



Visionen für Ratingen

Programm 1/2026

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen“ – so soll Altkanzler Helmut Schmidt eine Interviewfrage nach seinen Visionen gekontert haben. Wir hingegen haben Visionen für Ratingen zu unserem Motto für das Jubiläumsprogramm und zum Titel einer Veranstaltungsreihe erkoren.

Dieses Programm soll mehr sein als ein nostalgischer Blick zurück auf 750 Jahre Stadtgeschichte. Wir wollen nach vorne schauen, Mut machen und Perspektiven entwickeln. Gerade in Zeiten, in denen Klimakrise und politische Unsicherheiten den Horizont verdüstern, setzen wir auf konkrete Gegenentwürfe. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Frage stellen: Wie machen wir Ratingen noch lebenswerter?

In unserer Veranstaltungsreihe Visionen für Ratingen entwickeln wir zusammen Ideen und Leitbilder für die Zukunft unserer Stadt – und das nicht mit Blick auf die nächsten 5 oder 10 Jahre, sondern wirklich visionär für die kommenden 50 oder 75 Jahre. Ob Artenvielfalt, Klimaanpassung, Inklusion, Integration, soziale Gerechtigkeit oder Digitalisierung – wir nehmen die großen Themen unserer Zeit auf und fragen: Was kann sich hier bei uns verändern?

Dafür haben wir uns starke Partner ins Boot geholt. Mit dem Grünflächen- und Umweltamt konnten wir den Experten Dr. Philipp Unterweger gewinnen, der mit Ihnen erkundet, wie Biodiversität vor Ort funktioniert. Gemeinsam mit dem evangelischen Familienbildungswerk und der Lebenshilfe gehen wir der Frage nach, wie Ratingen inklusiver werden kann. Auch Integration, soziale Gerechtigkeit und Digitalisierung stehen auf unserem Programm. Mehr zu unserer Themenreihe erfahren Sie auf Seite 58 und 59.

Natürlich feiern wir auch das Stadtjubiläum in unseren weiteren Angeboten gebührend: Entdecken Sie die Farben

unserer Stadt – Acrylmalerei zum Stadtjubiläum (Y4513), tauchen Sie ein in die Geschichte der Rechtsstellung der Frau (Y3402) oder erforschen Sie historische Quellen zur Ratinger Stadtgeschichte (Y3004).

Passend zur Jahreszeit erhalten Sie ausführliche Einblicke in die Gestaltung von Naturgärten und können sich beim Besuch eines besonderen Projekts Inspirationen verschaffen (Y3605 bis Y3607). Oder Sie erfahren im Workshop Nachhaltigkeitsmacher*innen (Y3611), wie Sie Ihren ökologischen Handabdruck mit ganz praktischen Maßnahmen verringern können.

Ihr künstlerisches Repertoire können Sie in den Kursen Malerei und Zeichnung mit Wachs (Y4511) oder Kalligraphie & Malerei (Y4516) erweitern.

Zur Selbstfürsorge empfehlen wir unsere Achtsamkeits- und Meditationskurse (Y5049 bis 5058) oder die Workshops für pflegende Angehörige (Y5053 und Y5059).

Bei der zweitägigen Exkursion Bruxelles, la belle (Y2221) erkunden Sie Europas Hauptstadt auf Französisch. Erstmals bieten wir auch einen Wochenendkurs zur Gebärdensprache an (Y2600).

Wir haben ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt – da ist garantiert etwas für Sie dabei. Lassen Sie uns gemeinsam Visionen entwickeln!

Ihr

Prof. Dr. Bert Wagener
Dezernent



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
- **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.

 **STADT RATINGEN**
DER BÜRGERMEISTER

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: Karola Burmester
Bildnachweise: Freepik/dragonimages – S. 8, Adobe Stock (Maria Vitkovska – S. 15, pressmaster – S. 20, Zarya Maxim – S. 26, Kevin S. – S. 31, deVetal777 – S. 35, Frédéric Prochasson – S. 39, hanahal – S. 67, rawpixel.com – S. 83, LIGHTFIELD STUDIOS – S. 87), Fotolia/PALLEBAZIB – S. 45, Charlotte Fischer-Simon – S. 49, Karola Burmester – S. 58+59, Pexels/zenzazione – S. 61, Pexels/Brent Keane – S. 64, Museum Ratingen – S. 73

Druck: Print Media Group GmbH, Leimen
Gestaltung: FLOER DESIGN, Marl
Auflage: 3.000 Stück



EDV · Beruf · Schulabschlüsse

Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation	7
Computerkurse für Seniorinnen & Senioren	8
Onlinekurse der vhs DigitalKooperation	9
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft	12
Softskills & berufliche Orientierung	13
Junge VHS – Lernförderung – Schulabschluss	15



Deutsch · Integration Einbürgerung

Deutsch als Fremdsprache	19
Integrationskurse	20
Alphabetisierungskurse	22



Fremdsprachen

Englisch	26
Französisch	31
Spanisch	35
Italienisch	39
Niederländisch	41
Portugiesisch	41
Chinesisch	42
Japanisch	43
Gebärdensprache	43



Gesellschaft · Politik · Umwelt

Gesellschaft · Politik	47
Aus der Region	49
Sinnfindung · Philosophie	49
Recht	51
Bürgerschaftliches Engagement	52
Umwelt & Natur	53
Fairer Handel	55
Klimawandel & Nachhaltigkeit	56
Visionen für Ratingen	58



Kunst · Kultur · Kreativität

Literatur	61
Oper · Ballett	62
Theater · Tanz	63
Fotografie · Video	63
Musik · Spiele	64
Bildnerisches Gestalten	67
Kreatives Werken und Gestalten	70



Gesundheit und Bewegung

Gesundheitsvorsorge	75
Yoga	83
Weitere asiatische Sportarten	85
Gymnastik – Rückentraining	87

Anmelde- und Teilnahmebedingungen	89
Datenschutzbestimmung	91

FEBRUAR

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

MÄRZ

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

APRIL

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

MAI

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

JUNI

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

JULI

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

2026

Semesterstart ab:
2. Februar 2026

= 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 · Düsseldorfstr. 40

Bitte beachten Sie:
Leider sind nicht alle Kursräume und Sanitäreinrichtungen barrierefrei zugänglich. Hier finden Sie Angaben zu den am häufigsten genutzten Veranstaltungsorten; gern informieren wir Sie bei anderen Kursorten über deren Zugänglichkeit und Ausstattung.

VHS im Minoritenkloster (Lintorfer Str. 3): nicht barrierefrei (Aufzug defekt bis vsl. September 2026)

VHS-Nebenstelle Poststraße 23: barrierefrei (Zugang und Sanitäreinrichtungen)

Außenstelle Süd (Schützenstraße 54): nicht barrierefrei

Friedrich-Ebert-Schule (Philippstr. 30): nicht barrierefrei

Altes Rathaus Lintorf (Speestr. 2): barrierefrei (Zugang und Sanitäreinrichtungen)

Hinweis zur Barrierefreiheit

vhs

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

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

JANUAR		
Mi., 14.	Y3617	Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach
Di., 20.	Y3616	Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus
Do., 22.	Y5007	Stille Entzündungen – Die unsichtbare Gefahr für Ihre Gesundheit
Do., 29.	Y5000	Notfalltraining: „Hilfe, da kippt einer um...“
Sa., 31.	Y0105	Chat ChatGPT, Gemini und Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen
FEBRUAR		
Di., 03.	Y0409	Ich mache mich selbständig - aber wie?
Do., 05.	Y5053	„Gut schlafen ist kein Zufall“
Sa., 07.	Y5205	Taoistische Atmung
Sa., 07.	Y0102	Excel Grundlagen
Sa., 07.	Y4301A	KI-Revolution in der Bildgestaltung
Sa., 07.	Y4401	Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/-innen
So., 08.	Y4301B	KI-Revolution in der Bildgestaltung
Mi., 11.	Y5005	Fit mit Ayurveda – Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität“
Sa., 21.	Y4605	Origami - Papierfaltkunst aus Japan
Sa., 21.	Y0107	Word Grundlagen
Sa., 21.	Y3301	Big Five - Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit
So., 22.	Y0411	Trotz ADHS erfolgreich in der Schule: Ein Workshop für Eltern
So., 22.	Y4516	Kalligraphie & Malerei – Kunst in Harmonie
Mo., 23.	Y3400	Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?
Mi., 25.	Y5006	„Die geheime Kraft der Gewürze – Meine kleine Gewürzapotheke“
Do., 26.	Y8000	Ehrenamtliches Engagement - Zwei Projekte stellen sich vor
Fr., 27.	Y5019	Aromapflege und Entspannung mit ätherischen Ölen
Sa., 28.	Y5051	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl-Freundschaft mit sich selbst schließen
Sa., 28.	Y3612	Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht
MÄRZ		
Di., 03.	Y3000	Zurück in die Freiheit
Fr., 06.	Y1230	Prüfungstraining DTZ
Sa., 07.	Y0501J	Und was mache ich nach der Schule? - Hilfe für die richtige Berufsentscheidung
Sa., 07.	Y5059	Strategien zur Verbesserung der Schlafgewohnheiten bei Erwachsenen
So., 08.	Y4606	Schmuckgestaltung mit Silver Clay
Do., 12.	Y5008	Wechseljahre weg schlemme? – Mit dem richtigen Essen zum Wohlbefinden
Sa., 14.	Y3609	Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeeverkauf lohnt
Sa., 14.	Y0104	PowerPoint Grundlagen:
Mo., 16.	Y3302	Damit dein Leben nicht zum Tollhaus wird!
Mo., 16.	Y3500	Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht
Sa., 21.	Y3600	Wildgemüse, Frühlingsblüher und Frühlingspilze – Exkursion ins Angertal
Sa., 21.	Y4607	Gute-Laune-Karten – bunt, lustig und handgemacht
Sa., 21.	Y5207	Osteopathie trifft Qigong - Körperausrichtung
Sa., 21.	Y5056	Von Moment zu Moment - Achtsamkeit als Weg
Mo., 23.	Y3401	Erben und Vererben

!

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

So., 29.	Y4100A	Oper: Il Trittico
APRIL		
So., 12.	Y5054	Schnupperschweigen – die Kraft der Stille erleben
Mi., 15.	Y5003	Abnehmen in den Wechseljahren
Mi., 15.	Y3613	Spielerabend: „Keep Cool“ – Gemeinsam spielend das Klima retten
Do., 16.	Y3004	Quellen zur Ratinger Stadtgeschichte
Do., 16.	Y5016	Farbe bekennen – Stil zeigen
Fr., 17.	Y3601A	Fledermausführung
Sa., 18.	Y4100B	Oper: Elektra
Sa., 18.	Y3303	Lebenssinn & Lebenskunst
Sa., 18.	Y0106	Chat ChatGPT, Gemini und Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen
So., 19.	Y5015	Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage
Mo., 20.	Y3008	Neue Trends in der Geldanlage
Mo., 20.	Y3402	750 Jahre: Die Geschichte der Rechtsstellung der Frau in Familie und Ehe
Do., 23.	Y5001	Nein sagen
Sa., 25.	Y3608	Gut vorbereitet zum Hundeglück
Do., 30.	Y3601B	Fledermausführung
MAI		
Mo., 04.	Y3403	Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht
Do., 07.	Y5002	Glück und Zufriedenheit ist eine Körperhaltung
Sa., 09.	Y4514	Künstler und deren Technik kennenlernen: Gabriele Münter
Sa., 09.	Y0134	Akustikgitarre für Einsteiger/-innen
Sa., 09.	Y5002	Bienen, Honig und die Imkerei
Sa., 09.	Y3009	Richtig investieren in Aktien und ETFs
Mo., 11.	Y3005	Von „Mabuse“ zu „Metropolis“
Di., 12.	Y3603	Die asiatische Hornisse
Sa., 23.	Y0410	Workshop für Erwachsene mit ADHS in der Arbeitswelt
Sa., 23.	Y4100C	Oper: Die Königin von Saba (konzertant)
Sa., 23.	Y5057	Gefühle erkennen und verstehen
Mi., 27.	Y5026	Fit und sicher mit dem Pedelec
Sa., 30.	Y4410	E-Gitarre für Einsteiger/-innen
Sa., 30.	Y0412	Wenn Wollen und Tun zwei Welten bleiben
So., 31.	Y4417	Familien-Spielenachmittag „Catan“
JUNI		
Mo., 01.	Y3404	Vorsorgen mit System: Wie geht das?
Do., 11.	Y5017	Farbe bekennen und Stil zeigen
Sa., 13.	Y8002	Männer im Wandel - Identität gestern, heute und morgen
Sa., 13.	Y3607	Naturgarten – wie aus einer Wiese in vier Jahren eine Naturoase wurde
Sa., 13.	Y4508	Schnupper-Workshop: Intuitives Malen
Sa., 13.	Y0401	Gehirntraining – Steigerung der Gedächtnisleistung
So., 14.	Y3006	Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation
So., 14.	Y3007	Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden
So., 14.	Y3614	Das Klima Puzzle
Do., 18.	Y4100D	Ballett: Endstation Sehnsucht
Sa., 20.	Y0402	Rhetorik
So., 21.	Y3304	Wer bin ich und wer könnte ich sein?
Di., 23.	Y3615	Photovoltaik und Wärmepumpe
Sa., 27.	Y5058	Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz
JULI		
Di., 07.	Y5058	Fit und sicher mit dem Pedelec

4

5

**Charlotte
Fischer-Simon**Fachbereichsleiterin
☎ 02102 550 4305

EDV BERUF SCHULABSCHLÜSSE



Qualifikationen für das Arbeits- leben – IT – Organisation.....	7
Computerkurse für Seniorinnen & Senioren	8
Onlinekurse der vhs DigitalKooperation	9
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft	12
Softskills	13
Junge VHS – Lernförderung – Schulabschluss.....	15

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. Darüber hinaus bietet die VHS in den Osterferien wieder „ZAP-Kurse“ zur Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10 in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik an. Diese Kurse bereiten Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben, auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses in den o.g. Fächern vor

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!

Y0100

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 04. Juli, 10:00–12:15 Uhr

Sa., 11. Juli, 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

Y0101J

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 04. Juli, 2x samstags, 12:30–14:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 45,50 € (6 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt inkl. Lehrhefte



Sollten für einen der beiden Kurse nicht genügend Anmeldungen vorliegen wird von der „Alterstrennung“ abgewichen.



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.

Y0102

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 07. Februar, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

Y0103

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 25. April, 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.

Y0104

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 14. März, 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.





Y0105

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 31. Januar, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–8

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

Y0106

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 18. April, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

Word Grundlagen

Erstellen Sie perfekte Texte mit Microsoft Word. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word kennen und erfahren, wie Sie Dokumente formatieren, Tabellen erstellen und mit Grafiken arbeiten. Von einfachen Briefen und Lebensläufen über wissenschaftliche Arbeiten bis hin zu komplexen Berichten – Word bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie für Ihre Schreibprojekte benötigen. Sie lernen, wie Sie verschiedene Schriftarten und -größen verwenden, wie Sie Absätze formatieren, wie Sie Fußnoten und Endnoten einfügen und wie Sie Ihre Dokumente professionell gestalten.

Y0107

Kurs mit Dirk Börnert M. A.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 21. Februar, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)



In Kooperation mit dem SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH, gefördert durch das Weiterbildungsgesetz NRW

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 „Nebenan“ (Beratungs- und Begegnungsstelle für Menschen mit und ohne Arbeit in Ratingen) 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 „Nebenan“ 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.

Y0108

Offenes Angebot mit Thomas Kirchner

„Nebenan“ – Beratungs- und Begegnungsstelle für Menschen mit und ohne Arbeit in Ratingen); Graf-Adolf-Str. 7 - 9

ab 05. Februar, 10x donnerstags, 11:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (11x)



Computerkurse für Senior/-innen

Android Smartphones und Tablets für Senior/-innen

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 Emailadresse und wie schreibe ich eine Email? 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 → ☎ 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.

Y0111

Kurs mit Thomas Kirchner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 12. März, 4x donnerstags, 14:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)

iPhone oder iPad für Senior/-innen

Sie besitzen ein iPhone oder iPad, kennen die Grundfunktionen – und möchten endlich mehr damit anfangen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt:

- Wie Sie Ihr Gerät sicher bedienen und individuell einstellen
- Nützliche Apps für Alltag, Kommunikation und Organisation
- Tipps für Fotos, Internet, E-Mail und mehr
- Praktische Übungen mit verständlichen Erklärungen
- Ideal für Seniorinnen und Senioren – keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und ein eigenes Gerät!
- Technik verstehen. Selbstständig nutzen. Freude am digitalen Alltag.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzer und Nutzerinnen eines iPhone oder iPad. Andere Geräte werden nicht besprochen. Bitte mitbringen: Ihr eigenes iPhone oder iPad, aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör.

Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Y0112

Kurs mit Thomas Kirchner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 09. April, 4x donnerstags, 14:00–16:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)



Onlinekurse

Die Kurse Y0127 bis Y0163 finden in Kooperation mit „viel hören & sehen“ statt – Digitalkurse der vhs DigitalKooperation



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

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

Level 1

Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen

Level 2

Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

Level 3

Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

Als Videokonferenzsoftware wird eine datenschutzkonforme ZOOM-Lizenz eingesetzt, die eine Lernumgebung mit zahlreichen Optionen zur Interaktion garantiert.

Für Interessentinnen und Interessenten, die bisher noch nicht mit ZOOM gearbeitet haben, besteht zu jeder Zeit – dies unter der Internetadresse <https://zoom.us/test> – die Möglichkeit eines direkten Zugriffs auf die ZOOM-Testumgebung. Die parallele Mitarbeit wird durch den Einsatz eines zweiten Monitors oder auch Endgeräts, etwa eines Tablet-Computers, für die ZOOM-Übertragung deutlich vereinfacht.

Die verschiedenen Kurzangebote Y0127 bis Y0149 entnehmen Sie bitte der folgenden Tabelle. Die genauen Inhalte finden Sie auf unserer Homepage → www.vhs-ratingen.de

Y0127

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik

24. März 2026, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei

Y0128

Prezi – dynamische Präsentationen

24. März 2026, 20:00-21:30 Uhr, 15,00 €

Stadtwerke Ratingen
Echt. Gut. Leben.

EIN JOB VOLLER ENERGIE.

Wir suchen Verstärkung!

Jetzt bewerben unter:
stadtwerke-ratingen.de/karriere



Y0129

Social Media Marketing mit Instagram

25. März 2026, 18:00-19:30 Uhr, 15,00 €

Y0130

Content Marketing mit Canva

25. März 2026, 20:00-21:30 Uhr, 15,00 €

Y0131

Notion – Second Brain

26. März 2026, 18:00-19:30 Uhr, 15,00 €

Y0132

Google NotebookLM als „Wissens-Generator“

26. März 2026, 20:00-21:30 Uhr, 15,00 €

Y0133

MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung. Individuelles und kol

13. April 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0134

MS Outlook – innovatives Look-and-feel

21. April 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0135

MS Teams – Zentrale Organisation

28. April 2026, 18:30-21:30 Uhr, 60,00 €

Y0136

MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung

5. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0137

MS Planner – Zentrale Aufgabenverwaltung

12. Mai 2026, 18:30-19:30 Uhr, 15,00 €

Y0138

MS Lists – Nachverfolgung von Informationen & Prozessen

12. Mai 2026, 20:00-21:30 Uhr, 15,00 €

Y0139

MS Outlook – „Full Power“-Workflows

13. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0140

Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

16. Mai 2026, 09:30-17:00 Uhr, 90,00 €

Y0141

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)

19. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0142

MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“)

21. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0143

MS Word & Outlook – Unternehmenskommunikation (mit „KI-Hacks“)

22. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0144

MS Project – klassisches Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)

27. Mai 2026, 09:30-17:00 Uhr, 90,00 €

Y0145

Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram (mit „KI-Hacks“)

09. Juni 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0146

Ideenreiches Design mit Canva (mit „KI-Hacks“)

11. Juni 2026, 18:30-21:30 Uhr, 30,00 €

Y0147

WordPress – einfach genial & genial einfach (mit „KI-Hacks“)

13. Juni 2026, 10:00-15:00 Uhr, 45,00 €

Y0148

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (BU*/Intensivseminar)

29. Juni 2026, 09:00-16:30 Uhr, 350,00 €

Y0149

Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation (BU*/IK)**

13. Juli 2026, 09:00-16:30 Uhr, 350,00 €

**10 Jahre Innovation –
Spezialprogramm
Superkompakte KI-Kurse.**

Die vhs DigitalKooperation feiert in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum. Passend dazu wird dieses Spezial-Programm präsentiert, das mit seinem Angebot dem Einsatz Künstlichen Intelligenz (KI) im Berufsalltag gerecht werden möchte. Es basiert auf „Future-ready Skills“, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Umgang mit KI als zukunftsweisende und den Berufsalltag prägende Schlüsseltechnologie vermitteln.

Einer langen Tradition entsprechend startet die vhs DigitalKooperation mit einem entgeltfreien Online-Kurs in das neue Studienhalbjahr. Dieser soll es Interessentinnen und Interessenten ermöglichen, einen unverbindlichen Einblick in die Kursgestaltung zu gewinnen.

Alle Kurse folgen der gleichen Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen

Materialien

Sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zu den Veranstaltungen sogenannte Mikro-Podcasts, die einen kurzen Überblick zum jeweiligen Thema beinhalten, sowie ein Video und ein Whitepaper mit dem Titel „Effektive KI-Kommunikation“.

Die verschiedenen Kurzangebote Y0150 bis Y0163 entnehmen Sie bitte der folgenden Tabelle. Die genauen Inhalte finden Sie auf unserer Homepage → www.vhs-ratingen.de

Y0150

Orientierung im Dickicht Künstlicher Intelligenz

23. März 2026, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei

Y0151

Durch Zusammenarbeit zu mehr Produktivität

23. März 2026, 20:00-21:30 Uhr, 19,00 €

Y0152

**Multimedia-Content mit KI –
Tools und Best Practices**

27. März 2026, 18:00-19:30 Uhr, 19,00 €

Y0153

Persönlichkeitsentwicklung mit ChatBots

27. März 2026, 20:00-21:30 Uhr, 19,00 €

Y0154

**Wie von Zauberhand –
„magische“ Präsentationen mit KI**

20. April 2026, 20:00-21:30 Uhr, 19,00 €

Y0155

Strategien für optimierte KI-Anweisungen

27. April 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0156

KI-Assistenzen in der Anwendungspraxis

30. April 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0157

KI-gestützte Herstellung kreativer Inhalte

4. Mai 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0158

Social-Media-Marketing (SMM) mit KI

6. Mai 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0159

KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint

18. Mai 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0160

Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied

20. Mai 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0161

Informationssuche und -auswertung mit KI

2. Juni 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0162

„Under cover“ – unsichtbar, lautlos und leistungsstark

10. Juni 2026, 19:00-21:15 Uhr, 39,00 €

Y0163

**Künstliche Intelligenz für Büro- und
Projektmanagement
Intensivkurs / Bildungsurlaub**

Montag, 20. Juli bis Mittwoch, 22. Juli 2026, 9:00-16:30 Uhr, 390,00 €



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. Genaue 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-Veranstaltung 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.

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		●			●		●	●	●
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>)



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.

Y0200

Online-Kurs mit externen Fachexperten

Die Kurse starten ab Dienstag, den 09.03.2026, bzw. Mittwoch, den 10.03.2026. Seminarzeiten sind jeweils Dienstag und Donnerstag oder Montag und Mittwoch jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr.

Techniktests vom 02. März bis 06. März 2026

in der Zeit von 8:30-20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1-25

Keine Ermäßigung

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: gr. 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 fantasievolle 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
- Umsetzungshinweise 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 (14,00 €).

Y0401

Seminar mit Christoph Dahms

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 13. Juni, 9:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)

nicht ermäßigbar

Rhetorik

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Seminar. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbst-

bewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen.

Seminarinhalte

- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen.
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen.
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen.
- klassische Logik in Monologen anwenden.
- Manipulationsversuche anderer Menschen durchschauen und abwehren.
- Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog einsetzen.
- im Monolog sicher argumentieren.
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen.
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden trainieren.
- Publikum richtig ansprechen.
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer.

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben (14,00 €).

Y0402

Seminar mit Christoph Dahms

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 20. Juni, 9:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)

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 Mettmann 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

Y0408

Beratung

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

30. Januar, 20. Februar, 17. April, 19. Juni 2026

entgeltfrei

**Ich mache mich selbständig – aber wie?**

Sie möchten sich selbständig machen und sich vor einer Existenzgründung einen ersten Überblick über die nötigen Schritte verschaffen? In dieser Veranstaltung geht es um wichtige Fragen auf dem Weg in die Selbständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbständig mache? Welche Faktoren spielen eine wichtige Rolle? Wo finde ich Unterstützung? Und: Welche Schritte sollten in welcher Reihenfolge gegangen werden – außer der Teilnahme an diesem Informationsabend natürlich! Nach dem Vortrag beantwortet der Referent gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Y0409**Vortrag****Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Dienstag, 03. Februar, 18:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–20

Der Kurs ist kostenfrei. Dennoch ist eine Anmeldung erforderlich



In Kooperation mit dem Startercenter
NRW des Kreises Mettmann

**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 Schülern und Studenten, durch effektive Strategien wieder mehr Spaß am Lernen zu entwickeln, um so erfolgreich durch Schule und Uni zu kommen.

Y0410**Seminar mit Gabriele Maier****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

Samstag, 23. Mai, 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 Grundschulkinder 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.

Y0411**Kurs mit Gabriele Maier****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

Sonntag, 22. Februar, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

**Wenn Wollen und Tun zwei Welten bleiben
Prokrastination verstehen – und überwinden
Das schmerzhaft Aufschieben trotz bester
Absichten**

Wir wissen oft ganz genau, was zu tun wäre. Wir haben Pläne, To-do-Listen, gute Vorsätze – und trotzdem passiert: nichts. Oder nicht genug. Oder nicht rechtzeitig. Und das betrifft nicht nur lästige Aufgaben, sondern oft auch Dinge, die uns wirklich am Herzen liegen. Genau das macht Prokrastination so schmerzhaft: Wir wollen ja – warum handeln wir dann nicht? Diese Lücke zwischen Absicht und Umsetzung hat einen Namen: Intention-Action-Gap. Was nach Forschung klingt, ist für viele Alltag – ein innerer Konflikt, den wir uns selbst kaum erklären können. Denn das Problem liegt oft nicht im Wollen, sondern in der Steuerung: wenn wir statt den Papierkram zu erledigen, lieber die Spülmaschine ausräumen oder Netflix anmachen. Obwohl wir ganz genau wissen, was jetzt eigentlich dran wäre. Die Referentin Kirstin Wulf wollte genau das verstehen, was so viele Menschen täglich erleben. Warum handeln wir nicht, obwohl wir es doch wirklich wollen? Warum fällt es gerade Menschen mit ADHS so schwer, Aufgaben anzugehen – sogar dann, wenn sie ihnen wichtig sind? Und warum reicht Motivation allein nicht aus, um in Bewegung zu kommen? Ausgelöst durch ihre eigene ADHS-Diagnose begann Kirstin Wulf den Ursachen auf den Grund zu gehen und stieß dabei auf das, was heute im Zentrum ihres Denkens und Arbeitens steht: das Gehirn. Genauer gesagt: seine speziellen Denk- und Steuerungsmuster, die erklären, warum wir im entscheidenden Moment nicht handeln und dadurch immer wieder hinter unseren Möglichkeiten zurückbleiben oder unsere eigenen Ziele aus dem Blick verlieren. In diesem digitalen Workshop lädt Kirstin Wulf dazu ein, diesen inneren Hürden auf die Spur zu kommen. Denn manchmal braucht es nicht mehr Disziplin oder bessere To-do-Listen, sondern ein neues Verständnis dafür, warum wir so ticken, wie wir ticken. Und für alle, die denken, hier wird es kompliziert – auf keinen Fall! Kirstin Wulf nutzt ein Bild, das sich leicht merken lässt

und das Aufschieben auf ganz anschauliche Weise erklärt: Stell Dir vor, du sitzt auf einem Pferd. Du willst über eine Hürde. Du weißt, wie es geht – und trotzdem bleibt das Pferd unter Dir stehen. Oder geht an der Hürde vorbei. Passiert das, bleibt die Aufgabe unerledigt. Und die Frage ist: wie bringen wir das Pferd (das nächste Mal) dazu, zu springen? Diese Frage wird uns an diesem Tag besonders beschäftigen. Denn: unser Gehirn funktioniert bei uns allen nach ähnlichen Prinzipien. Deshalb können wir aus der Arbeit mit Menschen mit ADHS viel für den eigenen Alltag lernen. Soviel sei verraten: Wir müssen das Springen erleichtern. Doch wie genau das geht – das schauen wir uns gemeinsam an.

**Y0412****Seminar mit Kirstin Wulf****ZOOM**

Samstag, 30. Mai, 10:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–20

Entgelt: 30,00 € (8 Ustd.)

**Junge VHS
Lernförderung
Schulabschluss****Und was mache ich nach der Schule? – Hilfe für
die richtige Berufsentscheidung und die Wahl des
Bildungswegs
Für Schüler und Schülerinnen aller Schulformen ab
Klasse 9**

Ihr wisst noch nicht, was ihr nach der Schule machen wollt? Oder wäre es doch besser mit der Schule weiter zu machen? Dieses Tagesseminar soll Euch Entscheidungskriterien an die Hand geben und Orientierungshilfe sein. Es werden wissenschaftliche Testverfahren eingesetzt, die u.a. sprachliche Fähigkeiten, logisch-räumliches Denken, mathematische Fähigkeiten, Konzentrationsfähigkeit und Sozialkompetenzen abfragen. Mithilfe dieser Testergebnisse und einer individuellen Beratung soll das Seminar helfen, die vorhandenen Begabungen und Interessen zu entdecken und Ideen für einen zukünftigen Berufsweg zu entwickeln. Nach Durchführung der Testverfahren erhält jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine individuelle Rückmeldung über die Ergebnisse. Die Durchführung dieser Tests ist auch eine gute Vorbereitung auf spätere Bewerbungsverfahren. Für diesen Tag ist eine Stunde Mittagspause eingeplant. Ein Mittagssnack kann gerne mitgebracht werden.

junge vhs**NEU****Y0501J****Wochenendseminar
mit Johannes Steggers****Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Samstag, 07. März, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 32,00 € (8 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

**ZAP Mathematik – Klausurvorbereitung zur
Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach
Klasse 10**

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben, auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Mathematik vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert. Bitte mitbringen: Taschenrechner

Y0600J**Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 30. März, Mo.-Do. jeweils 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

Y0601J**Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 30. März, Mo.-Do. jeweils 12:30–15:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

Y0602J**Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 07. April, 4x dienstags, 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

**ZAP Deutsch – Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10**

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Deutsch vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert.

Y0603J

Kurs mit Zehra Cetin

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107

ab 30. März, Mo.-Do. jeweils 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

Y0604J

Kurs mit Zehra Cetin

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107

ab 30. März, Mo.-Do. jeweils 12:30–15:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

ZAP Englisch – Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Englisch vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert.

Y0605J

Kurs mit Martina Alshut

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 108

ab 30. März, Mo.-Do. jeweils 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs



Bei entsprechender Nachfrage
Einrichtung eines Zusatzkurses am
Nachmittag von 12.30 Uhr bis 15.30 Uhr
möglich.

**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.

Y0606J

Vortragsgespräch mit Maren Verbücheln

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104Datum: wird noch auf der Homepage www.vhs-ratingen.de

bekanntgegeben

19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–20

entgeltfrei

junge vhs



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.pter-ratingen.de

**BOJE – Erster Schulabschluss und Erweiterter Erster Schulabschluss ab August 2026**

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.

**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

Ein Alphakurs richtet sich an diejenigen Lerner/-innen, die noch nicht lateinisch alphabetisiert sind. Die Kurse umfassen ein Stundenkontingent von insgesamt 900 Unterrichtseinheiten.

Geringliteratisiertenkurse

Dieses Kurskonzept ist für Teilnehmer/-innen konzipiert worden, die zwar alphabetisiert sind, allerdings wenig lese- und schreibefähig sind. Diese Kurse umfassen genau wie die Alphabetisierungskurse 600 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:



Prüfungsvorbereitung DTZ

In diesem Tagesseminar bieten wir ein Training für die Vorbereitung auf den DTZ an. Sie lernen das Testformat kennen und werden mit gezielten Übungen optimal auf die Abschlussprüfung vorbereitet.

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 17:00-18:00 Uhr):

11.02.2026	Anmeldeschluss: 07.01.2026
25.03.2026	Anmeldeschluss: 18.02.2026
29.04.2026	Anmeldeschluss: 25.03.2026
03.06.2026	Anmeldeschluss: 29.04.2026
15.07.2026	Anmeldeschluss: 03.06.2026



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

Y1228A

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208
02.02.-11.03.26
mo., di., mi., fr. 9:00-13:15 Uhr

Y1201A

Kurs mit Dr. Ursula Kerkhoff und Gabriele Karayel

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
02.03.-27.04.26
mo., di., mi., fr. 18:00-21:15 Uhr

A1.2

Y1225B

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002
07.01.-10.02.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1226B

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
07.01.-10.02.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y1228B

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208
16.03.-04.05.26
mo., di., mi., fr. 9:00-13:15 Uhr

Y1201B

Kurs mit Dr. Ursula Kerkhoff und Gabriele Karayel

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
04.05.-17.06.26
mo., di., mi., fr. 18:00-21:15 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
- Vereinzelte einfache, kurze Texte, wie z. B. Notizen, Mitteilungen oder E-Mails schreiben

A2.1

Y1226C

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
18.02.-24.03.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y1225C

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002
18.02.-24.03.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1228C

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208
11.05.-16.06.26
mo., di., mi., fr. 9:00-13:15 Uhr

Y1201C

Kurs mit Dr. Ursula Kerkhoff und Gabriele Karayel

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
22.06.-16.09.26
mo., di., mi., fr. 18:00-21:15 Uhr

A2.2

Y1224D

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte Minoritenkloster, Raum 110
07.01.-24.02.26
montags bis donnerstags 18:00 -21:15 Uhr



Y1223D

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 304
26.01.-04.03.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1225D

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002
13.04.-18.05.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1228D

Kurs mit Huzaima Bany Hassan

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 208
24.06.-11.09.26
mo., di., mi., fr. 9:00-13:15 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

Y1221E

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001
26.01.-04.03.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1224E

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte Minoritenkloster, Raum 110
02.03.-27.04.26
montags bis donnerstags 18:00 -21:15 Uhr

Y1223E

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 304
11.03.-28.04.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1226E

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
18.05.-24.06.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y1225E

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002
27.05.-01.07.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

B1.2

Y1220F

Kurs mit Martina Heintzenberg

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 202
02.02.-12.03.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y1224F

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte Minoritenkloster, Raum 110
04.05.-22.06.26
montags bis donnerstags 18:00 -21:15 Uhr

Y1223F

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 304
04.05.-11.06.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y1226F

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 206
01.07.-17.09.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y1225F

Kurs mit Dagmar Stuhmann

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002
06.07.-22.09.26
montags bis donnerstags 09:00-13:15 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.

Y1219O

Kurs mit Charlotte Karr und Maureen Guelich-Fleermann

Mitte Minoritenkloster, Raum 110
26.01.-04.03.26
montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr



Y12200

Kurs mit Martina Heintzenberg

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 202

19.03.-06.05.26

montags bis donnerstags 9:00-13:15 Uhr

Y12210

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

30.04.-10.06.26

montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y12230

Kurs mit Barbara Schröder

Mitte VHS, Poststr. 23, Raum 304

15.06.-16.07.26

montags bis donnerstags 09:00-13:15 Uhr

Y12240

Kurs mit Wiebke Prüß und Martina Kessler

Mitte Minoritenkloster, Raum 110

29.06.-23.09.26

montags bis donnerstags 18:00 -21:15 Uhr

ALPHAKURS Y1222

Y1222D 4. Modul

Kurs mit Dessislava Lott

Mitte VHS, Poststraße 23, Raum 305

06.02.-22.04.26

di., mi., fr. 9:00-12:15 Uhr

Die folgenden Module sind die Fortsetzung des oben genannten Kurses.

Y1222E 5. Modul vom 28.04.-26.06.26

Y1222F 6. Modul vom 01.07.-09.10.26

Integrationskurs für Geringliteralsierte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die zwar lateinisch alphabetisiert sind, aber lese- und schreibunfähig sind.

Y1229A 1. Modul

Kurs mit Maureen Guelich-Fleermann und Charlotte Karr

Mitte Minoritenkloster, Raum 110

16.03.-30.04.26

montags bis donnerstags 09:00 -13:15 Uhr

Die folgenden Module sind die Fortsetzung des oben genannten Kurses.

Y1229B 2. Modul vom 06.05.-16.06.26

Y1229 C 3. Modul vom 24.06.-10.09.26

Prüfungsvorbereitung DTZ

Dieses Tagesseminar bereitet Sie optimal auf den Test „Deutschtest für Zuwanderer“ vor.

Y1230

Kurs mit N.N.

Mitte Minoritenkloster, Raum 104

Freitag, 6. März

09:00-15:30 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 Y1227

Y1227C 3. Modul

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo und Patrick Lenz

Mitte VHS, Poststraße 23, Raum 208

20.01.-09.03.26

montags bis donnerstags 18:00-21:15 Uhr

Die folgenden Module sind die Fortsetzung des oben genannten Kurses.

Y1227D 4. Modul vom 16.03.-11.05.26

Y1227E 5. Modul vom 18.05.-02.07.26

Y1227F 6. Modul vom 07.07.-01.10.26



Volkshochschule
Ratingen

Diakonie
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann



Freuen sich über das neue Angebot von VHS und Diakonie (von links nach rechts): Loubna El Outmani (Mimikids), Georgia Triantafyllidou (Deutsch-Dozentin), Khalida El Ghaghouri und Karin Kruchen (beide Mimikids) sowie VHS-Fachbereichsleiterin Natascha Wagner (Foto: Stadt Ratingen)

Mimikids und Sprachkurs: Projekt von Volkshochschule und Diakonie

Erfolgreich gestartet ist ein neues Projekt der Volkshochschule Ratingen in Kooperation mit der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf Mettmann für zugewanderte Mütter mit kleinen Kindern: Während die Frauen Deutsch lernen, werden die Kinder in der Spiel- und Sprachfördergruppe „Mimikids“ der Diakonie betreut.

Am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag besuchen die Mütter von 9:30 bis 12:30 Uhr im Jugendfreizeitheim am Stadionring den Deutschunterricht. Ihre Kleinen spielen im

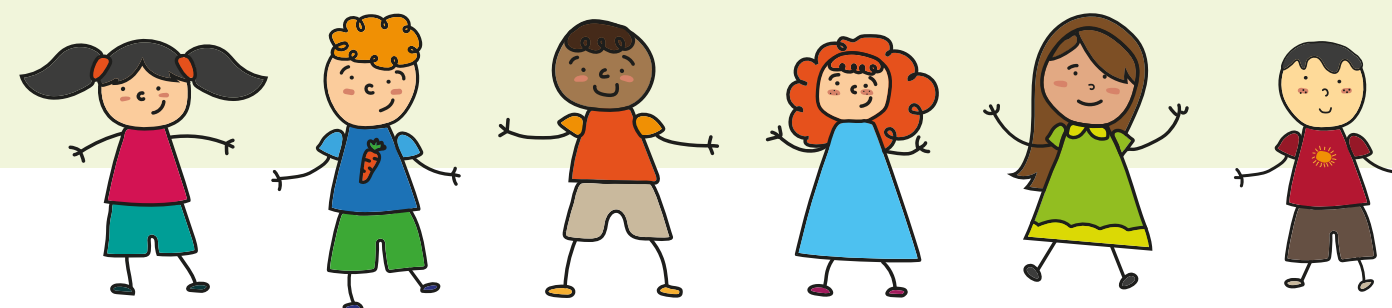
gleichen Haus in der „Mimikids“-Gruppe. Es wird gespielt, gebastelt und gesungen – dabei lernen die Kinder spielerisch die deutsche Sprache.

Die Anmeldung erfolgt über das Team Mimikids bei der Diakonie:

Angerstraße 11, 40878 Ratingen

→ ☎ 02102 109117

E-Mail: mimikids@diakonie-kreis-mettmann.de





Jörg Althen

Fachbereichsleiter
☎ 02102 550 4300

FREMDSPRACHEN

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.

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!



Englisch.....	26
Französisch	31
Spanisch	35
Italienisch	39
Niederländisch	41
Portugiesisch	41
Chinesisch.....	42
Japanisch	43
Gebärdensprache	43

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. Lehrbuch: Great! A1 (Klett Verlag)

Y2131

mit Dinesh Kumar Dahal

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 09. Februar, 14x montags, 15:15–16:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

Englisch für Anfänger*innen Stufe A1 2. Semester

Sie haben bereits einen Englischkurs im Umfang von etwa 30 Unterrichtsstunden besucht oder können Ihr Schulenglisch in sehr geringem Maß reaktivieren? Dann ist dieser Kurs ideal, um Ihren Lernprozess fortzusetzen und Grundkenntnisse zu erwerben. Am Ende der Niveaustufe A1 sollten Sie in der Lage sein, sich vorzustellen, einfache Fragen zur Person zu beantworten und kurze Aussagen zu alltäglichen Themen zu verstehen. Lehrbuch: Great! A1 (Klett Verlag)

Y2132

mit Dinesh Kumar Dahal

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 09. Februar, 14x montags, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

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. 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!

Y2128A

mit Maria Carolina Zörner

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal

ab 03. Februar, 16x dienstags, 9:00–10:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 64,00 € (21 Ustd.)

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 bzw. möglich. Es stehen pro Termin max. 12 Teilnehmerplätze zur Verfügung.

Y2130

Kurs mit Maria Carolina Zörner

Forum Lotsenpunkt

ab 06. Februar, 16x freitags, 11:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–12

entgeltfrei (21 Ustd.)

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. Die erfahrene Kursleiterin stimmt die Themen auf Ihre Vorkenntnisse und Interessen ab. 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!

Y2129

mit Maria Carolina Zörner

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

ab 06. Februar, 16x freitags, 9:00–10:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 64,00 € (21 Ustd.)

Englisch intensiv Stufe A2, 3. 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), Beginn mit Lektion 5.

Y2100

Kurs mit Kristina Dönch

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

ab 09. Februar, 15x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 90,00 € (30 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 better 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 11

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2101

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 04. Februar, 15x mittwochs, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 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 für verschiedene Alltagsthemen.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2104

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

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

ab 05. Februar, 12x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–13

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

kein Kurs am 26.03.2026 und 07.05.2026

ENGLISCH: ZIEL B1

Englisch im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich – 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. Wir sprechen über alles, was Sie interessiert – wir bringen die Welt zu Ihnen, auf Englisch! 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!

Y2128B

mit Maria Carolina Zörner

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal

ab 03. Februar, 16x dienstags, 10:00–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–10

Entgelt: 64,00 € (21 Ustd.)



Englisch mit Muße am Vormittag – Stufe B1, 3. 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 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2102

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 04. Februar, 15x mittwochs, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 90,00 € (30 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 im freien Gespräch praktisch angewandt. Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen (ISBN 978-3-06-520819-2). Beginn mit Lektion 9.

Y2103

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 03. Februar, 16x dienstags, 17:45–19:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 96,00 € (32 Ustd.)

Englisch Stufe B1, 3. Semester

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, Klett Verlag. Beginn mit Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2105

Kurs mit Monika Bruns

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

ab 02. Februar, 14x montags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 84,00 € (28 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 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2. Beginn mit Lektion 3.

Y2106

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

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

ab 05. Februar, 15x donnerstags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–9

Entgelt: 225,00 € (30 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 Learning. Beginn mit Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2108

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 03. Februar, 14x dienstags, 16:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 105,00 € (28 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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Y2111

Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. Februar, 14x dienstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 84,00 € (28 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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Y2112

Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. Februar, 14x dienstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

Conversation workshop – Stufe B1/B2

Do you already have a good knowledge of the English language but you need some 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.

Y2110

Kurs mit Stewart Mackenzie-Owen

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 09. Februar, 14x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 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. Arbeitsmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Y2113

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 05. Februar, 16x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 144,00 € (48 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. 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.

Y2116

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 02. Februar, 15x montags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 150,00 € (30 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 Learning. Beginn mit Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2115

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 03. Februar, 14x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

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! Lehrbuch: Language Hub. Upper Intermediate, Hueber-Verlag, ISBN 9783191229849. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2117

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

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

ab 05. Februar, 12x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

kein Kurs am 26.03.2026 und 07.05.2026

**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 4.

Y2118Kurs mit **Barbara Léman****VHS Poststraße, 204**

ab 09. Februar, 15x montags, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

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.

Y2119Kurs mit **Irmi Cummings****Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

ab 05. Februar, 15x donnerstags, 10:00–12:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–15
Entgelt: 135,00 € (45 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.

Y2120Kurs mit **Angela Traumann****Mitte, Poststr. 23, Raum 206**

ab 06. Februar, 15x freitags, 9:30–11:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–16
Entgelt: 135,00 € (45 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.

Y2121Kurs mit **Dr. Marie-Theres Harst****Mitte, Poststr. 23, Raum 205**

ab 10. Februar, 14x dienstags, 9:30–11:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–14
Entgelt: 126,00 € (42 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.

Y2122Kurs mit **Erika Wood****VHS Poststraße, 204**

ab 25. Februar, 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 B (Units 7-12). ISBN 978-0-19-454769-7, Beginn mit Lektion 9.

Y2123Kurs mit **Barbara Léman****Mitte, Poststr. 23, Raum 305**

ab 10. Februar, 15x dienstags, 17:30–19:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 225,00 € (45 Ustd.)

ENGLISCH: BESONDERE ANGEBOTE**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.

Y2124

Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 09. Februar, 17x montags, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 10,00 € (34 Ustd.)
nicht ermäßigbar

English Book Club

In this course we will decide together which books we want to read and discuss. These are the first two suggested readings: Nickled and Dimed – we will look at the partly shocking insights of working people's hardships in the US. Barbara Ehrenreich committed part of her journalistic path to a journey in the low wage sector. We could discuss way of life – pros and cons of welfare state vs socially subsidised societies. Questions might arise such as: could this happen to us? The Awful German Language by Mark Twain: A satirical and humorous view on the complex German language. We will research views of the 19th century on foreigners in general. We will learn about grammar, vocabulary and the structure of the German language as well as the 'deadly' strain when learning the exorbitantly long words...A fun way of looking at language.

Bitte mitbringen: Barbara Ehrenreich: Nickled and Dimed. Picador-Verlag.

Mark Twain: The Awful German Language. Reclam-Verlag.

Y2134mit **Marion Dupont-Wiegand****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109**

ab 02. März, 8x montags, 11:00–12:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 120,00 € (16 Ustd.)

English Drama Club

In our first meeting we will discuss which of the two plays – Oscar Wilde's How to be Ernest or Shakespeare's Much Ado about Nothing – we like to start with. Both theater plays entail plenty of linguistic puns that we will study and enjoy while acting short parts of the above mentioned.

We will also have the chance to get an insight of Wilde's Victorian lifestyle and the bourgeois understanding of the upper class at that time and/or the Victorian era with all its hardships. Shakespeare's play also conveys the Elizabethan views on the world, society and morals. It might be interesting to see in how far certain everyday occurrences coincide with our present time. Thus studying the plays will enhance word power, historical understanding and a liking for Comedy of Errors.

Y2135mit **Marion Dupont-Wiegand****VHS Poststraße, 204**

ab 04. März, 8x mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)

**Französisch****FRANZÖSISCH: ZIEL A1****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 die französische 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 Verlag).

Y2217Kurs mit **Sabine Mathiot****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

ab 02. Februar, 16x montags, 10:15–11:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 160,00 € (32 Ustd.)

Französisch A1 für echte Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Bonjour! Sie haben sich immer gewünscht, mehr als ‚Bonjour‘ sagen zu können, als Sie in Frankreich waren? Hier ist die Gelegenheit, in lockerer, aber trotzdem strukturierter Form endlich Französisch sprechen und lesen zu lernen. Ziel ist, dass Sie Fragen nicht nur beantworten, sondern auch Gegenfragen stellen und damit ein Gespräch am Laufen halten können. Dafür geben wir alles – promis! (versprochen!).

Y2210Kurs mit **Jacqueline Kublun-Deléglise****Mitte, Poststr. 23, Raum 305**

ab 07. Februar, 123x samstags, 10:30–13:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 240,00 € (52 Ustd.)
keine Kurstermine im Mai 2026

**Französisch Stufe A1, 2. Semester**
Bonjour, ça va ?

Sie haben 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 Verlag. Beginn mit Lektion 3.

Y2215

Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 02. Februar, 16x montags, 12:30–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 120,00 € (32 Ustd.)

Französisch Stufe A1, 3. Semester

Französisch für den Alltag, Französisch für die Reise, Französisch „pour le plaisir“ ... Sie haben grundlegende Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in entspannter Atmosphäre weiter Französisch lernen? In unserem kommunikations- und personenorientierten Kurs lernen Sie, Französisch in wichtigen Alltagssituationen zu sprechen und zu verstehen. Die richtige Aussprache, zentrale Grammatikkapitel und wichtiger Wortschatz werden systematisch vermittelt. Wir arbeiten mit einem sehr gut konzipierten Lehrwerk, lernen aber auch französische Lieder, Gedichte und Geschichten kennen.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag. Beginn mit Lektion 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2202

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 04. Februar, 15x mittwochs, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

FRANZÖSISCH: ZIEL A2**Französisch Stufe A2, 2. Semester**

Sie haben solide Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch mehr Französisch sprechen und verstehen? In unserem kommunikations- und personenorientierten Kurs für recht fortgeschrittene Anfänger erhalten Sie in entspannter Atmosphäre weitere Einblicke in die französische Sprache und die Kultur frankophoner Länder. Sie trainieren, Gespräche zu vielfältigen Themen des Alltags zu führen und dabei auch systematisch die korrekte Aussprache und wichtige grammatische Strukturen. Neben den Lehrwerkslektionen arbeiten wir auch mit französischen Chansons, Gedichten und Geschichten.

Lehrbuch: Chapeau! A2 Hueber-Verlag, Beginn mit Lektion 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2200

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 04. Februar, 15x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Französisch Stufe A2, 2. Semester

Vous parlez déjà français avec le niveau A1? Alors, on continue? 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 Verlag), Beginn mit Lektion 3.

Y2216

Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 02. Februar, 16x montags, 14:15–15:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–11

Entgelt: 110,00 € (32 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.

Y2203

Kurs mit Serge Cadé

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

ab 19. Februar, 15x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

FRANZÖSISCH: ZIEL B1**Französisch Stufe B1, 1. Semester**

Vous parlez déjà bien le français maintenant! 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 gewinnen? In unserem kommunikations- und personenorientierten 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 Grammatikkapitel 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! Lehrbuch: Chapeau! B1, Hueber-Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2201

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 06. Februar, 15x freitags, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

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.

Y2204

Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 05. Februar, 11x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 9–12

Entgelt: 73,30 € (22 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.

Y2205

Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 05. Februar, 14x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

kein Kurs am 19.02.2026

FRANZÖSISCH: ZIEL B2**Französisch Stufe B2, 4. 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.

**Y2206**

Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 02. Februar, 13x montags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

Entgelt: 117,00 € (39 Ustd.)

keine Kurstermine im Mai 2026

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.

Y2207

Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 04. Februar, 13x mittwochs, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–13

Entgelt: 146,20 € (39 Ustd.)

kein Kurs am 18.02.2026; keine Kurstermine im Mai

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.

Y2208

Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 05. Februar, 11x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 82,50 € (22 Ustd.)

**Cours de communication en français B2 – Gagnez en aisance et en confiance**

Vous parlez déjà bien français, mais vous souhaitez être plus à l'aise dans vos échanges avec nos voisins d'outre Rhin ? Ce cours est fait pour vous ! À travers des supports vivants et accessibles (articles de presse, extraits de films francophone, chansons populaires, vidéos actuelles et poèmes), vous pratiquerez le français de façon interactive et conviviale. Chaque séance vous permettra d'enrichir votre vocabulaire pour parler de sujets variés, d'améliorer votre fluidité à l'oral dans la vie quotidienne et professionnelle, de mieux comprendre les références culturelles francophone, de participer à des discussions, jeux de rôle et débats dans une ambiance bienveillante.

Y2219

mit Sophie Zahour

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
ab 11. Februar, 13x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–8
Entgelt: 156,00 € (26 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.

Y2209

Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
ab 05. Februar, 14x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)
kein Kurs am 19.2.26

Cours de communication en français C1 – S'exprimer avec nuance et profondeur

Vous maîtrisez déjà la langue française, mais vous souhaitez affiner votre expression, développer vos arguments et explorer des thématiques culturelles plus complexes? Ce cours vous offre un espace stimulant pour progresser! À travers des supports exigeants et passionnants (extraits de littérature française, films d'auteur, articles de réflexion, débats d'actualité), vous travaillerez votre capacité à analyser et discuter des idées avec précision, utiliser un vocabulaire riche et nuancé, exprimer votre opinion de manière claire et convaincante et enfin comprendre les subtilités culturelles et idiomatiques de la langue française. Chaque séance mêle débats, présentations et discussions approfondies, pour pratiquer la langue dans sa dimension la plus authentique et intellectuellement enrichissante.

Y2218

mit Sophie Zahour

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
ab 19. Februar, 13x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–8
Entgelt: 156,00 € (26 Ustd.)

**FRANZÖSISCH:
BESONDERE ANGEBOTE****Liège – Petit Paris au bord de la Meuse (Tagesfahrt)**

Lüttich, „Klein-Paris an der Maas“ genannt und drittgrößte Stadt Belgiens ist von uns aus gesehen die nächstgelegene französischsprachige Großstadt. Worauf die Liégeois sehr viel Wert legen! Hier das Programm der Exkursion:
Anhand einer spannenden Stadtrallye in französischer Sprache erkunden wir die Stadt mit ihrem imposanten Palais des Princes-Évêques, ihren zahlreichen Kirchen, kleinen Gassen und schönen Einkaufsstraßen. Viel über die Geburtsstadt Karls des Großen und die ehemals sehr bedeutsame Industrieregion an der Maas erfahren wir bei unserem Besuch des beeindruckenden Musée de la Vie Wallonne. Wir beschließen unsere Fahrt mit dem gemeinsamen Besuch eines typisch belgisches Restaurants.
Weitere Informationen zur Exkursion:

Für die Stadtrallye brauchen Sie Französischkenntnisse auf dem Niveau A1+/A2. Für die Anfahrt organisiert die Kursleitung auf Wunsch Fahrgemeinschaften, aber auch eine individuelle Anfahrt, z.B. mit dem Eurostar, ist möglich. Restaurant- und Museumsbesuch (ca. 4 €) sowie etwaige Parkgebühren nicht im Preis inbegriffen.

Spätestens 2 Wochen vor der Fahrt erhalten Sie detaillierte Informationen zu dieser Tagesexkursion.

Termine:

Vorbereitende Sitzung: Mittwoch, 17.6., 13.30 – 15.00 in der Poststraße, Raum 203

Exkursion: Samstag, 27.6., Treffpunkt 11.00 in Liège (Adresse Parkplatz wird noch bekannt gegeben) – Ende der Exkursion gegen 21.00 Uhr

Y2220

Exkursion mit Peter Winz

Teilnehmer/-innen: 10–14
Entgelt: 75,00 € (15 Ustd.)
Anmeldeschluss: Mo., 27. April 2026

Bitte beachten Sie:

Abweichend von den AGB für Kurse ist bei dieser Exkursion nach dem Anmeldeschluss keine Abmeldung mehr möglich. Auch eine Erstattung der Gebühr bei Erkrankung oder anderweitiger Verhinderung ist ausgeschlossen. Wir empfehlen ggf. den Abschluss einer Reiseversicherung.

**Bruxelles, la belle... (zweitägige Exkursion)
Eine zweitägige Exkursion in die spannende belgische (und europäische) Hauptstadt.**

Bruxelles... der prächtige Grand'Place, die wunderschönen Galeries Royales Saint-Hubert und die malerischen Gassen der Altstadt, der Parc de Bruxelles und der Mont-Royal mit seinen tollen Kunstmuseen (z.B. musée Margritte), dem gewaltigen Palais de Justice, dem Königspalast und der Kathedrale Notre-Dame und immer wieder wunderschöne Jugendstilhäuser in der Geburtsstadt des art nouveau, street art und originelle boutiques (... oh, le chocolat belge!). Wir erkunden Bruxelles anhand einer spannenden Stadtrallye in französischer Sprache (Niveau A2). Am Samstagabend besuchen wir ein typisch belgisches Restaurant. Nicht im Kurspreis inbegriffen sind die Kosten für Anfahrt, Übernachtung, Museums- und Restaurantbesuch.

Für die Anfahrt organisiert die Kursleitung auf Wunsch Fahrgemeinschaften, aber auch eine individuelle Anfahrt, z.B. mit dem Eurostar, ist möglich. Für die Übernachtung wird ein zentrumsnahes Hotel (mit Parkgelegenheit) vorgebucht. Auf diese Buchung können Sie individuell zugreifen. Wenn Sie dies wünschen, senden Sie bitte gleichzeitig mit Ihrer Anmeldung eine Mail an winzpeter@gmail.com mit der Angabe, ob Sie ein Einzel- oder ein Doppelzimmer brauchen.

Termine:

Vorbereitende Sitzung: Freitag, 29.5., 11.30 – 13.45 Uhr in der Poststraße, Raum 205

Exkursion: Samstag, 13.6.2026, 12.00 Uhr (Treffpunkt wird noch bekanntgegeben) bis Sonntag, 14.6.2026, 15.00 Uhr

Y2221

Exkursion mit Peter Winz und Caroline Jahns

Teilnehmer/-innen: 12–14
Entgelt: 135,00 € (23 Ustd.)
Anmeldeschluss: Fr., 20. Februar 2026

**Bitte beachten Sie:**

Abweichend von den AGB für Kurse ist bei dieser Exkursion nach dem Anmeldeschluss keine Abmeldung mehr möglich. Auch eine Erstattung der Gebühr bei Erkrankung oder anderweitiger Verhinderung ist ausgeschlossen. Wir empfehlen ggf. den Abschluss einer Reiseversicherung.

**Spanisch****SPANISCH: ZIEL A1****Spanisch Stufe A1, 2. 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 2.

Y2328

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 09. Februar, 15x montags, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)
kein Kurs am 1.6.26

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. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2317

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 06. Februar, 15x freitags, 12:30–14:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–13
Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

**Spanisch Stufe A1 mit Muße, 4. 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. Ziel ist es, dass Sie ganz einfache Gespräche führen und sich im Alltag mit Hilfe der Gesprächspartner 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.

Y2314Kurs mit **Marlén Hütterott**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 06. Februar, 14x freitags, 10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–13
Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 12. Semester

Wir wiederholen Wortschatz und Grammatikthemen der Niveaustufe A1 und nutzen dabei neben Con gusto nuevo A1 ggf. ein weiteres Lehrwerk. Der Spaß am Sprechen soll dabei nicht zu kurz kommen. ¡Bienvenidos al mundo del español!
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag.

Y2303Kurs mit **Carmen Cecilia Böhle-Perez**

Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 05. Februar, 15x donnerstags, 17:00–18:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

**Spanisch für die Reise für Anfänger/-innen im Mehr-
generationentreff Tiefenbroich**

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para las vacaciones! 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. 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.

Y2326mit **Maria Carolina Zörner**

Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal
ab 03. Februar, 16x dienstags, 11:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 106,60 € (21 Ustd.)

SPANISCH: ZIEL A2**Spanisch Stufe A2, 1. Semester**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen und ihre Sprachkompetenz systematisch erweitern möchten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die aktive Kommunikation in alltäglichen Situationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und Ihre grammatischen Kenntnisse, um sich in zunehmend komplexeren Gesprächssituationen ausdrücken zu können. Der Kurs vermittelt zudem landeskundliche Einblicke in die spanischsprachige Welt und schafft so einen lebendigen Zugang zur Sprache und Kultur. In einer angenehmen Lernatmosphäre haben Sie ausreichend Gelegenheit, Ihre sprachlichen Fähigkeiten zu entwickeln und Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache zu gewinnen.
Lehrbuch: Aula internacional Plus A2, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2301Kurs mit **Marlén Hütterott**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 09. Februar, 15x montags, 16:30–18:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–18
Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Spanisch Stufe A2, 1. Semester

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, von Erfahrungen zu berichten und sich in Alltagssituationen zu verständigen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2. Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2300Kurs mit **Liliana Margarita Mijares Vidal**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 09. Februar, 15x montags, 19:45–21:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)
kein Kurs am 01.06.2026

Spanisch Stufe A2, 3. Semester

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits zwei Semester auf dem Niveau A2 gelernt haben oder vergleichbare Kenntnisse besitzen. In diesem Kurs können Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen und unmittelbare Bedürfnisse zu beschreiben.
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2302Kurs mit **Barbara Léman.**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 09. Februar, 15x montags, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–18
Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A2, 4. 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 5. ISBN 978-3-12-14677-8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2304Kurs mit **Carmen Cecilia Böhle-Perez**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 04. Februar, 15x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

**Spanisch Conversación y Gramática Stufe A2,
5. Semester**

¡Hola y bienvenid@s a este curso! Wenn Sie bereits die wichtigsten Zeiten des Niveaus A2 gelernt haben, dann sind Sie hier richtig. Anhand interessanter Texte auf A2-Niveau wird der Wortschatz geübt und erweitert. Zudem wiederholen wir die erlernte Grammatik. Ziel ist die Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Der Unterricht findet auf Spanisch und Deutsch statt. Die Texte werden von der Dozentin vorbereitet und als PDF gesendet. ¡Anímense a participar!
Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Y2305Kurs mit **Mónica Peña de Grupe**

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 04. Februar, 15x mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)
kein Kurs am 25.02.2026, 29.04.2026 und 20.05.2026

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.

Y2315Kurs mit **Marlén Hütterott**

Mitte, Poststr. 23, Raum 205
ab 06. Februar, 14x freitags, 15:30–17:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

**SPANISCH: ZIEL B1****Spanisch mit Muße Stufe B1, 3. Semester**

„Aprendiendo español ociosamente“. 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.

Y2306Kurs mit **Mónica Peña de Grupe**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 03. Februar, 14x dienstags, 9:30–11:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)
kein Kurs am 24.02.2026, 28.04.2026 u. 19.05.2026

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.

Y2308Kurs mit **Dagmar Nelting**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
ab 02. Februar, 13x montags, 19:00–20:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 5–8
Entgelt: 156,00 € (26 Ustd.)

Spanisch Stufe B1 – Wiederholung und Auffrischung

¡Hola y bienvenid@s! Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundlegende Themen auf B1-Niveau (z. B. Vergangenheitsformen, Verwendung des presente del subjuntivo usw.) wiederholen möchten. Wir behandeln außerdem interessante Themen und wenden unser Wissen mithilfe von Spielen an. ¡Anímense a participar!
Lehrbuch: Con gusto B1 – Klett Verlag – ISBN 978-3-12-515010-2, Beginn ab Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2312Kurs mit **Mónica Peña de Grupe**

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 03. Februar, 14x dienstags, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)
kein Kurs am 24.2.26, 28.4.26 und 19.5.26



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.

Y2309

Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 02. Februar, 14x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

Spanisch Stufe B2 – Curso de lectura – conversación y redacción

¡Hola! Bienvenid@s a este nuevo curso de nivel B2. En este curso, se practicará la comprensión global y detallada de un texto. Con la ayuda de ejercicios se estimulará la conversación del grupo. De esta manera seguiremos profundizando y ampliando nuestros conocimientos de la lengua española en un ambiente relajado y de continua comunicación. ¡Anímense a participar!
Lehrbuch: Curso de lectura - conversación y redacción. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-184506-3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2310

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

ab 04. Februar, 15x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 7–10

Entgelt: 128,70 € (30 Ustd.)

kein Kurs am 25.02.2026, 29.04.2026 und 20.05.2026

Spanisch Stufe B2 – Lecturas graduadas

¡Hola y bienvenid@s! Este curso de nivel B2 está dirigido a todas aquellas personas que deseen seguir practicando la lengua española. En un ambiente relajado y de continua comunicación, ampliaremos y profundizaremos los conocimientos del idioma. Elegiremos juntos lecturas graduadas y temas de interés general de España y Latinoamérica. ¡Anímense a participar!

Y2311

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

ab 03. Februar, 14x dienstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

kein Kurs am 24.02.2026, 28.04.2026 u. 19.05.2026

SPANISCH: BESONDERE ANGEBOTE

Compositores catalanes: Un viaje por la música de Cataluña

¿Te gusta la música clásica y quieres descubrir algo nuevo? En este taller de tres horas vamos a conocer a los compositores más importantes de Cataluña y su influencia en la música española y europea. Cataluña tiene una tradición musical muy rica. Durante el curso vamos a hablar sobre compositores famosos como Domènec Terradellas, Felip Pedrell, Isaac Albéniz, Enric Granados, Amadeu Vives, Frederic Mompou, Robert Gerhard, Eduard Toldrà, Xavier Montsalvatge, Albert Guinovart, Joan Magrané. Vamos a escuchar sus obras más conocidas y aprender sobre sus vidas y el contexto histórico en el que trabajaron. También vamos a descubrir cómo estos músicos combinaron elementos de la música tradicional catalana con las corrientes musicales europeas de su tiempo. Vamos a hablar sobre los diferentes movimientos culturales catalanes y su importancia para la música: desde el renacimiento, el barroco, el clasicismo, el romanticismo, el post-romanticismo y los compositores contemporáneos. No necesitas conocimientos musicales especiales. Solo debes tener interés en la música y la cultura catalana. Durante el taller vamos a escuchar ejemplos musicales, ver videos y hablar juntos sobre lo que escuchamos.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf dem Niveau B2.

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.

Y2329

mit Guillem Batllori Pages

VHS-Cloud

ab 16. Mai, 4x samstags, 14:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 80,00 € (11 Ustd.)

kein Kurs am 30.05.2026

Katalanisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Katalonien, Barcelona oder auf die Balearen? In diesem kompakten Kurs lernen Sie die wichtigsten katalanischen Wörter und Redewendungen für typische Urlaubssituationen kennen. Katalanisch wird von über 10 Millionen Menschen gesprochen und ist neben Spanisch die offizielle Sprache in Katalonien, auf den Balearen und in Valencia. Mit Grundkenntnissen im Katalanischen erleichtern sich die Verständigung vor Ort und zeigen, dass Sie sich mit der Sprache und den Gepflogenheiten der Einheimischen befasst haben.

Kursinhalte: Begrüßung und Vorstellung; im Restaurant bestellen; wichtige Ausdrücke für Hotel und Unterkunft; Zahlen, Uhrzeiten und Wochentage; nützliche Redewendungen für den Alltag; landeskundliche Informationen zu Katalonien.

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.



Y2327

mit Guillem Batllori Pages

VHS-Cloud

ab 21. März, 4x samstags, 14:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 80,00 € (11 Ustd.)

Italienisch



ITALIENISCH: ZIEL A1

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; Getränke/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



Y2400B

Kurs mit Lucia Sandroni

VHS-Cloud

ab 03. Februar, 10x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 200,10 € (30 Ustd.)

Kurs findet auch in den Herbstferien statt



Italienisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (etwa ein Semester an der VHS), 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.: 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; Getränke/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



Y2404

Kurs mit Lucia Sandroni

VHS-Cloud

ab 03. Februar, 10x dienstags, 15:00–17:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 200,10 € (30 Ustd.)

Italienisch für Anfänger/-innen Stufe A1, 2. Semester

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 mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre erste Sprachkenntnisse erwerben möchten. Von Beginn an steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Sie lernen alltagstaugliche Redewendungen und üben sich in authentischen Gesprächssituationen - vom Bestellen im Café bis zum Small-talk 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 Einblicke in die italienische Lebensart.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett Verlag), Beginn mit Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2405

Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 03. Februar, 15x dienstags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–11

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

kein Kurs vom 17.02.2026 bis 16.03.2026



ITALIENISCH: ZIEL A2

Italienisch Stufe A2, 4. 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 (Hueber-Verlag).

Y2401

Kurs mit Egizia Sergio

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 06. Februar, 12x freitags, 11:45–13:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 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 (Hueber-Verlag).

Y2403

Kurs mit Egizia Sergio

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 06. Februar, 12x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 120,00 € (24 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 attualität- Benvenuti al corso!

Y2407

Kurs mit Alfonso Santomauro

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

ab 09. Februar, 15x montags, 17:15–18:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 150,00 € (30 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 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2410

Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

ab 05. Februar, 13x donnerstags, 10:15–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 130,00 € (26 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 fluenza, amplierete il vostro vocabolario e perfezionerete la vostra pronuncia. Contenuto del corso: Il corso include discussioni su temi di attualität 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.

Y2412

Kurs mit Alice Secci-Sorg

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

ab 03. Februar, 15x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

nicht vom 17.02.2026 bis 16.03.2026

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

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.

Y2501

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

ab 06. Februar, 15x freitags, 14:30–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 2. Semester

Der Anfängerkurs Niederländisch an der VHS richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 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. Beginn mit Lektion 6.

Y2503

Kurs mit Hugo van Lil

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

ab 03. Februar, 15x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs Niederländisch an der VHS richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (zwei 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 12.

Y2500

Kurs mit Hugo van Lil

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

ab 02. Februar, 15x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)



Niederländisch Stufe A1, 4. Semester

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen (drei 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 16.

Y2502

Kurs mit Hugo van Lil

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

ab 03. Februar, 15x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 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.

Y2505

Kurs mit Hugo van Lil

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

ab 02. Februar, 15x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–14

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Portugiesisch

PORTUGIESISCH: ZIEL A1

Portugiesisch Stufe A1, 2. Semester

Unser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen 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.

Y2803

Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla

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

ab 05. Februar, 7x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 105,00 € (14 Ustd.)

**Portugiesisch Stufe A1, 2. Semester**

Portugiesisch für den Alltag und für die Reise. Sie haben erste Vorkenntnisse und möchten in entspannter Atmosphäre weitere Grundlagen erwerben? In unserem kommunikationsorientierten Kurs lernen Sie weiter, Portugiesisch in wichtigen Alltagssituationen zu sprechen und verstehen. Die richtige Aussprache und zentrale Grammatikkenntnisse werden vermittelt. 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: Olá Portugal! Neu A1–A2. Klett Verlag. Beginn mit Lektion 5.

Y2803B

Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla

VHS-Cloud

ab 07. Mai, 6x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)



SPRACHREISE
nach Portugal

Entdecken Sie die Geschichte und Kultur dieses wunderschönen Landes!
Atmen Sie die salzige Luft des Atlantiks ein und lassen Sie sich von der Sonne verwöhnen, während Sie in der Algarve Portugiesisch lernen.
Die Unterkunft soll bestmöglich zu Ihrem Lebensstil passen. Sie können Ihre kulturelle Erfahrung bei einer Gastfamilie vertiefen oder Ihre Unabhängigkeit in einer 2 Zimmer Wohnung in einem 4**** Apart Hotel genießen. Hotel Oceano Atlantico****
Praia da Rocha, Portimao, Algarve, Portugal

Kontakt: Narguissa Hohlbein-Wysgalla
E-Mail: narguissa62@gmail.com

PORTUGIESISCH: ZIEL A2**Portugiesisch Stufe A2, 4. 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.
Lehrbuch: Encontros. Brasilianisches Portugiesisch A1 - A2. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528303-9. Bitte schaffen Sie das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstermin an.

Y2801

Kurs mit Solenzara Tull

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 08. Januar, 12x donnerstags, 18:45–20:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)
nicht vom 26.02.26-09.4.2026

Chinesisch**Chinesisch für Anfänger/-innen, 1. Semester**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende Kenntnisse der hochchinesischen Sprache (Mandarin) erwerben möchten. Sie lernen die Pinyin-Umschrift, die korrekte Aussprache der Töne und elementare Grundstrukturen der chinesischen Sprache. Praktische Gesprächssituationen wie Begrüßungen, Vorstellungen und einfache Alltagsgespräche bilden den Schwerpunkt des Kurses. Ziel ist es auch, Grundlagen für Geschäftsreisen und die geschäftliche Kommunikation zu schaffen.
Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett Verlag). Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2900

Kurs mit Zhiwei Zhao

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 18. Februar, 14x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

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 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). Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Y2901

Kurs mit Zhiwei Zhao

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 18. Februar, 14x mittwochs, 19:45–21:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 210,00 € (28 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 Sprache 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.

Y2911

Kurs mit Dr. Nanfang Wu

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 21. Februar, 12x samstags, 10:45–12:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–8
Entgelt: 180,00 € (24 Ustd.)

Japanisch**Japanisch Stufe A1, 2. Semester**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A1 (ein Semester), die ihre Kommunikationsfähigkeiten in alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren sowie die Kanji-Kenntnisse zu erweitern. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich.
Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036. Beginn mit Lektion 3.

Y2920

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 06. Februar, 18x freitags, 19:10–20:40 Uhr
Teilnehmer/-innen: 7–14
Entgelt: 154,40 € (36 Ustd.)

Japanisch Stufe A1, 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A1 (etwa 3 Semester), die ihre Kommunikationsfähigkeiten in alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren sowie Kanji-Kenntnisse zu erweitern. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich.
Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036. Beginn mit Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**Y2921**

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 06. Februar, 18x freitags, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 7–14
Entgelt: 154,40 € (36 Ustd.)

Japanisch Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A2, 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. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich.
Lehrbuch: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036. Beginn mit Lektion 21.

Y2923

Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 06. Februar, 18x freitags, 15:50–17:20 Uhr
Teilnehmer/-innen: 7–11
Entgelt: 154,80 € (36 Ustd.)

Gebärdensprache**DGS I – Schnupperworkshop Deutsche Gebärdensprache**

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an Einsteiger*innen, die neugierig sind, die Deutsche Gebärdensprache (DGS) kennenzulernen. In kompakter Form entdecken Sie an zwei Tagen die Grundlagen: sich vorstellen, einfache Dialoge führen, das Fingeralphabet nutzen und erste Gebärden für den Alltag anwenden. Der Kurs wird von einem hörenden Dozenten mit langjähriger Unterrichtserfahrung geleitet, der Freude und Begeisterung für die Gebärdensprache vermittelt. Dabei steht klar die praktische Anwendung im Vordergrund – nicht trockene Grammatik, sondern lebendige Kommunikation. Spielerische Übungen, anschauliche Beispiele und direkte Kommunikation machen den Einstieg leicht und abwechslungsreich. Ergänzt wird der Workshop durch einen kurzen Einblick in die Kultur und Geschichte der Gehörlosen – für ein tieferes Verständnis dieser besonderen Sprache. Im Mittelpunkt stehen vor allem Spaß und die Freude an einer neuen Ausdrucksform, die alles andere als „still“ ist und auch Hörende auf besondere Weise begeistert.

Y2600

Kurs mit Oliver Leder-Tietz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 9. Mai, 10:00–13:45 Uhr
Sonntag, 10. Mai, 10:00–13:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 76,00 € (10 Ustd.)



SPRACH
BARRI
ERE
„ÜBER
WIND
ERIN

Finde
deinen Kurs
vhs-ratingen.de

Mache dir
Fremdes vertraut.



Bleibt neugierig



Alexandra Fuhr

Fachbereichsleiterin
☎ 02102 550 4302

GESELLSCHAFT POLITIK UMWELT



Gesellschaft · Politik	47
Aus der Region	49
Sinnfindung · Philosophie	49
Recht	51
Bürgerschaftliches Engagement	52
Umwelt & Natur	53
Fairer Handel	55
Klimawandel & Nachhaltigkeit ...	56
Visionen für Ratingen	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

Zurück in die Freiheit – Mein Einsatz für die Freilassung meiner Mutter aus iranischer Gefangenschaft In Kooperation mit der Amnesty International Gruppe Ratingen

An diesem Abend ist Mariam Claren aus Köln zu Besuch. Sie wird über ihren langjährigen Einsatz für die Freilassung ihrer Mutter, der Deutsch-Iranerin und Frauenrechtlerin Nahid Taghavi, aus iranischer Gefangenschaft berichten. Nahid Taghavi wurde im Oktober 2020 im Iran wegen angeblicher Beteiligung an einer „illegalen Gruppe“ und wegen „Propaganda gegen den Staat“ zu zehn Jahren und acht Monaten Haft verurteilt. Der Prozess gegen sie war von Verfahrensfehlern geprägt und während ihrer mehr als vierjährigen Zeit im Gefängnis war sie „weißer“ Folter ausgesetzt und entwickelte infolge der Haftbedingungen zahlreiche medizinische Probleme. Im Januar 2025 wurde Nahid Taghavi freigelassen und durfte nach Deutschland zurückkehren. Ihre Tochter Mariam Claren gründete die #FreeNahid-Kampagne und hat sich öffentlich unermüdlich für die Freilassung ihrer Mutter eingesetzt. Auch nach der Rückkehr ihrer Mutter nach Deutschland setzt sich Mariam Claren weiterhin für die Menschenrechte im Iran ein. Bei dieser Veranstaltung wird Frau Claren über ihr jahrelanges Engagement für ihre Mutter berichten und vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen erläutern, was wir in Deutschland tun können, um schweren Menschenrechtsverletzungen im Ausland entgegenzutreten. Die Ratinger Gruppe von Amnesty International wird an dem Abend zudem über weitere ermutigende Beispiele aus der Arbeit der Menschenrechtsorganisation berichten. Denn immer wieder zeigt sich, dass sich der Einsatz für die Menschenrechte lohnen kann.

Moderation: Sascha Samadi

NEU

Y3000

Vortrag mit Mariam Claren

Mitte, Medienzentrum, Peter-Brüning-Platz 3, Lesecafé

Dienstag, 03. März, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–40

entgeltfrei (3 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Lesung mit Gianni Jovanovic: „Ich, ein Kind der kleinen Mehrheit“

Zu dieser Lesung lädt die Integrationsbeauftragte der Stadt Ratingen im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus ein: Seine Biografie ist wahrlich lebhaft: Gianni Jovanovic, 1978 in Rüsselsheim geboren, erlebten er und seine Familie früh und wiederkehrend rassistische Anfeindungen. Mit 14 Jahren von seinen Eltern verheiratet, bereits zweifacher Vater mit 17 – und Anfang der 2000er Jahre sein mutiges Coming-out als schwuler

Mann: Gianni Jovanovic's Lebensweg ist geprägt von Brüchen, von Befreiung und von beeindruckender Selbstermächtigung. Heute ist er seit über 18 Jahren mit seinem Ehemann zusammen, zweifacher Großvater und eine der bekanntesten Stimmen der Romnja und Sintizze in Deutschland. Gemeinsam mit der Journalistin Oyin Zamora Alashee hat er seine bewegende Lebensgeschichte festgehalten – ein Bericht über Diskriminierung, Empowerment und seine Vision einer antirassistischen, diversen Gesellschaft. Mit Charme, Humor und großer Offenheit nimmt Gianni Jovanovic bei dieser Lesung sein Publikum mit – gerade auch dann, wenn es um schmerzhaft Wahrheiten geht.
Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an: imf@ratingen.de.

Lesung mit Gianni Jovanovic

Mitte, Medienzentrum, Peter-Brüning-Platz 3, Lesecafé

Dienstag, 17. März, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–40

entgeltfrei

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.

Y3001

Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 05. Februar, 18x donnerstags, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 10,00 € (36 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Nicht ermäßigbar

Ratinger Mundart In Kooperation mit dem Ratinger Jonges e.V.

Sie interessieren sich für die Sprache, die Sie bei Ihren Großeltern gehört und die Sie vielleicht schon als Kind benutzt haben? Ziel des Kurses ist, in Ratinger Mundart gesprochene Texte zu verstehen sowie geschriebene Texte in Mundart zu lesen und vorlesen zu können. In ungezwungener Atmosphäre werden unter Anleitung einfache Texte gelesen, die zum Teil selbst geschrieben sind und die Umwelt früher und heute aufs Korn nehmen, sogenannte Dönes. Die Treffen finden im Dicken Turm in Ratingen statt, der allerdings keinen barrierefreien Zugang hat.

Y3002

Kurs mit Christian Schneider

Dicker Turm, Turmstraße 8a

Beginn: 2. Februar; 17:00–19:30 Uhr

weitere Termine: 2. März, 13. April, 4. Mai und 1. Juni

Teilnehmer/-innen: 5–12

Entgelt: 15,00 € (10 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

**Leseübung: Deutsche Kurrentschrift**

In fünf Terminen führt dieser Kurs in das Lesen der deutschen Kurrentschrift ein, die oftmals auch als Sütterlin-Schrift bezeichnet wird. Die Kenntnis dieser Schrift ist für das Lesen handschriftlicher deutschsprachiger Quellen aus der Zeit vom Ende des Mittelalters bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts unabdingbar. Da die Schrift aber im Laufe der Zeit stilistischen „Moden“ ausgesetzt war, werden zu den Terminen auch Texte aus unterschiedlichen Zeiten gelesen. Dabei wird im frühen 20. Jahrhundert gestartet, in Termin zwei und drei Texte des 19. Jahrhunderts und in Termin vier und fünf Texte des 18. Jahrhunderts gelesen.

Y3003

Seminar mit Dr. Sebastian Barteleit und Heiko Knappstein

Mitte, Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47

ab 19. Februar, 5x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–6

Entgelt: 5,00 € (10 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Nicht ermäßigbar

Quellen zur Ratinger Stadtgeschichte

In diesem anderthalbstündigen Seminar werden verschiedene Quellenarten aus dem Ratinger Stadtarchiv vorgestellt, deren Auswertung ein Bild der Ratinger Geschichte ermöglicht. Besonderes Augenmerk wird auf die für die Interpretation wichtige Art der Entstehung der jeweiligen Quellen gelegt. Zu den Quellenarten gehören Urkunden, Amtsbücher, Akten, Fotografien, Zeitungen sowie Karten, Pläne und Plakate.

Y3004

Vortrag mit Dr. Sebastian Barteleit und Heiko Knappstein

Mitte, Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47

Donnerstag, 16. April, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–15

Entgelt: 5,00 € (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Nicht ermäßigbar

**Von „Mabuse“ zu „Metropolis“ – Fritz Lang und die (prä-)faschistische Mentalität der Deutschen (1922-1945)****Vortrag zum 50. Todestag des Regisseurs**

In den 20er Jahren wurde der Österreicher Fritz Lang zu einem der berühmtesten Regisseure des deutschen Kinos. Mit seinen Werken, allen voran dem Weltkulturerbe „Metropolis“, sorgte er für großes Aufsehen – und trieb seine Auftraggeber (die deutsche Ufa) in die wirtschaftliche Krise. Langs Filme sind (nach Siegfried Kracauer) Zeugnisse der präfaschistischen Mentalität in Deutschland vor Hitlers sog. „Machtergreifung“ (etwa: „Die Nibelungen“, „Dr. Mabuse“, „Metropolis“). Im II. Weltkrieg, aus dem Exil in den USA heraus, skizzierte Lang, zusammen mit Brecht, die NS-Terror-Herrschaft über Europa. („Auch Henker sterben“). Der Vortrag (mit Filmeinspielungen) gibt einen Überblick über Langs Leben und die Inhalte der vorab genannten Filme.

Y3005

Vortrag mit Dr. Torsten Reters

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 11. Mai, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 15–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation

Ob Fake News, „alternative Fakten“ oder gezielte Manipulation – der Umgang mit Wahrheit ist heute umkämpfter denn je. Politische Strategien, digitale Medienlogiken und psychologische Mechanismen tragen dazu bei, dass Unsicherheit wächst und Vertrauen schwindet. Doch der Streit um Wahrheit ist kein neues Phänomen: Schon in der Antike wurde die Macht der Rhetorik erkannt und die in ihre lauende Gefahr der Täuschung für das gesellschaftliche Miteinander ausgemacht. Im Kurs gehen wir der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken – und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der „Post-Truth“-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln. Der Kurs versteht sich als Raum für kritische Reflexion, gemeinsames Üben von Medienkompetenz und Diskussion über die Bedingungen von Vertrauen in einer komplexen Welt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Y3006

Seminar mit Kai Kaufmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sonntag, 14. Juni, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 18,80 € (5 Ustd.)

NEU

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung – unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. Doch wie sind wir in diese Situation geraten? Welche Mechanismen tragen dazu bei, dass Unterschiede zu Fronten werden – und was braucht es, um den Dialog wieder möglich zu machen? In diesem Kurs gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen – und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen? Der Kurs versteht sich als geschützter Raum für kritische Reflexion, Diskussion und das gemeinsame Erproben von Strategien jenseits der Empörungslogik. Ziel ist es, nicht nur das Phänomen besser zu begreifen, sondern auch konkrete Möglichkeiten für mehr Sachlichkeit, Respekt und Miteinander zu entdecken. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Spannungsfeld von Demokratie, gesellschaftlichem Zusammenhalt und politischer Kommunikation interessieren und Lust haben, aktiv mitzudenken und mitzudiskutieren.

Y3007

Seminar mit Kai Kaufmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sonntag, 14. Juni, 15:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 18,80 € (5 Ustd.)

Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an Ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

**Y3008**

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Montag, 20. April, 18:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (2 Ustd.)

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

**Y3009**

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Samstag, 09. Mai, 10:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–20

entgeltfrei (2 Ustd.)

**Aus der Region****Ratinger Heimatwanderungen**

Die Wanderungen geben interessierten Ratern und Ratingern 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.

- 14. Feb.: Durch den Grünzug in Ratingen West, Treffpunkt: 13 Uhr Parkplatz Stadttheater
- 7. März: Von Hoferhäuschen durch Diepensiepen nach Ratingen, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen Ost, Bus 749
- 28. März: Stinderbachtal - Neandertal, Treffpunkt: 13.30 Uhr Josef Schappe Str., Fahrgemeinschaften; alternativ Treffpunkt: 14 Uhr Parkplatz am Seniorenheim im Neandertal, Talstr. 189, Mettmann
- 9. Mai: Rundweg im Ittertal und Eschbachtal, Treffpunkt: 13.30 Uhr Josef Schappe Str., Fahrgemeinschaften; alternativ Treffpunkt: 14 Uhr Haan-Ost, Rheinische Str.
- 23. Mai: Neue Wege - Breitscheid, Schloss Linnep - Hösel, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen Ost, Bus 753 mit der S6 zurück, Preisstufe A

Änderungen vorbehalten!

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

Y3100UE

Wanderungen mit Ruth Anna Wenzler

Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege

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

Teilnehmer/-innen: 20–35

Entgelt: 28,50 € (25 Ustd.)

Nicht ermäßigbar

Sinnfindung · Philosophie**Lebensdinge – Ein philosophisches Gespräch**

In diesem Kurs wollen wir uns in einem „philosophischen Gespräch“ mit Dingen und Fragen des Lebens auseinandersetzen. Was heißt hier „philosophisch“? Philosophie heißt „Abstraktion“, Leben heißt „Konkretion“. Leben ist alltäglich, individuell und persönlich. Die Philosophie nähert sich diesem konkreten Leben hingegen mit Denken, mit dem Zweifel, mit dem Paradox, mit Nichtwissen. Die Philosophie sucht nach Wahrheit, eine für alle gültige Wahrheit. Dabei übertritt sie immer dann eine Grenze, wenn sie etwas zum persönlichen Leben sagen will. Wir wollen



versuchen. diese beiden Welten der Konkretion und der Abstraktion im Gespräch zusammenzubringen und dabei immer berücksichtigen, dass die Philosophie nach Wissen und Begründung und nicht nach unbegründeten Meinungen strebt. Sie sucht die menschliche Existenz zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Y3300

Kurs mit Ursula Hoeing

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 04. Februar, 10x mittwochs, 9:45–11:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

NEU

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.

Y3301

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 21. Februar, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)



Der Vortrag „Glück und Zufriedenheit ist eine (Körper-)Haltung“ (Kurs Nr.: Y5002) gibt praktische Tipps, wie Sie zu mehr Zuversicht, Kraft und Freude gelangen.

Damit dein Leben nicht zum Tollhaus wird! – Problemlöser für Alltag und Seele

Oft sind wir selbst die Urheber unserer „Probleme“, ohne es zu bemerken, wissen Paul Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein“) und Martin Wehrle („Den Netten beißen die Hunde“). Fehlinterpretationen und nicht funktionierende Lösungen schaffen häufig problematische Situationen. Mit Hilfe von Video-Spots zeigt die Veranstaltung,

- wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster „Probleme“ erzeugen.
- wie wir aus derart schwierigen Situationen herausfinden können.
- wie wir entspannter mit uns und böartigen Menschen (Narzissen) umgehen sollten.

Der Vortrag zeigt, was man tun kann, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven und wie man diesbezügliche Lösungsstrategien entwickelt.

Y3302

Vortrag mit Dr. Torsten Reters

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 16. März, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 15–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Lebenssinn & Lebenskunst

Was gibt dem Leben Sinn? Worin sieht der Einzelne in seinem Leben Erfüllung? Berühmt sein, Gutes tun, etwas Großes schaffen und hinterlassen? Manchmal können solche Ideale motivierende Leitbilder sein und wir finden Wege, um auch das eigene Leben sinnvoll zu gestalten. Und wenn solche Vorbilder fehlen, wenn wir in diesen Dingen eher orientierungslos sind – bleibt der Sinn unseres Lebens dann auf der Strecke? Braucht es überhaupt einen Sinn? Reicht es nicht, mit ein wenig Lebenskunst ein zufriedenes Leben zu führen? Aber was zeichnet den Lebenskünstler aus? Kann man Lebenskunst lernen? Um diese Fragen soll es in diesem unterhaltsamen Workshop gehen, in dem sich die Teilnehmenden gegenseitig bereichern können. Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin, Dipl. Tanzpädagogin sowie Sterbebegleiterin und seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig. Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken zur Schonung des Bodenbelags im Kursraum.

Y3303

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 18. April, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 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. Er 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.

Y3304

Seminar mit Kai Kaufmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sonntag, 21. Juni, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 30,00 € (8 Ustd.)

Männer im Wandel – Identität gestern, heute und morgen

Stark sein, Gefühle zeigen, Verantwortung tragen, den eigenen Weg gehen – die Anforderungen an Männer könnten widersprüchlicher kaum sein. In diesem Kurs werden die vorherrschenden Männlichkeitsbilder kritisch beleuchtet. Dabei wird sich auf ein interdisziplinäres theoretisches Fundament gestützt; im Fokus steht allerdings die praktische Anwendbarkeit: es geht darum, die eigenen Denkmuster und Vorstellungen von Männlichkeit erkennen zu lernen und festzustellen, wie sich diese auf das eigene Leben auswirken. Dementsprechend soll der Kurs einen geschützten Raum bereitstellen, der zu gemeinsamer Reflexion und Diskussion einlädt – ohne Masken, ohne Klischees. Dazu wird der Kursleiter die Theorie mit eigenen Erfahrungen verbinden und dazu einladen, dass auch Sie Ihre Erfahrungen teilen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich als Männer identifizieren, die Interesse an einer offenen Auseinandersetzung mit dem Thema Männlichkeit haben und bereit sind, ihre eigenen Vorstellungen zu hinterfragen und dadurch zu wachsen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Düsseldorf und der VHS Hilden-Haas statt.

Kursort ist in der VHS Düsseldorf.

Weitere Infos und Anmeldung bei der VHS Düsseldorf unter:

<https://vhs.duesseldorf.de/kurssuche/kurs/Seminar-Maenner-im-Wandel/H608003>.

Seminar mit Kai Kaufmann

Düsseldorf, Volkshochschule

Samstag, 13. Juni, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 45,00 €

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.

Y3400

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 23. Februar, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist 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 Ehegattentestamenten („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.

Y3401

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 23. März, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

750 Jahre: Die Geschichte der Rechtsstellung der Frau in Familie und Ehe vom Mittelalter bis zur Gegenwart

In der Antike, insbesondere in Ägypten, erlangte die Ehefrau eine nahezu gleichberechtigte Stellung gegenüber dem Ehemann. Ab diesem Zeitpunkt verschlechterte sich die Situation der Ehefrau zunächst drastisch, insbesondere im Mittelalter wurde die Frau nahezu als Sache behandelt. Die Ehe war ein reines Rechtsgeschäft zwischen dem Vater und dem zukünftigen Ehemann. Der Referent wird die Entwicklung bis zur vollständigen Gleichberechtigung im heutigen Recht anhand von vielen Beispielen und Rechtsvorschriften erläutern. Interessant ist dabei insbesondere der Einfluss des liberalen französischen Rechts (Code Napoleon) in das Rheinland und damit auch nach Ratingen hinein. Besonders bemerkenswert: Der Einfluss endete am Stadtrand von Ratingen! Der Abend soll trotz des ernststen Themas eine kurzweilige Abhandlung über viele Jahrhunderte Rechtsgeschichte bieten.

Y3402

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 20. April, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist 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.



Y3403

Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 04. Mai, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist 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.

Y3404

Seminar mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 01. Juni, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–16

Entgelt: 11,30 € (3 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist 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.

Y3405

Seminar mit Wolfgang H. Teppe

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 7. März, 10:00–15:00 Uhr

Samstag, 14. März, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)

Immobilien kaufen – aber richtig

Der Kauf einer privaten Immobilie – egal ob Eigentumswohnung oder Einfamilienhaus – ist ohne Zweifel eine der größten Investitionen, die man in seinem Leben tätigt. Eine solche Investition kann aber, insbesondere dann, wenn sie auch noch über Kredite finanziert worden ist, ganz erhebliche Risiken in sich bergen, die den Käufer unter Umständen sogar in den finanziellen Ruin führen können. Der Vortrag will ein Ratgeber sein, der Ihnen sachlich und neutral die Risiken aufzeigt und auf der anderen Seite darlegt, wie man sich davor schützen kann, „übers Ohr gehauen“ bzw. übervorteilt zu werden.

Y3406

Seminar mit Wolfgang H. Teppe

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Sa., 18. April, 10:00–15:00 Uhr

Sa., 25. April, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)

Bürgerschaftliches Engagement**Workshop: 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.

Y3500

Seminar mit RA Michael Röcken

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 16. März, 17:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–20

entgeltfrei (3 Ustd.)



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: Ehrenamtliches Engagement – Zwei Projekte stellen sich vor

Folgende Projekte der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucher im Kreis Mettmann e.V. stellen ihr ehrenamtliches Engagement vor:

Digitalpaten

Ob Ticketbuchungen, Onlineeinkäufe, Bankgeschäfte oder Videotreffen mit Familie und Freunden: Digitale Medien bestimmen mittlerweile unseren Alltag. Ohne Smartphone, Tablet, Internet und Co wird es heutzutage immer schwieriger, am gesellschaftlichen Leben in allen Facetten teilzunehmen. Damit sich insbesondere Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt besser zurechtfinden, unterstützen die Digitalpaten Ratingen Ratsuchende engagiert und ehrenamtlich in individuellen Digitalsprechstunden. Sie beantworten alle Fragen und üben mit Ihnen, bis Sie sich sicher fühlen.

Pflege-Scouts

Die Pflege-Scouts haben sich auf die Fahnen geschrieben, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen in Ratingen von der Beantragung von Pflegestufen bis zur Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkasse zu unterstützen und begleiten. Insbesondere die Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkassen führt bei vielen Antragstellerinnen und Antragstellern zu Unsicherheiten und Aufregungen. Hier wollen die Pflege-Scouts an Ihrer Seite sein und Sie bei der Vorbereitung auf dieses Ereignis und beim Besuch selber unterstützen.

Referentin:

Frau Herden – Vorsitzende der Digitalpaten und deren Mitglieder

Seminar

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55

Donnerstag, 16. April, 17:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–20

entgeltfrei

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Wenn du „Ja“ zum Anderen sagst, pass auf, dass du nicht „Nein“ zu dir sagst. (Paulo Coelho)

Je herausfordernder das ehrenamtliche Engagement, desto unverzichtbarer die Selbstfürsorge! Klingt plausibel, scheitert in der Realität aber so manches Mal an der Umsetzung. Oft gilt unsere Fürsorge eher dem Anderen und weniger uns selbst. Mit dieser Einstellung bleiben wir dann auf der Strecke. Höchste Zeit, uns

unserer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Denen wollen wir uns heute achtsam zuwenden und damit einen wesentlichen Schritt in Richtung Selbstfürsorge gehen.

Seminar mit Brigitte Lewecke

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55

Donnerstag, 28. Mai, 17:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 5–20

entgeltfrei

Umwelt & Natur**Wildgemüse, Frühlingsblüher und Frühlingspilze – Exkursion ins Angertal**

Das Interesse an Wildgemüse ist zu recht groß: sie sind wahre Vitaminbomben und richtig zubereitet sehr schmackhaft. So wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Deshalb werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten können, die im Angertal besonders schön ausgeprägt ist, sowie bei passendem Wetter Fruchtkörper von früh fruktifizierenden Pilzen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Körbchen, Taschenmesser, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat
Treffpunkt: Ratingen, Wanderparkplatz Auf der Aue (nicht zur Auermühle hinunterfahren!)

Y3600

Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Samstag, 21. März, 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

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

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Fledermausführung In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt 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

Y3601A

Exkursion mit Dr. Isabella Kappner

Ratingen

Freitag, 17. April, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–20

entgeltfrei (2 Ustd.)

**Y3601B****Exkursion mit Dr. Isabella Kappner****Ratingen**

Donnerstag, 30. April, 20:30–22:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–20
entgeltfrei (2 Ustd.)

**Bienen, Honig und die Imkerei – Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker
In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V.**

Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein „Bienenjahr“ ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht. Zudem besteht die Gelegenheit, den Honig der Ratinger Imker zu probieren. Kindern geben wir die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu drehen. Treffpunkt: Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee) Bitte mitbringen: Getränke, Brötchen/Baguette für ein Picknick, Honig wird zur Verfügung gestellt

Y3602**Exkursion mit Hans-Günther Roenz****Ost, Ratinger Bienenzuchtverein**

Samstag, 09. Mai, 10:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–20
entgeltfrei (2 Ustd.)
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

**Die asiatische Hornisse
In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V.**

Die asiatische Hornisse (Vespa Velutina) hat sich in den letzten Jahren in Europa stark verbreitet und wird mittlerweile auch in Ratingen zunehmend beobachtet. Sie jagt Insekten aller Art, auch viele bestäubende Insektenarten, und kann damit die heimische Artenvielfalt bedrohen. Wenn Bienenvölker in ihrem Flugradius vorhanden sind, kann sie ganze Bienenvölker schwächen oder vernichten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie die asiatische Hornisse aussieht, wie ihr Lebenszyklus ist, wie man sie von der geschützten heimischen Hornisse unterscheidet und welche ökologischen Folgen ihre Ausbreitung haben kann. Außerdem werden Strategien vorgestellt, wie Imker/-innen, Naturschützer/-innen und Bürger/-innen gemeinsam gegen die invasive Art vorgehen können. Ein informativer Abend für alle, die sich für Natur- und Artenschutz, Imkerei und ökologische Zusammenhänge interessieren. Treffpunkt: Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)

Y3006**Kurs mit Hans-Günther Roenz und Dr. Antonius Woltering****Ost, Ratinger Bienenzuchtverein**

Dienstag, 12. Mai, 18:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–20
entgeltfrei (3 Ustd.)
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

**Einführung in die Imkerei
In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V.**

Die Biene ist eines der wichtigsten Nutztiere in der Landwirtschaft. Ohne Imker keine Bienen und ohne Bienen kein oder nur wenig Obst und Gemüse. Das Seminar richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren), die sich für die Natur, Bienen und die Imkerei interessieren. Auf dem Lehrstand des Ratinger Bienenzuchtvereins beleuchtet der Imker Hans-Günther Roenz den außerordentlichen Stellenwert der Bienen und gibt einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Die Teilnehmenden beobachten das fliegende Bienenvolk, schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenvölker und lernen, wie Königinnen gezüchtet werden. Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen. Treffpunkt: Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee) Bitte mitbringen: An allen Kurstagen bitte eine lange Hose und geschlossene Schuhe tragen.

Y3604**Kurs mit Hans-Günther Roenz****Ost, Ratinger Bienenzuchtverein**

Beginn: 23. Mai
4x samstags von 10:30-12:30 Uhr
Weitere Termine: 13. Juni, 27. Juni und 4. Juli
Teilnehmer/-innen: 8–10
Entgelt: 40,00 € (11 Ustd.)

**Der Naturgarten – Vortrag und Besuch
eines Gartens in Breitscheid
In Kooperation mit dem Grünflächen- und
Umweltamt der Stadt Ratingen**

Die Größe der 17 Mio. Gärten in Deutschland übersteigt die Größe aller Naturschutzgebiete zusammen. Dem Gärtner kommt somit ein hohes Maß an Verantwortung zur Erhaltung unserer Fauna und Tierwelt zu. Wie gestalte ich meinen Garten als Naturgarten? Macht ein Naturgarten mehr Arbeit als ein konventioneller Garten? Wie locke ich Tiere in meinen Garten und gebe Ihnen einen Unterschlupf? Welche Pflanzen bringe ich in einen Naturgarten ein? Diese Fragen möchten wir beantworten und in einem späteren Termin im Naturgarten von Ralf Becker vor Ort betrachten.

Y3605**Kurs mit Ralf Becker****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

Donnerstag, 19. März, 19:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 9. Mai, 10:00 – 12:15 Uhr in Ratingen-Breitscheid
Teilnehmer/-innen: 10–25
Entgelt: 10,00 € (5 Ustd.)

**Der vogelfreundliche Garten – Vortrag und Besuch
eines Gartens in Breitscheid
In Kooperation mit dem Grünflächen- und
Umweltamt der Stadt Ratingen**

In den letzten 40 Jahren haben wir in Europa 600 Mio. Brutvögel verloren. Jeder kann mit seinem Garten etwas zum Erhalt unserer Vogelwelt beitragen. Wie gestalte ich meinen Garten vogelfreundlich? Der Naturgärtner Ralf Becker gibt Tipps für Garten und Balkon, um diese natürlich und vogelfreundlich zu gestalten. Die Umsetzungen werden wir gemeinsam im Naturgarten von Ralf Becker in einem Außentermin in Augenschein nehmen.

Y3606**Kurs mit Ralf Becker****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

Donnerstag, 26. März, 19:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 30. Mai, 10:00 - 12:15 Uhr in Ratingen-Breitscheid
Teilnehmer/-innen: 10–25
Entgelt: 10,00 € (5 Ustd.)

**Naturgarten – wie aus einer Wiese in vier Jahren
eine Naturoase wurde
In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umwelt-
amt der Stadt Ratingen**

Vor vier Jahren bezog der Naturgärtner Ralf Becker ein Haus mit einem 3.300 qm großem Grundstück in Ratingen-Breitscheid. Der Garten bestand nur aus Rasen mit einem Mähroboter. In vier Jahren verwandelte sich der Außenbereich in eine Naturoase. 60 neue Bäume, 6.000 Stauden, zwei Bachläufe und ein großer Naturteich geben heute unzähligen Tieren wie Reptilien, Eidechsen, Wildbienen, Schmetterlingen, seltenen Vögeln und weiteren Tieren ein Zuhause. Ralf Becker berichtet in einer Gartenführung über den Aufbau seines Naturgartens und den Wandel eines Büromenschen in einen Hobbygärtner und Naturschützer. Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Y3607**Exkursion mit Ralf Becker****Ratingen-Breitscheid**

Samstag, 13. Juni, 10:00–12:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–50
Entgelt: 5,00 € (3 Ustd.)
Nicht ermäßigbar
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

**Gut vorbereitet zum Hundeglück – Beratung vor dem
Hundekauf**

Sie träumen von einem eigenen Hund oder haben gerade einen Vierbeiner in die Familie aufgenommen? In diesem Kurs erfahren Sie interessante Fakten über Genetik und Rasseigenschaften, was Sie rechtlich beachten müssen und wie Sie Ihren Hund artgerecht halten, erziehen und beschäftigen. Hundetrainerin und Sachverständige Yvonne Rommerskirchen erklärt, wie man Rasse, Alltag, Gesundheit, Erziehung und Beschäftigung optimal aufeinander abstimmt für einen gelungenen Start ins gemeinsame Hundeglück.

Y3608**Kurs mit Yvonne Rommerskirchen****Mitte, Poststr. 23, Raum 206**

Samstag, 25. April, 10:00–15:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–14
Entgelt: 22,50 € (6 Ustd.)

Fairer Handel**Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen
beim Kaffeeverkauf lohnt
In Kooperation mit dem Grünflächen- und
Umweltamt 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 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.

Y3609**Workshop mit Julia Gahl mit anschließender Verkostung****Mitte, Poststr. 23, Raum 206**

Samstag, 14. März, 11:00–13:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
entgeltfrei (3 Ustd.)
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

**Soirée Chocolat – von der Kakaobohne bis zum fair
hergestellten Schokoosterhasen
In Kooperation mit dem Grünflächen- und
Umweltamt der Stadt Ratingen**

Bald hoppeln wieder Schokoosterhasen in unsere Osternester. Doch woher kommt eigentlich die Schokolade, aus der sie gemacht sind? Und unter welchen Bedingungen wird der Kakao dafür angebaut? Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredelung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Auf vier Genusstapfen erfahren Sie das Terroir der Kakaobäume und lernen die Menschen hinter der Schokolade kennen. Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch in tieferem Sinne daran. Die Soirée Chocolat offenbart bislang verborgene Seiten der Schokolade. In ihrem Geschmack verbinden sich die Wunder der Natur, die Geschichte ihrer Er-



finder und der Gedanke einer globalen Nachbarschaft. Die Soirée Chocolat vermittelt die Lernziele für Nachhaltige Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schätzenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken.

Y3610

Vortrag mit Jürgen Bluhm mit anschließender Verkostung

West, Freizeithaus, Berliner Platz 5

Dienstag, 24. März, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 15–45

Entgelt (nicht ermäßigbar): 10,00 € (3 Ustd.)

inkl. Verkostung vor Ort

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Klimawandel & Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeitsmacher/innen – Nachhaltigkeit für Entdecker/-innen und Macher/-innen In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt der Stadt Ratingen

Nachhaltigkeit betrifft uns alle – nicht nur als großes Schlagwort, sondern ganz konkret in unserem Alltag und in unserer Arbeit. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie diese Perspektive praktisch, machbar und sogar entlastend sein kann. Statt komplizierter Theorien geht es in angenehmer Atmosphäre um anschauliche Beispiele: Was sind die großen Hebel („Big Points“), wo liegen die kleinen Schritte („Low-Hanging-Fruits“), und was bedeutet eigentlich mein persönlicher „Handabdruck“? Wen es gepackt hat und wer mehr bewegen will, wird zum Abschluss des Workshops dabei unterstützt, eine eigene kleine Challenge zu entwickeln, die Spaß macht und umsetzbar ist – um Nachhaltigkeit im eigenen Berufsalltag zu stärken.

NEU

Y3611

Workshop mit Lea Kohlhage

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Samstag, 25. April, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 15–20

Entgelt: 20,00 €

Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt 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.

Y3612

Seminar mit Manuela Vosen

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Samstag, 28. Februar, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–13

entgeltfrei (8 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Spielerabend: „Keep Cool“ – Gemeinsam spielend das Klima retten In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt der Stadt Ratingen und Ratingen.nachhaltig e.V.

Gemeinsam spielen wir das Klimaspiele „Keep Cool“. In diesem Spiel schlüpfen die Teilnehmenden in die Rolle von Staaten bei den Weltklimakonferenzen. Verhandlungsgeschick, Kooperation, aber auch Durchsetzungsvermögen sind gefragt um seine Ziele zu verfolgen und seine Wirtschaft zu entwickeln, aber nicht nebenbei den Weltuntergang zu riskieren. Wir freuen uns auf den Austausch mit allen Spielebegeisterten.

Wir treffen uns ab 16 Uhr. Ein späterer Einstieg ins Spiel ist möglich. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Empfohlenes Alter: ab 12 Jahren

NEU

Y3613

Kurs mit Alexandra Habot und Benjamin Reichpietsch

West, Freizeithaus, Berliner Platz 5, Saal

Mittwoch, 15. April, 16:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–24

entgeltfrei (6 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Das Klima Puzzle – Wir haben die Karten in der Hand Ein klima-bewusstseinsbildender Workshop In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt 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.

Y3614

Kurs mit Maike Tünkers

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Sonntag, 14. Juni, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–14

entgeltfrei (3 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Informationsveranstaltung: Photovoltaik und Wärmepumpe In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Ratingen und der Verbraucherzentrale NRW

Was ist beim Bau einer neuen Photovoltaikanlage ganz praktisch zu wissen? Wie sind die neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen und wie lässt sich die Photovoltaikanlage optimal mit einer Wärmepumpe kombinieren? Klaus Berle, Bürgersolarberater in Ratingen, gibt einen praktischen Überblick über Rahmenbedingungen und stellt die Arbeit der ehrenamtlichen Bürgersolarberatung in Ratingen vor. Susanne Berger, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Ratingen, erläutert im Anschluss, wie Sie eine Wärmepumpe optimal mit Photovoltaik kombinieren können.

NEU

Y3615

Vortrag mit Susanne Berger und Klaus Behrle

Mitte, Medienzentrum, Peter-Brüning-Platz 3, Lesecafé

Dienstag, 23. Juni, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–50

entgeltfrei (2 Ustd.)

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter/-innen die Energiewende voranbringen. Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Die Vorträge finden am 3. Dienstag im Monat (Januar bis Dezember) statt.

Referenten: Dirk Mobers und Iván Dimitrov, Energieberater für die Verbraucherzentrale

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie

ONLINE

Online-Vortrag

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat, ab 18 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–50

entgeltfrei

Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer/-innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Maßnahmen im Fall der eigenen Immobilie sinnvoll und umsetzbar sind.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Die Vorträge finden am 2. Mittwoch im Monat (Januar bis Dezember) statt.

Referent: Dr. Reinhard Loch, Energieberater für die Verbraucherzentrale

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie

Online-Vortrag

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–50

entgeltfrei

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



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



VISIONEN FÜR RATINGEN

750 Jahre Ratingen – das ist ein guter Zeitpunkt, nach vorne zu blicken und zu fragen: Wie wollen wir in Zukunft in unserer Stadt zusammenleben? Was soll sich verändern, verbessern, entwickeln?

Die Antworten auf diese Fragen sind so vielfältig wie unsere Stadtgesellschaft selbst. Wie sieht eine Stadt aus, in der Natur und Artenvielfalt gedeihen können? Wie schaffen wir mehr Inklusion, mehr Gerechtigkeit, mehr Teilhabe für alle? Welche Rolle spielt die Digitalisierung für unser Zusammenleben? Und wie gelingt Integration wirklich?

In unseren Visionsworkshops gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Hier entwickeln Sie nicht nur Ideen, sondern entwerfen konkrete Zukunftsbilder für Ratingen. Jeder Workshop startet mit einem kompakten Impulsvortrag, der inspirierende Beispiele und mögliche Entwicklungswege aufzeigt. Danach sind Sie dran: Im Austausch mit anderen engagierten Bürgerinnen und Bürgern bringen Sie Ihre eigenen Vorstellungen ein, diskutieren Perspektiven und gestalten aktiv die Vision einer lebenswerteren Stadt.

Bringen Sie Ihre Ideen ein – Ratingen wartet auf Ihre Visionen!

Zukunftsbilder für mehr Biodiversität und Lebensqualität in Ratingen: ein Visions-Workshop In Kooperation mit dem Grünflächen- und Umweltamt der Stadt Ratingen

Gemeinsam wollen wir erkunden, wie eine artenreiche, lebenswerte und ökologisch vielfältige Zukunft für Ratingen zum 800-jährigen Jubiläum aussehen könnte. Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Philipp Unterweger entwickeln die Teilnehmenden positive Zukunftsbilder, sammeln kreative Ideen und entwerfen Visionen für mehr Biodiversität in unserer Stadt. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Inspiration und gemeinsames Gestalten – unabhängig von Vorkenntnissen. Jede und jeder aus Ratingen ist eingeladen, mitzudenken und mitzugestalten. Lassen Sie uns gemeinsam die Weichen für ein ökologisch starkes Ratingen der Zukunft stellen!

Ablaufplan:

- Fachvortrag zur Biodiversität und Lebensqualität in Kommunen
- Thematische Arbeitsgruppen
- Zusammenführung der Ergebnisse

Y3620

Workshop mit Dr. Philipp Unterweger

Mitte, Medienzentrum,, Peter-Brüning-Platz 3, Lesecafé
Donnerstag, 16. April, 18:30–21:00 Uhr
entgeltfrei

Zukunftsbilder der Mobilität in Ratingen: Vortrag von Ingwar Perowanowitsch und Visions-Workshop In Kooperation mit der Abteilung Umwelt-, Klima- und Naturschutz der Stadt Ratingen

Zu Gast ist an diesem Abend der Journalist und Filmemacher Ingwar Perowanowitsch. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Klimawandel, der Verkehrswende und der Frage, wie Städte lebenswerter und fahrradgerechter werden können. Bekannt wurde Perowanowitsch durch seine langen Radreisen – unter anderem über 5.000 Kilometer zur UN-Klimakonferenz nach Baku – sowie durch seinen neuen Dokumentarfilm „Cycling Cities – eine neue Geschichte der Mobilität“ über die schönsten Fahrradstädte Europas und ihren Weg zur Verkehrswende. In seinen Filmen, Artikeln und Vorträgen verbindet er eindrucksvolle Reisebilder mit konkreten politischen und planerischen Handlungsideen für Kommunen.

Der Visions-Workshop bietet Raum für Austausch, Inspiration und gemeinsames Gestalten – unabhängig von Vorkenntnissen. Jede und jeder aus Ratingen ist eingeladen, mitzudenken und eine Vision für die Mobilität in Ratingen zu entwickeln.

Es geht hierbei um einen gemeinsamen Blick in die Zukunft – frei von konkreten Projekten der Stadt. Es wird die Frage gestellt: Wie wünschen wir uns die Zukunft der Mobilität in Ratingen?

Ablaufplan:

- Fachvortrag zur Verkehrswende und fahrradgerechten Städten
- Thematische Arbeitsgruppen
- Zusammenführung der Ergebnisse

Y3621

Workshop mit Ingwar Perowanowitsch

West, Freizeithaus, Berliner Platz 5, Saal
Dienstag, 03. März, 18:00–21:00 Uhr
entgeltfrei

Ratingen inklusiv – ein Visions-Workshop In Kooperation mit dem Evangelischen Familienbil- dungswerk und der Lebenshilfe

Barrieren gibt es viele – nicht nur Bordsteinkanten und fehlende Rampen. Oft sind es unsichtbare Hürden in den Köpfen, im Alltag, im Miteinander, die Menschen behindern. Wie können wir diese Barrieren in Ratingen abbauen und unsere Stadt für alle zugänglicher machen?

Uli Gaßmann von der Lebenshilfe zeigt in seinem Impulsvortrag, dass Ratingen bereits auf einem guten Weg ist. Welche erfolgreichen Ansätze gibt es schon? Welche Initiativen arbeiten daran, Inklusion Realität werden zu lassen? Sie erhalten konkrete Einblicke und lernen engagierte Akteure kennen.

Dann sind Sie gefragt: Mit Hilfe des Index für Inklusion – einem bewährten Werkzeug zur Selbstreflexion – entwickeln Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Ideen, wo Ratingen noch inklusiver werden kann. Wo gibt es Entwicklungspotenzial? Was lässt sich konkret verbessern? Bringen Sie Ihre Perspektive ein und gestalten Sie mit an einem Ratingen, in dem alle Menschen selbstverständlich dazugehören.

Y3622

Workshop mit Uli Gaßmann

**Mitte, Ev. Familienbildungswerk e. V. Turmstr. 10,
Vortragsraum**
Montag, 04. Mai, 18:00–20:30 Uhr
entgeltfrei

Ankommen in Ratingen – ein Visions-Workshop

Wie gelingt Integration in einer Stadt? Was brauchen Menschen, die neu nach Ratingen kommen, um wirklich anzukommen? Und wie kann die Stadtgesellschaft Neu-Ratinger*innen willkommen heißen?

In diesem Visions-Workshop entwickeln wir gemeinsam Visionen für ein integrationsfreundliches Ratingen. Claudia Walther, die bei der Bertelsmann Stiftung im Projekt „Zusammen in Vielfalt“ tätig ist, stellt in ihrem Impulsvortrag inspirierende Beispiele vor. Welche Ansätze haben sich in anderen Städten bewährt? Welche Strukturen und Angebote machen den Unterschied?

Im Anschluss überlegen Sie gemeinsam mit anderen Interessierten, welche Schritte Ratingen auf dem Weg zu einer integrationsfreundlichen Stadt gehen kann. Welche Angebote und Strukturen würden Neuzugewanderten das Ankommen erleichtern? Was lässt sich konkret verbessern? Entwickeln Sie mit uns Zielvorstellungen und praktische Ideen für ein Ratingen, das Neuankömmlingen echte Teilhabe ermöglicht.

Y3623

Workshop mit Claudia Walther

West, Freizeithaus, Berliner Platz 5, Saal
Dienstag, 09. Juni, 18:00–20:30 Uhr
entgeltfrei



Weitere Veranstaltungen dieser Reihe finden Sie hier:
www.vhs-ratingen/visionen-2026





Alexandra
Fuhr

Fachbereichsleiterin
☎ 02102 550 4302

KUNST KULTUR KREATIVITÄT



Literatur	61
Oper · Ballett	62
Theater · Tanz	63
Fotografie	63
Musik · Spiele	64
Bildnerisches Gestalten	67
Kreatives Werken und Gestalten	70

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

Online-Schreibseminar: 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 Held/-innen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie 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 von der Kursleiterin 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
<https://www.vhs-schreibschule.de>



Y4000

Online-Kurs mit Elke Bockamp
ab 16. Februar, 12 Wochen
Teilnehmer/-innen: 1–15
Entgelt: 110,00 €
nicht ermäßigbar

Hörbuchsprechen – Mit Stimme und Ausdruck Geschichten lebendig machen

Wie klingt Ihre Geschichte, wenn sie lebendig wird? In diesem Wochenend-Workshop entdecken Sie die Magie der eigenen Stimme. Wir tauchen ein in Ausdruck, Emotion und Präsenz und verwandeln Worte in Klangbilder, die berühren. Die Teilnehmenden entdecken ihre individuelle Stimme als Instrument des Ausdrucks. Sie lernen, mit Emotion, Dynamik und Präsenz zu sprechen und Texte lebendig werden zu lassen. Am Ende des Wochenendes steht ein neues Selbstbewusstsein im Umgang mit der eigenen Stimme und ein Gefühl für die Kraft gesprochener Worte. Ein Kurs voller Aha-Momente, Humor und Wow-Effekte – für alle, die sprechen, lesen oder einfach gehört werden wollen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Stimme bewusster einsetzen und mit Sprache gestalten möchten. Ideal für Menschen, die gerne vorlesen, Podcasts oder Hörbücher spannend finden oder ihre Ausdruckskraft im Alltag und Beruf verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier und Lust auf Stimme, Klang und Emotion. Gemeinsam erstellte Inhalte sind vertraulich zu behandeln und dürfen nicht ohne schriftliche Einverständnis aller Teilnehmenden veröffentlicht werden.

Bitte mitbringen: Eigene kurze Textpassagen oder Lieblingsgeschichten (1–2 Minuten), Schreibmaterial und – falls gewünscht – Aufnahmegerät oder Smartphone

NEU

Y4001

Seminar mit Eva Güthe

Mitte, Poststr. 23, Raum 208
Samstag, 25. April, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 26. April, 10:00 - 14:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 50,00 € (10 Ustd.)

Frischer Westwind – die jungen Alten mischen mit Der kreative Kommunikationskurs im Seniorentreff West

Reden, Schreiben, Gestalten – und dabei etwas bewegen: In unserem lebendigen Kommunikationskurs im Seniorentreff Ratingen West bringen wir frischen Wind in Sprache, Stadtgeschichte und Gemeinschaft! Gemeinsam werfen wir einen Blick zurück auf die Geschichte von Ratingen West aber auch einen mutigen Blick nach vorn: Wie sehen wir unseren Stadtteil? Was bewegt uns? Was wollen wir verbessern?

Inhalte und Highlights des Kurses:

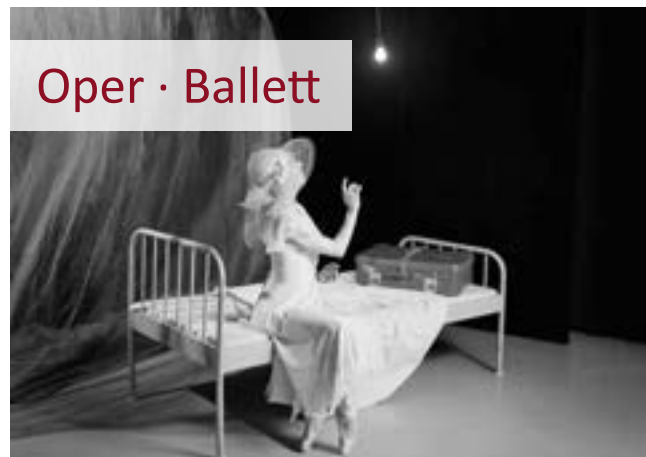
- Erzählen & Schreiben aus dem eigenen Leben: Die persönliche Vita trifft auf Stadtteilgeschichte
- Austausch zu gesellschaftlichen und politischen Themen, die Senior/-innen bewegen
- Entwicklung kreativer Ideen für Kulturveranstaltungen im städtischen Freizeithaus
- Nutzung moderner Medien – von Smartphone bis ChatGPT
- Zusammenarbeit mit Schulen, Kirchen, Vereinen & Gremien wie dem Seniorenrat und Integrationsrat

Wir sprechen nicht nur Deutsch – wir nutzen Sprache, um uns zu verbinden, zu gestalten und mitzureden. Denn wer lange gelebt hat, hat viel zu sagen! Mach mit – bring deine Geschichte, deine Ideen und deinen Humor mit!

Y4210

Kurs mit Heiner van Schwamen

West, Seniorentreff, Erfurter Straße 33, Gruppenraum
ab 04. Februar, 20x mittwochs, 10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 4–10
entgeltfrei (40 Ustd.)



Premierenmotiv „Endstation Sehnsucht“ - Foto: Joachim Riederer/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:

Y4100A
Sonntag, 29. März 2026
Giacomo Puccini (1858–1924) **Il Trittico**

Y4100B
Samstag, 18. April 2026
Richard Strauss (1864–1949) **Elektra**

Y4100C
Samstag, 23. Mai 2026
Charles Gounod (1818-1893) **Die Königin von Saba (konzertant)**

Y4100D
Donnerstag, 18. Juni 2026
John Neumeier (*1939) **Endstation Sehnsucht**

**Il Trittico
Giacomo Puccini**

Drei verschiedene Erzählungen stellte Giacomo Puccini in seinem Opern-Triptychon gegenüber – in umgekehrter Reihenfolge: Von der Komödie auf dem italienischen Lande über ein mystisches Renaissance-Drama bis zur Eifersuchts-Tragödie im Pariser Arbeitsmilieu. Ein Puccini-Abend, der uns auf eindringliche Weise das Scheitern allen menschlichen Miteinanders vor Augen führt und mit einem gellenden Entsetzensschrei endet.

Y4100A
Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Sonntag, 29. März, 18:30–21:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 1–30
Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €
Anmeldeschluss: Fr., 20. Februar

**Elektra
Richard Strauss**

Eine Spur der Gewalt zieht sich durch das verfluchte Geschlecht der Atriden, die Familie Elektras. Der dicht gewebte Einakter von Richard Strauss und Hugo von Hofmannsthal für riesiges Orchester und dramatische Stimmgewalt konfrontiert uns bis heute mit den Extremen der menschlichen Psyche.

Y4100B
Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Samstag, 18. April, 19:30–22:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 1–30
Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €
Anmeldeschluss: Fr., 13. März

**Die Königin von Saba (konzertant)
Charles Gounod**

Balkis, die Königin von Saba, besucht ihren zukünftigen Gatten in Jerusalem und verliebt sich dort in den Baumeister Adoniram. Um seinetwillen verlässt sie den ungeliebten Herrscher, doch der Geliebte fällt einer blutigen Intrige zum Opfer. Charles Gounod fasste die Geschichte der sagenhaft schönen Königin im Spinnennetz der Macht in eine musikalisch rauschhafte Grand Opéra.

Y4100C
Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Samstag, 23. Mai, 19:30–22:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 1–30
Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €
Anmeldeschluss: Fr., 17. April

**Endstation Sehnsucht
John Neumeier**

Eine tragische Geschichte um Verlust, Liebe und Gewalt: Die verarmte Südstaatenschönheit Blanche DuBois musste den Abstieg ihrer wohlhabenden Familie und zahlreiche Schicksalsschläge erleben und sucht nun Zuflucht bei ihrer jüngeren Schwester in New Orleans. In einem beengten und aggressiven Lebensumfeld verliert sie den Kontakt zur Wirklichkeit.

Y4100D
Ballett
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Donnerstag, 18. Juni, 19:30–21:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 1–30
Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €
Anmeldeschluss: Mi., 13. Mai

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).

Y4200
Arbeitsgemeinschaft mit Birgit Olligs

Mitte, Poststr. 23, Raum 202
ab 06. Februar, 19x freitags, 19:00–21:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–17
Entgelt: 10,00 € (63 Ustd.)

Improvisationstanz

An diesem Wochenende erforschen wir Tanz als eine Sprache des Körpers, des Geistes und der Emotion. Unser Fundament ist ein ganzheitliches Verständnis von Bewegung – als Ausdruck der inneren Welt und unserer Verbindung mit dem Außen. Durch gezielte Improvisationstechniken öffnen wir Türen zu Erinnerungen, Empfindungen und Energien, die im Körper gespeichert sind. Gemeinsam mit der Performance-Künstlerin Daria Nazarenko beginnen wir den Tag mit einem kraftvollen Aufwärmen und vertiefen uns anschließend in verschiedene Formen des Improvisationstanzes. Wie lässt sich Musik durch den Körper übersetzen? Wie entsteht Gemeinschaft im Tanz? Und kann Bewegung unterdrückte Emotionen verwandeln und befreien? Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, feste und bequeme Sportschuhe und Wasser

Y4201
Kurs mit Daria Nazarenko
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 28. Februar, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 1. März, 10:00 - 14:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 50,00 € (10 Ustd.)

Y4202
Kurs mit Daria Nazarenko
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 16. Mai, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 17. Mai, 10:00 - 14:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 50,00 € (10 Ustd.)

Fotografie

Fotowalk in Ratingen: Die Kamera macht nicht den Fotografen

Wir wollen hier in unserem Umfeld unsere Fotografie vertiefen, Neues beschreiten und vorhandenes Wissen ergänzen. Wir lernen wesentliche Einstellungen an unserer Kamera kennen und gehen gemeinsam an verschiedenen Orten in und um Ratingen gemeinsam auf Motivsuche. Dabei steht der gemeinsame Austausch der erbrachten Ergebnisse im Vordergrund. Der Kurs erlebt den Frühjahrsanfang. Natur, Architektur, Bewegung und Straßenszenen sind unsere Themen. Im Verlauf des Kurses sind wir im Poensgen-Park, in Ratingen-Ost, in Mitte, im Wald etc.. Der Dozent unterstützt Sie bei Ihrem fotografischen Blick und gibt Gestaltungstipps.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ, voller Akku, Smartphone mit QR-Code Reader
Treffpunkt: VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3

Y4300
Kurs mit Boris Pahlow

Ratingen
ab 23. März, 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 Zwillingen 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

**Y4301A****Online-Seminar mit Andreas Rundmund****ZOOM**

Samstag, 7. Februar, 11:00 – 14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–25

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Y4301B**Seminar mit Andreas Rundmund****Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104**

Sonntag, 8. Februar, 11:00 – 14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–25

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)

Y4400**Workshop mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 205**

Samstag, 09. Mai, 10:30–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 37,50 € (5 Ustd.)

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)

Y4401**Workshop mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 205**

Samstag, 07. Februar, 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)

Y4402**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 23. Februar, 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. X4403 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)

Y4403**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 25. Februar, 14x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. X4404 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)

Y4404**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 24. Februar, 14x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse aus Kurs Nr. X4405 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)

Y4405**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 25. Februar, 14x mittwochs, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. X4406, bis X4409 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)

Y4406**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 23. Februar, 14x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Y4407**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 24. Februar, 14x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Y4408**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 26. Februar, 14x donnerstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Y4409**Kurs mit Freddy Hardow****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 26. Februar, 14x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 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

Y4410**Workshop mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

Samstag, 30. Mai, 14:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–6

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. X4411 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

Y4411**Kurs mit Freddy Hardow****Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

ab 27. Februar, 14x freitags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–7

Entgelt: 210,00 € (28 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 mitbringen: 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.

Y4412**Kurs mit Karl-Heinz Cramer****Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 04. Februar, 18x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 180,00 € (36 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.

Y4413

Kurs mit Nicolas Kokou Touglo

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

ab 05. Februar, 18x donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–16

Entgelt: 135,00 € (36 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.

Y4414

Kurs mit Brigitta Hansen

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 05. Februar, 18x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 20–40

Entgelt: 76,70 € (36 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: vhs-spieletreff@spielen-ratingen.de.

Y4415

Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum

ab 13. Januar, 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.

Y4416

Arbeitsgemeinschaft mit Rolf Bockstandt

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum

ab 06. Januar, 14x dienstags, 19:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–15

entgeltfrei (47 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 Rater Spieletage. Er besucht zudem regelmäßig Catan-Turniere und nimmt auch an der Deutschen Catan-Meisterschaft teil. Der Kurs ist sowohl für Familien als auch für erfahrene Catan Spieler geeignet. Eltern können ihre Kinder einfach mitbringen.

Y4417

Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sonntag, 31. Mai, 14:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–20

entgeltfrei (5 Ustd.)



Beim „Spieleabend: „Keep Cool“ – Gemeinsam spielend das Klima retten“ (Kurs Nr.: Y3613) und bei „Das Klima Puzzle – Wir haben die Karten in der Hand“ (Kurs Nr.: Y3614) haben Sie die Gelegenheit, auf spielerische Weise mehr Hintergrundwissen zum Klimawandel zu erlangen und gemeinsam weitere Handlungsschritte zu erarbeiten.

**Bildnerisches Gestalten****Zeichnen/Urban Sketching in Ratingen: Sehen und Gestalten**

Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise und halten mit Bleistift und Farbe, wie es einem beliebt, individuelle Impressionen hier in Ratingen fest. Sei es im Park, auf dem Marktplatz oder einfach nur wo die Sonne gerade uns wärmt. Wir ertasten unsere innere Ruhe mit Zeichenstift auf dem Papier. Praxistipps des Kursleiters erhalten Sie zu Perspektive, Licht und Schatten und zu Ihrem Zeichenstil. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Zwischendurch machen wir eine schöpferische Pause und besprechen unsere ersten Ergebnisse in gemeinsamer Runde. Bei regnerischer Witterung sind wir in der VHS und zeichnen dort.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Lernziel: Einblick in das Arbeiten mit dem Skizzenbuch erhalten. Den Mut zum Zeichnen gewinnen.

Wir haben dabei:

- 1 Skizzenbuch ca. DIN A5/DIN A4 oder 1 Zeichenblock DIN A4/DIN A3, die Papiergrammatur sollte bei mindestens 140 g liegen
- Bleistift Stärke 2B, 6B, Kreide- oder Graphitstifte wie es einem beliebt, Tusche und Aquarellfarben wer möchte, viele Techniken ausprobieren ist gut, gleich in Farbe zeichnen ist nicht notwendig
- Klappstuhl, Anglerhocker oder leichte Sitzunterlage um auf dem Boden/Wiese zu sitzen
- Sonnenschutz, Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sonnenbrille (schützt vor dem hellen weißen Papier bei Sonne), Getränke

Öffentliche Toiletten nicht vorhanden.

Zeichnerische Voraussetzung: keine.

Treffpunkt: VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3

Y4500

Kurs mit Boris Pahlow

Ratingen

ab 11. Mai, 5x montags, 19:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 100,00 € (13 Ustd.)

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 Radiergummi4

Y4501

Kurs mit Eva Koch

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

ab 03. Februar, 19x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 190,00 € (51 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.

Y4502

Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 03. Februar, 12x dienstags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–8

Entgelt: 180,00 € (36 Ustd.)

Freies Malen und Zeichnen lernen – von Acryl bis Zeichenkohle

In diesem Kurs steht die Freude am kreativen Ausdruck im Mittelpunkt. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien – von Acrylfarben über Pastell- und Ölkreiden bis hin zu Zeichenkohle. Verschiedene Übungen regen die Fantasie an und fördern das intuitive Malen, während gezielte Aufgaben helfen, handwerkliche Fähigkeiten zu vertiefen. Ob locker-abstrakt oder gegenständlich – jede/-r findet hier den eigenen Stil und Rhythmus. Beim ersten Termin stimmen wir gemeinsam ab, welche Materialien verwendet werden. Bleistifte reichen für den ersten Termin aus.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust auf Farbe und Experimentierfreude!

Y4503

Kurs mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 03. Februar, 17x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 170,00 € (45 Ustd.)

Kein Kurs am 21.04.2026 und 02.06.2026



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

Y4504

Kurs mit Katrin Roeber

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 04. März, 13x mittwochs, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 146,30 € (39 Ustd.)

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

Kein Kurs am 22.04.2026

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)

Y4505

Kurs mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 19. Februar, 17x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 191,30 € (51 Ustd.)

Aquarellmalerei am Abend – 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)

NEU

Y4506

Kurs mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 19. Februar, 17x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 191,30 € (51 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)

Y4507

Kurs mit Gabriele Liffers-Michels

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 06. März, 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, welch schöner 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.

Y4508

Workshop mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 13. Juni, 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 sich 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“ loslassen. Es geht darum, all das Gefühle 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.

Y4509

Kurs mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 04. Februar, 21x mittwochs, 12:15–14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 236,30 € (63 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €

Y4510

Kurs mit Elisaweta Shkel

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 05. Februar, 18x donnerstags, 12:15–13:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–10

Entgelt: 135,00 € (36 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €

Malerei und Zeichnung mit Wachs

An diesem Wochenende werden wir mit Wachs und Farbe auf Papier interessante Bilder entstehen lassen. Wir stellen selber Wachspapiere her – durch eintauchen oder Pinselauftrag – das geht ganz schnell. Mit einer Radiernadel ritzen wir zarte oder kräftige Linien in die gewachste Oberfläche. Wir reiben Farbe mal dünner, mal dicker in die Wachsschicht und wischen sie partiell wieder weg. Feine Linien und Strukturen werden sichtbar. Wir spielen mit der Transparenz, die das Papier durch das Wachsen erhält und arbeiten mit mehreren Ebenen und Collageelementen. Es kann figürlich und abstrakt gearbeitet werden.

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Neues haben und gerne experimentieren. Auch im Zeichnen Ungeübte sind hier gut aufgehoben!

Bitte mitbringen:

- ein paar wenige Ölfarben, gerne auch wasserlösliche, in eher dunklen, kräftigen Tönen, z.B. schwarz, blau, braun (nur Not geht's auch mit Acrylfarbe)
- Zeichenpapier, nicht zu dick - max. 170 g/m² (z.B. Dorée von Boesner) in eher kleinem Format, z.B. A4, oder 25 x 25 cm
- ein paar Grafitstifte
- weiche Lappen (z.B. aus alten T-Shirts)
- Pinsel
- spitze Radiernadel (ein paar habe ich dabei) oder Ähnliches zum Ritzen, z.B. lange Nähnadel
- Babyöltücher
- Schere

Nur wenn vorhanden:

- Tusche
- Zeitungen, Zeitschriften
- Farbiges, graues oder schwarzes Papier



NEU

Y4511

Workshop mit Christine Renner

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 28. Februar, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 1. März, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 55,00 € (15 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 - 8,00 € für den Wachs

Der Mensch in der Kunst

Menschen werden seit jeher gemalt und in Kunstwerken jedweder 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.

Y4512

Workshop mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 14. März, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 15. März, 10:00 - 15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Farben unserer Stadt – Acrylmalerei zum 750-jährigen Jubiläum Ratingens

Zum Stadtjubiläum von Ratingen widmen wir uns den Farben, Formen und Stimmungen unserer Stadt. In diesem Acrylkurs entstehen individuelle Bilder, inspiriert von vertrauten Orten, historischen Motiven oder persönlichen Erinnerungen an Ratingen. Mit verschiedenen Maltechniken – z.B. mit pastosem Farbauftrag genauso wie feinen Lasuren – entwickeln wir spannende Stadtansichten oder freie Interpretationen des urbanen Lebens. Dabei kann sowohl realistisch als auch abstrakt gearbeitet werden.

Der Kurs bietet Raum für kreative Experimente und persönliche Sichtweisen – so wird jede Leinwand ein Stück Ratinger Geschichte!

Bitte mitbringen: Bleistift, Leinwände nach Belieben, Acrylfarben

NEU

Y4513

Workshop mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 25. April, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 26. April, 10:00 - 15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)



Künstler und deren Technik kennenlernen: Gabriele Münter

Gabriele Münter (1877–1962) war eine der wichtigsten Künstlerinnen des frühen 20. Jahrhunderts. Sie arbeitete eng mit Wassily Kandinsky zusammen, sowohl künstlerisch als auch privat. In Murnau entwickelte sie ihren unverwechselbaren Stil: flächige Farben, kräftige Konturen und Alltagsszenen aus dem bayrischen Landleben. Heute gehört sie zu den einflussreichsten Malerinnen des Expressionismus. Nach einer theoretischen Einführung



werden die Teilnehmenden praktisch an die Kunst von Gabriele Münter herangeführt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben aller Art, Leinwände (Größe nach Belieben), oder stabile Zeichenblätter. Pinsel, Schürze

Y4514

Workshop mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 09. Mai, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–11

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

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

Y4515

Workshop mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sa., 30. Mai, 10:00-15:00 Uhr

So., 31. Mai, 10:00-15:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

Kalligraphie & Malerei – Kunst in Harmonie

Tauche ein in die Welt der fließenden Linien und lebendigen Farben! In diesem besonderen Workshop verbinden wir die Eleganz der Kalligraphie mit der Ausdruckskraft der Malerei. Gemeinsam erschaffen wir Kunstwerke, die Schrift und Bild zu einer Einheit werden lassen. Wir malen u.a. Pflaumenblüten, denn gerade in dieser Woche (16.02-03.03) feiern wir das Chinesische Neujahr. Die Pflaumenblüte gilt als Symbol des Neujahrs und kündigt den Beginn des Frühlings an.

Was dich erwartet:

- Einführung in klassische und moderne Kalligraphietechniken
- Malerische Gestaltung mit Pinsel und Farbe
- Kreative Inspiration und persönliche Betreuung

Alle Materialien sind vorhanden

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur die Lust auf Kunst und Entspannung.

Y4516

Seminar mit Xiaoting Qi

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sonntag, 22. Februar, 14:30–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 10,00 € pro Person

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 oder gegen eine Gebühr von 10,00 € pro Person von der Kursleiterin bereitgestellt werden: Tusche, Tuschestein oder flüssige Tusche, Pinsel (verschiedene Größen 1-2, idealerweise Kalligrafie- oder Bambuspinsel), Mineralfarben (Gelb, Rot, Blau, Weiß usw.), Reispapier (2–3 Blätter im Format A3), Zeitungspapier oder Übungspapier (15–20 Blätter im Format A4)

Y4517

Kurs mit Xiaoting Qi

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 06. März, 6x freitags, 17:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Y4518

Kurs mit Xiaoting Qi

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 22. Mai, 6x freitags, 17:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (24 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

Y4600

Kurs mit Gerda Nathani

Von-Weizsäcker-Gymnasium, 003, Parterre

ab 19. Februar, 12x donnerstags, 14:30–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–15

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, Nähnadel, Maßband
Wenn Sie eine Nähmaschine bei der Kursleiterin ausleihen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Y4601

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 03. Februar, 7x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 164,50 € (21 Ustd.)

Y4602

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 05. Februar, 7x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 164,50 € (21 Ustd.)

Y4603

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 14. April, 9x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 211,50 € (27 Ustd.)

Y4604

Kurs mit Maria Wiglinghoff

Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21

ab 16. April, 9x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 211,50 € (27 Ustd.)

Origami – Papierfaltkunst aus Japan

Die traditionelle japanische Faltkunst bietet mehr als „Kranich“ oder „Himmel und Hölle“. In Hinblick auf den Frühling und die Osterzeit werden feine Kleinigkeiten aus einem Stück Papier angefertigt: Blüten, Eierbecher, Briefumschläge und Schachteln. Bitte mitbringen: Schachtel zum Transport der fertigen Modelle, Schere, Bleistift

Y4605

Workshop mit Elke Jensen

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Samstag, 21. Februar, 10:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 4–8

Entgelt: 55,00 € (7 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: ca. 5,00 €

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.

Y4606

Workshop mit Martina Eiselein

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Sonntag, 08. März, 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 €

Gute-Laune-Karten – bunt, lustig und handgemacht

In diesem Workshop gestalten Sie farbenfrohe, originelle Grußkarten für jeden Anlass: egal ob für einen Geburtstag, Einladung oder einfach eine nette Überraschung für eine liebe Person. Im Kurs werden verschiedene Methoden, Materialien und Techniken vorgestellt, die alle ausprobiert werden können. Wir arbeiten u.a. mit Aquarellpulver, Marmorieren, entdecken die Vielseitigkeit von Tinte und Alkohol-Inks. In Kombination mit frechen Sprüchen und lustigen Stempeln entstehen so Karten, die dem Beschenkten ein Lächeln ins Gesicht zaubern werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne alte Kleidung oder / und Schürze anziehen.

Y4607

Workshop mit Anja Bley

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Samstag, 21. März, 13:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 8,00 €

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.

Y4608

Workshop mit Monika Sowa

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sa., 18. April, 10:00 - 17:00 Uhr

So., 19. April, 10:00 - 17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)

Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin



750 Jahre Ratingen Lasst uns feiern.

Alles Wichtige zum Stadtjubiläum, den geplanten Events und der Geschichte Ratingens auf

750JahreRatingen.de



Vortragsreihe zur Ausstellung im Museum Ratingen Bauen als Kulturbeitrag. Die Architektur des Museum Ratingen 29. Mai 2026 bis 28. Februar 2027

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ratingen und den Freunden und Förderern des Museum Ratingen findet eine zweiteilige Vortragsreihe der Architekturstorikerin Dr. Alexandra Apfelbaum statt. Sie beleuchtet zum einen den Kontext der deutschen Museumsarchitektur und Bruno Lambarts Erweiterung für das Museum Ratingen sowie den Neubau des Medienzentrums. Zum anderen widmet sie sich der lokalen Ebene, die sich mit den Bauten und Projekten in Ratingen beschäftigt.

Bruno Lambart ist in Ratingen vor allem als der Burgherr auf Haus zum Haus bekannt geworden. Doch neben der Revitalisierung der Wasserburg hat er etliche Projekte in Ratingen verwirklicht, die als Zeichnungen, auf Plänen und auf Fotos dokumentiert sind: das Jugendzentrum Manege und das Postamt in Lintorf, das Ärztehaus und die Käthe-Kollwitz Realschule Ratingen-West, Altes Steinhaus, das Medienzentrum, der Arkadenhof am Obertor, eine Wohnbebauung an der Fester Straße, Arbeiterwohnungen und Werkstätten Cromford. Und tatsächlich auch das „Büchchen“ am Straßenbahn- und Busbahnhof Düsseldorf Straße.

In Lambarts Gesamtwerk ist nicht nur der Wandel der Bonner Republik in ihren Stein, Glas und Beton gewordenen architektonischen Manifesten abzulesen, sondern auch seine besondere Bindung zu Ratingen.

Architektur für die Kunst. Bruno Lambart und das Museum Ratingen im Spannungsfeld der deutschen Museumsarchitektur

Der Ratinger Architekt Bruno Lambart (1919–1990) zählt zu den prägenden Vertretern der Nachkriegsmoderne im Rheinland. Mit seinem Entwurf für die Erweiterung des Museum Ratingen und den Neubau eines Medienzentrums schuf er Ende der 1980er Jahre einen Bau, der die Haltung einer sachlich-zurückhaltenden und zugleich qualitätsvollen Architektur beispielhaft verkörpert.

Der Vortrag widmet sich Lambarts Werk im Kontext des Mu-

seumsbaubooms in Deutschland der 1970er und 1980er Jahre. Er zeigt, wie sich auch in Ratingen die funktionalen Anforderungen eines modernen Museums mit einem sensiblen Umgang und dem historischen Stadtraum verbinden. Zudem wird die Stellung des Museums im architekturgeschichtlichen Diskurs der Zeit beleuchtet: zwischen Rationalismus, Regionalbezug und den neuen Aufgaben öffentlicher Bauten in einer sich wandelnden Kulturlandschaft.

Architektur für die Kunst. Architektur der Nachkriegszeit im lokalen Kontext. Bruno Lambarts Bauten in Ratingen

Mit seinen Bauten hat der Architekt Bruno Lambart das Stadtbild Ratingens nachhaltig geprägt. Neben der Wasserburg Haus zum Haus, die zu seinen bekanntesten Projekten zählt, realisierte Lambart hier mehrere öffentliche und private Gebäude, die beispielhaft für die jeweilige Architekturauffassung in der Nachkriegszeit und auch darüber hinaus stehen: funktional, maßvoll und zugleich von einer klaren architektonischen Haltung getragen.

Der Vortrag widmet sich Lambarts Wirken in Ratingen und zeigt, wie seine Bauten den Übergang von der Wiederaufbauarchitektur zu einer reflektierten, modernen Baukultur sichtbar machen. Dabei werden die Entwicklung der Stadt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ebenso beleuchtet wie die Frage, welche Bedeutung Lambarts Entwürfe heute für das baukulturelle Erbe Ratingens besitzen.

Dr. Alexandra Apfelbaum ist promovierte Kunst- und Architekturstorikerin und Denkmalpflegerin. Sie ist im eigenen Büro seit 2009 als freiberufliche Autorin und Herausgeberin tätig, arbeitet als Kuratorin und Architekturvermittlerin und lehrt an verschiedenen Hochschulen Architekturgeschichte und -theorie. Ihr Schwerpunkt sind Forschungen zu Architektur und Kunst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts mit Fokus auf dem Ruhrgebiet und der Nachkriegszeit. Sie ist zudem Mitbegründerin und Vorstandsvorsitzende der Initiative Ruhrmoderne, die sich für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Nachkriegsarchitektur im Ruhrgebiet engagiert.

Termine:

25. Juni 2026

10. September 2026

jeweils 18 Uhr, 60 Minuten

Kosten 5,- € pro Vortrag

Die Teilnahme ist für Mitglieder der Freunde und Förderer kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ärztehaus Ratingen West, © Baukunstarchiv NRW Dortmund, Bestand Bruno Lambart



Werkstätten Cromford, © Baukunstarchiv NRW Dortmund, Bestand Bruno Lambart



Postamt Lintorf, © Baukunstarchiv NRW Dortmund, Bestand Bruno Lambart



Modell Medienzentrum Ratingen, © Baukunstarchiv NRW Dortmund, Bestand Bruno Lambart



Arkadenhof Ratingen, © Baukunstarchiv NRW Dortmund, Bestand Bruno Lambart

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.

Charlotte
Fischer-SimonFachbereichsleiterin
☎ 02102 550 4305

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Gesundheitsvorsorge.....	75
Yoga	83
Weitere asiatische Sportarten	85
Gymnastik – Rückentraining	87

„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.



Gesundheitsvorsorge

Notfalltraining: „Hilfe - da kippt einer um...“

in Kooperation mit dem Malteser-Hilfsdienst e.V. bietet die VHS 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 wo bin ich in der Fremde
- welche Kreislaufprobleme gibt es?
- welche Problematik stellt sich bei älteren Menschen?
- was ist die Schocklage und wann hilft sie?
- was hat es im Kontext der Ersthilfe mit Diabetes auf sich
- das Erkennen von Herzinfarkt
- das Erkennen von Schlaganfall

Y5000

Vortrag mit Constantin König

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 29. Januar, 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.

Y5001

Vortrag mit Anke Schiwy-Schübel

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 23. April, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Glück und Zufriedenheit ist eine (Körper-)Haltung

Wir können unser Gehirn, unsere Gedanken und unsere Gefühle durch Körperhaltung, Körperwahrnehmung und unsere eigenen Worte beeinflussen. Tatsächlich machen wir das täglich unbewusst und meist nicht zur Entspannung. Nutzen wir diese Fähigkeit richtig, können wir uns selber genau das geben, was wir unseren Freunden und unserer Familie ständig schenken: Zuversicht, Kraft, Sicherheit und Freude. Genau die Aufmerksamkeit und Zuwendung, die unsere eigene Resilienz braucht, um zu wachsen und uns zu schützen. Fühlen, um die innere Kraft zu stärken. Ein Vortrag mit praktischen Tipps für den Alltag.

Y5002

Vortrag mit Anke Schiwy-Schübel

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 07. Mai, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Abnehmen in den Wechseljahren – wie ist das möglich? Mit Impulsen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Viele Frauen stellen fest: In den Wechseljahren verändert sich der Körper – und plötzlich wird Abnehmen schwieriger. Doch mit dem richtigen Verständnis für die hormonellen Prozesse und einem ganzheitlichen Blick ist es weiterhin möglich, das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet dabei wertvolle Ansätze, um Körper und Energie in dieser Lebensphase wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- warum sich Stoffwechsel und Körperzusammensetzung in den Wechseljahren verändern,
- welche hormonellen Prozesse dahinterstehen – und wie Sie diese positiv beeinflussen können,
- wie die TCM Wechseljahresbeschwerden versteht und welche Faktoren aus Sicht von Yin, Yang und den Organfunktionskreisen das Gewicht beeinflussen,
- welche Ernährung nach den 5 Elementen den Stoffwechsel stärkt und Heißhunger reduziert,
- wie Sie mit einfachen TCM-Praxistipps wie Akupressur, Kräuteranwendungen und sanften Bewegungsformen (z. B. Qi Gong) Ihr Gleichgewicht unterstützen,
- welche typischen Abnehmfallen in den Wechseljahren existieren – und wie Sie sie vermeiden.

Dieser Vortrag richtet sich an alle Frauen, die verstehen möchten, was im Körper passiert, und die offen sind für ein ganzheitliches Zusammenspiel von moderner Wissenschaft und der jahrtausendealten Weisheit der TCM.

Lassen Sie sich inspirieren, finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Balance – und entdecken Sie, wie Abnehmen in den Wechseljahren tatsächlich gelingen kann!

Y5003

Vortrag mit Susanne Möpert

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Mittwoch, 15. April, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

NEU

„Iss doch mal normal“ – Eine Säule der Gesundheit

Gesundes Essen ist eigentlich ganz einfach – und doch scheint es vielen von uns schwerzufallen. Wir wissen, dass Chips, Schokolade und Pizza keine täglichen Begleiter sein sollten. Trotzdem geraten wir im Alltag schnell in Routinen, die uns nicht guttun. Und wenn wir dann versuchen, unsere Ernährung zu verbessern, machen wir es oft unnötig kompliziert: Diäten, Verbote, Regeln... bis wir frustriert wieder dort landen, wo wir angefangen haben. In diesem Kurs finden wir gemeinsam zurück zu etwas, das viele von uns verlernt haben: ganz normales, unkompliziertes Essen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der gesunden Ernährung, mit Mahlzeiten, die sättigen, schmecken und dem Körper geben, was er wirklich braucht – ohne strenge Vorgaben, ohne Trend-Diäten und ohne Perfektionismus. Mit praktischen Beispielen, kleinen Gewohnheitsänderungen und einem verständlichen Blick auf das, was uns im Essverhalten wirklich steuert, entdecken Sie, wie leicht gesunde Ernährung sein kann. Dazu gehören auch noch weitere Säulen der Gesundheit. Wenn Sie sich nach mehr Klarheit, mehr Wohlbefinden und einem entspannteren Umgang mit Essen sehnen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.



Y5004

Kurs mit Andrea Kläsener

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 ab 04. März, 3x mittwochs, 17:30–18:45 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 6–10
 Entgelt: 25,00 € (5 Ustd.)

„Fit mit Ayurveda – Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität“

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

NEU

Y5005

Vortrag mit Nadja Thorman

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 Mittwoch, 11. Februar, 18:30–20:30 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 8–20
 Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)

„Die geheime Kraft der Gewürze – Meine kleine Gewürzapotheke“

Gewürze und Kräuter sind weit mehr als Aromageber – sie sind kleine Kraftpakete für Stoffwechsel, Energie und innere Balance. In diesem interaktiven Vortrag entdecken die Teilnehmenden die vielseitige Welt der ayurvedischen Gewürze und lernen, wie sie im Alltag gezielt eingesetzt werden können. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Ayurveda öffnet sich die „kleine Gewürzapotheke“: Klassische Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Zimt oder Kreuzkümmel werden gemeinsam gerochen, geschmeckt und auf ihre Wirkung für Körper und Geist erkundet. Praktische Alltagstipps zeigen, wie die Gewürze unkompliziert in die tägliche Küche integriert werden können – für mehr Vitalität, Genuss und Ausgleich.

Inhalte:

- Ayurveda kompakt: Was steckt hinter dem ältesten Gesundheitssystem der Welt?
- Meine kleine Gewürzapotheke: Wirkung und Anwendung ausgewählter Gewürze.
- Riechen, Schmecken, Erleben – Gewürze mit allen Sinnen entdecken.
- Alltagsnahe Tipps für die einfache Integration in die eigene Küche.

Y5006

Vortrag mit Nadja Thorman

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 Mittwoch, 25. Februar, 18:30–20:30 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 8–20
 Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)

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.

Y5007

Vortrag mit Susanne Möpert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 Donnerstag, 22. Januar, 19:00–20:30 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 8–16
 Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Wechseljahre weg schlemmen? – 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!

Y5008

Vortrag mit Susanne Möpert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 Donnerstag, 12. März, 18:30–20:00 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 8–20
 Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

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 Wohlfühl.



Y5009

Kurs mit Susanne Möpert

ZOOM

Kurzzeitraum vom 14.03. bis 22.03.2026
 Info- und Vorbereitungsabend in Präsenz
 am Montag, den 09.03.2026 von 18:30 – 20.00 Uhr, im Minoritenkloster, Raum 104

begleitende ZOOM-Termine:

Montag, 16. März von 18:00 – 19:30 Uhr
 Donnerstag, 19. März 18:00 – 19:30 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 8–12
 Entgelt: 22,50 € (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.

Y5010

Kurs mit Richarda Bremer

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
 ab 06. März, 10x freitags, 11:00–12:30 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 10–14
 Entgelt: 66,00 € (20 Ustd.)

Y5011

Kurs mit Richarda Bremer

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
 ab 06. März, 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 Klangschalenmassagen eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden entgegen zu wirken. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschalen 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 Klangschalen und Gong, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken. Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Wolldecke und Verpflegung. Auch eigene Klangschalen dürfen gerne mitgebracht werden.

Y5015

Wochenendveranstaltung mit Gaby Neumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
 Sonntag, 19. April, 13:00–18:00 Uhr
 Teilnehmer/-innen: 6–10
 Entgelt: 45,00 € (6 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@ratingsen.de.





Farbe bekennen – Stil zeigen Farb- und Stilberatung für Frauen

Welche Farben lassen Sie strahlen? In diesem Seminar entdecken Sie, welche Töne Ihre natürliche Ausstrahlung betonen und welcher Kleidungsstil Ihre Figur optimal unterstreicht. Gemeinsam finden wir heraus, was zu Ihnen passt – von Kleidung über Frisur bis hin zu Accessoires. Sie werden staunen, wie kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können! Ob im Alltag oder im Beruf – mit diesen Erkenntnissen können Sie Ihren persönlichen Stil selbstbewusst unterstreichen. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik zum Farbabgleich mit. Das Seminar ist kein Schminkkurs. Ein Farbpas kann im Anschluss bei der Dozentin erworben werden.

Y5016

Kurs mit Anke von Garrel

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Donnerstag, 16. April, 17:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 45,00 € (6 Ustd.)

Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

Y5017

Kurs mit Anke von Garrel

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Donnerstag, 11. Juni, 17:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 45,00 € (6 Ustd.)

Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

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.

Y5019

Workshop mit Laty Sembene-Bauer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Freitag, 27. Februar, 17:00–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

Für alle Schlittschuh-Kurse:

Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro

Termin ausgeliehen werden.

Zum ersten Termin kommen Sie bitte 15 Minuten früher. Treffen am Eingang!



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.

Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe

Y5020

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 09. Januar, 10x freitags, 14:45–15:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

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

Y5021

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 09. Januar, 10x freitags, 15:30–16:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

Entgelt: 85,00 € (10 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – Eiskunstlaufkurs

In dem Eiskunstlaufkurs lernen wir einfache Sprünge, Pirouetten und Schrittkombinationen die wir zu kleinen Küren verbinden. Voraussetzung für diesen Kurs ist sicheres Übersetzen, vorwärts und rückwärts.

Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe

Y5022

Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12

ab 09. Januar, 10x freitags, 16:15–17:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

Entgelt: 85,00 € (10 Ustd.)

Walking & Nordic Walking für Einsteiger und Einsteigerinnen ab 65 Jahren – Schnupperkurs

Sie möchten sich mehr bewegen, frische Luft genießen und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist unser Schnupperkurs genau das Richtige für Sie! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Walking oder Nordic Walking einmal ausprobieren möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam starten wir langsam, achten auf eine gesunde Körperhaltung und lernen die Grundlagen dieser gelenkschonenden Sportarten kennen. Was erwartet Sie?

- Einführung in Walking und/oder Nordic Walking
- Gemeinsames Gehen in der Gruppe
- Viel Spaß und Bewegung an der frischen Luft

Zielgruppe: Menschen ab 65 Jahren, die bisher keine Erfahrung mit Walking oder Nordic Walking haben. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie etwa 3 km pro Stunde gehen können. Lust auf Bewegung? Dann melden Sie sich an und machen Sie den ersten Schritt in ein aktiveres Leben!

Bitte mitbringen: Wenn Sie bereits Nordic-Walking-Stöcke besitzen, bringen Sie diese gerne mit.

NEU

Y5023

Kurs mit Claudia Grävenstein

Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“

ab 30. April, 4x donnerstags, 11:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 26,60 € (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.

Y5024

Kurs mit Claudia Grävenstein

Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“

ab 31. März, 10x dienstags, 18:15–19:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 62,50 € (17 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 eine Flasche Wasser.

Y5025

Kurs mit Lutz Grävenstein

Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“

ab 31. März, 10x dienstags, 18:30–19:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 83,40 € (17 Ustd.)

Kursstart ist in den Osterferien.

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 „Pedelec@verkehrswacht-mettmann.de“

Bitte mitbringen: Das eigene Pedelec, um es bei dieser Gelegenheit besser beherrschen zu lernen.

Das Tragen eines Fahrradhelmes ist verpflichtend.

Y5026

Kurs mit Jens Jaraczewski-Kuhlen

Schützenplatz der St. Sebastiani Bruderschaft Ratingen, Brückstr.

Mittwoch, 27. Mai, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–1

entgeltfrei (5 Ustd.)

Y5027

Kurs mit Jens Jaraczewski-Kuhlen

Schützenplatz der St. Sebastiani Bruderschaft Ratingen, Brückstr.

Dienstag, 07. Juli, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 1–1

entgeltfrei (5 Ustd.)

Sportbootführerschein Binnen mit Motor und Segel und Sportbootführerschein See (Teil 1)

Dieses neu ins Programm aufgenommene Angebot wendet sich an alle, die den amtlichen Sportbootführerschein (SBF) Binnen unter Motor und/oder Segel und/oder den amtlichen Sportbootführerschein (SBF) See erwerben möchten. Der SBF Binnen mit Motor und/oder Segel ist der amtliche Führerschein für das Befahren von Binnenrevieren. Das Mindestalter beträgt für den Motorteil 16 Jahre, für den Segelteil 14 Jahre. Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtstraßenordnung („3-Meilen-Zone“). Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Eine Führerscheinpflicht besteht für Sportboote mit Verbrennungsmotor mit mehr als 11,03 kW (15 PS) oder mit Elektromotor mit einer Leistung von



mehr als 7,5 kW. Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt. Der Kurs besteht aus 2 Teilen: Gegenstand von Teil 1 (5 Abende à 3 Unterrichtsstunden) sind SBF-Binnen mit Motor- und Segelteil sowie SBF-See. Die Inhalte des SBF-Binnen mit Motor- und Segelteil werden in Teil 1 abschließend behandelt. Es schließt sich mit Kurs Y5029 Teil 2 (weitere 3 Abende à 3 Unterrichtsstunden) ausschließlich für den SBF See an. Die Kursgebühr beinhaltet nur den Besuch des Kurses bei der VHS.

Es kommen Kosten für zwei Lehrbücher (insges. rd. 75 €) und – für Teil 2 – ein Navigationsbesteck (rd. 30 €) hinzu. Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht im Entgelt enthalten.

Der praktische Ausbildungsteil, je nach Variante als Motorbootführerschein oder als kombinierter Motor- und Segelkurs kann an einer kommerziellen Wassersportschule oder in einem Segelverein erfolgen. Zwischen theoretischer und praktischer Prüfung darf ein Zeitraum von maximal einem Jahr liegen. Bei der Terminierung der theoretischen Prüfung sowie der Vermittlung des praktischen Ausbildungsteils ist Ihr Kursleiter gerne behilflich. Ole Meyer hat die Lizenz für Segellehrer*innen beim deutschen Segler-Verband und ist seit Jahren begeisterter Segler.

Empfohlene Lehrwerke:

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen mit Antriebsmaschine + Segeln (Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11162-3, 34,90 €

Der amtliche Sportbootführerschein See

(Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11164-7, 39,90 €

Y5028

Kurs mit Ole Meyer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 11. März, 5x mittwochs, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 75,00 € (15 Ustd.)

Sportbootführerschein See, Teil 2

Dieser Kurs ist der zweite Teil und notwendig zur Erlangung des theoretischen Wissens für den Sportbootführerschein See. Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtstraßenordnung („3-Meilen-Zone“). Gegenstand des Kurses ist der Themenbereich „Navigation“. Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt, wobei vorab Teil I, Sportbootführerschein See absolviert worden sein sollte. Die Kursgebühr beinhaltet nur den Besuch des Kurses bei der VHS. Es kommen Kosten für ein Lehrbuch (rund 40,- €) und für ein Navigationsbesteck (rund 30,00 €) hinzu. Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht im Entgelt enthalten. Bei der Terminierung der theoretischen Prüfung sowie der Vermittlung des praktischen Ausbildungsteils - an einer kommerziellen Wassersportschule oder in einem Segelverein - ist Ihr Dozent gerne behilflich. Zwischen theoretischer und praktischer Prüfung darf ein Zeitraum von maximal einem Jahr liegen.

Y5029

Kurs mit Ole Meyer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 29. April, 3x mittwochs, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–12

Entgelt: 45,00 € (9 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 um so alternative Bewegungskoordinationen zu finden, die bisher versteckt waren. Bewegungsfolgen werden angeleitet und Spürhinweise gegeben zu ungewöhnlichen und immer wieder kleinen und langsamen Bewegungen - so auch Augen- und Atembewegungen. 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.

Y5042

Wochenendseminar mit Ute Fischer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Sa, 31. Januar 10:00 - 16:00 Uhr

So, 01. Februar 10:00 - 14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–9

Entgelt: 57,40 € (11 Ustd.)

Samstag ist eine 60minütige Mittagspause eingeplant.

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.

Y5043

Wochenendveranstaltung mit Christine Lampalzer-Omar

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 13. Juni, 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



Y5049

Kurs mit Bernd Vierschilling

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. Mai, 6x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

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 Mi, den 14. Januar 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 14. März „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 sechs Wochen nach Beendigung des Kurses am Mi, den 6. Mai. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, wer mag eine eigene Decke und genug zu trinken

Y5050

Kurs mit Ralf Müngersdorf

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 4. Februar 8 x mittwochs von 16:00 - 19:00 Uhr

„Tag der Achtsamkeit“

Sa, den 14. März von 10:00 - 16:00 Uhr

Reflektionstag

Mi, 6. Mai von 16:00 - 19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 233,40 € (47 Ustd.)

14. Januar Infoabend von 16:00 - 18:00 Uhr;

Nach diesem Termin ist innerhalb einer Woche eine kostenfreie Abmeldung möglich.

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

Y5051

Workshop mit Marlies Vollmer

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 28. Februar, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)

Pflegende Angehörige oder zukünftig Pflegende Was kann ich für mich tun? Austausch und praktische Wege zu mehr Auszeiten

Dieser Austausch richtet sich an Menschen, die bereits in der häuslichen Pflege tätig sind oder sich in Zukunft darauf vorbereiten möchten. Ziel ist es, gemeinsam zu überlegen: Was kann ich für mich tun, um gesund zu bleiben? Wie kann ich im Alltag kleine Pausen schaffen, Kraft schöpfen und Belastungen besser bewältigen? Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist eine verantwortungsvolle und herausfordernde Aufgabe. Viele Angehörige übernehmen diese Aufgabe aus Liebe oder Pflichtgefühl. Doch dabei geraten die eigenen Bedürfnisse nicht selten aus dem Blick; die eigenen Kräfte schwinden, soziale Kontakte werden weniger, Erschöpfung macht sich breit. Umso wichtiger ist es, frühzeitig Wege zu finden, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Vorgelegt werden praktische Übungen für kleine Pausen im Alltag: Einfache Entspannungs- und Atemtechniken, kreative Impulse und Achtsamkeitsmomente. Diese „Miniauszeiten“ beruhigen das Nervensystem und helfen, neue Energie zu schöpfen. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann langfristig auch gut für andere da sein. Ein weiterer Teil behandelt das Verhältnis zwischen dem Pflegenden und der zu pflegenden Person. Die plötzliche Situation, selbst Hilfe zu benötigen oder Hilfe leisten zu müssen, stellt für viele eine große Herausforderung dar – umso wichtiger ist eine gezielte Unterstützung, die beiden Seiten guttut, ein harmonisches Miteinander ermöglicht und dabei hilft, mit schwierigen Reaktionen, dem Verlust von Fähigkeiten (z. B. durch Demenz) oder dem Spannungsfeld zwischen Ablehnung und übermäßigem Einfordern von Hilfe angemessen umzugehen.

Y5052

Seminar mit Ursula Adelt

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Sa, 28. Februar 10:00 - 14:30 Uhr

So, 1. März 10:00 - 14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)

NEU

**„Gut schlafen ist kein Zufall“**

Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, muss mit ernstesten Folgen rechnen. Man fühlt sich müde und antriebslos, ist unkonzentriert und weniger leistungsfähig. Auf Dauer kann Schlafmangel ernsthaft krank machen - sowohl psychisch als auch körperlich. „Gut schlafen ist kein Zufall“. Der Vortrag wird Einblicke geben, was guter Schlaf eigentlich ist, wann Schlafprobleme die Gesundheit gefährden und wie der Schlaf positiv beeinflusst werden kann.

Y5053

Vortrag mit **Anke Schiwy-Schübel**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 05. Februar, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Schnupperschweigen – die Kraft der Stille erleben

Dieser halbtägige Kurs lädt ein, Stille und Schweigen bewusst zu erfahren. In angeleiteten Phasen von Meditation, Achtsamkeit und Schweigen entsteht Raum für innere Ruhe und Klarheit. Kleine Impulse unterstützen dabei, die Qualität der Stille als wohl-tuende Erfahrung kennenzulernen.

Inhalte:

- Geführte und stille Meditationen
- Abwechslung zwischen Sitz- und Gehmeditation
- Achtsamkeitsübungen im Schweigen
- Impulse zur inneren Haltung in der Stille
- Gemeinsamer Abschluss und Austausch

Y5054

mit **Sabrina Engleke**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Sonntag, 12. April, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 26,60 € (5 Ustd.)

Meditation alltagstauglich und leichtgemacht.

In diesem 6-Wochenkurs lernen Sie die bekanntesten Meditationstechniken kennen – von Atem-, Geh- und Vipassanameditation bis hin zu Zen. Ein kurzer Theorie-Teil zu Beginn jeder Einheit, eine angeleitete Praxis und Raum für Fragen ermöglichen einen strukturierten und zugleich persönlichen Zugang zur Meditation.

Inhalte:

- Überblick über zentrale Meditationsrichtungen und -techniken
- Schrittweises Kennenlernen einer neuen Methode pro Woche
- Gemeinsame Praxis, Fragen und Austausch
- Anregungen zur Integration in den Alltag

Y5055

mit **Sabrina Engelke**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 06. März, 6x freitags, 16:00–17:15 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 50,00 € (10 Ustd.)

Von Moment zu Moment – Achtsamkeit als Weg

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form von Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Augenblick richtet, ohne sich in Grübeleien oder ständig abschweifenden Gedanken zu verlieren. Jeder kennt Momente von Achtsamkeit: ganz da sein, den gegenwärtigen Moment wirklich erleben, wach sein mit dem was gerade geschieht. Wenn wir in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment sind, haben wir die Möglichkeit aus den gewohnheitsmäßigen Reaktionsmustern auszusteigen und freier in unseren Handlungen zu sein. Wir gewinnen unsere Entscheidungsfreiheit zurück. Alte Gewohnheiten sind zäh können aber durch regelmäßige Übungen erkannt und verändert werden. In diesem Workshop können wir durch verschiedene Achtsamkeitsübungen frischen Wind in unsere gewohnten Abläufe bringen und Kraft aus der eigenen Mitte schöpfen. Durch die Praxis der Achtsamkeit kommen wir mehr in Kontakt mit uns selbst. Die Übungen klären den Geist und bieten die Möglichkeit mit den Stürmen des Lebens besser umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Y5056

Workshop mit **Marlies Vollmer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 21. März, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)

Gefühle erkennen und verstehen

In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam, sanft und achtsam, auf eine Reise in die Welt der Gefühle. Der Workshop möchte dazu motivieren und anleiten, die eigene Gefühlswelt zu erforschen, zu verstehen und wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Ein wichtiger Baustein psychischer und physischer Gesundheit ist ein offener Zugang zu den eigenen Gefühlen. Wie sich im Geist ein ständiger Strom von Gedanken befindet, so gibt es auch einen ständigen emotionalen Hintergrund. Wir sind immer in irgendeiner Stimmung. Oft merken wir, dass wir unangenehme Gefühle vermeiden, weil wir sie als unangenehm bewerten und sie unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Die „ausgestoßenen“ Gefühle wirken „unterirdisch“ weiter und beeinflussen unsere Lebensqualität: schlechte Laune, Gereiztheit oder depressive Verstimmung können die Folge solch verdrängter und verleugneter Gefühle sein. Bewusstes Erleben der Gefühle stärkt jedoch die psychische und körperliche Gesundheit. In dem Workshop versuchen wir, den Gefühlen auf die Spur zu kommen. Wir üben, uns nicht mit dem Gefühl zu identifizieren und uns nicht von ihnen überwältigen zu lassen. Achtsamkeitsübungen helfen, wieder Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen und einen entspannten Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Y5057

Workshop mit **Marlies Vollmer**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 23. Mai, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)

Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz

Die Arbeit am Selbstwert ist oft mühselig und frustrierend. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der Gegenpol zu Minderwertigkeitsgefühlen. Je gesünder und positiver unser Selbstwertgefühl ist, desto weniger machen uns Kränkungen zu schaffen, und umso gelassener können wir mit negativen Reaktionen aus unserer Umwelt umgehen. Wir werden insgesamt zufriedener und weniger stressanfällig, wenn unser Selbstwert stabil ist und wir dieses auch spüren. Ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstvertrauen ist zunächst das Selbstbild kennenzulernen und die eigene Wahrnehmung zu erforschen. Wir werden erkunden, wo wir uns selbst im Wege stehen und welche blockierenden Glaubenssätze unseren Selbstwert schwächen und welche kritische Stimme versucht, uns ständig klein zu machen. Den kritischen Stimmen in uns werden wir zuhören um sie besser zu verstehen und sie zu hinterfragen. Durch verschiedene Übungen und im Austausch können wir den Selbstwert stabilisieren und stärken. So können wir in herausfordernden Momenten Kraft aus der eigenen Mitte schöpfen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Y5058

Workshop mit **Marlies Vollmer**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 27. Juni, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)

Strategien zur Verbesserung der Schlafgewohnheiten bei Erwachsenen – der Zusammenhang von Schlafmangel und das Risiko an Demenz zu erkranken

Warum guter Schlaf unser Gehirn schützt und Schlaf mehr ist als Erholung. Viele Erwachsene schlafen oft zu wenig oder schlecht. Die Folgen sind weitreichend von Konzentrationsstörungen bis hin zu gesundheitlichen Risiken. Darunter auch ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Was hat Schlaf mit Demenz zu tun? Chronischer Schlafmangel kann die Entstehung von Demenz begünstigen. Während wir schlafen, räumt unser Gehirn auf – es entfernt Abfallstoffe. Wer dauerhaft schlecht schläft, stört diesen Reinigungsprozess. Die Folge: Bei Menschen, die dauerhaft schlecht schlafen, können sich im Gehirn Schadstoffe ansammeln und langfristig die Gehirnfunktion beeinträchtigen. In diesem Seminar erfahren Sie die typischen Ursachen für schlechten Schlaf und sinnvolle Strategien für besseren Schlaf, sowie ein paar leicht erlernbare Entspannungstechniken. Denn die gute Nachricht ist: Nicht nur Muskeln lassen sich trainieren, sondern auch der Schlaf. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Techniken Ihre geistige Fitness erhalten und verbessern können. Guter Schlaf ist aktive Gesundheitsvorsorge. Wer gut schläft, schützt sein Gedächtnis, seine Konzentration und möglicherweise sogar sein Risiko, später an einer Demenz zu erkranken. Es lohnt sich also, die eigenen Schlafgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und bewusst zu verbessern.

Y5059

Seminar mit **Ursula Adelt**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Sa, 7. März 10:00 - 14:30 Uhr

So, 8. März 10:00 - 14:30 Uhr

Teilnehmer/-innen: 8–14

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)



Yoga

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**Y5100**

Kurs mit **Tanja Straußfeld**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. Januar, 18x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 108,00 € (36 Ustd.)

Kursstart vor Semesterbeginn

Kein Kurs am 11.05.25

Yoga für Teilnehmer/-innen mit erweiterten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/-innen**Y5101**

Kurs mit **Tanja Straußfeld**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. Januar, 18x montags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/-innen: 10–12

Entgelt: 108,00 € (36 Ustd.)

Kursstart vor Semesterbeginn

Kein Kurs am 11.05.25

**Yoga für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/-innen****Y5104****Kurs mit Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 03. Februar, 17x dienstags, 18:15–19:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–13
Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)
Kein Kurs am 24.03.26

Yoga für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**Y5105****Kurs mit Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 03. Februar, 17x dienstags, 20:00–21:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)
Kein Kurs am 24.03.26

Yoga für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**Y5109****Kurs mit Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 10. Februar, 13x dienstags, 10:00–11:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)
Kein Kurs am 17.02., 28.04. und 12.05.26

Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen**Y5110****Kurs mit Karolina Köstler**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 11. Februar, 17x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)
am 27.05.26 findet kein Unterricht statt.

Yoga für Fortgeschrittene**Y5112****Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 04. Februar, 16x mittwochs, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 96,00 € (32 Ustd.)
Kein Kurs am 11.03.; 03.06.; 10.06., 17.06 und 24.06.2026

Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen**Y5113****Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 04. Februar, 16x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 96,00 € (32 Ustd.)
Kein Kurs am 11.03.; 03.06.; 10.06., 17.06 und 24.06.2026

Yoga für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**Y5114****Kurs mit Wilfried Müller**

Sta, Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG
ab 19. Februar, 14x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–14
Entgelt: 86,50 € (28 Ustd.)
Kein Kurs am 12.03 und 23.04.2026

Y5115**Kurs mit Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 19. Februar, 14x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–12
Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)
Kein Kurs am 12.03 und 23.04.2026

Yoga für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**Y5117****Kurs mit Annette Burger**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 05. Februar, 16x donnerstags, 9:15–10:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 120,00 € (32 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.

Y5119**Kurs mit Annette Burger**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 05. Februar, 16x donnerstags, 11:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 80,00 € (21 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 Anschluss 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

Y5120**Kurs mit Annette Burger**

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
ab 05. Februar, 16x donnerstags, 14:00–15:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–13
Entgelt: 80,00 € (21 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)

Y5121**Kurs mit Birgit Steinhoff**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 06. Februar, 18x freitags, 12:15–13:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–9
Entgelt: 180,00 € (36 Ustd.)

Y5122**Kurs mit Birgit Steinhoff**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 06. Februar, 18x freitags, 14:00–15:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 180,00 € (36 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.

Y5123**Kurs mit Britta Rübsam**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 18. Januar, 3x sonntags, 11:00–12:00 Uhr
So., 18. Januar, 11:00–12:00 Uhr
So., 22. März, 11:00–12:00 Uhr
So., 10. Mai, 11:00–12:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)
Start vor Semesterbeginn! Für alle sportlich Interessierten – nicht nur für „Yogis“

Oasen-Wochenende mit Yoga

Das wichtigste Anliegen für dieses Wochenende ist es, sich von den täglichen Anforderungen und Bedrängnissen, vom Beruflichen und Privaten zu lösen und eine Pause einzulegen. Hier stehen Entspannung und Erholung im Vordergrund. Durch das Praktizieren verschiedener Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Meditationen, Körper-, Energie- und Klang- und Traumreise sowie dem gemeinsamen Singen von Mantras kommen wir zur Ruhe und finden wieder zu uns selbst. So können wir auf die Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich mit neuer Energie und Kraft, Freude, Leichtigkeit und immer mit einem Lächeln auf den Lippen begegnen. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

Y5127**Wochenendseminar mit Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Sa, 30. Mai 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 -18.00 Uhr
So, 31. Mai 9.00 - 12.00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
Entgelt: 66,60 € (13 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.

Y5200

Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
ab 28. Januar, 23x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–10
Entgelt: 172,50 € (46 Ustd.)
Start vor Semesterbeginn

Y5201

Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
ab 29. Januar, 20x donnerstags, 9:00–10:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–10
Entgelt: 95,00 € (25 Ustd.)
Start vor Semesterbeginn

Qi Gong mit dem Taiji-Fitnessstab – Harmonie von Körper und Trainingsgerät

Entdecken Sie die wohltuende Verbindung von Bewegung, Tradition und innerer Balance! Der Stab oder Stock hat in der chinesischen Gesundheitspflege eine lange Geschichte und unterstützt Sie dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch sanfte, fließende Bewegungen fördern Sie die Durchblutung, lockern Gelenke und Muskulatur und regen den Qi-Fluss an. Die Übungen, wie das Rollen der Handgelenke, sanfte Hüftdrehungen oder kreisende Bewegungen der Wirbelsäule, sind leicht erlernbar und helfen, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen. Im Kurs erlernen Sie zunächst die Grundlagen und erste Übungsfolgen, die zu harmonischen Bewegungssequenzen zusammengefügt werden. Im zweiten Schritt vertiefen Sie Ihr Repertoire und erweitern es um weitere Abfolgen, die Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe gleichermaßen stärken.
Die Fitnessstäbe werden von der VHS gestellt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle, sowie einen Mittagssnack und etwas zu Trinken

NEU

Y5202

Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Sa, 14. März 11:00–14:00 Uhr
Sa, 21. März 11:00–14:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–10
Entgelt: 30,00 € (8 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

Y5203

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 06. Februar, 18x freitags, 11:15–12:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 90,00 € (18 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 und ggf. eine Decke

Y5205

Workshop mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 07. Februar, 10:00–15:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 33,40 € (7 Ustd.)

Taoistische Atmung

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. 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder warme Socken und ggf. eine Decke.

NEU

Y5206

Kurs mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 19. Februar, 15x donnerstags, 19:00–20:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung Workshop

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

Y5207

Workshop mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 21. März, 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.

Y5208

Kurs mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 14. Januar, 20x mittwochs, 10:00–11:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–10
Entgelt: 133,40 € (27 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).



Y5300

Kurs mit Britta Witte

VHS-Cloud
ab 19. Januar, 20x montags, 15:00–16:00 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–20
Entgelt: 80,00 € (27 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.

Y5304

Kurs mit Erwin Dudek

Lintorf, Schule im Neanderland, Thunesweg 1a, Turnhalle
ab 05. Februar, 16x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–20
Entgelt: 96,00 € (32 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 rüchenschonende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezziball und anderen Kleingeräten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Y5309

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 22. Januar, 18x donnerstags, 18:45–19:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Fitnesstraining 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



Y5310

Kurs mit Lutz Grävenstein

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
ab 03. Februar, 15x dienstags, 16:45–17:45 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

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.

Y5311

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle
ab 22. Januar, 18x donnerstags, 9:50–10:50 Uhr
Teilnehmer/-innen: 10–22
Entgelt: 72,00 € (24 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.

Y5312

Kurs mit Cornelia Schiffer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 19. Februar, 10x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 6–12
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

Y5314

Kurs mit Erwin Dudek

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 02. Februar, 17x montags, 15:15–16:15 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–10
Entgelt: 85,00 € (23 Ustd.)

Pilatestraining 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

Y5323

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 22. Januar, 18x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–11
Entgelt: 90,00 € (24 Ustd.)

Pilates für Anfänger/-innen 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

Y5327

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 06. Februar, 16x freitags, 15:10–16:10 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 80,00 € (21 Ustd.)
Am Freitag, den 15.05.26 und Freitag, den 12.06.26 findet kein Unterricht statt

Y5328

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 06. Februar, 16x freitags, 16:20–17:20 Uhr
Teilnehmer/-innen: 8–12
Entgelt: 80,00 € (21 Ustd.)
Am Freitag, den 15.05.26 und Freitag, den 12.06.26 findet kein Unterricht statt

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
- **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.
- Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen (Filme, Vorträge) mit Abendkasse möglich, ansonsten in Ausnahmefällen.

**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

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, Benutzungsgebühren, 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.

91



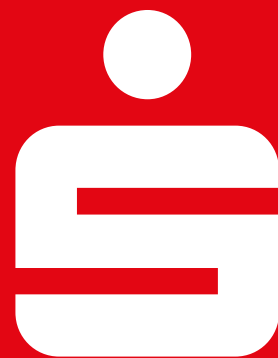
Gemeinsam sparen und spenden macht stark.

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