theater. Geschichte und Gestalten“ mit Katarzyna Schieweck

Samstag, 25. Oktober 2025, um 15 Uhr

Die deutsch-polnische Sonderausstellung „Schlesisches Theater. Geschichte und Gestalten“, entstanden in Kooperation mit dem renommierten St. Wyspiański-Theater aus Kattowitz, beleuchtet die Entwicklung dieser traditionsreichen Bühne seit ihrer Gründung im Jahr 1907 und ihre enge Verknüpfung mit der politischen und kulturellen Identität der Region. Kosten: 2 EUR zzgl. Museumseintritt, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Katarzyna Schieweck © SHOS | OSLM, Leonie Langen

Darüber hinaus bietet das Museum zwei **Escape Rooms** – Milchbar und Opas Stube – an, die dazu einladen, Geschichte auf spielerische und ungewöhnliche Weise zu erleben. Kosten: 12 Euro pro Person. Eine Buchung ist online möglich unter: <https://oslm.youcanbook.me/>. In den Escape Rooms schlüpfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Rolle eines Journalistenteams und begeben sich auf eine spielerische Reise durch die ober-schlesische Geschichte und Kultur. In den stilvoll eingerichteten Räumen werden Themen wie Sprache, Alltagskultur, Fußball und Politik aufgegriffen. Das Spiel dauert 60 Minuten und kann mit Teams aus zwei bis sechs Personen gespielt werden. Ob Augmented Reality, versteckte Codes oder analoge Schlösser – hier ist Köpfchen gefragt.

Escape Room © SHOS | OSLM, Leonie Langen





Papageien und Schwäne

14.7.25 · 17-18:30 Uhr

SPAZIERGANG

BERLINER PLATZ

Spaziergang durch West

OLIVER GATHER, TANJA KODLIN

Lernen Sie Tanja Kodlin und Oliver Gather und ihre Arbeitsansätze bei einem vorbereitenden Spaziergang kennen. Dabei erfahren Sie mehr über die Orte, an denen ihre Workshops stattfinden werden.

Treffpunkt: Berliner Platz

(bei Regen im Jugendclub West)

X4520

31.7.25 · 17-18:30 Uhr

SPAZIERGANG

BERLINER PLATZ

Spaziergang durch West

DARIA NAZARENKO, TACHI,

ANNE SCHÜLKE

Lernen Sie Tachi, Anne Schülke und Daria Nazarenko und ihre künstlerischen Ansätze bei einem vorbereitenden Spaziergang kennen. Dabei erfahren Sie mehr über die Orte, an denen ihre Workshops stattfinden werden.

Treffpunkt: Berliner Platz

(bei Regen im Jugendclub West)

X4521

4.9.25 · 19-22 Uhr · PERFORMANCE

BERLINER PLATZ

Verbundensein · DARIA NAZARENKO, TANJA KODLIN, OLIVER GATHER, ANNE SCHÜLKE

Am Puls – mit Daria Nazarenko

Am Grund – mit Tanja Kodlin

Abschlusstreffen mit Zimmerpflanze – mit Oliver Gather

We are the vulnerable – mit Anne Schülke

Performances an verschiedenen Orten in Ratingen-West.

Treffpunkt: Berliner Platz

X4526

28.8.25 · 19-22 Uhr

FILM

JUGENDCLUB WEST

Liebe, D-Mark und Tod

TACHI, STEFAN KAUERTZ, SEBASTIAN

BARTELEIT, ANNE SCHÜLKE

Anne Schülke, der Jugendclub West und das Stadtarchiv Ratingen laden zu Filmvorführung und Gespräch ein: Der Dokumentarfilm „Liebe, D-Mark und Tod“ (2022) von Cem Kaya erzählt in Archivbildern und Interviews von der einzigartigen Geschichte der Musik-Kultur der türkischen Einwanderer, ihrer Kinder und Enkelkinder in Deutschland. Der Film- und TV-Produzent Stefan Kauertz, aufgewachsen in Ratingen-West, hat den Film mit seiner Firma „Filme Five“ produziert. Der Musiker Tachi berichtet im Film von der Gründung der Hip-Hop-Formation „Fresh Familie“ in Ratingen-West. Beide werden im Anschluss an den Film mit Anne Schülke und dem Leiter des Stadtarchivs Ratingen, Sebastian Barteleit, darüber sprechen, wie wichtig es ist, sich aus verschiedenen Perspektiven und gemeinsam zu erinnern, zu trauern und zu feiern.

X4527



Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei.

www.parrotsandswans.com

Instagram: @parrots_and_swans

Papageien und Schwäne

14.-28.8.25
15:30-20 Uhr
WORKSHOPS

VERSCHIEDENE ORTE IN WEST

Pflanzensprechstunde

OLIVER GATHER

Wohnen Sie mit Pflanzen zusammen? Haben Sie eine besondere Beziehung zu einer Zimmerpflanze? In diesem Workshop sprechen wir über Ihre Pflanze. Gemeinsam nähern wir uns ihr auf ungewohnte Weise – mit Bleistift und Tusche. Dabei entstehen einfache, persönliche Zeichnungen. Künstler Oliver Gather zeichnet Ihre Lieblingspflanze – und lädt Sie ein, es auch zu tun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Zimmerpflanze mit. Besonderes Angebot: Hausbesuch. Zu diesem Workshop sind auch Hausbesuche außerhalb der Sprechzeiten möglich, bei denen Oliver Gather Ihre Pflanze in ihrem alltäglichen Zuhause kennenlernt. Bitte melden Sie sich unter 017622004726.

Do., 14.8. im Städtischen Seniorentreff West

Do., 21.8. im Jugendclub West

Do., 28.8. im Diakonietreff West

jeweils 15:30-17:30 Uhr oder 18-20 Uhr

X4523

20.-23.8.25 · 17-20 Uhr
WORKSHOP

BERLINER PLATZ

Am Puls

DARIA NAZARENKO

Wie wird eine Geste zum Tanz? Welche Bewegungen stecken in unserem Alltag – und wie lassen sie sich in künstlerischen Ausdruck verwandeln? Wir stürzen uns neugierig in Alltagsbewegungen und -gesten, überlegen dabei, wie sie zum Tanz werden können. In diesem kreativen Tanzworkshop erforschen wir gemeinsam die Bewegungen und Geräusche des öffentlichen Raums. Inspiriert vom Rhythmus der Passant*innen und den Klängen des Berliner Platzes entdecken wir neue Wege, den städtischen Alltag tänzerisch zu interpretieren. Angezogen von diesem Rhythmus, hören wir genau hin, welche Geräusche zu einer Symphonie werden können und wie wir sie interpretieren. Jeder Workshop beginnt mit einem Warm-up und endet in kleinen Gruppen, in denen Improvisationsmethoden aus unterschiedlichen Tanzrichtungen ausprobiert und weiterentwickelt werden.

Treffpunkt: Berliner Platz

(bei Regen im Seniorentreff West)

X4524

7.-28.8.25 · 17-20 Uhr
WORKSHOP

BERLINER PLATZ

Bilder sprechen

TACHI, ANNE SCHÜLKE

Gemeinsam mit Tachi und Anne Schülke schreiben Sie Gedichte und Kurztexte über Ihre Beziehung zur Großwohnsiedlung Ratingen-West. Tachi ist Musiker und einer der Gründer der Hip-Hop-Formation „Fresh Familee“, er lebt in Ratingen. Anne Schülke ist Künstlerin und lebt in Düsseldorf. Beide sind in Ratingen-West aufgewachsen und teilen ihre Perspektiven auf den Stadtteil mit euch. Ausgehend von Archivbildern und Luftaufnahmen, Erinnerungen und Gerüchten erfinden wir in der Gruppe eigene Texte und entwickeln Bildern dazu.

Jeder Workshop beginnt mit Spaziergängen in West und endet mit Leserunden. In der Zeit dazwischen arbeiten wir mit Bleistiften und Papier, mit KI und Tablets, mit gefundenen Texten und Scheren oder mit Diktiergerätfunktion und Smartphone.

Treffpunkt: Berliner Platz, Ratingen-West

(bei Regen im Jugendclub West, Erfurter Straße 35)

X4522

20.-23.8.25 · 17-20 Uhr
WORKSHOP

SCHWANENTEICH

Überleben in der Kälte

TANJA KODLIN

Tanja Kodlin lädt Sie ein, den Schwanenspiegel und Ihre Beziehungen miteinander durch die Augen eines fremden Wesens, des Tiers, aus neuen Perspektiven kennen zu lernen. Mit Körper und Stimme erforschen wir Verhaltensweisen und Haltungen erstarrter Tiere, übersetzen sie in eigene Ausdrucksformen und suchen nach Wegen, diese Zustände zu durchbrechen. Wir entwickeln Kleidungsobjekte aus Papier, die sich an „Tierbekleidungen“ wie Panzern, Federn, Haut und Häusern orientieren. Es kann gefaltet, gerissen, geschnitten, geklebt, genäht, getackert oder geflochten werden. Wir experimentieren mit Körper, Bewegung und Stimme. Gemeinsam mit den Kleidungsobjekten aus Papier werden wir zum Ende des Workshops unsere Ergebnisse am Schwanenteich performativ erproben. Für Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren). Treffpunkt: Berliner Platz

(bei Regen im Jugendclub West)

X4525





**Charlotte
Fischer-Simon**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4305

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Gesundheitsvorträge	77
Gesundheitsvorsorge.....	78
Yoga	81
Weitere asiatische Sportarten	84
Gymnastik – Rückentraining	85

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte –wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Gesundheitsvorträge

Notfalltraining: „Hilfe, da kippt einer um...“

In Kooperation mit dem Malteser-Hilfsdienst e.V. bietet die VHS erstmalig einen ersten Einblick, was als Ersthelfer oder Ersthelferin zu tun ist. In nur vier Unterrichtsstunden erhalten Sie einen Einblick und Informationen über

- die Wichtigkeit des Ersthelfers und der Ersthelferin.
- Informationen über den richtigen Notruf und die Orientierung wo bin ich in der Fremde.
- welche Kreislaufprobleme es gibt.
- welche Problematik sich bei älteren Menschen stellt.
- was die Schocklage ist und wann sie hilft.
- was es im Kontext der Ersthilfe mit Diabetes auf sich hat.
- Informationen darüber, wie ein Herzinfarkt erkannt werden kann.
- Informationen darüber, wie ein Schlaganfall erkannt werden kann.

X5000

Vortrag mit **Constantin König**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mittwoch, 12. November, 18:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

NEU

Muss ich „Nein-Sagen“ lernen?

Wie oft hören wir das: Ich kann einfach nicht NEIN sagen! Und doch gehe ich durch die Welt und höre so oft NEIN. Sind diese Menschen glücklicher als die, die es nicht können? Was macht tatsächlich glücklicher und wie kann ich es anwenden, das erlernte Nein oder das richtige Ja? Ein Vortrag mit neuen Perspektiven auf Ja und Nein

X5001

Vortrag mit **Anke Schiwy**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 17. November, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Vortrag: Fit mit Ayurveda – Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität **NEU**

Ayurveda ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das auf individuellen Bedürfnissen basiert und seit Jahrtausenden erfolgreich praktiziert wird. In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda – mit dem Fokus auf eine typgerechte, alltagstaugliche Ernährung. Neben spannenden theoretischen Impulsen werden anhand konkreter Lebensmittel- und Gewürzempfehlungen gezeigt, wie eine individuelle Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien aussehen kann – modern interpretiert und leicht umzusetzen. Inhalte des Kurses sind:

- Einführung: Was ist Ayurveda und wie unterstützt es die Gesundheit?
- Die drei Konstitutionstypen (Doshas): Vata, Pitta & Kapha
- Typgerechte Ernährung: Welche Lebensmittel und Gewürze passen zu welchem Typ?
- Inspiration für den Alltag: einfache Tipps zur praktischen Umsetzung

X5006

Vortrag mit **Nadja Thorman**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mittwoch, 10. September, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

NEU

Vortrag: Stille Entzündungen – Die unsichtbare Gefahr für Ihre Gesundheit erkennen und bekämpfen

Leiden Sie unter chronischer Erschöpfung, Verdauungsproblemen, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten – ohne erkennbare Ursache? Oft steckt mehr dahinter, als man denkt: sogenannte stille Entzündungen – schleichende, unbemerkte Prozesse im Körper, die langfristig gravierende Folgen haben können. Was haben Erkrankungen wie Darmerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Herzinfarkt, Alzheimer, Multiple Sklerose oder Allergien gemeinsam? In vielen Fällen ist eine chronisch-entzündliche Reaktion im Körper mitverantwortlich – und bleibt oft jahrelang unentdeckt. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie:

- Wie stille Entzündungen entstehen und warum sie so gefährlich sind.
- Welche Symptome Sie ernst nehmen sollten.
- Welche Rolle Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung spielen.
- Wie Sie durch einfache, alltagstaugliche Maßnahmen Ihr Entzündungsrisiko senken können.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch aktiv und nachhaltig vorsorgen möchten.

X5007

Vortrag mit **Susanne Möpert**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

Dienstag, 30. September, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

NEU

Wechseljahre wegschlemmen? – Mit dem richtigen Essen zum Wohlbefinden! Für Frauen ab 43+

Wechseljahre – das klingt für viele nach Hitzewallungen, schlaflosen Nächten und ungeliebten Extra-Kilos. Doch was wäre, wenn Sie sich einfach genussvoll hindurchschlemmen könnten? Tatsächlich beginnt die hormonelle Umstellung oft viel früher, als viele Frauen denken – schon ab Anfang 40. Und sie dauert länger, als man erwartet: bis zu 15 Jahre kann der Körper brauchen, um ein neues Gleichgewicht zu finden. Die gute Nachricht: Sie können aktiv etwas tun, um sich in dieser besonderen Lebensphase rundum wohler zu fühlen – mit dem, was täglich auf Ihrem Teller landet! In diesem alltagsnahen Vortrag erfahren Sie, wie eine typgerechte Ernährung Ihre Wechseljahresbeschwerden positiv beeinflussen kann – von Haut und Haaren über Schlaf und Verdauung bis hin zur Stimmung. Entdecken Sie die spannende Wirkung verschiedener Lebensmittel, lernen Sie, wie die Zubereitung Ihrer Speisen den Unterschied machen kann, und lassen Sie sich überraschen, was in heimischen Lebensmitteln alles steckt. Lassen Sie sich inspirieren von den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin, die die Wechseljahre als „zweiten Frühling“ feiert – und starten Sie mit frischer Energie und neuen Impulsen in diese besondere Lebensphase!



X5008

Vortrag mit **Susanne Möpert**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mittwoch, 24. September,

18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

Gesundheitsvorsorge

Neue Energie mit der Kraft der TCM Die Detox-Woche, die wirklich alltagstauglich ist, ganz ohne Verzicht

Stellen Sie sich vor: mehr Energie, gute Laune, ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Verdauung, weniger Gelenk- und Kopfschmerzen, erholsamer Schlaf und – ganz nebenbei – ein paar Kilo weniger auf der Waage. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Ist es nicht! Diese Detox-Woche bringt spürbare Ergebnisse – und das ganz ohne Hungern, strenges Fasten oder endlosen Verzicht. Im Gegenteil: Sie genießen köstliche, typgerechte Mahlzeiten, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen. Basierend auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lernen Sie, wie Sie Ihren Körper nachhaltig entlasten und neue Balance finden – mit Genuss statt Druck. Das erwartet Sie:

- Ein durchdachter Wochenplan mit alltagstauglichen, leckeren Rezepten
- Eine praktische Einkaufsliste – alles auf einen Blick
- Ein inspirierendes Workbook voller Impulse rund um Entgiftung, Bewegung & Lebensstil – speziell auch für Berufstätige
- Die Detox-Woche findet online via Zoom statt – Sie können also bequem von überall teilnehmen und sich ganz in Ihrem Tempo auf neue Energie und mehr Wohlbefinden einlassen.

Vorab findet ein Informations- und Vorbereitungsabend in Präsenz statt. Gönnen Sie sich diese Auszeit – für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Wohlbefühl.

Info- und Vorbereitungsabend in Präsenz am Mittwoch, den 29.10.2025 von 18:30–20.00 Uhr, im Minoritenkloster, Raum 104



X5009

Kurs mit **Susanne Möpert**

ZOOM

Kurzzeitraum vom 08.11 bis 16.11.2025

begleitende ZOOM-Termine:

Montag, 10. November von 18:00–19.30 Uhr (ZOOM)

Donnerstag, 13. November 18:00–19.30 Uhr (ZOOM)

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 20,00 € (6 Ustd.)

Gedächtnistraining für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene 60+

Gedächtnistraining für geistige Fitness – bleiben Sie geistig fit! Durch ganzheitliches Gedächtnistraining in einer stressfreien Atmosphäre werden die Grundfunktionen des Gedächtnisses trainiert. Die Übungen aktivieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis. Es geht um die Verarbeitung von Informationen, die Wahrnehmung und Assoziationstechniken. Nutzen Sie die Chance, Neues

zu entdecken! Lassen Sie Ihr Gehirn arbeiten! Das erhöht Ihre Lebensqualität und Ihr Selbstbewusstsein.

X5010

Kurs mit **Richarda Bremer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 19. September, 10x freitags, 11:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 66,00 € (20 Ustd.)

X5011

Kurs mit **Richarda Bremer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 19. September, 10x freitags, 13:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 66,00 € (20 Ustd.)

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

„Nada Brama“ – die Welt ist Klang, sagen die Nepali. Seit tausenden von Jahren werden dort Klangschaalenmassagen eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden entgegen zu wirken. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschaalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Dadurch können Verspannungen und Blockaden gelöst werden und Sie erhalten neue Energie und Kreativität für Ihren Alltag. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren mit Klangschaalen und Gong, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken. Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Wolldecke und Verpflegung. Auch eigene Klangschaalen dürfen gerne mitgebracht werden.

X5015

Wochenendveranstaltung mit **Gaby Neumann**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Sonntag, 09. November, 13:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Farb- und Stilberatung für Frauen Farbe bekennen und Stil zeigen

Wissen Sie, welche Farben Sie authentisch, strahlend und natürlich aussehen lassen? Welcher Figurtyp Sie sind, und welcher Kleidungsschnitt Ihre Figur unterstreicht? Erleben Sie bei einer individuellen Farbanalyse, wie wundervoll Sie mit den richtigen Farben strahlen. Im Anschluss daran analysieren wir Ihren Figurtyp. Sie erhalten wertvolle Tipps zu Ihrem optimalen Kleidungschnitt, Haarschnitt, Brillen- und Schmuckform usw. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Seminar und bringen Ihre dekorative Kosmetik zum Farbabgleich mit. Nach dem Kurs können Sie bei der Dozentin einen Farbbegleiter erwerben. Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

X5018

Kurs mit **Anke von Garrel**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Donnerstag, 06. November,

16:45–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 47,50 € (6 Ustd.)



Aromapflege und Entspannung mit ätherischen Ölen

Sie möchten wissen was in Ihrer Hautpflege enthalten ist? Erleben Sie die Kraft der ätherischen Öle und lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Aromapflege herstellen und die Vorteile von ätherischen Ölen zur Entspannung in Ihren Alltag integrieren können. In diesem Workshop erläutert die zertifizierte Aromatherapeutin, Laty Sembene-Bauer, die unterschiedliche Wirkung der Öle und wie diese zur Steigerung Ihres Wohlbefindens beitragen können. Wählen Sie je nach Hauttyp und persönlichen Bedürfnissen, Ihre Favoriten aus hochwertigen, 100% naturreinen Basisölen, ätherischen Ölen, Creme und Hydrolat in Bio-Qualität. Es erwarten Sie individuelle Rezepte:

- Gesichtspflege auf Öl-Basis
- Gesichtspflege auf Cremebasis
- Öl-Roller und wahlweise,
- Make-up Entferner, Gesichtstonikum oder „SOS-Spray“ z. B. gegen blaue Flecken

Die im Kurs hergestellten Pflegeprodukte (inkl. Tiegel, Pipetten Flaschen) können im Anschluss selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Eine Duft-Meditation zur Entspannung rundet den Kurs ab. Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden im Kurs in bar von der Kursleitung eingesammelt.

NEU

X5019

Kurs mit Laty Sembene-Bauer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Freitag, 31. Oktober, 17:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – Fortgeschrittene 1

In diesem Kurs werden Sie die erlernten Fähigkeiten weiterentwickeln. Dazu gehören: Vor- und Rückwärtslaufen, verschiedene Schrittfolgen und einfache Eiskunstlauffiguren. Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden, das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin. Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden. Zum ersten Termin kommen Sie bitte 15 Minuten früher. Treffen am Eingang!

Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe

X5020

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 12. September, 10x freitags, 14:45–15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 85,00 € (10 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – Fortgeschrittene 2

In diesem Kurs werden Sie die erlernten Fähigkeiten weiterentwickeln. Dazu gehören verschiedene Schrittfolgen und Eiskunstlauffiguren. Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden; das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin.

Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe. Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.

Zum ersten Termin kommen Sie bitte 15 Minuten früher. Treffen am Eingang!

X5021

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 12. September, 10x freitags, 15:30–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 85,00 € (10 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – Eiskunstlaufkurs

In dem Eiskunstlaufkurs lernen wir einfache Sprünge, Pirouetten und Schrittkombinationen die wir zu kleinen Kürren verbinden. Voraussetzung für diesen Kurs ist sicheres Übersetzen, vorwärts und rückwärts.

Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe. Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.

Zum ersten Termin kommen Sie bitte 15 Minuten früher. Treffen am Eingang!

X5022

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 12. September, 10x freitags, 16:15–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–9

Entgelt: 85,00 € (10 Ustd.)

Fit und sicher mit dem Pedelec In Kooperation mit der Kreisverkehrswacht Mettmann

Zwei erfahrene Moderatoren erklären die Unterschiede zwischen den einzelnen Techniken und Antriebssystemen, zeigen die richtige Einstellung des Pedelecs und machen mit den Teilnehmenden praktische Übungen, damit sie ihr Pedelec besser kennen- und beherrschen lernen. Dieses Training ist besonders hilfreich, wenn Sie ein neues Pedelec haben, jedoch länger nicht mehr Fahrrad gefahren sind und etwas Unterstützung beim Wiedereinstieg brauchen oder wenn Sie schon länger mit Ihren E-Rad fahren, sich jedoch in manchen Situationen unsicher fühlen und in einem geschützten Raum und zusammen mit Gleichgesinnten Ihre Fahrpraxis verbessern möchten. Für die Teilnahme gilt Helmpflicht. Das eigene Rad ist mitzubringen. Die Dauer des Seminars beträgt ca. 3,5 bis 4 Stunden inklusive Theorie und Praxis. Anmeldungen oder Fragen zu den Kursen per E-Mail an jensjara@web.de. Bitte mitbringen: Fahrradhelm und das eigene Pedelec, um es bei dieser Gelegenheit besser beherrschen zu lernen.

X5023

Kurs mit Jens Jaraczewski-Kuhlen

Schützenplatz der St. Sebastiani Bruderschaft Ratingen, Brückstr.

Dienstag, 09. September, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–1

entgeltfrei (5 Ustd.)



Nordic Walking

Moderates Ausdauertraining rund um Lintorf

Erlernen Sie die Nordic-Walking-Technik richtig, dann haben Sie mehr Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur. Mit Nordic Walking stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Atmung und Ihr Immunsystem. Da diese sanfte Ausdauersportart die Gelenke schont, ist sie für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Laufstöcke und Ausdauer für eine Strecke von fünf bis sechs Kilometer.

X5024

Kurs mit Claudia Grävenstein

Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“

ab 19. August, 8x dienstags, 18:15-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 50,00 € (13 Ustd.)

Einfach Laufen für Anfänger und Anfängerinnen ab 18 Jahren

Möchten Sie fit werden und gleichzeitig die Freude am Laufen entdecken? Dann ist unser Lauftraining für Anfängerinnen und Anfänger genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs, der von einem erfahrenen Lauftrainer geleitet wird, lernen Sie die Grundlagen des Laufens in einer motivierenden und unterstützenden Atmosphäre. Egal, ob Sie noch nie gelaufen sind oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten – hier sind Sie genau richtig! Sie erlernen die Grundtechniken des Laufsports, die es Ihnen ermöglichen, durch koordinatives Training Laufstrecken kontinuierlich zu steigern und dabei die Laufpausen zu verringern. Letztlich werden Sie in der Lage sein 35-45 Minuten ohne Gehpausen durchzulaufen.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, witterungsbedingte Laufbekleidung, für die dunklere Jahreszeit eine Stirn- oder Brustlampe, eine reflektierende Weste oder Jacke und ein Flasche Wasser.

X5025

Kurs mit Lutz Grävenstein

Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“

ab 05. August, 10x dienstags, 18:30-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 62,50 € (17 Ustd.)

FELDENKRAIS-METHODE® am Wochenende – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie das ein oder andere in Ihrem Leben vielleicht etwas einfacher und leichter machen könnten? Die eigene körperliche Beweglichkeit wie auch das eigene Fühlen und Denken? Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode ermöglicht, sich selbst in Bewegung besser kennenzulernen und so Möglichkeiten zu finden, die bisher versteckt waren: Bewegungsfolgen werden angeleitet und Spürhinweise gegeben zu ungewöhnlichen und immer wieder kleinen und langsamen Bewegungen. Die eigenen Erfahrungen zu mehr Leichtigkeit können nach und nach in den eigenen Alltag integriert werden. Viele Teilnehmende berichten immer wieder, dass sie so ihre Schmerzen und Spannungen in verschiedenen Bereichen reduzieren oder loswerden. Die Feldenkrais-Methode® eignet sich für alle Neugierigen jeden Alters und Konstitution.

Bitte mitbringen: eine Decke, 2 Handtücher, dicke Socken und warme bequeme Kleidung.

NEU

X5042

Wochenendseminar mit Ute Fischer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Fr, 29. August, 18:00–21:00 Uhr

Sa. 30. August, 9:30–18:00 Uhr

So, 31. August, 9:30–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–9-Entgelt: 75,60 € (15 Ustd.)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Um die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen, ist es ideal, sich einen kompletten Vormittag Zeit für sich selbst zu reservieren. Bewusstheit durch Bewegung oder die Entdeckung der Leichtigkeit sind unter anderem Begriffe, die die Feldenkrais-Methode charakterisieren; dabei geht es, unabhängig ob in Seiten-, Bauch- oder Rückenlage darum, mit kleinen Bewegungen die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu schulen. Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt. Durch gezielte Fragen und Anleitung bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, Zusammenhänge einzelner Körperteile zu spüren und neue Bewegungen zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und eine Wolldecke.

X5043

Wochenendveranstaltung mit Christine Lampalzer-Omar

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 27. September, 9:30–12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–9

Entgelt: 24,00 € (4 Ustd.)

Achtsamkeitskurs

Wer möchte nicht mit stressigen Situationen souveräner und gelassener umgehen können? Erlernen sie, nicht nur in angespannten Alltagssituationen, nachhaltig Stress zu reduzieren oder gar zu vermeiden durch einen achtsameren und freundlicheren Umgang mit sich selbst und der Umwelt. In diesem Kurs geht es darum, mit Hilfe geführter Entspannungs-, -Wahrnehmungs- und Meditationsübungen Stress zu lindern und mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit in ihr Leben zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

NEU

X5049

Kurs mit Bernd Vierschilling

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 28. Oktober, 6x dienstags,

18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Es gibt kein Leben ohne Stress-aber mit mehr Achtsamkeit. Der MBSR-Kurs (mindfulness based stress reduction) umfasst sorgfältig aufeinander abgestimmte Übungen verschiedenster Disziplinen. Der Kurs geht über acht Wochen und gliedert sich in drei Module. Vor Kursbeginn findet am Mittwoch, den 05. Oktober ein zweistündiger Infoabend statt. Er ist Bestandteil des Kurses und für alle Teilnehmenden verpflichtend. Allerdings ist nach diesem Infoabend innerhalb von einer Woche eine kostenfreie Abmeldung vom Kurs möglich.



Es folgen acht Abende in einer Gruppe mit maximal 10 Personen. Nach dem 7. Termin findet am Sa, den 9. Dezember „zusätzlich“ ein 6-stündiger „Tag der Achtsamkeit“ statt. Die Möglichkeit gemeinsam mit der Kursleitung und der Gruppe zu reflektieren, wie die Umsetzung in den Alltag gelungen ist gibt es dann noch einmal sechs Wochen nach Beendigung des Kurses am Mittwoch, den 4. Februar 2026.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, wer mag eine eigene Decke und genug zu trinken

Infoabend am Mittwoch, 8. Oktober 2025 von 17:00–19:00 Uhr
„Tag der Achtsamkeit“ am Samstag, 13. Dezember
von 10:00–16:00 Uhr

Reflektionstermin: Mittwoch, 4. Februar 2026
von 17:00–19:00 Uhr

NEU

X5050

Kurs mit Ralf Müngersdorf

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 29. Oktober, 8 x mittwochs von 16:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 226,60 € (45 Ustd.)

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Freundschaft mit sich selbst schließen

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die bestätigen, dass Selbstmitgefühl Auswirkungen auf die körperliche und psychische Selbstheilungsfähigkeit hat. Das Fundament, um Selbstmitgefühl und eine freundliche Beziehung zu uns selbst zu entwickeln, ist die Praxis der Achtsamkeit. Die Haltung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl leistet einen Beitrag zu mehr Akzeptanz und Freundlichkeit uns selbst gegenüber und ist ein Weg, sich selbst Anerkennung und Liebe zu schenken, die wir oft im Außen suchen. Selbstmitgefühl ist Mitgefühl, das wir auf uns selbst richten und kann einen Gegenpol zu unserem inneren Kritiker sein. Ein hoher Level an Selbstkritik und Selbstentwertung schwächt unsere Widerstandskraft und trägt zu Stress und den daraus entstehenden Krankheiten bei. Selbstmitgefühl gibt uns emotionale Stärke bei Rückschlägen, die die Basis für den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags ist. Studiendaten zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl das seelische Wohlbefinden verbessert und Ängste und Depressionen vermindert werden können. In diesem Workshop üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Durch Übungen und Austausch in der Gruppe entsteht Raum, gewohnte Reaktionsmuster zu erkennen und ein tieferes Verständnis von uns selbst zu bekommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

NEU

X5051

Workshop mit Marlies Vollmer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 22. November, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)



Die verschiedenen Yoga-Techniken wie Haltungs-, Bewegungs-, Atem-, Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die hier angebotenen Yogakurse sind in der Regel dem Hatha Yoga zuzuordnen. Der westliche Sprachgebrauch fasst unter diesem Begriff die eher körperbetonten Yoga-Praktiken zusammen. Ziele der nachfolgenden Kurse sind: verbesserte Beweglichkeit und Dehnfähigkeit; Kräftigung der Muskulatur; Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns; gestärktes Herz-Kreislaufsystem; tieferes und besseres Atmen; Aktivierung und Stärkung der inneren Organe in ihrer Funktion; Abbau von Stress; Verbesserung des Körperbewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit; Entspannung; Kultivierung von innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Angebote sind sortiert nach Wochentagen sowie nach Kenntnis- und Übungserfahrungen.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und wem es wichtig ist ggf. die eigene Yogamatte mit!

Yoga für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/-innen

X5100

Kurs mit Tanja Straußfeld

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 15. September, 9x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 54,00 € (18 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/-innen mit erweiterten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/-innen

X5101

Kurs mit Tanja Straußfeld

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 15. September, 9x montags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 54,00 € (18 Ustd.)



Yoga für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen

X5104

Kurs mit **Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 02. September, 11x dienstags, 18:15–19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–13
Entgelt: 66,00 € (22 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

X5105

Kurs mit **Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 02. September, 11x dienstags, 20:00–21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–13
Entgelt: 66,00 € (22 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

X5109

Kurs mit **Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 02. September, 12x dienstags, 10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–12
Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

X5110

Kurs mit **Karolina Köstler**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 10. September, 11x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–12
Entgelt: 66,00 € (22 Ustd.)

X5113

Kurs mit **Dagmar Ellinger-Frings**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 24. September, 10x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–12
Entgelt: 60,00 € (20 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene

X5112

Kurs mit **Dagmar Ellinger-Frings**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 24. September, 10x mittwochs, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–12
Entgelt: 60,00 € (20 Ustd.)

Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

X5114

Kurs mit **Wilfried Müller**

Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG
ab 04. September, 11x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–14
Entgelt: 68,50 € (22 Ustd.)

X5115

Kurs mit **Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 04. September, 11x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10–12
Entgelt: 66,00 € (22 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

X5117

Kurs mit **Annette Burger**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 11. September, 12x donnerstags, 9:15–10:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8–12
Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen 55+

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/-innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

X5119

Kurs mit **Annette Burger**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 11. September, 12x donnerstags, 11:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8–12
Entgelt: 60,00 € (16 Ustd.)

Yoga auf dem Stuhl für Teilnehmer/-innen ab 60

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/-innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Geübt wird auf dem Stuhl sitzend oder auch stehend mit dem Stuhl als Standhilfe. Auf individuelle Einschränkungen wird Rücksicht genommen. Im An-



schluss gibt es im Treff Süd die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sitzen.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme Schuhe

X5120

Kurs mit Annette Burger

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
ab 11. September, 12x donnerstags, 14:00–15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8–13
Entgelt: 60,00 € (16 Ustd.)

Herz-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder hohem Blutdruck leiden und Herz-Kreislaufkrankungen vermeiden möchten. Inhalt: Ganz im eigenen Atemfluss dynamische Abläufe üben, die sanft das Herz- Kreislaufsystem anregen. Brustraumweitende und den Atem vertiefende Übungen. Positiver Aspekt: Die Lungenkapazität wird gesteigert und das Herz wird gestärkt. Yogahaltungen werden meditativ eingenommen. Das Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung und die Selbstwirksamkeit werden gefördert. Auch fließen Elemente aus anderen Entspannungsverfahren mit ein, die Entspannung und innere Ruhe fördern, auf körperlicher sowie geistiger Ebene. Stress wird abgebaut und die Resilienz gestärkt. Bitte mitbringen: Decke und Handtuch, gerne Yogakissen (in Form eines Halbmondes)

X5121

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 05. September, 11x freitags,
12:15–13:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6–9
Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

X5122

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 12. September, 11x freitags, 14:00–15:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6–10
Entgelt: 110,00 € (22 Ustd.)

Inside Flow Yoga

Ihr Herz schlägt für dynamisches Yoga? Sie lieben Musik? Taktgefühl liegt Ihnen im Blut? Sie sind offen für Neues? Dann ist Inside Flow® Yoga etwas, was Sie unbedingt ausprobieren sollten! In einer Inside Flow®-Stunde bewegen wir uns „On Beat“, also im Takt von modernen Musiktiteln. Wir erarbeiten eine Sequenz, die am Ende genau auf einen Popsong passt. Diesem Ziel ist dieser Kurzworkshop gewidmet. Wenn Sie also bereits mit Vinyasa-Yoga vertraut sind, Ihnen viele Asanas bekannt sind, dann sollten Sie mit Britta Rübsam die Matte ausrollen und in diesem Special herausfinden, was diese Verbindung von Bewegung, Musik und Atmung mit Ihnen macht.

X5123

Kurs mit Britta Rübsam

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
3x sonntags, 11:00–12:00 Uhr
26. Oktober
02. November
30. November
Teilnehmer/innen: 6–12
Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Yin Yoga und Meditation

Entdecken Sie die Kraft in der Ruhe.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und finden innere Ruhe mit Yin Yoga! In diesem Kurs tauchen Sie tief in Ihre Flexibilität ein und lernen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Langsame, achtsame Dehnungen und gezielte Atemübungen helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Perfekt für Anfänger und Anfängerinnen und erfahrene „Yogis“, die mehr Balance und Gelassenheit im Alltag suchen.

X5125

Kurs mit Dana Hohlstamm

Mitte, Minoritenkloster, Poststraße, Raum 106
ab 27. August, 7x mittwochs,
10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6–12
Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)

Yoga und Meditation für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Yoga

Sie erhalten Gelegenheit, die verschiedenen Übungsmethoden des Yoga kennenzulernen und zu praktizieren: Asanas, Atemübungen, Mantras, Bandhas und Mudras, Visualisierungen, Meditation. Als Anregung zur Übungspraxis dient die Schrift „Vijnana Bhairava Tantra“. Darin werden in 112 Sutras mannigfache Möglichkeiten angeboten, Spiritualität in vielen Situationen des Alltags zu verwirklichen. Am Samstag sind zwei Stunden Mittagspause eingeplant.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

X5126

Wochenendseminar mit Heiko Göttert und Wilfried Müller

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Freitag, 21. November, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 22. November,
09:00–18:00 Uhr
Sonntag, 23. November,
09:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6–12
Entgelt: 86,60 € (17 Ustd.)



Asiatische Sportarten

Qi Gong – Meditation in Bewegung

Seit Jahrtausenden führt Qi Gong – das stete achtsame Üben (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) – Menschen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Jede Qi Gong – Übung reguliert das gesamte System der Leitbahnen und wirkt somit regulierend auf den gesamten Organismus. Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Die sanften, fließenden Bewegungen steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt. Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. Einzelne Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

X5201

Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum

ab 10. September, 11x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 82,50 € (22 Ustd.)

X5202

Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum

ab 11. September, 11x donnerstags, 9:00–10:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 55,00 € (15 Ustd.)

Qigong

Praktiziert werden Bewegungsabläufe, die bewirken, die Lebensenergie, das Qi, zu wecken, diese Lebenskraft fließen zu lassen, zu erhalten und zu stärken. Die Bewegungen werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt, werden aus der inneren Mitte, dem Dantian geführt, beziehen das Qi mit ein und harmonisieren auf allen Ebenen. Im Fokus: Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination, Atembewegung, Intention und Vorstellungskraft

Bitte mitbringen: dicke Socken

NEU

X5203

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 12. September, 11x freitags,

11:15–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 55,00 € (11 Ustd.)

Jiu-Jitsu-Schnupperworkshop

Entdecke die Kraft des Jiu-Jitsu!

Sport und moderne Selbstverteidigung.

Jiu-Jitsu hat traditionelle Wurzeln und vermittelt Werte wie Disziplin, Selbstkontrolle und Achtung voreinander. Körperliche und mentale Stärke, sowie Teamgeist werden gefördert. Schon nach kurzer Zeit steigert Jiu-Jitsu Fitness, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, steigert die Selbstbehauptungsfähigkeit und gesundes Selbstbewusstsein. Besonders wichtig: es sensibilisiert für das richtige Einschätzen von Gefahrensituationen und angemessenes Verhalten. Jiu-Jitsu ist eine moderne, waffenlose Selbstverteidigung mit Elementen aus Judo, Karate und Aikido sowie Einflüssen aus dem Boxen und Ringen und ist daher sehr vielseitig und wirkungsvoll, dennoch leicht erlernbar. Dieser Workshop gibt einen ersten Einblick, wie einfach es ist, sich mit Jiu-Jitsu effektiv zu verteidigen. Es sind keinerlei Vorkenntnissen notwendig. Jeder und Jede ist herzlich willkommen! Trainiert wird unter Leitung von Thomas Draganski, 9. Dan Jiu-Jitsu.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung und leichte Sportschuhe

X5204

Workshop mit Thomas Draganski

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Fr., 14. November, 17:30–20:30 Uhr

Sa., 15. November, 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

Taoistische Atmung zum Kennenlernen

Eine gute Atmung ist außerordentlich wichtig für die Gesundheit. Keine andere Übungspraxis kann mit so geringem Aufwand zu so starken und gesundheitsfördernden Ergebnissen führen. Über eine gleichmäßige, ruhige Atmung können wir Entspannung sowohl in den Körper als auch in unser Nervensystem bringen. In diesem Workshop wird grundlegendes Wissen über die Atmung vermittelt und gelernt, unsere Atmung bewusst wahrzunehmen und zu steuern. Mittels einfacher Übungen aus dem Qigong wird es ermöglicht, eine gleichmäßige und tiefe Atmung zu erlernen und diese in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder warme Socken

X5206

Workshop mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 11. Oktober,

10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 33,40 € (7 Ustd.)



Osteopathie trifft Qigong Körperausrichtung

Sowohl in der Osteopathie als auch im Qigong ist die Körperausrichtung ein essentieller Bestandteil. Nur in einem gut ausgerichteten und frei beweglichen Körper können alle Funktionen optimal ausgeführt werden. Um dies anzustreben, trainieren wir anhand von leichten Qigong-Übungen, die in osteopathischen Zusammenhängen betrachtet werden, unsere Körperausrichtung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Teilnehmende mit und ohne Qigong-Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

X5207

Workshop mit Carolin Feyerabend

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 20. September,

10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 33,40 € (7 Ustd.)

Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung

Sowohl in der Osteopathie als auch im Qigong ist die Körperausrichtung ein essentieller Bestandteil. Nur in einem gut ausgerichteten und frei beweglichen Körper können alle Funktionen optimal ausgeführt werden. Um dies anzustreben, trainieren wir anhand von leichten Qigong-Übungen, die in osteopathischen Zusammenhängen betrachtet werden, unsere Körperausrichtung. Das Seminar dient zur Vertiefung und Stabilisierung der Erfahrungen aus dem Workshop, der als Vorbereitung sehr zu empfehlen ist. Es kann aber auch ohne vorherigen Workshopbesuch teilgenommen werden.

X5208

Seminar mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 10. September, 8x mittwochs, 10:00–11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 53,30 € (11 Ustd.)

Gymnastik & Rückentraining



Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Bewegung hat eine sehr große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abgerundetes Ganzkörpertraining. Durch kleine Übungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordinationsfähigkeit. In netter Gesellschaft kommt der Spaß an der Bewegung ganz von allein. Probieren Sie es aus! Die Veranstaltung wird als Online-Konferenz über die VHS Cloud angeboten. Um an diesem Format teilnehmen zu können, benötigen Sie einen Computer/Laptop mit stabilem Internetanschluss sowie Lautsprecher, einen aktuellen Browser wie zum Beispiel Chrome oder Firefox (mit dem Internet Explorer funktioniert es nicht). Sie können auch per Smartphone an der Konferenz teilnehmen. Den Teilnahmelink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn von der VHS. Sie müssen keine Software installieren und müssen auch kein Mikrofon oder Webcam freischalten (nur wer dies möchte).



X5300

Kurs mit Britta Witte

VHS-Cloud

ab 08. September, 11x montags, 15:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 44,00 € (15 Ustd.)

Ausgleichsgymnastik und Fitnesstraining

Schmerzende Schultern, steifer Nacken und Rückenprobleme. Damit muss man sich nicht abfinden! Durch spezielle Übungen wird die Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und gestärkt. Das A und O ist die regelmäßige Bewegung. Mit gezielten Übungen kräftigen Sie auch die schräge und gerade Bauchmuskulatur. Eine starke Muskulatur schützt vor Schmerzen und Verspannungen. Sie sorgt für eine gute Haltung und angenehme Beweglichkeit. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt und beweglicher. Wenn sich Verspannungen lösen, verringern sich die Schmerzen. Freuen Sie sich über eine gute Körperhaltung und ein besseres Lebensgefühl!

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, eine Flasche Wasser

X5304

Kurs mit Erwin Dudek

Lintorf, Schule im Neanderland, Thunesweg 1a, Turnhalle

ab 11. September, 11x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 84,00 € (22 Ustd.)



Präventive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Die Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ hat viele Ursachen. Durch gezielte Übungen nach Brügger werden verkürzte Muskeln gedehnt und schwache Muskeln gekräftigt und somit die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Neben Entspannungsübungen erhalten Sie auch Tipps für rückschonende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezziball und anderen Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

X5309

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 11. September, 11x donnerstags, 18:45–19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 55,00 € (15 Ustd.)

Fitnessstraining für Männer Ü70

Dieser Kurs richtet sich an Männer Ü 70, die sich Ihre körperliche und geistige Fitness erhalten möchten. Trainiert wird in entspannter Atmosphäre in einer Gruppe gleichgesinnter Männer, die beweglich und geistig fit bleiben möchten.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung

X5310

Kurs mit Lutz Grävenstein

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum

ab 05. August, 10x dienstags,

16:45–17:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 50,00 € (13 Ustd.)

NEU

Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik bezweckt eine Stärkung und Lockerung der oft falsch belasteten Wirbelsäule und des übrigen Haltungsapparats. Ferner sollen spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu lindern.

X5311

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle

ab 11. September, 11x donnerstags, 9:50–10:50 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–22

Entgelt: 44,00 € (15 Ustd.)

Rückenbalance Haben Sie auch manchmal Rücken? Das muss nicht sein!

In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen Nacken, Schulter und Rumpf trainiert. Mit vielfältigen Bewegungsabläufen, die mal dynamisch schwungvoll und dann wieder ruhig und konzentriert ausgeführt werden, wird die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Zusätzlich werden die Faszien, welche die Muskeln umhüllen und stützen, gedehnt und sorgen dadurch für eine bessere Beweglichkeit. Mit gestärkter Rückenmuskulatur und geschmeidigen Faszien gehören Rückenbeschwerden der Vergangenheit an. Muskeln und Rücken sind wieder in Balance.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Wasser.

X5312

Kurs mit Cornelia Schiffer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 02. Oktober, 10x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 66,60 € (13 Ustd.)

Wirbelsäulen-Ausgleichsgymnastik

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser heutiges Leben. Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind die Folge. Durch rückenfreundliche Bewegungsabläufe entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Ihren Körper. Die Übungen mobilisieren und kräftigen die körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Wiederholungen zum Kräftigen und die Dehnungen der zugehörigen Muskulatur verbessern auch die Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, 2 Handtücher und eine Flasche Wasser

X5314

Kurs mit Erwin Dudek

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 08. September, 11x montags, 15:15–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 55,00 € (15 Ustd.)

Pilatesstraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Das Training nach Joseph Pilates kennt keinen Leistungsdruck! Auf sanfte Weise kräftigt es besonders die tiefen und haltenden Muskeln und entlastet somit die Bandscheiben. Durch gezielte Übungen auf der Matte werden die Muskeln flexibler und die Gelenke beweglicher. Die Körperhaltung wird aufrechter und Verspannungen werden gelöst. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (nicht geeignet für Schwangere und Frauen mit akuten Rückenbeschwerden).

Bitte mitbringen: Sportkleidung

X5323

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 11. September, 11x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–11

Entgelt: 55,00 € (15 Ustd.)



Pilates für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – Mittelstufe „Pilates zur Kräftigung und Entspannung“

Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, welche einerseits aus Dehn- und Lockerungsübungen sowie aus Übungen zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur besteht. Ziel ist es, die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.

Um mit Pilates Worten zu sprechen „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“.

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung

X5327

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. September, 10x freitags,
15:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 50,00 € (13 Ustd.)

X5328

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. September, 10x freitags,
16:10–17:10 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 50,00 € (13 Ustd.)



Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem

Nebenverdienst? – Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

→ Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen! Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen. Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter vhs@ratingen.de.

Stichwortsuche?

Suchen Sie einen Kurs, Vortrag oder
ein Seminar zu einem
bestimmten Thema?

Nutzen Sie unsere umfangreiche
Stichwortsuche auf
www.vhs-ratingen.de!



Wann kann ich mich anmelden?

Sie können sich sofort nach Erscheinen des VHS-Programms anmelden.

Beratungspflicht für Deutsch als Fremdsprache

In diesen Kursen besteht vor der erstmaligen Anmeldung eine **Beratungspflicht**. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Geschäftsstelle auf und vereinbaren einen Termin zur persönlichen Beratung.

Wie melde ich mich an?

- **Schriftlich:** Per Post (VHS Ratingen, Postfach 101740, 40837 Ratingen) oder per Fax (02102 550-9430) oder Einwurf in unseren Briefkasten an der Lintorfer Straße 3
- **Per Internet** → www.vhs-ratingen.de
- **Per E-Mail** → vhs@ratingen.de
- **Persönlich:** Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3, können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben.

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Anmeldung bei Vorträgen

Für fast alle Vorträge Anmeldungen erforderlich! Bitte beachten Sie die Hinweise bei den einzelnen Veranstaltungen.

Schnupperstunde

Teilnehmenden, die unsicher sind, ob der von ihnen gewählte Kurs der richtige ist, bietet die VHS **nach Rücksprache** die Möglichkeit der Schnupperstunde an. Bitte setzen Sie sich hierzu mit der VHS in Verbindung.

Erhalte ich eine Bestätigung meiner Anmeldung?

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Ihre Anmeldung ist jedoch auch ohne Anmeldebestätigung verbindlich. Bei ausgebuchten Veranstaltungen oder Veranstaltungsänderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.



Hinweis: Die Veranstaltungen finden nur dann statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl erreicht wird. Anmeldeschluss ist in der Regel eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, es sei denn, dies ist anders ausgewiesen.

Wie bezahle ich das Teilnahmeentgelt?

- Sie erteilen uns ein SEPA-Lastschriftmandat (entspricht weitestgehend der bisherigen Einzugs-ermächtigung). In diesem Fall wird das Entgelt bei Kursen nach dem 3. Unterrichtstermin bzw. bei sonstigen Veranstaltungen nach der Veranstaltung abgebucht. In Ihrer Anmeldebestätigung wird Ihnen der Zeitraum der Abbuchung mitgeteilt.
- Sie möchten überweisen? In diesem Fall finden Sie die Bankverbindung der VHS (Stadtkasse Ratingen) auf der Teilnahmebestätigung.

Info-Telefon:

**02102 550-4307
oder 4308**

Geschäftszeiten:

Mo, Di, Do: 8:30–12:00 Uhr,
Di: 14:00–16:00 Uhr,
Do: 14:00–18:00 Uhr

- Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen (Filme, Vorträge) mit Abendkasse möglich, ansonsten in Ausnahmefällen.

Wer erhält eine Ermäßigung?

Eine Ermäßigung von 50 % des Teilnahmeentgeltes für Kurse und Seminare erhalten unter Vorlage eines gültigen Nachweises:

- Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler/innen über 18 Jahre, Auszubildende und Studierende;
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem SGB II (Bürgergeld) bzw. SGB XII (Sozialhilfe) gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung oder des Sozialpasses Stadt Ratingen;
- Personen/Haushalte, deren Einkommen nicht mehr als 10 % den maßgeblichen Bedarf nach dem SGB II (Bürgergeld) bzw. SGB XII (Sozialhilfe) übersteigt, gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung oder des Sozialpasses der Stadt Ratingen;
- Inhaber/innen der Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie eine Kopie des entsprechenden Nachweises der Anmeldung bei.

Kurse/Seminare/Einzelveranstaltungen, die im Ankündigungstext den Hinweis: „keine Ermäßigung“ enthalten, sind von der Ermäßigungsregel ausgeschlossen, ebenso Wanderungen, Nutzungsgebühren, Brennkosten, Internetgebühren, Lehrbücher (EDV) und Raummieten sowie sonstige im Programm gesondert ausgewiesene Kosten.

Bei Prüfungen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Wie kann ich eine Umbuchung vornehmen?

Wenn Sie einen Kurs wechseln möchten, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Der Kurswechsel ist kostenfrei möglich.

Wann sagt die VHS eine Veranstaltung ab?

Können geplante Unterrichtsveranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmendenzahl, Erkrankung der Dozentin/des Dozenten oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden, erstattet Ihnen die VHS das volle Entgelt.

Sagt die VHS eine begonnene Unterrichtsveranstaltung ab, erstatten wir Ihnen:

- das volle Entgelt bei Absage vor dem 3. Unterrichtstag;
- das anteilige Entgelt bei Absage ab dem 3. Unterrichtstag. Der Erstattungsbetrag wird auf volle Euro gerundet.

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wie melde ich mich ab?

Bitte richten Sie Ihre Abmeldung **schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS. **Sie können sich nicht bei der Kursleitung abmelden.**

- **Erstattung bei Kursen**
Wenn Sie sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn abmelden, werden Ihnen 100 % des Teilnahmeentgeltes abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet. Wenn Sie sich bis zum 5. Tag vor Kursbeginn abmelden, erhalten Sie 75 % Erstattung. Melden Sie sich bis vor dem 3. Unterrichtstag ab, sind es 50 % des Entgeltes. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.
- **Erstattung bei Tages- oder Wochenendseminaren**
Melden Sie sich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn ab, werden 100 % abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet, bis zum 3. Tag vor Seminarbeginn werden 50 % des Entgeltes erstattet. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.
- **Erstattung bei Vorträgen**
Melden Sie sich bis 5 Tage vor Vortragsbeginn ab, werden 100 % erstattet. Eine Bearbeitungsgebühr fällt nicht an.

Eine Erstattung außerhalb der genannten Fristen ist auch bei Nichtteilnahme oder Abbruch aufgrund von Krankheit oder Verhinderung aus wichtigem Grund ausgeschlossen.

Wie bin ich versichert?

Für die Teilnehmenden an VHS-Veranstaltungen ist analog zu den Schulen eine Schülerunfallversicherung abgeschlossen. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, insbesondere Kleidungsstücken, Lernmaterial oder Fahrzeugen können wir leider keine Haftung übernehmen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Ratingen
Der Bürgermeister
Volkshochschule
Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, 40878 Ratingen
Fax: 02102 550-9430
E-Mail: vhs@ratingen.de

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Je Person eine Anmeldung!

Anmeldung/Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Stadtkasse Ratingen, Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen – Gläubiger-Identifikationsnummer: DE52ZZZ00000140847

Name des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin (Namensänderung?)		Vorname		Eingangsstempel	
Straße		Haus-Nr.			
Postleitzahl		Wohnort		Telefon privat	
Telefon beruflich		E-Mail-Adresse: (bitte nur angeben, falls E-Mails regelmäßig abgerufen werden)			
Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers		Geburtsdatum:		Die Angaben zu Geschlecht und Alter dienen statistischen Zwecken.	
Kurs-Nr.	und oder	Kurs-Nr.	Ermäßigung: ☐ ja siehe Rückseite	Komplett von der VHS auszufüllen: Ermäßigung geprüft ☐	Handzeichen/Datum
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Stadtkasse Ratingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Ratingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.					
Die „Anmelde- und Teilnahmebedingungen“ (einschließlich Rücktrittsbestimmungen) erkenne ich an. Die rückseitig aufgeführte Widerrufsbelehrung habe ich zur Kenntnis genommen. Für nicht in Anspruch genommene Kurse wird das Entgelt nicht erstattet.					
Konto-Inhaber/in: _____					
Adresse: _____ (nur wenn abweichend von o.g. Angaben)					
Ort, Datum		Unterschrift des Kto.-Inhabers/Kto.-Inhaberin bzw. Anmeldenden/Erz. berechtigter			
Mit der Zusendung von Werbematerial für VHS-Veranstaltungen bin ich einverstanden: ☐ ja ☐ nein					
Ermäßigungsgrund: Nachweis/Sozialpass beifügen (Kopie reicht), Erläuterungen s. Programm Seite 1					
☐ Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r ☐ Jugendliche/r unter 18 Jahre					
☐ Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII ☐ sonstige/r Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII					
☐ Ehrenamtskarte					

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)	001
Kreditinstitut (Name)	
BIC	
IBAN	
Kontoinhaber u. Kto.-Nr. wie bei letzter Anmeldung?	☐ ja ☐ nein

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050,
E-Mail: buero.buergermeister@ratingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Vertragsschluss. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags auf Rechnung per Überweisung veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Werbemaßnahmen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen

zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse sowie Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen, Ihre BAMF-Personenkennziffer und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Das BAMF erhält zudem bei geförderten Teilnehmern im Rahmen der Abrechnung Daten zur Anwesenheit im Integrationskurs. Im Falle einer Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs werden zudem Daten zum Kursbesuch an die verpflichtende Behörde übermittelt. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zum Zwecke der Zahlungsabwicklung werden Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankdaten und zu zahlende Gebühr) stadintern an die Stadtkasse Ratingen weiter geleitet.

7. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

9. Unser Datenschutzbeauftragter

Stadt Ratingen
Der Bürgermeister
Datenschutzbeauftragter
Raum: 2.06
Lintorfer Straße 36
40878 Ratingen
datenschutz@ratingen.de



Gemeinsam sparen und spenden macht stark.

Viele  Lose-
unsere Spende!

**Sparen, gewinnen und Gutes
tun: mit der PS – Lotterie der
Sparkasse.**

Weitere Informationen auf
sparkasse-hrv.de/ps-lose

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert