

**zusammenleben.  
zusammenhalten.**



# zusammenleben. zusammenhalten.

heißt das bundesweite VHS-Motto anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Volkshochschulen in Deutschland.

Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen - egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben.

In der Weimarer Erklärung von Mai 2019 des Deutschen Volkshochschulverbandes heißt es: *(die ganze Erklärung können Sie auf unserer Internetseite lesen)*



**„Volkshochschulen stehen ein für Chancengleichheit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt**

*Deutschland verändert sich: Wir werden weniger, älter und bunter. Vertraute Formen des sozialen Lebens lösen sich auf, (...), rasante Veränderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt durch Globalisierung und Digitalisierung führen zu Verunsicherungen und Ängsten, zu einem Rückzug ins Private oder gar zur Flucht in die scheinbar einfachen Lösungen des Populismus. Unser sozialer Zusammenhalt wird von Spaltungstendenzen bedroht.*

*Volkshochschulen können nicht alle gesellschaftlichen Probleme lösen, aber sie ermöglichen es den Menschen, in einer zunehmend komplexer werdenden Welt den Durchblick zu behalten und ihr Leben eigenverantwortlich und sinnvoll zu gestalten.*

*Volkshochschulen wollen und können mit generationenübergreifenden und spezifischen Angeboten die Teilhabe für alle Bevölkerungsgruppen in der digitalen Welt ermöglichen.(...)*

*Volkshochschulen sind überzeugt davon, dass Bildung zu jedem Zeitpunkt und unter allen Umständen eine sinnvolle Investition in die Zukunft ist (...).“*

„Zusammenleben – zusammenhalten“ – Lassen Sie uns gemeinsam diesen Auftrag erfüllen!

Möchten Sie sich über die aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen informieren und gemeinsam mit Rater Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch kommen?

Ab Seite 40 finden Sie unsere Angebote im Bereich „Politik/Gesellschaft“.



- zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015
- zertifiziert nach AZAV
- Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.
- akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachzertifikate
- zertifiziertes Prüfungszentrum für telc Sprachprüfungen
- vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für die Durchführung von Integrationskursen
- Zugelassener Träger für die Durchführung berufsbezogener Deutschförderung nach § 45a Aufenthaltsgesetz
- Prüfstelle für den Einbürgerungstest
- staatlich anerkannter Träger für die Durchführung von Lehrgängen für den nachträglichen Schulabschluss
- anerkannter Träger für die Beratung zum Bildungsscheck und zur Bildungsprämie



VOLKSHOCHSCHULE RATINGEN  
 Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen e.V.  
 VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 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

**Info-Telefon: 02102 550-4307 oder 4308**

**Geschäftszeiten:**

**Mo-Fr: 08:30-12:00 Uhr, Di: 14:00-16:00 Uhr, Do: 14:00-18:00 Uhr**

**Leitung**



**Claudia Stawicki**  
 VHS-Leiterin  
 Fachbereichsleiterin  
 Gesundheit und  
 Bewegung,  
 VHS und Wirtschaft  
 Raum 113  
 Tel.: 02102 550- 4300

**Sekretariat**



**Madeleine Strerath**  
 Raum 114  
 Tel.: 02102 550- 4306

**Fachbereichsleitung**



**Britta Jansen**  
 stellvertretende  
 VHS-Leiterin  
 Fachbereichsleiterin  
 EDV, Beruf,  
 Schulabschlüsse  
 Raum 111  
 Tel.: 02102 550- 4304



**Alexandra Fuhr**  
 Fachbereichsleiterin  
 Qualitätsmanagement-  
 beauftragte  
 Gesellschaft, Politik,  
 Umwelt, Kunst, Kultur,  
 Kreativität  
 Raum 112  
 Tel.: 02102 550- 4302



**Philipp Lehr**  
 Fachbereichsleiter  
 Deutsch, Integration,  
 Einbürgerung,  
 Fremdsprachen  
 Raum 103  
 Tel.: 02102 550- 4301

**Anmeldung und Information**



**Karin Thiel**  
 Raum 101  
 Tel.: 02102 550- 4308



**Birgit Rohdemann**  
 Raum 108  
 Tel.: 02102 550- 4305



**Annetrud Verhoeven**  
 Raum 101a  
 Tel.: 02102 550- 4307

<b>Einzelveranstaltungen</b>	<b>5</b>
<b>Kostenfreie Beratungen</b>	<b>6</b>
<b>0 EDV, Beruf, Schulabschlüsse</b>	
Beratung und Anmeldung	8
Tastaturschreiben auf dem PC	8
Computer-Grundlagen und Betriebssysteme	8
Website und Smartphone	10
Anwenderprogramme für den Büroalltag	12
EDV-Kurse für Senioren	14
Rechnungswesen/Finanzen	15
Schlüsselqualifikationen und Kommunikation	16
Berufliche (Neu-)Orientierung	18
Schulabschlüsse/Lernförderung	
Auslandsjahr	19
Kursleitendenschulung	19
<b>1 Deutsch, Integration, Einbürgerung</b>	
Integrationskurse	21
Berufsbezogene Deutschförderung	
Stufe B2 (DeuFöV)	23
Deutsch: Stufe B2	23
Prüfungen	24
<b>2 Fremdsprachen</b>	
Beratung und Anmeldung	26
Englisch	26
Französisch	31
Spanisch	33
Italienisch	35
Niederländisch	36
Polnisch	37
Portugiesisch	38
Chinesisch	38
Japanisch	38
<b>3 Gesellschaft, Politik, Umwelt</b>	
Semestertema	
Zusammenleben - Zusammenhalten	40
Geld & Finanzen	42
Aus der Region	42
Philosophie/Sinnfindung/ Geschichte	43
Recht	45
Bürgerschaftliches Engagement	47
Umwelt und Natur	49
Mensch und Natur/Tier	49
<b>4 Kunst, Kultur, Kreativität</b>	
Literatur	52
Oper/Ballett/Komödie	53
Theater/Tanz	54
Fotografie/Video	55
Musik/Spiele	56
Bildnerisches Gestalten	59
Kreatives Werken und Gestalten	61
<b>5 Gesundheit und Bewegung</b>	
Gesundheitsvorsorge	65
Eislaufen	67
Körperpflege/Typberatung	67
Entspannungskurse	68
Yoga	68
Asiatische Sportarten	70
Gymnastik	71
Pilates	73
<b>Zielgruppen</b>	<b>74</b>
<b>Geschäftsbedingungen</b>	<b>75</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>78</b>

# Semesterzeiten

Semesterstart: 09. September

## August 2019

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	

## September 2019

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
23/30	24	25	26	27	28	29

## Oktober 2019

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

## November 2019

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

## Dezember 2019

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

## Januar 2020

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		

Dunkel markiert = Schulferien/Feiertage

Das Frühjahrssemester 2020 beginnt am 10. Februar 2020.

### Volkshochschulen rings um Ratingen

Die Programme unserer Nachbar-volkshochschulen können Sie bei uns im Büro einsehen oder direkt beziehen bei:

Volkshochschule der Landeshauptstadt Düsseldorf  
Bertha-von-Suttner-Platz 1  
Tel: 0211 899 3417  
[www.duesseldorf.de/vhs](http://www.duesseldorf.de/vhs)

Volkshochschule der Städte Mettmann und Wülfrath  
Schwarzbachstr. 28  
40822 Mettmann  
Tel: 02104 13920  
[www.vhs-mettmann.de](http://www.vhs-mettmann.de)

Volkshochschule der Stadt Duisburg  
Königstr. 47  
47049 Duisburg  
Tel: 0203 283 2616  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Heinrich-Thöne-VHS der Stadt Mülheim an der Ruhr  
Bergstr. 1-3  
45479 Mülheim a.d. Ruhr  
Tel: 0208 455 4311  
[www.vhs.muelheim-ruhr.de](http://www.vhs.muelheim-ruhr.de)

VHS-Zweckverband Velbert-Heiligenhaus  
Nedderstr. 50  
42549 Velbert  
Tel: 02051 949611  
[www.vhs-vh-de](http://www.vhs-vh-de)

**Stadtwerke Ratingen**

[stadtwerke-ratingen.de](http://stadtwerke-ratingen.de)  
[facebook.com/swratingen](https://facebook.com/swratingen)

Mehr Zeit für Deine wahre Leidenschaft!

Dein Top-Lokalversorger sorgt für den Rest.

ENERGIEVERBRAUCHERPORTAL  
TOP LOKALVERSORGER 2019  
STROM

ENERGIEVERBRAUCHERPORTAL  
TOP LOKALVERSORGER 2019  
WASSER

ENERGIEVERBRAUCHERPORTAL  
TOP LOKALVERSORGER 2019  
GAS

ENERGIEVERBRAUCHERPORTAL  
TOP LOKALVERSORGER 2019  
WÄRME

Strom Wasser Erdgas Fernwärme

## Einzelveranstaltungskalender

Für die folgenden Veranstaltungen sind in der Regel schriftliche Anmeldungen erforderlich. Sie können bei Vorträgen auch gegen Aufpreis an der Abendkasse bezahlen, **sofern** der Vortrag nicht wegen einer zu geringen Anzahl an Voranmeldungen abgesagt werden musste. Ob eine Anmeldung erforderlich ist, entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung hier im Heft.

August		
Sa., 31.	L4204	<i>Wochenendseminar: Happy Danza</i>
Sa., 31.	L4401	<i>Workshop: Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen</i>
September		
So., 8.	L3600	<i>Exkursion in den Erholungspark Volkardey und zum Silbersee</i>
Mi., 11.	L3400	<i>Vortrag: Behindertenrecht - Schwerbehinderung</i>
Do., 12.	L3601	<i>Wildfrüchteexkursion bei der Wasserburg Haus zum Haus</i>
Sa., 14.	L4208	<i>AfrikTanzArt - Tanzworkshop mit Live-Trommel-Musik</i>
Sa., 14.	L4413	<i>Wochenendseminar: Trommel-Workshop - Eine Cajon selbst bauen und spielen lernen</i>
Mo., 16.	L3401	<i>Vortrag: Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?</i>
Mi., 18.	L3102	<i>Betriebsbesichtigung: Mitsubishi Electric Europe B.V.</i>
Do., 19.	L0122	<i>Webinar: Videoproduktion mit dem Smartphone</i>
Do., 19.	L0143	<i>Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel für das Büro</i>
Sa., 21.	L0113	<i>Wochenendseminar: Windows 10 kennen, einstellen und tunen</i>
Sa., 21.	L3101	<i>Stadtführung: Der Medienhafen in Düsseldorf</i>
Sa., 21.	L5007	<i>Wochenendseminar: Achtsamkeitstag - gelassen und erfüllt im Alltag</i>
So., 22.	L0405	<i>Wochenendseminar: Mehr Präsenz mit Schauspieltechniken</i>
Mo., 23.	L3500	<i>Vortrag: Steuer-Check gemeinnütziger Einrichtungen</i>
Di., 24.	L0190U	<i>Kurs: Computer-Schnupperangebot - für Menschen ab 60 Jahren</i>
Di., 24.	L3000	<i>Diskussionsforum: Nachgefragt! - Darknet</i>
Di., 24.	L5003	<i>Workshop: "Achtsamkeit und persönliches Energiemanagement"</i>
Do., 26.	L0110	<i>Schnupperkurs: Keine Angst vor dem Computer -</i>
Do., 26.	L3300	<i>Vortrag: "Grundlinien der Philosophie des Rechts"</i>
Fr., 27.	L0700	<i>Kursleitendenschulung: Einführung in die vhs.cloud</i>
Fr., 27.	L3001	<i>Diskussionsforum: Deutsch-französischer Dialog</i>
Sa., 28.	L0406	<i>Wochenendseminar: Selbst ist die Frau - Everybody's darling, everybody's Depp?!</i>
So., 29.	L3008	<i>Seminar: Das 1x1 der Geldanlage</i>
So., 29.	L3009	<i>Seminar: Das 1x1 der Börse</i>
Mo., 30.	L3002	<i>Vortrag: "Lügenpresse"</i>
Mo., 30.	L5001	<i>Vortrag: Vortrag "JA sagen, aber richtig!"</i>
Oktober		
Di., 1.	L2305	<i>Vortrag: Las Islas Canarias (verständlich ab Stufe A2)</i>
Mi., 2.	L3301	<i>Vortrag: Balsam für die Seele!</i>
Sa., 5.	L4603	<i>Workshop Buntpapiere</i>
So., 6.	L5008	<i>Workshop: "Gute Nacht, schlaf schön" - Theorie &amp; Praxis</i>
Mo., 7.	L0112	<i>Kurs: Datensicherung und Ordnung halten auf dem Computer</i>
Mo., 7.	L3407	<i>Vortrag: Privatverkauf von Immobilien</i>
Di., 8.	L5004	<i>Workshop: Workshop: "Vorbeugung von Erkältungskrankheiten"</i>
Mi., 9.	L3603	<i>Vortrag: Die Rahmer Benden</i>
Do., 10.	L3006A	<i>Vortrag: WOHNzimmer-Gespräche</i>
Do., 10.	L5030	<i>Tagesseminar: Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</i>
Di., 15.	L3003	<i>Lesung: Das geraubte Glück</i>
Sa., 19.	L3602	<i>Exkursion: Pilzkundliche Exkursion in den Hinkesforst</i>
Di., 22.	L0410	<i>Webinar: Leben 4.0 - Herausforderungen erkennen und Strategien entwickeln</i>
Mo., 28.	L3402	<i>Seminar: Vorsorgen mit System: Wie geht das?</i>
Di., 29.	L0505J	<i>Vortragsgespräch: Junge VHS - Join the world: Au Pair und Work &amp; Travel weltweit</i>
Mi., 30.	L0115	<i>Webinar: Linux - eine echte Alternative</i>
Mi., 30.	L3605	<i>Filmvorführung: "Guardians of the Earth"</i>
Do., 31.	L3604	<i>Vortrag: Die Rückkehr der Wölfe nach NRW und die Auswirkungen</i>

## 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 (Telefon 02102 550-4307/4308). Aktuelle Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de).

November		
Sa., 2.	L4414	<i>Trommel-Workshop - Cajon für Einsteiger/innen</i>
Sa., 2.	L5009	<i>Wochenendseminar: "So bin ich. Authentisch und mir selbst treu sein."</i>
Sa., 2.	L5010	<i>Wochenendseminar: Die heilende Kraft des "inneren Kindes"</i>
So., 3.	L4609	<i>Workshop: Upcycling - Kompakt</i>
Di., 5.	L5005	<i>Workshop: "Stärkende Ernährung im Winter"</i>
Mi., 6.	L3007	<i>Vortrag: Mein Leben, mein Zuhause</i>
Mi., 6.	L3302	<i>Vortrag: Ab morgen bin ich selbstbewusst(er)!</i>
Do., 7.	L3006B	<i>Vortrag: WOHNzimmer-Gespräche</i>
Fr., 8.	L0402	<i>Seminar: Feedback geben und (an)nehmen - souverän in allen Lebenslagen</i>
Fr., 8.	L0404	<i>Seminar: Stimme, Sprache und Körper erfolgreich einsetzen - Aufbau</i>
Fr., 8.	L4303	<i>Foto-Exkursion: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg</i>
Sa., 9.	L0407	<i>Wochenendseminar: Karriere ist machbar: Gekonnt netzwerken - Impuls für Frauen</i>
Sa., 9.	L3606	<i>Seminar: Nachhaltigkeit im Alltag leben</i>
Sa., 9.	L4400	<i>Workshop: Akustikgitarre für Einsteiger/innen</i>
Sa., 9.	L4604	<i>Wochenendseminar: Workshop Buchbinden</i>
Sa., 9.	L5041	<i>Workshop: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung</i>
So., 10.	L3010	<i>Kompaktkurs: "Das 1x1 der Geldanlage" und "Das 1x1 der Börse"</i>
So., 10.	L5011	<i>Wochenendseminar: "Achtsamkeitstag - Bewusst in Beziehung sein - Annehmen was ist"</i>
Mo., 11.	L3403	<i>Vortrag: Erben und Vererben</i>
Mo., 11.	L3408	<i>Vortrag: Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immobilie ermitteln?</i>
Di., 12.	L3303	<i>Vortrag: Plötzlich Rentner - und jetzt?</i>
Mi., 13.	L3305	<i>Vortrag: Grundwissen Christentum</i>
Sa., 16.	L0400	<i>Wochenendveranstaltung: Grundlagen Moderationstechniken für eine gelungene Kommunikation</i>
Sa., 16.	L0409	<i>Tagesseminar: Facebook, Xing, Google My Business und Bewertungsportale beruflich nutzen</i>
Sa., 16.	L3304	<i>Seminar: Einsamkeit</i>
Sa., 16.	L4210	<i>Wochenendseminar: Dance Alive</i>
Sa., 16.	L4607	<i>Wochenendseminar: Origami - Papierfaltkunst aus Japan</i>
Di., 19.	L3405	<i>Vortrag: Immobilien kaufen - aber richtig</i>
Mi., 20.	L3103	<i>Betriebsbesichtigung: Tünkers Maschinenbau GmbH</i>
Do., 21.	L3004	<i>Webinar: Die gespaltene Republik?</i>
Sa., 23.	L0408	<i>Wochenendseminar: Welche Hüte hast du heute auf dem Kopf? Lerne, dich zu fokussieren.</i>
Sa., 23.	L3011	<i>Wochenendseminar: Grundlagen der Aktienbewertung</i>
So., 24.	L3012	<i>Wochenendseminar: Die Aktienstrategien der Profis</i>
Mo., 25.	L3404	<i>Vortrag: Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht</i>
Mo., 25.	L5002	<i>Vortrag: "Der Stress und Ich! Wer hat wen im Griff?"</i>
Di., 26.	L5012	<i>Workshop: Wertschätzung für mich - ein Abend</i>
Mi., 27.	L3005	<i>Vortrag: Hass und Populismus im Netz</i>
Sa., 30.	L3406	<i>Tagesseminar: Wohnungseigentum - Vertiefungsseminar für Eigentümer</i>
Sa., 30.	L5013	<i>Wochenendseminar: Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage</i>
Dezember		
Sa., 7.	L5014	<i>Wochenendseminar: Zur Besinnung kommen im Advent</i>
So., 8.	L4611	<i>Workshop: Grußkarten mit Brusho und Handlettering</i>
So., 8.	L4612	<i>Wochenendseminar: Schmuckgestaltung mit Silver Clay</i>
Mo., 9.	L0403	<i>Seminar: Lernen Sie Stimme, Sprache und Körper erfolgreich einzusetzen!</i>
Di., 10.	L2127	<i>Einzelveranstaltung: Let's sing Christmas - ein internationales Weihnachtsliedersingen</i>
Mi., 11.	L3607	<i>Webinar: Letzte Rettung für unser Klima?</i>

## Kostenfreie Beratungen bei der VHS Ratingen

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### Beratung zur beruflichen Entwicklung

Mit dem Förderangebot „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ (BbE) unterstützt das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen Sie dabei, sich beruflich zu verändern, weiterzuentwickeln und damit Ihre berufliche Situation zu verbessern. Wenn einer der folgenden Sätze zu Ihnen passt, sind Sie bei uns richtig:

- Ich möchte gerne beruflich weiterkommen.
- Meine derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr zu mir.
- Ich suche eine neue Aufgabe, weiß aber nicht, wie und wo ich anfangen soll.
- Ich möchte nach einer Pause wieder in den Beruf einsteigen.
- Ich benötige eine Erstberatung zur Anerkennung meiner im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen (Link zur Seite siehe unten).

Das Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich an Personen in beruflichen Veränderungsprozessen.

Das Beratungsangebot ist für Bürgerinnen und Bürger, die in NRW leben und/oder arbeiten. Die Beratung umfasst bis zu 9 Beratungsstunden, erfolgt nur auf eigenen Wunsch der Ratsuchenden und ist für diese kostenlos. Die Anliegen, Interessen, Kompetenzen und Potentiale der Ratsuchenden stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Die Beratung findet nach vorheriger telefonischer Vereinbarung montags, 14:00-21:00 Uhr, Lintorfer Str. 3 (Minoritenkloster), Raum 107 statt.

Termine vereinbaren Interessierte mit Norbert Müller, Tel.: 02102-550 4303, info@nm-langenfeld.de



### Beratung zum Bildungsscheck NRW

Mit dem Bildungsscheck NRW, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), fördert die Landesregierung Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Mit Beginn der neuen ESF-Förderphase wurde 2015 ein neu gestaltetes Programm zum Bildungsscheck NRW aufgelegt. Hierbei sollen Zugewanderte, An- und Ungelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende in der beruflichen Weiterbildung verstärkt unterstützt werden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder unter:

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

*Der Bildungsscheck wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.*



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.

Die Beratung findet nach vorheriger telefonischer Vereinbarung statt. Termine vereinbaren Interessierte mit Frau Jansen unter Tel. 02102/550-4304.

Bildungsscheck NRW und Bildungsprämie können auch für einige unserer VHS-Kurse eingesetzt werden.



### Fachberatung Berufliche Anerkennung

Das ESF-geförderte Förderangebot richtet sich an alle, die ihre im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen anerkennen lassen und für ihre berufliche Laufbahn nutzen wollen.

- Sie benötigen eine Erstberatung zur Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen?
- Sie möchten beruflich weiterkommen?
- Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg?

Viele Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verfügen über berufliche Qualifikationen, deren Anerkennung die Suche nach einem passenden, der Qualifikation entsprechenden Beschäftigungsverhältnis verbessern und die berufliche Weiterentwicklung bis hin zu einer angemessenen Vergütung unterstützen kann.

Sie und der Berater prüfen, welche Chancen sich aus der Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen für Ihre weitere berufliche Entwicklung ergeben. Der Berater unterstützt Sie bei der Antragstellung sowie im Anerkennungsverfahren und unterstützt Sie bei der Suche nach der richtigen Anpassungsqualifizierung.



# EDV, Beruf, Schulabschlüsse



**Britta Jansen**  
Fachbereichsleiterin  
02102 550 4304

	<b>Seite</b>
Beratung	<b>8</b>
Tastaturschreiben auf dem PC	<b>8</b>
Computer-Grundlagen und Betriebssysteme	<b>8</b>
Website und Smartphone	<b>10</b>
Anwenderprogramme für den Büroalltag	<b>12</b>
Computerkurse für Seniorinnen und Senioren	<b>14</b>
Rechnungswesen / Finanzen	<b>15</b>
Schlüsselqualifikationen und Kommunikation	<b>16</b>
Berufliche (Neu-)Orientierung	<b>18</b>
Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr	<b>19</b>
Kursleitendenschulung	<b>19</b>

## 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 10, Linux, Android oder iOS sowie der sicheren Nutzung des Internets. Durch unsere Angebote zu Office 2016 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“ 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! Über die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck NRW besteht zudem die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung bei der beruflichen Weiterbildung.

### Junge VHS

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

### Maßgeschneidert

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

## Beratung und Anmeldung

### EDV-Beratung und Anmeldung

Sie sind unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Sie ist? Sie benötigen Unterstützung bei den Angaben zu Betriebssystemen oder Office-Versionen unserer Kurse? Die Auswahl des richtigen EDV-Kurses ist die erste Voraussetzung für den gewünschten Lernerfolg. Lassen Sie sich bei uns beraten. Individuelle Beratung unter 02102/550-4304 oder vor Ort nach Terminvereinbarung.

**L0001 Beratung und Anmeldung mit Britta Jansen**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 111

## Tastaturschreiben auf dem PC

### 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!

**L0100 Kurs mit Brigitte Weck**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 30. November, 10:00-12:15 Uhr  
Sa., 07. Dezember, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 47,20 € (6 Ustd.)  
ermäßigt: 35,10 €  
inkl. Lehrbuch

### Junge VHS - Tastaturschreiben in vier Stunden für Kinder (ab 9 Jahren) und 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.

**L0101J Kurs mit Brigitte Weck**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 30. November, 12:30-14:45 Uhr  
Sa., 07. Dezember, 12:30-14:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 35,10 € (6 Ustd.)  
Bereits ermäßigtes Entgelt  
inkl. Lehrbuch

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten via Google-Maps.

## Computer-Grundlagen und Betriebssysteme

In unseren Computerkursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Officepaket 2016 gearbeitet.

### Keine Angst vor dem Computer - Schnupperkurs

Sie haben einen Computer geschenkt bekommen oder stehen kurz davor, sich einen anzuschaffen? Neugierig sind Sie schon, trauen sich aber nicht so recht? Dann sind Sie hier genau richtig: Sie erhalten einen ersten Einblick in die Arbeit mit dem PC. Mit einfachen Beispielen und spielerischen Übungen lernen Sie

- die wichtigsten Grundlagen für die Arbeit mit Tastatur und Maus sowie
- den Unterschied von Betriebssystem und Anwendungsprogrammen kennen.

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Erfahrung mit dem PC haben.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör - Betriebssystem Windows 10) oder Sie nutzen die VHS-eigenen Schulungsrechner. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**L0110 Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Donnerstag, 26. September, 17:45-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 30,50 € (4 Ustd.)  
ermäßigt: 18,30 €



### Grundlagen der Computerpraxis und 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 ein neues Kursformat im Angebot: unser Dozent vermittelt Ihnen in unseren Räumlichkeiten Grundlagen zum Umgang mit dem PC und Internet.

**Voraussetzungen:** Computer-Schnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse

**L0111 Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 10. Oktober, 4x donnerstags, 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,10 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 73,10 €



## Datensicherung und Ordnung halten auf dem Computer

Sie haben auf Ihrem Windows-Computer Daten in Form von Briefen, Rechnungen, Fotos und vielem mehr gehortet? Nun fehlt Ihnen der Überblick und Sie wünschen sich auf Ihrem Computer mehr Ordnung? In diesem Kurs zeigt Ihnen der Dozent, wie Sie Ihre Daten sinnvoll ordnen und damit einfach und schnell wiederfinden können. Weiterhin gibt er wertvolle Tipps und Hinweise für eine Datensicherung, wie sie jeder Anwender unbedingt durchführen sollte (das sogenannte Backup), um sich vor Datenverlust zu schützen. Der Dozent geht auf mögliche Medien und Programme für Backups gezielt ein. Gerne können Sie Ihren eigenen Windows-Laptop mitbringen (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör) oder Sie nutzen die VHS-eigenen Schulungsrechner. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**Voraussetzungen:** Computer-Grundkenntnisse

### L0112 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Montag, 07. Oktober, 14:00-17:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 30,50 € (4 Ustd.)  
ermäßigt: 18,30 €

## Windows 10 kennen, einstellen und tunen

In diesem Seminar lernen Sie Windows 10 auf Ihrem Notebook oder Laptop ausführlich kennen und nutzen. Neben der Defragmentierung, Sicherung und Bereinigung Ihrer Festplatte, lernen Sie auch integrierte Hilfsmittel des Betriebssystems kennen. So hilft z.B. der Ressourcenmonitor beim Suchen nach Anwendungen, die das System ausbremsen, so dass Sie Windows optimieren können. In diesem Kurs haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, Probleme Ihres Gerätes im Teilnehmerkreis zu besprechen.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör - Betriebssystem Windows 10, Office 2016) oder Sie nutzen die VHS-eigenen Schulungsrechner. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist nicht für Tablet-PCs geeignet.

### L0113 Wochenendseminar mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Samstag, 21. September, 9:00-13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 38,20 € (5 Ustd.)  
ermäßigt: 22,90 €

## Online-Kurs: Netzwerken unter Windows 10 - eine Einführung

Sich mit seinem PC/Notebook per Netzwerk zum Internet zu verbinden ist längst gang und gäbe. Doch wissen Sie z.B. wo Sie Ihre Netzwerk-Adresse einsehen können, was im Fehlerfall der Unterschied zwischen den verschiedenen angezeigten Symbolen ist oder wie Sie Daten mit einem anderen PC direkt per Netzwerk austauschen können?

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle Anwender des Betriebssystems Windows 10, welche mehr darüber erfahren möchten, wie man einen PC/Notebook an ein Netzwerk anschließt und wie man mit einem Netzwerk zu Hause arbeiten kann.

Theoretische Grundlagen der Netzwerktechnik werden gestreift. Ferner beschränkt sich der Kurs auf die gebräuchlichen Funktionen in einem Heimnetzwerkumfeld.

Der Kursinhalt im Überblick:

- Sich mit einem PC/Notebook unter Windows 10 per Ethernet/LAN zu einem Netzwerk zu verbinden
- Sich mit einem PC/Notebook unter Windows 10 per WLAN/WiFi zu einem Netzwerk zu verbinden

- Daten mit einem anderen PC/Notebook oder einem NAS über ein Netzwerk austauschen
- Windows 10 und die Netzwerksicherheit
- Der in Windows 10 integrierte Cloud-Speicher Dienst OneDrive
- Einfache Netzwerkfehleranalyse unter Windows 10 mit dem "Ping"-Tool

Die Inhalte des Kurses werden durch Texte und Videos vermittelt. Die Videos haben eine maximale Länge von ca. 25 Minuten. Eine Liste mit Links und Referenzen steht für die Vertiefung der Thematik zur Verfügung. Die Materialien werden in einem Online-Kursraum auf der vhs.cloud zum Selbststudium bereit gestellt. Über das Forum im Kursraum können Sie Themen ansprechen und Fragen stellen.

Der Dozent steht Ihnen für persönliche Mitteilungen per Mail und an zwei Terminen per Live-Webinar im vhs.cloud-Kursraum zur Verfügung. Die Live-Webinare finden statt am Montag, den 12. Oktober sowie Donnerstag, den 5. Dezember je von 19:00-19:45 Uhr.

**vhs.cloud:** Voraussetzung für die Teilnahme ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Informationen finden Sie unter vhs.cloud - "Für Kursteilnehmende". Gerne können Sie sich auch an Frau Jansen wenden, 02102-550 4304, britta.jansen@ratingen.de.

**Voraussetzungen:** Computer-Grundlagenkenntnisse und Kenntnisse des Betriebssystems Windows 10, PC/Laptop mit Windows 10, Internetverbindung, Mitgliedschaft auf der vhs.cloud

### L0114 Vortrag mit Matthias Rudert



Online-Kurs  
Montag, 21. Oktober, 19:00-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 50,00 € (1 Ustd.)  
keine Ermäßigung



Veranstaltungen mit diesem Zeichen finden in Verbindung mit der Online-Lernplattform vhs.cloud statt.

Nähere Informationen unter vhs.cloud oder bei Britta Jansen, Tel.: 02102-550 4304.

## Webinar: Linux - eine echte Alternative

Sie möchten eine Alternative zu Windows kennenlernen, können aber den Aufwand, den dieser Umstieg verursacht und die Einarbeitung in das neue System nicht einschätzen? In diesem Workshop lernen Sie das freie Betriebssystem Linux kennen. Als Open-Source-Produkt ist das System und alle verfügbaren Programme uneingeschränkt und kostenfrei nutzbar. Linux ist weniger angreifbar und dank der Stabilität und Transparenz besonders beliebt. Dank vorkonfigurierter Distributionen wie "Ubuntu" sind "normale" Aufgaben, wie Sie es beispielsweise von Office-Programmen gewohnt sind, auch ohne Programmierkenntnisse leicht zu bedienen. An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen kennen, die den sicheren Umstieg von Windows auf Linux ermöglichen.

Das Seminar findet als Live-Webinar über den Online-Kursraum auf der vhs.cloud statt.

**vhs.cloud:** Voraussetzung für die Teilnahme ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Informationen finden Sie unter vhs.cloud - "Für Kursteilnehmende". Gerne können Sie sich auch an Frau Jansen wenden, 02102/550-4304, britta.jansen@ratingen.de.

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse eines anderen Betriebssystems (Windows oder Mac OSX)

### L0115 Seminar mit Frank Schwalfenberg



Online-Kurs  
Mittwoch, 30. Oktober, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 20,40 € (3 Ustd.)  
keine Ermäßigung

## Vom Digitalbild zum personalisierten Fotobuch

Das Leben erzählt die spannendsten Geschichten - Ihre Eigenen!

Man möchte diese Momente ein Leben lang festhalten und immer wieder erleben und sie anschauen. Sei es die Hochzeit, der Traumurlaub, die Geburt Ihres Kindes, das letzte Familienfestfest- oder gestalten Sie einfach ein persönliches Kochbuch mit Ihren Lieblingsrezepten. Ein Fotobuch ist die ideale Form, Ihre schönsten Momente und kreative Ideen wirkungsvoll und professionell in Szene zu setzen. Dabei ist es gleichgültig, ob es als Geschenk oder für die eigene Erinnerung gedacht ist. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die umfassenden Möglichkeiten, Ihr persönliches Fotobuch mit der kostenlosen Software von CEWE zu erstellen. Neben der Optimierung ihrer Fotos zeigen wir Ihnen die Grundelemente eines ansprechenden Designs. Aus der Gestaltung von Hintergrund, Fotos, Schrift, Clip-Arts wird ihr persönliches Fotobuch!

Die Kursteilnehmer/innen erhalten einen Gutschein von CEWE für die Erstellung eines individuellen Fotobuches.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick mit Fotos für das Fotobuch

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen

### L0116 Wochenendseminar mit Sibylle Freyer

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 05. Oktober, 10:00-14:45 Uhr  
So., 06. Oktober, 10:00-14:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 67,00 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 42,50 €

Im Kurs „Digital-Fotografie Basics“ (Kurs: L4301, S. 56) erlernen Sie die wichtigsten kameratechnischen Kenntnisse.

## Website und Smartphone

### iPhone für Einsteiger/innen

Das iPhone ist ein Tausendsassa geworden und als persönlicher Assistent nicht mehr wegzudenken. Es spielt außerdem Musik und Videos ab, ist eine Spielkonsole und natürlich auch das Gerät zur Internetkommunikation. Was es noch alles kann, zeigt Ihnen der Dozent in diesem Kurs. Die Inhalte sind u.a.:

- Grundlagen der Bedienung
- Einführung zu Apple-ID und Touch-ID
- Mitteilungszentrale und das Kontrollzentrum
- Siri im täglichen Alltag nutzen
- Einrichten der iCloud und iCloud Drive
- On-Screen-Tastatur, Sonderzeichen u.v.m.
- Einrichten von Kontakten, Kalender und Mail
- Vorstellung der Health-App
- Internet to go
- Apps finden, Musik, Videos
- Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung

Das behandelte Betriebssystem ist iOS 12. Genügend Zeit für Fragen der Teilnehmenden ist eingeplant.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist nicht geeignet für Benutzer eines Android-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Jansen unter 02102/550-4304 gerne Auskunft.

**Bitte mitbringen:** Ihr eigenes, eingerichtetes iPhone (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör). Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### L0120 Kurs mit Hans-Peter Kusserow

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 10. September, 5x dienstags, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 61,20 € (15 Ustd.)  
ermäßigt: 30,60 €

## Android Smartphones und Tablets in der Praxis

Smartphones, Tablets und Smart-TVs mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht preisgünstig sind und sich vielseitig einsetzen lassen.

Folgende Themen werden behandelt: Anpassen der Oberflächen, Telefonie, Internetnutzung, Roaming, die wichtigsten Apps und Widgets, das mobile Büro, Updates, Nutzung einer SD-Karte, Datensynchronisation mit Google oder dem Cloudspeicher, richtiger Umgang mit dem Akku. Dieser Kurs eignet sich besonders, wenn Sie schon erste Erfahrungen mit einem Smartphone oder Tablet gemacht haben.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist nicht geeignet für Benutzer eines Apple-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Jansen unter 02102/550-4304 gerne Auskunft.

**Bitte mitbringen:** Ihr eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör). Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### L0121 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 07. November, 4x donnerstags,  
18:30-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 24,50 €

Der Kurs L0195Ü behandelt ebenfalls das Thema Android Smartphones und Tablets (S. 15).

## Webinar: Videoproduktion mit dem Smartphone

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher.

In diesem Webinar bekommen Sie eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android).

Behandelt werden diese Themen:

- Tipps & Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung in die Kamera-App FiLMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App "KineMaster" (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

Für den Kurs muss die kostenpflichtige App "FiLMiC Pro" installiert werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

Das Seminar findet als Live-Webinar über den Online-Kursraum auf der vhs.cloud statt.

**vhs.cloud:** Voraussetzung für die Teilnahme ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Informationen finden Sie unter vhs.cloud - "Für Kursteilnehmende". Gerne können Sie sich auch an Frau Jansen wenden, 02102/550-4304, [britta.jansen@ratings.de](mailto:britta.jansen@ratings.de).

**Bitte mitbringen:** Smartphones mit Android- oder iOS-Betriebssystem, genügend Speicherkapazität auf dem Smartphone

**Voraussetzung:** Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone

### L0122 Seminar mit Jens Jacob



Online-Kurs  
Donnerstag, 19. September, 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 50,00 € (4 Ustd.)  
keine Ermäßigung



## Videoproduktion mit Smartphone

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat.

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Diese mobile Art der Videoproduktion ist praktisch und zeitsparend. Mit den entsprechenden Apps und technischem Zusatzequipment können innerhalb von kurzer Zeit professionelle Ergebnisse erzielt werden - und das alles von unterwegs mit wenigen Klicks.

Besonders im Rahmen von Videomarketing, der Unternehmenskommunikation oder für den Einsatz auf Social Media-Kanälen eignen sich Smartphone-Videos gut, um Video-Content zu erstellen und Inhalte zielgruppengerecht zu vermitteln.

In diesem praxisnahen Workshop können Sie die inhaltlichen und technischen Kompetenzen erwerben, die nötig sind, um ein kurzes Video mit dem Smartphone aufzunehmen, zu schneiden und direkt zu veröffentlichen.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die Videos mit dem Smartphone aufnehmen und schneiden möchten (für Android- und iOS-Nutzer):

- Videokonzeption (Dramaturgie & Storytelling)
- Videogestaltung (Bildkomposition)
- Videoproduktion: Das Smartphone als Kamera nutzen
- Technische Formate
- Profi-Kamera-Apps für das Smartphone
- Videoequipment für Smartphones: Stativ, Handhalterung, Gimbal, Licht, Mikrophon
- Praxisübungen
- Motion-Timelapse-Videos, 360 Grad Videos, Multikamera-Aufnahmen
- Videoschnitt: Videoclips direkt im Gerät schneiden und exportieren
- Einfügen von Musik, Titeln und Effekten
- Gerne können zu Übungszwecken eigene Videos mitgebracht werden.

Für den Kurs muss die kostenpflichtige App "FiLMiC Pro" installiert werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

**Bitte mitbringen:** Smartphones mit Android- oder iOS-Betriebssystem, genügend Speicherkapazität auf dem Smartphone

**Voraussetzung:** grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone

### L0123 Wochenendseminar mit Jens Jacob

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Sa., 19. Oktober, 10:00-17:30 Uhr  
 So., 20. Oktober, 10:00-17:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 86,00 € (18 Ustd.)  
 ermäßigt: 43,00 €

## Bildungsurlaub: WordPress - Professionelle Websites einrichten

Wer sich für die eigene Website interessiert, lernt in diesem Kurs mit WordPress eine eigene Homepage - ohne Programmierkenntnisse - zu erstellen. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos). WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte.

Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren oder Fotografen. Aber auch motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten, sind herzlich willkommen.

Inhalte sind:

- Installation und Konfiguration auf dem Server
  - Einrichten der Datenbank
  - Sicherheitstipps: WordPress Blog sicherer machen
  - Administration und Einbinden eines Themes (Designs)
  - Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten
  - Funktionserweiterungen durch Einbinden externer PlugIns
  - Fotogalerie, Kontaktformular, Veranstaltungskalender
  - Professionelle Inhaltspflege
  - Funktionen & Einstellungen der WordPress Mediathek
  - Einbetten von Videos und Audiodateien, Podcasting
- In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Bereich CSS und HTML vermittelt.

**Voraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

Dieser Kurs wird im Rahmen des AWbG NRW (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz) anerkannt und kann als Bildungsurlaub beantragt werden.

### L0124 Bildungsurlaub mit Uwe Schmid

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
 Mo., 14. Oktober, 9:00-16:15 Uhr  
 Di., 15. Oktober, 9:00-16:15 Uhr  
 Mi., 16. Oktober, 9:00-16:15 Uhr  
 Do., 17. Oktober, 9:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 204,10 € (32 Ustd.)  
 ermäßigt: 138,80 €

### Bildungsurlaube bei der VHS Ratingen:

- WordPress - Professionelle Websites einrichten (L0124, S. 11)
- MS-Office 2016 - Fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag (L0132, S.12)
- Word, Powerpoint und Excel effektiv verbinden und mobiles Arbeiten verstehen (L0134, S. 12)
- Auf den Punkt - Besprechungen erfolgreich moderieren (L0401, S.16)

Mehr Informationen zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie auf

[www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)



## Anwenderprogramme für den Büroalltag

In unseren Computerkursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Officepaket 2016 gearbeitet.

### MS-Office 2016 und Windows 10 - Auffrischung für die effektive Nutzung im Büro

Sie nutzen Windows und Office im Büro, sind aber nicht auf dem aktuellsten Stand oder unsicher? Sie möchten bei Problemen nicht immer Ihre Kollegen fragen? An fünf Abenden frischen Sie Ihr Wissen auf und erhalten nützliche Tipps für eine sichere Nutzung. Behandelt werden:

- WINDOWS 10: Einstellungen personalisieren, Datensicherung auch über den Kompatibilitätsmodus von Windows 7; System- und Sicherheitseinstellungen
- EXCEL: Einstellungen über die Excel-Optionen, Einstellungen über Statusleisteneinstellungen, neue Diagrammformen, gruppiertes Säulendiagramm, gestapeltes Flächendiagramm, zusätzliche Diagramme, Pivot-Tabelle
- WORD: Einstellungen über die Word-Optionen, Neuerungen über den Hilfeassistenten, Überprüfen von Sprache und Übersetzungen, Suchen und Ersetzen, Einfügen von Screenshot und Online-Grafiken
- POWERPOINT: Grundlagen und Freistellen von Grafiken, Masterfolien und Notizmaster
- OUTLOOK: Archivierung und Regeln

Auch die von Ihnen vorgeschlagenen Themen und Fragestellungen werden so weit wie möglich in den Kurs eingebaut.

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß PC-Einführungskursen, Erfahrungen mit MS-Office-Anwendungen.

#### L0131 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 28. Oktober, 5x montags, 18:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 152,60 € (20 Ustd.)  
ermäßigt: 91,30 €

### Bildungsurlaub: MS-Office 2016 - Fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag

Sie wenden die Office-Programme im Alltag an, möchten aber professioneller werden? Innerhalb einer Woche lernen Sie alles Wichtige für die fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks, mit denen Ihnen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen.

Themen sind unter anderem:

- WORD: Textbausteine erstellen und verwenden, Serienbriefe, Arbeiten mit Tabellen, Formulare mit Steuerelementen erstellen
- EXCEL: weit verbreitete Formeln und Funktionen, Arbeitsblätter zusammenfassen, Tabellen gestalten, Druck optimieren, Diagramme gestalten
- POWERPOINT: Professionelle Präsentationen erstellen, Arbeiten mit geeigneten Effekten und Betonungen
- OUTLOOK: E-Mail, Kontakte, Verteilerlisten, Terminplanung mit dem Kalender, Aufgabenplaner.

**Bitte mitbringen:** Dieser Kurs wird im Rahmen des AWbG NRW (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz) anerkannt und kann als Bildungsurlaub beantragt werden.

#### L0132 Bildungsurlaub mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Mo., 18. November bis Fr., 22. November,  
je 9:45-15:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 195,30 € (35 Ustd.)  
ermäßigt: 123,90 €

### Word und Excel - kurz und knackig

Ziel ist die Vereinfachung und Optimierung des Umgangs mit Word und Excel für typische Arbeiten im Büro. Die Teilnehmenden erlernen grundlegende Funktionen wie bspw.:

- Einfache Formeln erstellen/Verknüpfungen
- Grafiken einfügen
- Formatierungen
- Geschäftsbriefe, Rechnungen, Muster- und Dokumentvorlagen mit Word und Excel erstellen,
- Formulare gestalten, fakturieren mit Excel,
- Schriftverkehr mit Schnellbausteinen (Autotext) rationalisieren
- Datenaustausch zwischen Word und Excel.

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen sowie geringe Vorkenntnisse in Word und Excel.

#### L0133 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Mo., 23. September, 18:00-21:00 Uhr  
Mo., 30. September, 18:00-21:00 Uhr  
Mo., 07. Oktober, 18:00-21:00 Uhr  
Mo., 14. Oktober, 18:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 89,30 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 56,70 €

### Bildungsurlaub: Word, Powerpoint und Excel effektiv verbinden und mobiles Arbeiten verstehen

Sie sind Office-Anwender und möchten Ihr Handling verbessern: Sie erhalten tiefe Einblicke in die Strategie von Word, PowerPoint und Excel und lernen, die Anwendungen leicht und professionell miteinander zu verbinden. Texte aus Word gehen nahtlos in eine PowerPoint-Präsentation über, Word-Dokumente lassen sich beim Schreiben perfekt formatieren und eine passende Vorlage dazu ist schnell erstellt. PDF-Dokumente werden zurück konvertiert und neu produziert, u. a. mit Kennwortschutz.

Wir nutzen intensiv die Anwendung von Word, Excel und PowerPoint. Die Dateiverwaltung mit Freigaben für die mobile Bearbeitung und die Wiedervorlagemechanismen von Outlook bilden einen weiteren Anteil dieses Seminars.

**Voraussetzungen:** Grundlagenkenntnisse in den Anwenderprogrammen Word und Excel  
Dieser Kurs wird im Rahmen des AWbG NRW (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz) anerkannt und kann als Bildungsurlaub beantragt werden.

#### L0134 Bildungsurlaub mit Gabriele Bohrer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 02. Dezember, Mo.-Do. jeweils 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 178,60 € (32 Ustd.)  
ermäßigt: 113,40 €

Mehr Informationen zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie auf [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

#### Beratung zur beruflichen Entwicklung und Fachberatung Berufliche Anerkennung

Sie möchten sich beruflich verändern oder weiterentwickeln? Vielleicht können wir Ihnen mit unseren kostenlosen Beratungsangeboten weiterhelfen. Mehr Informationen hierzu und Kontaktinformationen finden Sie auf Seite 6.

## Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel

Bei Planungen und Kalkulationen sowie die Erstellung von Listen wird die Anwendung eines Programms zur Tabellenkalkulation immer wichtiger.

In diesem Grundkurs mit Excel 2016 lernen Sie u.a.:

- die Grundprinzipien von Excel, d. h. was ändert sich für die Erfassung/Eingabe und Darstellung von Daten beim Wechsel von Papierform in die elektronischen Form,
- die Excel-Sprache/Begrifflichkeiten verstehen, z. B. Zelle, Tabelle, Funktion, Argument, Matrix, etc.
- Excel auf die eigenen Bedarfe anzupassen (z.B. Symbolleisten) und als Vorlage zu speichern,
- Daten einzugeben und aus Vorgaben anzupassen,
- Daten in Tabellenform darzustellen und mit Hilfe von einfachen Formeln und Funktion (z. B. Summe) berechnen zu können
- Daten (Zellen) bedarfsgerecht formatieren zu können, so dass Sie anschließend selbständig erste eigene Excel Tabellen erstellen/auswerten sowie vorhandene Tabellen verstehen können.

Weitere Inhalte werden mit den Teilnehmenden zu Beginn, auch in Abhängigkeit der Zielsetzungen und Vorkenntnisse, abgestimmt.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen, Erfahrungen mit Textverarbeitungsprogrammen (bspw. Word).

### L0140 Wochenendseminar mit Meinhard Keppner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 28. September, 9:00-16:00 Uhr  
So., 29. September, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 89,30 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 56,70 €

## Grundkurs für Fortgeschrittene: Tabellenkalkulation mit Excel

Sie haben erste Erfahrungen mit Excel und möchten nun Ihre Kenntnisse vertiefen. In diesem Grundkurs für Fortgeschrittene mit Excel 2016 lernen Sie u.a.:

- Verständnis des Aufbaus von Funktionen in Excel und wie komplexe, verschachtelte Funktionen entwickelt werden können,
- Aufbau und Einsatz der Funktionen für die Auswertung von Daten besonders WENN, ODER, UND sowie
- SVERWEIS und WVERWEIS,
- Entwickeln eines Logikverständnisses, um bekannte und noch unbekannt Formeln für eigene
- Auswertungen einsetzen zu können,
- erste Einblicke in die Darstellung der Daten als Grafik

Nach Besuch des Kurses können Sie selbständig komplexere Excel-Tabellen erstellen bzw. auswerten und können vorhandene Tabellen deuten.

Weitere Inhalte werden mit Ihnen zu Beginn, auch in Abhängigkeit der Zielsetzungen und Vorkenntnisse, abgestimmt.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen, Erfahrungen mit Textverarbeitungsprogrammen (bspw. Word), erste Erfahrungen mit Excel (z.B. gemäß L0140)

### L0141 Wochenendseminar mit Meinhard Keppner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 26. Oktober, 9:00-16:00 Uhr  
So., 27. Oktober, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 89,30 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 56,70 €

## Workshop Excel - offene Fragen, viele Antworten

Sie arbeiten aktiv mit Excel, stoßen aber immer wieder auf Fragen und Unsicherheiten und wünschen sich, systematisch Antworten zu finden? Dann sind Sie hier richtig. Zu Beginn des Workshops werden alle Fragen der Teilnehmenden gesammelt, geclustert und sukzessive, so wie es die Zeit erlaubt, abgearbeitet.

Profitieren Sie von Ihrem Dozenten als auch von den anderen Teilnehmenden!

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen, Erfahrungen mit Textverarbeitungsprogrammen (bspw. Word), mindestens grundlegende Erfahrungen mit Excel

### L0142 Wochenendseminar mit Meinhard Keppner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 09. November, 9:00-16:00 Uhr  
So., 10. November, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 89,30 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 56,70 €



## Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel für das Büro

Bei Planungen und Kalkulationen sowie die Erstellung von Listen wird die Anwendung eines Programms zur Tabellenkalkulation immer wichtiger.

In diesem Tageskurs mit Excel 2016 lernen Sie u.a.:

- die Navigation, Grundprinzipien und Begrifflichkeiten von Excel
- Dateneingabe anpassen,
- Daten in Tabellenform darstellen und mit Hilfe von einfachen Formeln und Funktion berechnen
- Daten (Zellen) bedarfsgerecht formatieren

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen, Erfahrungen mit Textverarbeitungsprogrammen (bspw. Word).

### L0143 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Donnerstag, 19. September, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 44,70 € (8 Ustd.)  
ermäßigt: 28,40 €

## Flyer erstellen mit dem MS-Publisher

Sie benötigen einen Werbeflyer, eine Broschüre, eine Einladung oder möchten eine Speisekarte erstellen?

Die Anschaffungskosten für ein teures Grafik-Programm sind Ihnen allerdings für die gelegentliche Nutzung zu kostspielig?

Wenn Sie ein schnelles, günstiges und hochrepräsentatives Ergebnis benötigen, ist der Microsoft Publisher in diesen Fällen eine gute Lösung.

In der Regel ist dieses leicht erlernbare Gestaltungsprogramm Teil des Microsoft Office Paketes und erspart Ihnen die Kosten für einen Grafiker.

In diesem Kurs erstellen wir einen 6-seitigen Flyer mit allen Gestaltungsmöglichkeiten, die dieses Programm zu bieten hat. Die Vorbereitung des Dokuments zur Übergabe an eine Druckerei gehört ebenso zu den Kursinhalten wie eine Beratung zur Auswahl der richtigen Papierqualität.

Die erlernten Techniken und Tricks können Sie für Ihre Bedürfnisse im beruflichen und privaten Bereich oder für ihren Verein einsetzen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick mit Material für Flyer

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und Computer-Einführungskursen, Erfahrungen mit Textverarbeitungsprogrammen (z.B. Word)

*Weitere Informationen auf der nächsten Seite*

L0150

**Kurs mit Sibylle Freyer**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
 Mi., 18. September, 17:00-20:15 Uhr  
 Mi., 25. September, 17:00-20:15 Uhr  
 Mi., 02. Oktober, 17:00-20:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 4 - 8  
 Entgelt: 91,60 € (12 Ustd.)  
 ermäßigt: 54,80 €

Neu

## Computerkurse für Seniorinnen und Senioren

In unseren Seniorenkursen wird mit Windows 10 und dem Officepaket 2010 oder 2016 gearbeitet. Bitte beachten Sie die Veranstaltungshinweise. Sollten Sie sich unsicher sein, welches Angebot das passende für Sie ist, hilft Ihnen Frau Jansen (02102/550-4304) gerne weiter.

### Computer-Schnupperangebot für Menschen ab 60 Jahren

Sie haben noch keine Erfahrungen mit einem Computer gemacht und möchten dies nachholen? Hier erlernen Sie:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bestandteile eines Computers
- Begrifflichkeiten

In diesem Kurs werden das Betriebssystem Windows 10 und Office 2010 verwendet. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**Bitte mitbringen:** Es steht nicht in jedem Fall ein Rechner pro Teilnehmer/in zur Verfügung.

L0190Ü

**Kurs mit Gisela Wolf**

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
 Dienstag, 24. September, 14:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 2 - 6  
 entgeltfrei (3 Ustd.)

### Keine Angst vor dem Computer Computer-Grundlagen für Menschen ab 60 Jahren

Sie besitzen einen Computer, fühlen sich bei der Handhabung aber unsicher und wünschen sich eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC? In diesem Kurs lernen Sie kennen:

- Bestandteile eines Computers und deren Bedienung (Ein- und Ausgabegeräte, Grundlagen Betriebssystem, Dateien speichern und ordnen)
- Grundlegende Anwendungen (bspw. Texte schreiben und speichern)
- Grundlagen Internet

In diesem Kurs wird das Betriebssystem Windows 10 und Office 2010 verwendet. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs.

Es steht nicht in jedem Fall ein Rechner pro Teilnehmer/in zur Verfügung.

L0191Ü

**Kurs mit Gisela Wolf**

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
 Ab: 01. Oktober, 4x dienstags, 14:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 4 - 6  
 Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)  
 ermäßigt: 36,80 €

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

### Fortgeschrittene Techniken für Menschen ab 60 Jahren

Sie können ein Anwendungsprogramm von einem Betriebssystem unterscheiden, Dateien ablegen und etwas im Internet suchen. Die Neugier ist geweckt; hiermit geht es weiter:

- Praxisanwendungen aus dem Alltag
- Sicherheit am Computer
- sich sicher im Internet bewegen, u.a. am Beispiel von Suchmaschinen, Einkaufen, Urlaub planen

In diesem Kurs wird das Betriebssystem Windows 10 und Office 2010 verwendet. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und mind. Grundlagen wie im Kurs 0191Ü

Es steht nicht in jedem Fall ein Rechner pro Teilnehmer/in zur Verfügung.

L0192Ü

**Kurs mit Gisela Wolf**

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
 Ab: 05. November, 4x dienstags, 14:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 4 - 6  
 Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)  
 ermäßigt: 36,80 €

### Die eigenen Ausgaben im Blick - Grundlagen der Finanzplanung mit Excel - für Menschen ab 60 Jahren

Dieser Kurs bietet Grundlagen zu einer einfachen Form der Finanzplanung in Excel. Beispielsweise werden ihnen Tipps und Tricks gezeigt, ein eigenes einfaches Haushaltsbuch und damit eine Übersicht über ihre Ausgaben anzulegen und zu pflegen. Somit können die monatlichen Fixkosten der Haushaltsführung monatlich automatisch errechnet werden. Inhaltlich sind nur die vier Grundrechenarten erforderlich.

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und mind. Grundlagen wie im Kurs 0192Ü

Es steht nicht in jedem Fall ein Rechner pro Teilnehmer/in zur Verfügung.

L0193Ü

**Kurs mit Gisela Wolf**

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
 Ab: 03. Dezember, 3x dienstags, 14:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 4 - 6  
 Entgelt: 55,20 € (9 Ustd.)  
 ermäßigt: 27,60 €

### Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Sie haben einen Computer und vielleicht auch schon mal einen Kurs besucht, sind aber ein wenig aus der Übung? Sie wünschen sich konkrete Tipps und Tricks im Umgang mit dem Computer (Windows, Word und Internet)? Im Kurs üben, frischen Sie auf und vertiefen bereits erworbene Inhalte. Auch die von Ihnen vorgeschlagenen Themen und Fragestellungen werden so weit wie möglich in den Kurs eingebaut.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop/Tablet-PC mit in den Kurs bringen oder Sie nutzen die VHS-eigenen Schulungsrechner (Windows 10, MS-Office 2016).

**Voraussetzungen:** Grundlagen gemäß Schnupperkurs und PC-Einführungskursen.

L0194Ü

**Kurs mit Gerd Müller**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
 Ab: 21. Oktober, 4x montags, 14:00-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 4 - 8  
 Entgelt: 91,60 € (12 Ustd.)  
 ermäßigt: 54,80 €

## Android Smartphones und Tablets für Senioren

Android-Geräte sind heutzutage aus dem privaten, öffentlichen und Berufsleben nicht mehr wegzudenken. Manch einer bekommt so ein Gerät geschenkt und kann zunächst nichts damit anfangen. Im Kurs geht es daher um die Ersteinrichtung dieser Geräte, die grundlegende Bedienung, Akku, SIM-Karte, Apps und die praktische Nutzung im Alltag. Am Ende des Kurses wird Ihr Gerät optimal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sein.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist nicht geeignet für Benutzer eines Apple-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Jansen unter 02102/550-4304 gerne Auskunft.

**Bitte mitbringen:** Ihr eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör). Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### L0195Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Ab: 07. November, 5x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 92,00 € (15 Ustd.)  
ermäßig: 55,20 €

Kurs L0121 (S. 10) behandelt ebenfalls das Thema Android Smartphones und Tablets. Für Apple-Nutzer ist der Kurs zum iPhone (L0120) der Richtige.

Im Vortrag „Plötzlich Rentner – und jetzt?“ (Kurs: L3303, S. 44) werden Konfliktthemen aufgegriffen und gemeinsam Alternativen für den Alltag besprochen.

## Rechnungswesen/Finanzen

### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem 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.

#### 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	Finanz- 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						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksum vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

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

#### 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.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

## Xpert Business Zertifikatsreihe

Die VHS Ratingen bietet die in der Tabelle aufgeführten Zertifikatskurse aus der Xpert Business-Reihe als Webinare 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.

Weitere Informationen und Inhalte zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de) unter "Arbeit/Beruf/EDV - Rechnungswesen und Betriebswirtschaft".

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Webinar 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 Janzen, 02102/550-4304.

### L0200 Webinar mit externe Fachexperten

Online-Kurs

Ab: 05. November, 20x dienstags und donnerstags, 18:30-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 25

Entgelt: 224,00 € (53 Ustd.)

Keine Ermäßigung

## Kostenplanung, Steuern, Buchhaltung und Co. für türkisch-stämmige Unternehmer/innen

Hier werden Informationen zur Firmengründung und die effiziente Weiterführung des Betriebes angeboten. In diesem Kurs wird Ihnen das notwendige Wissen in türkischer Sprache und mit einfachen Worten vermittelt, so dass Sie für Ihr Geschäftsvorhaben und die auf Sie zukommenden Geschäftsprozesse gut vorbereitet werden. Inhalte sind:

- Wahl der Rechtsform, Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung, Gründungsphase und Anmeldungen,
- Krankenkassen, Berufsgenossenschaft, Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BGN), Sozialversicherungen,
- Verkaufstechniken, Werbung und Werbearbeiten, andere Werbearbeiten außer der Preisreduzierung,
- Mitaribeter einstellen, Mitarbeiterkosten und Kostenoptimierung, Mitarbeit von Familienangehörigen im Betrieb,
- Kasse einrichten, Z-Berichte, Kassenblatt führen, Pfand und/oder Kiste, Bargeschäfte, Überwachung des Kassenbestands, Onlineverkäufe buchen, Angebotspakete
- Steuer, Steuersätze, Steuerarten nach Rechtsform, Definition von Umsatzsteuer,
- Auto kaufen oder leasen, Eigennutzung
- Jahresabschluss und Steuermeldungen, ab 2020 neue Prüfungsregelungen und Vorgaben des Finanzamtes, bei Prüfung und Kontrolle des FA notwendige Maßnahmen im Vorfeld ergreifen

Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

**Wichtiger Hinweis:** Der Kurs wird in türkischer Sprache durchgeführt.

### L0203 Kurs mit Ömer Yasemin

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107

Di., 05. November, 18:00-21:15 Uhr

Di., 12. November, 18:00-21:15 Uhr

Di., 19. November, 18:00-21:15 Uhr

Di., 26. November, 18:00-21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

ermäßigt: 32,70 €

## Schlüsselqualifikationen und Kommunikation

### Grundlagen Moderationstechniken für eine gelungene Kommunikation

Sie möchten im Beruf und im privaten Alltag aktiv und effektiv kommunizieren? Sie möchten wissen, wie Sie sinnvoll reagieren, wenn Konflikte in einer Gruppe entstehen und wie Sie diese vermeiden können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir analysieren, wie und wann Kommunikation entsteht und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Dabei lernen Sie, wie Sie sich mit Moderationstechniken beim Sprechen vor einer Gruppe mehr Aufmerksamkeit verschaffen und so Gespräche gezielt lenken können. In praktischen Übungen setzen wir die Instrumente der Moderation um. Für ein optimales Feedback nehmen wir einzelne Parts mit der Kamera auf, sodass Sie sich selbst aus Zuschauersicht beurteilen können. In dem Kurs lernen Sie, sich auf Präsentationen und freies Sprechen gezielt vorzubereiten, um noch sicherer in Ihrer Kommunikation zu werden.

### L0400 Wochenendveranstaltung mit Gesa Gröning

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 16. November, 9:30-14:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 28,80 € (6 Ustd.)

ermäßigt: 14,40 €

### Bildungsurlaub: Auf den Punkt - Besprechungen erfolgreich moderieren

Was ist alles Moderation und wie lässt sich mit Moderation gezielt im beruflichen Alltag arbeiten? Ob in Meetings, in Gesprächen, bei der Mediation, in Diskussionsrunden oder in Präsentationssituationen – immer wieder spielt Moderation eine Rolle, oft nur unbewusst. Wie Sie mit gezielter Kommunikation und Moderationstechniken beruflich punkten, lernen Sie in dem dreitägigen Bildungsurlaub.

Begonnen mit der Frage, was eine gute und sinnvolle Vorbereitung ist, über

- die Moderation von Gruppen,
- das Erarbeiten von Ideen,
- die Beteiligung aller Anwesenden,
- das Einsetzen von Metaplantchnik und weiteren Techniken zur Ideenfindung bis zur Präsentation vor Gruppen,
- dem Einsatz von Mediation und dem Erkennen, Lösen und Vorbeugen von Konflikten

befassen wir uns mit Theorie und vielen praktischen Übungen. Sie lernen Vertrauen zu schaffen, die Rolle des Moderators selbstbewusst anzunehmen und entsprechend zu agieren, alle Teilnehmer mit einzubeziehen, Ergebnisse in vorgegebener Zeit umzusetzen.

### L0401 Bildungsurlaub mit Gesa Gröning

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mo., 18. November, 9:00-14:15 Uhr

Di., 19. November, 9:00-14:15 Uhr

Mi., 20. November, 9:00-14:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 86,40 € (18 Ustd.)

ermäßigt: 43,20 €

Mehr Informationen zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie auf [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie Fördermittel für berufsbezogene Angebote erhalten. Lassen Sie sich hierzu kostenlos beraten.  
Tel.: 02102 550 4304



## Feedback geben und (an)nehmen - souverän in allen Lebenslagen

In der Kommunikation miteinander schlucken wir vieles herunter, weil nicht klar ist, wie Dinge gesagt oder angenommen werden können ohne den anderen zu verletzen oder selbst verletzt zu sein. Stattdessen drücken wir herum, sind verärgert oder schweigen. In diesem praxisorientierten Intensiv-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele in der Kommunikation deutlich einfacher erreichen, Konflikte vermeiden, verringern, schneller ansprechen und den Teamgeist - sowohl beruflich als auch privat - stärken können.

**L0402 Seminar mit Sabine Meyer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Freitag, 08. November, 17:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)  
ermäßigt: 10,20 €

## Lernen Sie Stimme, Sprache und Körper erfolgreich einzusetzen!

*Stimm- und Sprechtraining für Berufstätige und Berufswieder-einsteiger/-innen*

Die Stimme ist im Berufsleben ein wichtiges Kommunikationsmittel und muss daher belastbar sein. Die Stimmpflege sowie eine klare, deutliche Aussprache sind zudem Erfolgsfaktoren. In diesem Seminar werden Techniken der Stimm- und Sprechbildung speziell für Berufstätige, Berufseinsteiger/innen und Berufswieder-einsteiger/innen vermittelt:

- theoretische Einführung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Stimmübungen

**Bitte mitbringen:** Wasser, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Handtuch.

**L0403 Seminar mit Nazli Reichardt**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Montag, 09. Dezember, 8:30-13:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)  
ermäßigt: 12,30 €

## Stimme, Sprache und Körper erfolgreich einsetzen - Aufbau

In dem Aufbaukurs beginnen wir mit einfachen Aufwärmübungen für Körper und Stimme und gehen in die Einzelarbeit. Die Übungen, die auf das bereits Erlernte aufbauen, bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten, sich auszuprobieren und die Übungen zu vertiefen. Auch auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche wird im Kurs eingegangen.

Texte aus der Literatur und aus dem Schauspiel bringt die Dozentin mit; gerne können auch eigene Texte mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Wasser, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Handtuch.

**L0404 Seminar mit Nazli Reichardt**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Freitag, 08. November, 15:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)  
ermäßigt: 8,20 €

Im Seminar „Literatur lebendig vortragen“ (Kurs: L4003, S. 52) werden die Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt.

## Mehr Präsenz mit Schauspieltechniken

Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus und erleben Sie sich in spielerischen Übungen.

Die Anforderungen im Berufsalltag einerseits und das individuelle Auftreten bei unterschiedlichen Zielgruppen ist das Andere. Große Teambesprechungen, Vorträge und Auftritte - eine kleine Unsicherheit? Sie möchten Ihr Gegenüber gewinnen, sich aber dabei treu bleiben?

In diesem Workshop üben Sie sich darin, im Berufs- sowie im Privatleben mehr Präsenz in Gesprächen zu erreichen und die Menschen für sich zu gewinnen und dabei souverän und authentisch zu sein. Dabei werden auch Techniken der Stimm- und Sprechbildung fürs Berufsleben vermittelt.

**Bitte mitbringen:** Wasser, bequeme Kleidung, Stoppersocken.

**L0405 Wochenendseminar mit Nazli Reichardt**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sonntag, 22. September, 9:30-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 32,60 € (8 Ustd.)  
ermäßigt: 16,30 €

## Selbst ist die Frau - Everybody's darling, everybody's Depp?!

Fällt es Ihnen auch oft schwer, klar und deutlich NEIN statt "Jein" zu sagen? Was sind die Gründe dafür? Sollte es uns doch tatsächlich einmal gelungen sein, den Kollegen, der immer wieder kurz vor Feierabend mit einer dringenden Bitte kommt, oder die Kollegin, die immer wieder zur gleichen Fragestellung Hilfe einfordert, mit einem NEIN zu überraschen, meldet sich unser schlechtes Gewissen. Das schlechte Gewissen meldet sich erfahrungsgemäß bei Frauen häufiger als bei Männern. Wie ein unbewusstes Ritual folgen dann eine Entschuldigung oder eine schnelle Rechtfertigung dazu, warum wir gerade jetzt nicht helfen können. Haben Sie eine charismatische Person vor dem geistigen Auge, die in schnelle Rechtfertigungsrituale verfällt? Nein? Dann deshalb nicht, weil diese Person nicht in die Harmoniefalle tappt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns unter anderem mit der Frage "Welchen tieferen Grund hat es, dass ich nicht NEIN sagen konnte, obwohl ich es innerlich wollte?".

**L0406 Wochenendseminar mit Olga Klunk**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Samstag, 28. September, 9:30-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 16  
Entgelt: 37,80 € (9 Ustd.)  
ermäßigt: 18,90 €

Neu

## Berufliche (Neu-)Orientierung

### Karriere ist machbar: Gekonnt netzwerken - Impuls für Frauen

Frauen netzwerken anders als Männer. Viele Frauen scannen, bewerten, schätzen ein, haben gleichzeitig Hemmungen, jemandem zu nahe zu treten und überlegen sich, ob sie nicht zu aufdringlich sind. Männer suchen eher den Wettbewerb, nehmen den Konkurrenten wahr und "spielen" mit diesem. Frauen mögen in der Regel keine "Machtkämpfe" und scheuen sich vor Konfrontation. Für Strategiespiele nehmen sie sich keine Zeit und haben auch keine Lust.

Bei dem Impulsvortrag geht es um das Thema Vernetzung. Die Dozentin definiert Ziele von einzelnen Netzwerk-Systemen und erläutert diese auch mit Beispielen typisch weiblicher und männlicher Verhaltensmuster.

Während und nach dem Impuls haben Sie die Möglichkeit, bei Kaffee und Häppchen ins Gespräch zu kommen und zu netzwerken.

**L0407** **Wochenendseminar mit Olga Klunk**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Samstag, 09. November, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 16  
Entgelt: 18,90 € (3 Ustd.)  
ermäßigt: 9,50 €

Neu

### Welche Hüte hast du heute auf dem Kopf? Lerne, dich zu fokussieren.

Im Laufe eines Tages durchlaufen wir verschiedenste Rollen und übernehmen Verantwortungen als Partnerin, Freundin, Kollegin, Tochter, Mutter, Tante, Schwester, Elternsprecherin, Mannschaftsführerin, Ehrenamtliche, Jobsuchende, Führungskraft, Geschäftsführerin und viele andere. Wir Frauen neigen dazu, alle Rollen zu 100% -perfekt- ausführen zu wollen.

In dem Tagestraining geht es darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, sich auf Rollen zu fokussieren, die im Augenblick wirklich wichtig sind. Es geht also um Fragestellungen wie: Was ist aktuell wirklich wichtig? Wofür fühle ich mich verantwortlich? Welche Verantwortlichkeiten kann ich auf Erwartungen von außen zurückführen? Welche muss ich persönlich ausführen, welche kann ich delegieren?

Nach diesem Training gelingt Ihnen sich zu fokussieren und im richtigen Moment nein zu sagen und Sie erhalten Methoden an die Hand, angemessen und sorgsam mit Ihren Bedürfnissen und Ressourcen umzugehen - so dass am Ende Alle gewinnen.

**L0408** **Wochenendseminar mit Olga Klunk**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Samstag, 23. November, 9:30-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 16  
Entgelt: 37,80 € (9 Ustd.)  
ermäßigt: 18,90 €

Neu

#### Kostenlose Beratungsangebote

Sie möchten sich beruflich verändern, Ihre ausländischen Abschlüsse anerkennen lassen oder möchten sich beruflich bilden?

Beachten Sie auch unsere kostenlosen Beratungen zur beruflichen Entwicklung und beruflichen Anerkennung sowie die Möglichkeiten zur Förderung durch Bildungsscheck und Bildungsprämie.  
Mehr Informationen hierzu finden Sie auf S. 6.

#### Bildungsurlaube bei der VHS Ratingen:

- WordPress - Professionelle Websites einrichten (L0124, S. 11)
- MS-Office 2016 - Fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag (L0132, S.12)
- Word, Powerpoint und Excel effektiv verbinden und mobiles Arbeiten verstehen (L0134, S. 12)
- Auf den Punkt - Besprechungen erfolgreich moderieren (L0401, S.16)

### Facebook, Xing, Google My Business und Bewertungsportale beruflich nutzen

Was kann Social Media im beruflichen Kontext leisten und wann ist es wichtig, wo präsent zu sein? Der Kurs gibt einen ersten Überblick und eine Einordnung in Social Media. Sie lernen, warum Social Media ein wichtiger Baustein für Ihre Onlinepräsenz ist und wie Suchmaschinen wie Google generell arbeiten. Gerade Bewertungsplattformen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie erstellen in dem Kurs unter Anleitung eigenständig zwei Profile nach Wahl: Facebookprofil (oder können Fragen zu Ihrem Profil stellen), einen Xing-Account und/oder ein Google My Business Profil.

**L0409** **Tagesseminar mit Gesa Gröning**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Samstag, 16. November, 16:00-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 35,00 € (5 Ustd.)  
ermäßigt: 17,50 €

Weiterbilden - Weiterkommen!

**Sie möchten sich weiterqualifizieren oder einen Berufsabschluss nachholen?**

**Das neue Qualifizierungschancengesetz bietet viele Möglichkeiten! Wir informieren und beraten Sie gerne.**

**Telefon: 0800 4 5555 20 oder E-Mail:**

**Weiterbildung.BergischesLand@arbeitsagentur.de**



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Ratingen

bringt weiter.

## Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr

### 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. Immer heißt ein Auslandsaufenthalt vor allem eins: außergewöhnliche Erfahrungen sammeln in der Kultur eines fremden Landes, neue Freunde finden auf der ganzen Welt und unvergessliche Erlebnisse haben. Zudem ist es auch immer noch die beste Möglichkeit, eine Fremdsprache zu lernen. 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 der Kinderbetreuung und Hausarbeit in einer Familie
- 2- bis 12-wöchige Freiwilligendienste in Kinderheimen, Schulen, auf Farmen oder im Gesundheitswesen in vielen Ländern der Welt
- Reisen und Arbeiten nach Lust und Geldbeutel mit dem Working-Holiday-Visum

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

#### L0505J Vortragsgespräch mit Anna Peter

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 29. Oktober, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 25  
entgeltfrei (2 Ustd.)

## Junge VHS - Hauptschulabschluss Klasse 9 oder 10 (26.08.19 - 31.07.20)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Arbeit und Integration Ratingen gGmbH.

Du bist mindestens 16 Jahre alt und hast noch keinen Schulabschluss? Du möchtest deinen Hauptschulabschluss nachholen und dich auf das Berufsleben vorbereiten? In kleinen Gruppen mit 15-20 Mitschüler/innen lernst du alles, was du für den Hauptschulabschluss wissen und können musst. Sozialpädagogen/innen begleiten dich bei besonderen Fragestellungen oder persönlichen Schwierigkeiten. Im Rahmen von Praktika arbeitest du als Praktikant/in 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 in der Regel im August/September. Eine Antwort auf die Frage, ob du auch nachträglich in einen Lehrgang einsteigen kannst sowie weitere Informationen erhältst du hier:

Katrin Richter (BOJE), Schützenstr. 54, Tel. 02102/550-4323 oder Britta Jansen (VHS), Lintorfer Str. 3, Zi. 111, Tel. 02102/550-4304.

E-Mail: boje@skf-ratingen.de

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

#### L0510J Schulabschlusslehrgang mit Dozententeam

**L0511J** Süd, VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54  
1 Schuljahr, montags bis freitags, 8:00-15:00 Uhr -  
Uhrzeiten variieren aufgrund der Praktika  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
entgeltfrei

## Elementar-Mathematik für Schülerinnen und Schüler der 5.-10. Klasse (Sekundarstufe 1)

In kleinen Gruppen werden im Förderunterricht die fachbezogenen Schwierigkeiten der einzelnen Schüler/-innen behandelt. Sie werden dabei unterstützt, den Anschluss an den aktuellen Unterrichtsstoff wieder herzustellen und die Noten zu verbessern. Ansatz des Angebotes ist es aber auch, Lernstrategien zu erlernen, um Spaß und Motivation zu entwickeln, das eigene Lernen zielführend und strukturiert zu gestalten und selbstständig "am Ball" zu bleiben.

#### L0601J Kurs mit Michael Kafka

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109  
Ab: 12. September, 12x donnerstags,  
18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 3 - 6  
Entgelt: 171,80 € (24 Ustd.)  
Bereits ermäßigtes Entgelt

## Kursleitendenschulung

### Kursleitendenschulung: Einführung in die vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die neue gemeinsame digitale Lern- und Arbeitsplattform für die Volkshochschulen. Seit Februar 2018 bietet das Online-Netzwerk bundesweit allen interessierten Volkshochschulen die Möglichkeit zur Vernetzung, zum fachlichen Austausch und zum gemeinsamen Arbeiten.

Jede/r Kursleitende kann in der vhs.cloud ihren/seinen persönlichen Arbeitsbereich gestalten. Beispielsweise können Arbeitsprozesse in der vhs.cloud stattfinden und Kurse durch Zusatzangebote wie ergänzende Lehrmaterialien in der vhs.cloud angereichert werden. Zum Einrichten von reinen Online-Kursen und Blended-Learning-Angeboten bietet die vhs.cloud ebenfalls viele Möglichkeiten.

Doch welche Funktionen hat das Netzwerk im Detail? Worin besteht für Sie in Ihrer Arbeit als Kursleiter/in ein Mehrwert? Sie können ihren Kollegen/ Kolleginnen oder Teilnehmenden Materialien in Gruppen und Kursen zur Verfügung stellen. Sie können sich bundesweit in Netzwerkgruppen und mit Hilfe der Mitgliedersuche fachübergreifend vernetzen und austauschen. Das ist Ihnen zu vage? Dann lassen Sie uns gemeinsam die vhs.cloud entdecken!

Ziel der Schulung ist es, Ihnen einen Einstieg in die vhs.cloud zu bieten, indem die Grundfunktionalitäten vermittelt werden. Während der Schulung ist Zeit das Netzwerk ausgiebig zu entdecken, auszuprobieren und eigene Fragen zu stellen.

**vhs.cloud:** Voraussetzung für die Teilnahme ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Bitte melden Sie sich diesbezüglich bei Frau Jansen, 02102-550 4304, britta.jansen@ratingen.de.

**Voraussetzungen:** Grundlegende Computerkenntnisse



#### L0700 Kurs mit Britta Jansen

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Freitag, 27. September, 15:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 12  
Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)  
kostenfrei für Kursleitende der VHS Ratingen



# Deutsch, Integration, Einbürgerung



**Philipp Lehr**  
Fachbereichsleiter  
02102 550 4301

## Seite

Integrationskurse	21
Berufsbezogene Deutschförderung: Stufe B2	22
Deutsch: Stufe B2	22
Deutsch-Test für Zuwanderer	24
Einbürgerungstest	24

## Deutsch lernen

In unseren Deutschkursen lernen Sie gemeinsam mit Menschen unterschiedlicher Nationalität und Muttersprache. Sie erhalten auch Informationen über das Leben in Deutschland, so dass Sie sich in Beruf und Alltag immer besser zurechtfinden können.

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

## Integrationskurse

Ein Integrationskurs besteht in der Regel aus 6 Deutsch-Modulen mit je 100 Unterrichtsstunden. Hinzu kommt ein Orientierungskurs zur Kultur und Geschichte Deutschlands von 100 Unterrichtsstunden. Nach dem Integrationskurs belegen Sie eine Abschlussprüfung, den Deutsch-Test für Zuwanderer. Wenn Sie in dieser Prüfung ein gutes Ergebnis erzielen, erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen bescheinigt, dass Sie das Sprachniveau B1 erreicht haben.

Die Gebühr für 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs beträgt 310,00 € (ermäßigt 195,00 €); mit einem Berechtigungsschein des Bundesamtes zahlen Sie 195,00 €. Bei geringem Einkommen können sie ganz von der Gebühr befreit werden. Die Gebühren unterliegen den Bestimmungen des BAMF und können sich daher kurzfristig verändern.

Weitere Informationen zur Berechtigung erhalten Sie unter [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de) oder bei Ihrer zuständigen Ausländerbehörde.

## Anmeldung und Beratung

Sind Sie berechtigt oder verpflichtet, an einem Integrationskurs teilzunehmen? Oder möchten Sie herausfinden, ob Sie teilnehmen können, dürfen oder sollen? Dann lassen Sie sich von uns beraten.

Ein Beratungsgespräch ist die Voraussetzung für die Anmeldung für alle, die im letzten Semester keinen Deutschkurs an der VHS Ratingen besucht haben. In unserer Beratung wird verbindlich ermittelt, auf welchem Stand Ihre Deutsch-Kenntnisse sind und welchen Kurs Sie besuchen dürfen.

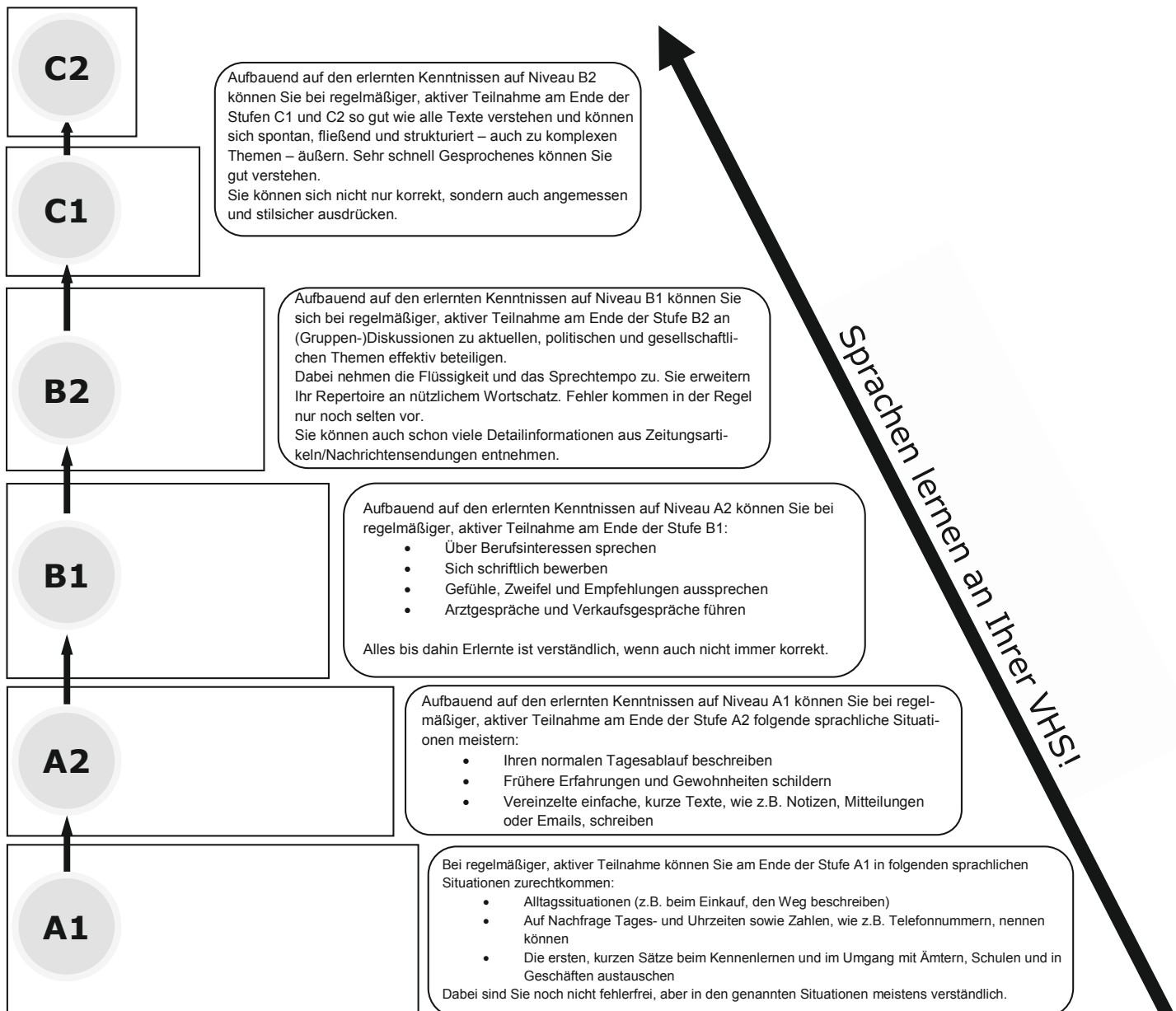
Für die Deutsch-Beratung brauchen Sie einen Termin. Diesen können Sie gerne mit Frau Thiel (Tel.: 02102 550-4308) vereinbaren.

Bitte bringen Sie zu dem Termin folgende Papiere mit:

- Kopie Ihres Ausweises
- Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (wenn vorhanden)
- Sozialhilfe- oder Arbeitslosengeld-II-Bescheid (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 Sprachkenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:



## Beratung und Anmeldung

**Bitte mitbringen:** eine Kopie Ihres Ausweises und gegebenenfalls einen aktuellen Nachweis über empfangene Sozialleistungen.

**L1100 Beratung mit Martina Heintzenberg und Ulrike Rossi-Epke M. A.**  
VHS Minoritenkloster, 107  
Termin nach Vereinbarung unter  
Telefon 02102 550-4308

Bitte beachten Sie die **Beratungspflicht** für Integrationskurse! Termine vergibt die Geschäftsstelle unter 02102 550-4308.

Anmeldungen zu Einbürgerungstests sind **ausschließlich** persönlich und unter der Beachtung der angegebenen Anmeldefristen möglich! Bitte bringen Sie Ihren Reisepass sowie das Entgelt i.H.v. 25,00 € mit. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle – die Anmeldung dauert rund 20 Minuten.

Sie möchten zusätzlich zu Ihrem Deutsch-Kurs ein wenig Deutsch lernen? Dann nutzen Sie doch das VHS-Lernportal

[www.ich-will-deutsch-lernen.de](http://www.ich-will-deutsch-lernen.de).

Hier finden Sie viele Übungen, aber auch Tipps zum Lernen.

## Integrationskurse

Bitte beachten Sie die **Beratungspflicht** für Integrationskurse!  
Termine vergibt die Geschäftsstelle unter 02102 550-4308.  
Hier erhalten Sie auch Informationen zu kurzfristig eingerichteten Deutsch-Kursen.

Jedes Modul umfasst 100 Unterrichtsstunden.  
Die Kosten eines Moduls betragen 310,00 € - ggf. besteht die Möglichkeit der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

### L1201 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

**Barbara Schröder**

Mitte, Städt. Jugendhaus,  
Stadionring 9, Raum 2  
Mo.-Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 – 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1201F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 02. September
- L1201O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Geschichte, Politik, Kultur und Alltag - Ab: 28. Oktober

### L1202 – Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

**Dr. Ursula Kerkhoff, Gabriele Karayel**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208  
Mo.+Di.+Do.+Fr.,  
jeweils 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 – 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1202D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 02. September
- L1202E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 04. November

### L1203 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

**Martina Heintzenberg**

Mitte, VHS, Minoritenkloster,  
Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Mo.-Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 – 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1203D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 02. September
- L1203E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 28. Oktober
- L1203F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 04. Dezember

### L1204 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

**Ulrike Rossi-Epke M.A.**

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 305  
Mo.-Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 – 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1204C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 09. September
- L1204D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 04. November
- L1204E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 11. Dezember

### L1205 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

**Marianne Faust, Christine Poensgen**

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 208  
Mo.+Di.+Mi.+Fr., jeweils 9:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 – 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1205A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 30. September
- L1205B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 15. November

### L1206 - Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

**Joachim Pfennig, Gisela Krusche**

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 305  
Mo.-Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1206A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 18. November

### L1211 - Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

**Joachim Pfennig, Gisela Krusche**

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 305  
Mo.-Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20

**Module im Semester 2/2019:**

- L1211O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Geschichte, Politik, Kultur und Alltag - Ab: 02. September

## Berufsbezogene Deutschförderung: Stufe B2

### Berufsbezogene Deutschförderung Stufe B2 - nach § 45a Aufenthaltsgesetz (DeuFö)

#### L1250

##### Birgit Stroinski

Süd, VHS Außenstelle Süd,  
Schützenstr. 54, Raum 002  
Beginn: 9. September,  
100x Mo.-Fr., 9:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 1.035,00 € (500 Ustd.)

Am 01. Juli 2016 erweiterte der Bund das Angebot an berufsbezogener Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund: die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes. Die berufsbezogene Sprachförderung entwickelt sprachliche Grundlagen für die individuellen beruflichen Ziele (Arbeitsplatz, Aus- und Weiterbildung) und zertifiziert - bei erfolgreich bestandener Prüfung - die Verbesserung des Sprachniveaus auf B2.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Teilnehmende das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) beherrschen. Die Entscheidung über eine kostenfreie Teilnahmemöglichkeit treffen die Arbeitsagenturen und Jobcenter.

## Deutsch: Stufe B2

### Vormittagskurs – Deutsch auf dem Weg zum Niveau B2

#### L1300

##### Heidrun Kaschuge

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Beginn: 09. September  
5x montags, 5x freitags,  
jeweils 9:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 122,40 € (40 Ustd.)

#### L1301

Beginn: 28. Oktober  
8x montags, 6x freitags,  
jeweils 9:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 171,40 € (56 Ustd.)

Sie sind auf dem Weg zum Niveau B2 und möchten Ihr Deutsch weiter verbessern? In diesem Kurs

- trainieren Sie das Lesen, Schreiben, Hören und vor allem das freie Sprechen,
- lernen Sie das Land, die Leute und die Kultur noch besser kennen,
- erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Strukturen.

So werden Sie immer sicherer im Umgang mit der deutschen Sprache.

## Internationaler Treff

#### K1303

##### Martina Heintzenberg

Mitte, Griechische Gemeinde,  
Di., 03. September, 19:00-20:30 Uhr  
Di., 01. Oktober, 19:00-20:30 Uhr  
Di., 05. November, 19:00-20:30 Uhr  
Di., 03. Dezember, 19:00-20:30 Uhr  
Entgeltfrei - keine Anmeldung nötig

Haben Sie Lust, einen Abend im Monat in netter Atmosphäre bei einem Glas Bier, Wein oder Wasser Deutsch zu sprechen? Eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nicht Deutsch als Muttersprache sprechen, aber auch Deutsche, die Spaß daran haben, neue Kontakte zu knüpfen.

## Deutsch-Test für Zuwanderer / B1-Prüfung

### Prüfungsteam

Prüfungsgebühr: 105,00 €

**Zu allen Prüfungen ist eine persönliche Anmeldung in unserer Geschäftsstelle unter Vorlage eines Ausweises erforderlich!**

Die Prüfung „**Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1**“ (DTZ) wird immer zum Abschluss eines Integrationskurses angeboten. Mithilfe des DTZ kann der Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Einbürgerung erbracht werden.

Diese wichtige Prüfung kann auch von Interessierten belegt werden, die bisher an keinem Integrationskurs der Volkshochschule teilgenommen haben, aber über entsprechende Kenntnisse verfügen.

Nähere Informationen erhalten Sie in der Deutsch-Beratung (Terminvereinbarung unter: 02102 550-4308).

### Termin im Semester 2/2019:

- L1700 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 11. Oktober



©Tom Wang via fotolia.com

Wussten Sie schon, dass Sie im Internet im Online-Testcenter des BAMF für den „Leben in Deutschland“-Test und den „Einbürgerungstest“ üben können?

Das Testcenter finden Sie auf **www.bamf.de** unter dem Menüpunkt „Einbürgerung“.

## Einbürgerungstest

### Andrea Wiebke

Mitte, VHS, Minoritenkloster,  
Linterfer Str. 3, Raum 104  
Verschiedene Termine,  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 10  
Entgelt: 25,00 €  
in bar zur Anmeldung

**Zu allen Prüfungen ist eine persönliche Anmeldung in unserer Geschäftsstelle unter Vorlage eines Ausweises erforderlich!**

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

### Prüfungen im Semester 2/2019

- L1740 - Prüfungstermin: 28. August – Anmeldeschluss: 10. Juli
- L1741 - Prüfungstermin: 02. Oktober – Anmeldeschluss: 28. August
- L1742 - Prüfungstermin: 06. November – Anmeldeschluss: 02. Oktober
- L1743 - Prüfungstermin: 04. Dezember – Anmeldeschluss: 05. November





# Fremdsprachen



**Philipp Lehr**

**Fachbereichsleiter**

**02102 550 4301**

## Seite

Beratung und Anmeldung	26
Englisch	26
Französisch	31
Spanisch	33
Italienisch	35
Niederländisch	36
Polnisch	37
Portugiesisch	38
Chinesisch	38
Japanisch	38

### 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!

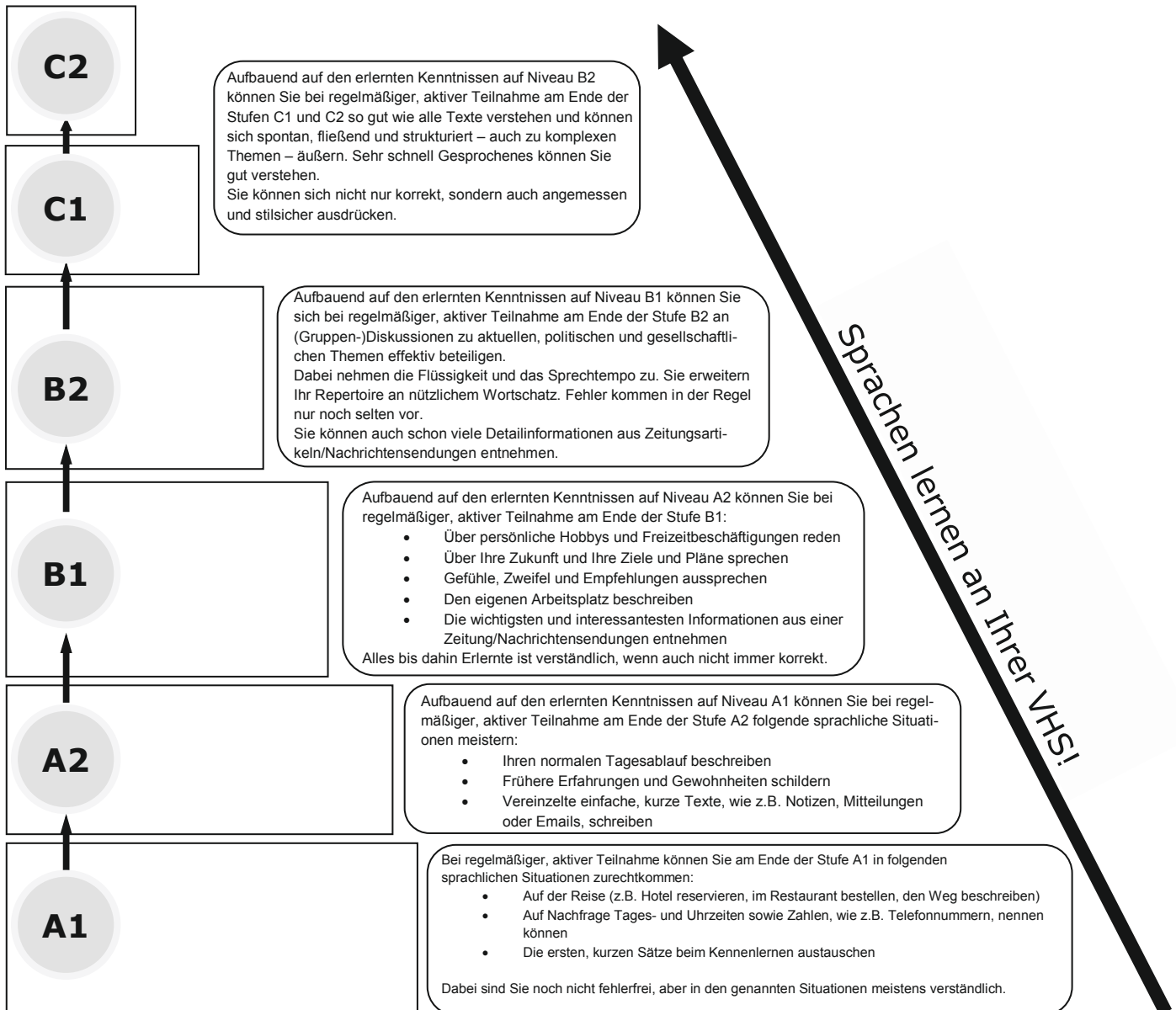
Die Kursleitenden der VHS weisen Ihnen den Weg beim Sprachenlernen. Sie sind aber auch auf Ihre Mitarbeit und Ihren Teamgeist angewiesen: durch Ihre möglichst regelmäßige Teilnahme und das Nachbereiten der Kursstunden unterstützen Sie Ihren Lernprozess. Ohne aktives Mitmachen ist ein erfolgreicher Spracherwerb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

Unser Kursystem 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. Die Niveaustufen in unseren Kurstiteln sind das Ziel, auf das Sie im Kurs hin arbeiten. Manchmal sind allerdings mehrere Kurse nötig, um dieses Ziel zu erreichen. Entsprechen Ihre Kenntnisse z.B. der Stufe B1, ist ein B2-Kurs die richtige Wahl. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:



## Beratung und Anmeldung

### Fremdsprachen: Persönliche Beratung und Anmeldung

Die VHS Ratingen bietet eine Vielzahl an Sprachkursen an! Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - zu finden unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) - teilnehmen. Anschließend beraten wir Sie individuell!

**L2000** **Beratung mit Philipp Lehr**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 103  
Dienstag, 02. Juli, 16:00-18:30 Uhr

**L2001** Donnerstag, 29. August, 16:00-18:30 Uhr

**L2002** Donnerstag, 05. September, 16:00-18:30 Uhr

## Englisch

### Englisch: Ziel A1

#### Englisch Stufe A1, 2. Semester

Sie haben geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie einfache Inhalte verstehen können und in Alltagsgesprächen kurze Sätze selbständig äußern können. Keine Sorge: Sie lernen in lockerer und angenehmer Atmosphäre, Sprechhemmungen abzubauen und Ihr Verständnis des Englischen wächst dabei stetig.

**Lehrbuch:** Great! A1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 5.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2100** **Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 10. September, 11x dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)



© GianlucaCiroTancredi  
via fotolia.com

## Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe A1, 4. Semester

Endlich Zeit für Englisch! Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen über erste Vorkenntnisse des Englischen und haben nun endlich die Zeit und Muße, Englisch ohne Eile zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es um Themen, die Sie wirklich interessieren. Hier lernen Sie z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über "Land und Leute".

**Lehrbuch:** Easy English A1.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 6/7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2101 Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Fast track- Englisch intensiv für Anfänger/innen (4. Semester)

Sie haben geringe Vorkenntnisse in Englisch und möchten in kurzer Zeit einen möglichst großen Lernerfolg erzielen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie, denn Sie lernen schneller als im Standardkurs. Dieses Ziel können Sie allerdings nur erreichen, wenn Sie regelmäßig am Kurs teilnehmen, aktiv mitarbeiten und das Gelernte zu Hause nachbereiten. *Dieser Kurs kann nur nach vorheriger Beratung gebucht werden (Philipp.Lehr@ratingen.de).*

**Lehrbuch:** Key A1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 10. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2102 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 12. September, 12x donnerstags,

17:30-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Englisch Stufe A1/A2

Sie haben leichte Vorkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie mithilfe abwechslungsreicher Übungsformen Ihre Sprechfertigkeit in alltäglichen Situationen und auf Reisen verbessern, so dass Sie selbstständig mit kurzen Sätzen äußern können. Dabei schulen Sie anhand lebensnaher Texte Ihr Hör- und Leseverstehen. Bei lockerer und angenehmer Atmosphäre wird Ihr individueller Lernprozess durch Lerntipps aktiv unterstützt.

**Lehrbuch:** Go for it! A1, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2103 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 12. September, 11x donnerstags,

20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

## Englisch: Ziel A2

### Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2

Endlich Zeit für Englisch! Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen über gesicherte Vorkenntnisse des Englischen und haben nun endlich die Zeit und Muße, Englisch ohne Eile zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es um Themen, die Sie wirklich interessieren. Hier lernen Sie z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über "Land und Leute".

**Lehrbuch:** Easy English A2.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2104Ü Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 10. September, 13x dienstags, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

### Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2.2

Endlich Zeit für Englisch! Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen schon über gute Grundkenntnisse des Englischen und haben nun endlich die Zeit und Muße, Englisch gründlich ohne Eile weiter zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es um Themen, die Sie wirklich interessieren. Hier lernen Sie z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über "Land und Leute".

**Lehrbuch:** Easy English A2.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 12. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2105Ü Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 10. September, 13x dienstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

## Englisch Stufe A2, 5. Semester

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache und möchten diese weiter vertiefen? Dann sind Sie bei uns richtig! In diesem Kurs werden Sie immer sicherer beim Sprechen, Schreiben und in der Grammatik. Der Unterricht findet in lockerer Atmosphäre statt. Sie arbeiten in Gruppen und unterstützen sich gegenseitig; es wird viel gelacht. Außer dem Lehrbuch werden auch englische Artikel aus Zeitschriften gelesen und zusammen erarbeitet. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und werden sich bei uns wohlfühlen.

**Lehrbuch:** Network Now A2.1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2106 Kurs mit Laura Palmer

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

### Sprachberatung

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - **zu finden unter**

**www.sprachtest.de** - teilnehmen.

Anschließend beraten wir Sie individuell!!

Infos zu Terminen und Kontakt auf Seite 26.

## Englisch Stufe A2, 5. Semester

Sie haben in der VHS oder Schule Grundkenntnisse 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.

**Lehrbuch:** Network Now A2.1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2107 Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 09. September, 12x montags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)

## Ü55 - Englisch mit Muße am Nachmittag - Stufe A2

Sie haben früher schon mal Englisch gelernt? Sie wollen Ihre Kenntnisse jetzt in netter Runde und in ruhigem Tempo festigen und ausbauen? Sie möchten vor allem das freie Sprechen üben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Zusätzlich erhalten Sie hilfreiche Tipps zu Landeskunde, Umgangsformen im englischsprachigen Ausland und Gedächtnistraining.

**Lehrbuch:** Fairway new A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2108 Kurs mit Dr. Klara Trcka

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 14:15-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 110,20 € (36 Ustd.)

## Englisch - Wiederholen und Vertiefen am Nachmittag, Stufe A2

Sie möchten Ihre in der VHS oder in der Schule erworbenen Kenntnisse wiederholen und vertiefen? In diesen Kursen gewinnen Sie langsam und in kleinen Schritten immer mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

**Lehrbuch:** Let's talk now A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2109 Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 10. September, 13x dienstags, 15:00-17:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 95,60 € (39 Ustd.)

## Englisch Stufe A2/B1

Sie haben Englisch gelernt, aber seit längerer Zeit wenig Möglichkeiten gehabt, die Sprache anzuwenden - das sind genau die richtigen Voraussetzungen für diesen Kurs. Im Fokus des Unterrichts steht das freie Sprechen in lockerer Atmosphäre. Dabei werden systematisch auch das Vokabular und die Grammatik wiederholt und gefestigt. Und das alles im angepassten Tempo und mit viel Spaß beim Lernen.

### L2110 Kurs mit Dr. Klara Trcka

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Englisch: Ziel B1

### Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe B1.1

Sie haben recht gute Kenntnisse der englischen Sprache und möchten diese auffrischen, um sie im Urlaub oder aus anderen Gründen anwenden zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Die Freude am Lernen und Austausch und Kommunikation untereinander stehen im Vordergrund. Es wird viel Wert auf das Sprechen und das Hörverständnis gelegt. Die Atmosphäre ist locker, und es wird viel gelacht. Ihr Wortschatz erweitert sich ständig; Sie sind zunehmend in der Lage, sich selbständig auszudrücken und sich zu unterhalten. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** Easy English B1.1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2111 Kurs mit Laura Palmer

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
10:45-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

### Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe B1.1

Sie haben recht gute Kenntnisse der englischen Sprache und möchten diese auffrischen, um sie im Urlaub oder aus anderen Gründen anwenden zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Die Freude am Lernen und Austausch und Kommunikation untereinander stehen im Vordergrund. Es wird viel Wert auf das Sprechen und das Hörverständnis gelegt. Die Atmosphäre ist locker, und es wird viel gelacht. Ihr Wortschatz erweitert sich ständig; Sie sind zunehmend in der Lage, sich selbständig auszudrücken und sich zu unterhalten. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** Easy English B1.1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2112 Kurs mit Laura Palmer

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

## Englisch am Vormittag - Stufe B1.2 - Refresher

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise verschiedene Alltagsthemen aufgreift. Grammatikstrukturen werden wiederholt und anhand von zusätzlichen Übungsblättern vertieft. Lesekompetenz trainieren wir mit ausgesuchten Kurzgeschichten und das freie Sprechen wird mit Erzählungen von Begebenheiten aus unserem Alltag geübt.

**Lehrbuch:** Network Now B1.2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2113 Kurs mit Irmí Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 09. September, 12x montags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratings.de](http://www.vhs-ratings.de)

Dort finden Sie z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten.

## Englisch Aktiv - Stufe B1

Mit abwechslungsreichen Themen und Aktivitäten üben wir vor allem das freie Sprechen. Besonderer Wert wird dabei auf natürliche Alltagssprache gelegt. In der praktischen Anwendung wiederholen wir gleichzeitig das eine oder andere Grammatik-Thema und erweitern gezielt unseren Wortschatz. Sie werden schnell merken, dass Sie sich sicherer in der englischen Sprache fühlen - im Kurs, im Ausland oder auch im Beruf. Wir freuen uns auf Sie!

**Lehrbuch:** Key B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 9. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2114 Kurs mit Julia Evers

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 16. September, 11x montags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 16  
Entgelt: 80,90 € (33 Ustd.)

## Englisch Stufe B1.2

Sie haben gesicherte Grundkenntnisse des Englischen und möchten Ihren Wortschatz systematisch erweitern und sicherer im Umgang mit der englischen Grammatik werden? In diesem Kurs üben Sie anhand von interessanten Themen des Alltags das freie Sprechen und Hörverstehen, auch mithilfe von Podcasts in mehreren "varieties of English". Außerdem werden ausgewählte "short stories" und Magazinartikel gelesen und ab und zu Songs gehört, um die Freude am Spracherwerb zu steigern.

**Lehrbuch:** Key B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2115 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303  
Ab: 12. September, 11x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 80,90 € (33 Ustd.)

## Englisch Stufe B1 - Wiederholen und Vertiefen am Abend

Sie festigen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten, üben das freie Sprechen, wiederholen gezielt einzelne Grammatikkapitel und erweitern Ihren Alltags-Wortschatz.

**Lehrbuch:** Key B2/1, Cornelsen Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2116 Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 308  
Ab: 10. September, 13x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 63,70 € (26 Ustd.)

## Conversation - Stufe B1

You want to practice spoken English? Then join us! We will talk about current issues, everyday topics, and while doing this we enlarge our vocabulary and grammar knowledge in a playful way.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrmaterial wird in der ersten Kursstunde mitgeteilt.

### L2117 Kurs mit Christiane Büchner

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 09. September, 13x montags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

## English Refresher - Stufe B1

This course is new: For all who have not practised English for some years. Get into it by reading, talking about and listening to English texts and topics. Refresh your language skills for travel, business and other purposes.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrmaterial wird in der ersten Kursstunde mitgeteilt.

### L2118 Kurs mit Christiane Büchner

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 09. September, 13x montags, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)



## Englisch: Ziel B2

### 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:** Straightforward Upper Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2119 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 12. September, 11x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)  
Kein Unterricht am 05.12.19.

### 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:** Life B2, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 2. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2120 Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 09. September, 12x montags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)  
Kein Unterricht am 07.10.19.

### Once again - 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.

### L2121 Kurs mit Ilse-Angelika Jones

Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 12. September, 12x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 18  
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

## Conversation Class - Stufe B2

This conversation course offers a wide variety of topics of common interest for students who want to develop their fluency and understanding of spoken English and who are able to take part in lively discussions.

**Lehrbuch:** Straightforward B2 Upper Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 10/11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2122 Kurs mit Angela Traumann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 13. September, 8x freitags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 18  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)  
Kein Unterricht am 27.09., 04.10. und 11.10.19

## 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. Sometimes we talk about interesting general topics and current events (using magazine and newspaper articles). Knowledge of vocabulary and grammar will be revised or enlarged as required.

**Bitte mitbringen:** Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**L2123 Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 10. September, 11x dienstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 18  
Entgelt: 80,90 € (33 Ustd.)

## Englisch am Vormittag - Conversation Stufe B2 / C1

In case you are looking for a course to keep up your substantial English knowledge gained during your professional or private life - come along and have a look. Based on interesting up-to-date articles out of English or international newspapers and magazines, the internet as well as Spotlight - we keep up fluency and widen the existing vocabulary in a relaxed and friendly atmosphere.

**L2124 Kurs mit Erika Wood**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 11. September, 13x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 95,60 € (39 Ustd.)

## Englisch: Ziel C1

### Englisch Stufe C1 - Once again

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:** Life C1, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 2. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2125 Kurs mit Barbara Léman**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 17:30-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 126,00 € (36 Ustd.)  
Kein Unterricht am 08.10.19

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten.

## Englisch intensiv: Ziel C1

### Winter Conversation intensive - Zielniveau C1.2

Practice your English conversation skills, improve your fluency and expand your vocabulary by taking part in a range of guided conversations on a wide variety of topical subjects. The basis of the conversations will be recent newspaper and magazine articles. As well as focusing on how to express yourself naturally in English, we'll also cover the correct use of colloquial expressions and idioms - and all in a relaxed environment.

**L2126 Kurs mit Maria Laufs**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
27.-31. Januar, Mo.-Fr. jeweils 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,60 € (20 Ustd.)

## Einzelveranstaltung

### Let's sing Christmas - ein internationales Weihnachtsliedersingen

Biegen wir beschwingt in die Schlussgerade vor dem schönsten Fest des Jahres ein: Mit Liedern aus 8 Ländern, in 7 Sprachen - vom traditionellen Lied aus den Bergen Italiens bis zum Jazz-Standard aus den USA; in den Hauptrollen Santa Claus, Sint Nicolaas, Papa Noël, ein Eselchen auf dem Weg nach Bethlehem und Rudolph, das rotnasige Rentier. Schneetreiben, Schlittenfahrten, Sternenhimmel, Winterkälte und der Wunsch nach Frieden - und das alles zum Mitsingen (auf der Leinwand), Mitsingen oder Mitsummen oder auch nur zum Zuhören. In der Pause werden (vor)weihnachtliches Gebäck und Getränke gereicht.

Es erklären die Texte, stimmen an, begleiten und erzählen die eine oder andere Anekdote zu den Liedern:

Walter Weitz, kabarettprober Fremdsprachenfan mit Gitarre, Banjo und Ukulele und Klaus Knierim mit Akkordeon und Banjo.

**L2127 Einzelveranstaltung mit Walter Weitz und Klaus Knierim**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Di., 10. Dezember, 19.00 - 21.30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 25 - 50  
Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: 2. Dezember 2019  
Nach Anmeldeschluss nur Abendkasse vor Ort

## English Club

### 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 "Kurs" 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.

**L2128 Arbeitsgemeinschaft**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109  
Ab: 09. September, 13x montags, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 14  
Pauschale: 10,00 €

## English Club

**L2129 Arbeitsgemeinschaft**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109  
Ab: 11. September, 13x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 14  
Pauschale: 10,00 €

## Französisch



© Zarya Maxim - Fotolia.com

### Französisch: Ziel A1

#### Französisch Stufe A1, 1. Semester

Sie haben keine Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts ein wenig Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Anfängerkurs 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 von Grund auf einzuüben, so dass Sie schon bald erste, einfache Sätze formulieren können.

**Lehrbuch:** Chapeau! A1, Hueber Verlag. Beginn mit Unité 1.

#### L2200 Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Ab: 13. September, 11x freitags, 9:30-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

Neu

#### Französisch Auffrischkurs - Stufe A1

"Bin ich für den nächsten Schritt bereit?" Nach diesem Intensiv- und Auffrischkurs sind Sie es definitiv! Zumindest was die *langue française* angeht. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen, die noch einmal Ihre A1 Kenntnisse auffrischen, reaktivieren und/oder überprüfen möchten. Ich werde mit Ihnen die gesamte A1 Grammatik wiederholen, vertiefen und Sie so fit für Ihren folgenden Sprachkurs machen. Natürlich begrüße ich auch jeden Sprachbegeisterten oder Sprachinteressierten, der gerne einen schnellen Ausflug in die spannende Welt der französischen Grammatik unternehmen will, auch Sie sind herzlich willkommen! Drei Termine, je vier Einheiten bieten Ihnen ein ganzes Stück mehr Sicherheit beim Einstieg in Ihren nächsten Französisch-Kurs und eine solide Basis! *Allez-y!*

**Lehrbuch:** Marceline Putnai: *Le secret de Monsieur Wang*, Klett Verlag (ISBN-13: 978-3125918443); Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### L2201 Kurs mit Vittorio Dàmèr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Ab: 30. August, Fr.-So. jeweils 10:30-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)

Neu

Der Vortrag „Balsam für die Seele“ (Kurs: L3301, S. 44) zeigt Wege zu mehr Gelassenheit und Optimismus.

#### Französisch Stufe A1, 3. Semester

Chapeau! On continue! Sie haben jetzt gute Basiskenntnisse des Französischen und möchten gern immer besser Französisch verstehen und sprechen können? In diesem kommunikationsorientierten Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre Ihre französische Sprache verbessern können. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, nach Bedarf die korrekte Aussprache und die Grammatik einzuüben, sowie das Vokabular zu erweitern. Einfach nur sprechen und fragen. Ohne Angst - Nur mit Spaß! On y va?

**Lehrbuch:** Chapeau! A1, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 7/8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### L2202 Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Ab: 11. September, 11x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

Kein Unterricht am 30.10.19

#### Französisch Stufe A1 - Qui veut, peut! La fin!

*Attention Mesdames et Messieurs*, Sie sind nur noch **einen** Schritt von dem Niveau **A1** entfernt! Applaus! Nach diesem Kurs werden Sie Ihren ersten Meilenstein in der französischen Sprache gegangen sein; ich werde Sie nicht mehr an die Hand nehmen müssen, sondern Sie finden sich selbst zurecht und Sie haben sich eine solide Basis angeeignet, die es Ihnen ermöglicht, sich im nächsten Frankreich-Urlaub ganz dem *savoir-vivre* hinzugeben, mit Einheimischen einen Plausch zu halten, dies natürlich bei einem guten Glas *vin rouge*, welches Sie selbstverständlich mit einer Nonchalance *en français* bestellen! Aber auch die Grundrisse der grammatischen Feinheiten (und vor allem ihrer Ausnahmen, *bien sûr!*) sind Ihnen nicht mehr fremd, sondern vertraut. Die Aussprache stellt Sie nicht mehr vor die scheinbar anmutende Unmöglichkeit, elegant Mund, Gesicht und Mimik sowie Text im Einklang zu bringen, denn Sie lesen flüssig, kennen die wichtigsten Ausspracheregeln und wissen Ihre Nase zu nutzen. Dieses Semester beende ich mit Ihnen die letzten Lektionen (10-12) und somit unser Lehrwerk; wir perfektionieren Ihre Grundkenntnisse und machen Sie starkklar für **A2!**

**Lehrbuch:** Perspectives Allez-Y A1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 10. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### L2203 Kurs mit Vittorio Dàmèr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

### Französisch: Ziel A2

#### Französisch Stufe A2, 7. Semester

Sie sind fortgeschrittene/r Anfänger/in im Französischen und möchten gerne darauf aufbauen? In diesem kommunikationsorientierten Kurs für Interessierte mit Vorwissen werden Sie weitere Kenntnisse des Französischen erwerben und vieles über "Land und Leute" erfahren. Die Grammatik wird dabei jedoch nicht außer Acht gelassen.

**Lehrbuch:** *Couleurs de France Neu 1*, Langenscheidt Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 12. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### L2204 Kurs mit Serge Cadé

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

Ab: 12. September, 11x donnerstags,

18:15-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 134,90 € (22 Ustd.)

## Französisch Stufe A2/B1

Sie haben Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten 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.

**Lehrbuch:** Perspectives Alliez-Y A2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2205 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 16. September, 10x montags, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)



© Julien Eichinger - adobe-stock

## Le Tour de France en chansons - ab Stufe A2/B1

Vous aimez parler français? Vous voulez découvrir la chanson française? Je vous propose de partir en voyage "en chansons" à travers 9 régions de France. Ce sera l'occasion:

- de lire et commenter les textes des chansons
- de découvrir la vie de certains chanteurs
- d'observer les caractéristiques historiques et touristiques de chaque région
- et surtout d'avoir des discussions en français pour le plaisir de parler français, et pourquoi pas ... de chanter?

**Bitte mitbringen:** Kursmaterial wird von der Kursleitung im voraus per Mail zugesendet.

### L2206 Kurs mit Sabine Mathiot

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Ab: 20. September, 9x freitags, 11:15-12:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 73,40 € (18 Ustd.)

Neu

### Sprachberatung

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - zu finden unter

[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) - teilnehmen.

Anschließend beraten wir Sie individuell!!

Infos zu Terminen und Kontakt auf Seite 26.

## Französisch: Ziel B1

### Französisch Stufe B1, 2. Semester

Sie verfügen über gute Vorkenntnisse im Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts ein wenig mehr Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Kurs werden Sie den nächsten Schritt gehen, weitere Kenntnisse des Französischen erwerben und dabei vieles über "Land und Leute" erfahren.

**Lehrbuch:** Perspectives Alliez-Y B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2207 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

Ab: 18. September, 10x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

### Französisch Stufe B1

Ce cours s'adresse aux participants qui veulent rafraîchir ou conserver leurs connaissances en français. Nous lisons, écoutons, discutons toutes sortes de textes sur des sujets choisis en classe et améliorons ainsi, dans une atmosphère détendue, la compréhension et l'expression orale tout en nous penchant sur des similitudes et différences de nos deux cultures. Mais laissez-vous avant tout enchanter par le charme de la langue française.

**Bitte mitbringen:** Das Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

### L2208 Kurs mit Etienne Delbove

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Französisch am Vormittag Stufe B1 - Cours de conversation

Nous discutons sans appréhension et dans la bonne humeur sur des sujets toujours très variés, tirés d'articles d'actualité. Selon les besoins et les demandes, nous révisons des points précis de grammaire ou de conjugaison.

### L2209 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 12. September, 11x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

## Französisch: Ziel B2

### Französisch - 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.

**Lehrbuch:** Dites-moi un peu, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-003331-7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2210 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

Ab: 16. September, 10x montags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)



Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten.

## Französisch am Vormittag 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.

**Lehrbuch:** Dites-moi un peu, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-003331-7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2211 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise**  
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/,  
Eingang T 7, Raum 303  
Ab: 18. September, 10x mittwochs, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 73,50 € (30 Ustd.)

## Französisch am Vormittag Stufe B2 - Cours de conversation

Vous avez envie de parler de sujets actuels et variés dans la bonne humeur. Vous souhaitez réviser des points grammaticaux. Alors, ce cours s'adresse à vous.

**L2212 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
10:45-13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 115,50 € (33 Ustd.)

## Französisch am Vormittag Stufe B2- Cours de conversation

Nous discutons gaiement et sans complexe sur des sujets d'actualité, en nous appuyant sur des documents variés, écrits et sonores. Selon les besoins, nous révisons des points précis de grammaire ou de conjugaison.

**L2213 Kurs mit Claire Besnoin**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 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. Envie de venir? Rejoignez-nous!

**Bitte mitbringen:** Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

**L2214 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 89,80 € (22 Ustd.)

## Spanisch



© Talaj - Fotolia.com

## Spanisch: Stufe A1

### Spanisch Stufe A1, 1. Semester

Sie haben keine Vorkenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs für Anfänger/innen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im spanischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.

**Lehrbuch:** Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. Beginn mit Lección 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2300 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
17:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

Neu

### Spanisch Stufe A1, 3. Semester

Sie haben erste Vorkenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im spanischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.

**Lehrbuch:** Eñe A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lección 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2301 Kurs mit Susana Mora Cabello**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

### Spanisch Stufe A1,3. Semester

Hola, ¿qué tal? Sie haben schon Spanisch-Grundkenntnisse und möchten diese erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Neben den Grundlagen der Grammatik lernen Sie auch die kulturelle Seite der spanischsprachigen Welt kennen. Spanisch in Alltagssituationen wird praxisnah vermittelt. Der Unterricht findet auf Spanisch und Deutsch statt und motiviert durch Gruppenarbeit, in der Wert auf den selbstständigen Gebrauch des bereits Erlernten gelegt wird. Das vertiefte Anwenden der Sprache bereitet Sie auf reale Situationen vor.

**L2302 Kurs mit Mónica Peña de Grupe**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 11. September, 11x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

## Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A1, 3. Semester

¡Por fin tengo tiempo para español! Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen über sehr 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 A1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 4/5. ISBN 978-3-12-514671-6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2303Ü Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

## Spanisch: Ziel A2

### Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A2, 1. Semester

¿Por qué no refrescar mi español ociosamente? Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen über Vorkenntnisse des Spanischen und haben endlich die Zeit, die Sprache ohne Eile und mit Muße weiter zu lernen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können. ¡Los esperamos para aprender y divertirse en español!

**Lehrbuch:** Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Unidad 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2304Ü Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 10. September, 12x dienstags, 9:45-11:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Vortrag: Las Islas Canarias (verständlich ab Stufe A2)

Una de las 17 Comunidades Autónomas de España formada por siete islas: El Hierro, La Gomera, La Palma, Tenerife, Fuerteventura, Gran Canaria y Lanzarote.

Sobre la belleza de estas islas en cuanto a su naturaleza y a su clima agradable durante todo el año se sabe relativamente mucho, ya que son una atracción muy grande y querida por los turistas alemanes. Pero ¿qué más sabemos sobre estas hermosas islas? ¿Sabemos algo sobre su historia? ¿Por qué pertenecen a España y no a África, estando tan cerca? ¿Cuál es su cultura? ¿Cuáles son sus tradiciones? ¿Se sienten sus habitantes como verdaderos españoles y europeos? ¿Cuáles son sus principales atractivos turísticos? Éstas son sólo algunas de las preguntas que esta presentación quiere responder.

¡Los esperamos!

### L2305 Kurs mit Franco Tous M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Dienstag, 01. Oktober, 19:30-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 20 - 48

Entgelt: 8,00 € (1 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 23. September 2019

Nach Anmeldeschluss nur Abendkasse vor Ort

Neu

## Spanisch Stufe A2, 3. Semester

Sie haben gesicherte Vorkenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs für Lerner/innen mit guten Grundkenntnissen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im spanischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.

**Lehrbuch:** Eñe A2, Hueber Verlag. Beginn mit Lección 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2306 Kurs mit Susana Mora Cabello

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Spanisch Stufe A2, 5. Semester

¿Por qué no retomar mi español para hablar de las vacaciones? In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen und über etwas Vergangenes zu sprechen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den verschiedenen Vergangenheitsformen im Spanischen. En las clases tratamos de hablar mucho y en español... ¡Por supuesto!

**Lehrbuch:** Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Unidad 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2307 Kurs mit Marlén Hütterott

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/,

Eingang T 7, Raum 303

Ab: 13. September, 11x freitags, 10:00-11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

## Spanisch: Ziel B1

### Spanisch Stufe B1, 2. Semester

Hola, ¿qué tal? Sie sind schon beim Niveau B1 und möchten Ihre Spanischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Der Unterricht findet grundsätzlich auf Spanisch statt. Die praktische Anwendung der Sprache bereitet Sie auf reale Situationen vor. Zum Beispiel werden wir durch "una conversación fácil" über alltägliche Themen die Anwendung des erlernten Vokabulars fördern, ebenso wie die Kommunikation mit Muttersprachlern und das Verstehen von leichter Lektüre. Neben dem Lehrbuch werden wir auch andere Medien benutzen, um zu üben und das bereits Erlernete zu vertiefen.

**Lehrbuch:** Eñe B1.1, Hueber Verlag. Beginn mit Lección 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2308 Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 11. September, 11x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 89,80 € (22 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1, 2. Semester

El curso está dirigido a interesados con conocimientos previos que deseen profundizar el idioma, la gramática y quieran aprender más sobre la cultura española e hispanoamericana. Usamos principalmente textos cortos sobre diversos temas actuales del mundo hispanohablante. Trabajamos en un ambiente abierto y familiar para obtener la seguridad de hablar en forma activa.

**Lehrbuch:** Das Lehrbuch wird im Verlauf des Kurses genannt.

### L2309 Kurs mit Dagmar Nelting

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Ab: 09. September, 12x montags, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1. 1. Semester

¡Hablamos hasta por los codos! Este curso es para aquellas personas que deseen activar su vocabulario básico y comprender textos de la vida diaria, como periódicos, revistas, páginas de la red, etc. El curso se dedica a profundizar y practicar sistemáticamente de manera oral y escrita lo aprendido en los niveles A1 y A2. La vida diaria y sus temas cotidianos son el punto central de las clases que son en castellano. Las explicaciones de la gramática en alemán. ¡Bienvenidos!

**Lehrbuch:** Aula Internacional 3, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2310 Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 09. September, 12x montags, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1, 7. Semester

En este curso seguiremos repasando los tiempos del pasado para hablar de nuestras experiencias y recuerdos, así como el uso del subjuntivo para expresar deseos, gustos, emociones y opiniones. En un ambiente relajado y de continua comunicación se activará el vocabulario aprendido y se mejorará la expresión oral.

**Lehrbuch:** Perspectivas ¡Ya! B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2311 Kurs mit Alicia Corra Moya

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1

Nuestros alumnos aprenden y practican en este curso el hablar libremente ("das freie Sprechen") en español en un ambiente tolerante y muy agradable. Ampliaremos nuestro vocabulario y practicaremos expresiones típicas del idioma. Trataremos de mejorar la expresión y fluidez de la lengua española.

**Lehrbuch:** Perspectivas ¡Ya! B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2312 Kurs mit Alicia Corra Moya

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Conversación en español

En nuestro curso tratamos temas culturales, históricos, sociales y políticos referidos a España y Latinoamérica.

Los temas son elegidos conjuntamente por los participantes del curso y la docente. Nuestro objetivo es ampliar el vocabulario y mejorar la expresión oral, por ejemplo: argumentar, dar opiniones sobre un tema específico o relatar experiencias propias.

### L2313 Kurs mit N. N.

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Italienisch



©PUNTO STUDIO FOTO AG - Fotolia.com

## Italienisch: Ziel A1

### Italienisch Stufe A1, 3. Semester

Sie verfügen über gute Grundkenntnisse des Italienischen und möchten die Sprache darauf aufbauend weiterlernen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen auszudrücken, so dass Sie Ihren nächsten Aufenthalt in Italien richtig genießen können. Dabei soll der mündliche Ausdruck gefördert werden. Grammatikalische Grundlagen werden intensiv behandelt. Zusätzliche Arbeitsblätter unterstützen Sie bei der Vertiefung der Lerninhalte. Lassen Sie sich von dieser schönen Sprache verzaubern!

**Lehrbuch:** Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2400 Kurs mit Etienne Delbove

Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 11:15-12:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Italienisch: Ziel A2

### Italienisch Stufe A2, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon vier bis sechs Semester absolviert haben und darauf ihre Italienischkenntnisse aufbauen möchten. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen.

**Lehrbuch:** Allegro nuovo A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2401 Kurs mit Stefania Alifredi

Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 11. September, 11x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

### Italienisch Stufe A2, 6. Semester

Sie verfügen über Grundkenntnisse des Italienischen und möchten die Sprache darauf aufbauend lernen? In diesem Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im italienischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.

**Lehrbuch:** Passo dopo passo A2, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 2/3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2402 Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 13. September, 12x freitags, 9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

## Italienisch: Ziel B1

### Italienisch Stufe B1

Sie haben erweiterte Grundkenntnisse des Italienischen und möchten diese vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

**Lehrbuch:** Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2403 Kurs mit Alice Secci-Sorg**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 19:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

### Italienisch Stufe B1

- L2404 Kurs mit Alfonso Santomauro**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 09. September, 12x montags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

### Corso di conversazione - Stufe B1

**Lehrbuch:** Allegro B1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2405 Kurs mit Alfonso Santomauro**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 9:30-11:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

### Italienisch am Vormittag Stufe B1

**Lehrbuch:** Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2406 Kurs mit Alice Secci-Sorg**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

### Italienisch am Vormittag - Stufe B1

**Lehrbuch:** Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 3/4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2407 Kurs mit Alice Secci-Sorg**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 12. September, 12x donnerstags,  
10:15-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

### Italienisch Stufe B1 - Konversation

**Lehrbuch:** A voi la parola, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2408 Kurs mit Alice Secci-Sorg**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Italienisch Stufe B1 - Corso Avanzato

Miglioriamo insieme l'italiano divertendoci! Italienisch für Fortgeschrittene, die in der Lage sind, ihre Meinung über ausgewählte Themen in der italienischen Sprache selbständig zu äußern. Geübt werden alle Sprachkompetenzen.

**Bitte mitbringen:** Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

- L2409 Kurs mit Stefania Alifredi**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 09. September, 11x montags, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

## Italienisch am Vormittag Stufe B1 - Italiano "per la vita"

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

**Bitte mitbringen:** Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie vom Kursleiter.

- L2410 Kurs mit Mario Antonio Galeardi**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 9:40-11:55 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

## Niederländisch

### Niederländisch: Ziel A1

#### Niederländisch Stufe A1, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit sehr geringen Niederländischkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf der Grammatik. Es wird ein Basiswissen der niederländischen Sprache vermittelt, worauf dann in Fortsetzungskursen aufgebaut werden kann. Geschichte, Kultur, Kunst und Eigenheiten der niederländischsprachigen Länder sind ebenfalls Thema des Unterrichts.

**Lehrbuch:** Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2500 Kurs mit Hugo van Lil**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 13. September, 11x freitags, 15:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

#### Niederländisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr geringen Niederländischkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf der Grammatik. Es wird ein Basiswissen der niederländischen Sprache vermittelt, worauf dann in Fortsetzungskursen aufgebaut werden kann. Geschichte, Kultur, Kunst und Eigenheiten der niederländischsprachigen Länder sind ebenfalls Thema des Unterrichts.

**Lehrbuch:** Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- L2501 Kurs mit Hugo van Lil**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 13. September, 11x freitags, 16:30-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

## Niederländisch Stufe A1, 3. Semester

Fortsetzungskurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.

**Lehrbuch:** Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 12. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2502 Kurs mit Hugo van Lil

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

Ab: 10. September, 12x dienstags, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Niederländisch: Ziel B1

### Niederländisch Conversatie - Stufe B1

Fortsetzungskurs für Lernende mit guten Niederländisch-Kenntnissen.

### L2503 Kurs mit Hugo van Lil

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

Ab: 09. September, 12x montags, 19:15-20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)



© elenanoeva - Fotolia.com

## Niederländisch: Ziel B2

### Niederländisch Conversatie - Stufe B2

Fortsetzungskurs für Lernende mit sehr guten Niederländisch-Kenntnissen.

### L2504 Kurs mit Hugo van Lil

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

Ab: 09. September, 12x montags, 17:30-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

#### Sprachberatung

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - **zu finden unter**

**www.sprachtest.de** - teilnehmen.

Anschließend beraten wir Sie individuell!  
Infos zu Terminen und Kontakt auf Seite 26.

## Polnisch

## Polnisch: Ziel A2

### Polnisch Stufe A2, 1. Semester

Dzien dobry! Der Kurs richtet sich an Anfänger, die Vorkenntnisse im Polnischen haben. Sie können sich bereits mit einfachen Begriffen auf Polnisch ausdrücken, leichte Fragen zu Ihrer Person, zu Ihrem Hobby oder zu Ihren Essgewohnheiten beantworten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Laufe des Kurses vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Sie Alltagsunterhaltungen zu führen. Neben der Sprache werden wir uns auch mit der Kultur und dem Land beschäftigen. Im Vordergrund des Kurses steht die Kommunikation. Sie lernen im normalen, mittleren Tempo. Der Einstieg ist auch für Quereinsteiger möglich!

**vhs.cloud:** Dieser Kurs wird durch die vhs.cloud ergänzt. Dabei haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Zeitraum vom 9. September bis zum 31. Oktober, d.h. vor dem ersten Treffen, terminierte Aufgaben in der vhs.cloud zu lösen. Die Aufgaben dienen zur Wiederholung der bereits vorhandenen Kenntnisse und zur Vorbereitung auf die Treffen im Herbstsemester 2019. Voraussetzung für den Zugang zu den Aufgaben ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Informationen finden Sie unter vhs.cloud - "Für Kursteilnehmende". Gerne können Sie sich auch an Frau Jansen wenden, 02102-550 4304, britta.jansen@ratingen.de. Do zobaczenia!

**Lehrbuch:** Razem Neu A1-A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### L2600



### Kurs mit Dr. Monika Agnieszka Barwinska-Moll

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 31. Oktober, 10x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

## Polnisch: Ziel B1

### Polnisch Stufe B1, 3. Semester

Dzien dobry! Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die gerne Ihre Polnischkenntnisse festigen und erweitern möchten. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen sicheren Umgang mit der Sprache zu gewinnen. Wir werden uns mit tagesaktuellen und spannenden Themen beschäftigen, Texte aus den Bereichen Kultur, Literatur, Politik und Geschichte lesen und das freie Sprechen üben. Die Kommunikation und die Erweiterung Ihres Wortschatzes stehen im Vordergrund. Vorgesehen sind selbstverständlich auch Wiederholungsübungen. Die Grammatik wird themenbezogen behandelt. Sie lernen im normalen, mittleren Tempo. Der Einstieg ist auch für Quereinsteiger möglich!

**vhs.cloud:** Dieser Kurs wird durch die vhs.cloud ergänzt. Dabei haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Zeitraum vom 9. September bis zum 31. Oktober, d.h. vor dem ersten Treffen, terminierte Aufgaben in der vhs.cloud zu lösen. Die Aufgaben dienen zur Wiederholung der bereits vorhandenen Kenntnisse und zur Vorbereitung auf die Treffen im Herbstsemester 2019. Voraussetzung für den Zugang zu den Aufgaben ist die Registrierung auf der vhs.cloud. Informationen finden Sie unter vhs.cloud - "Für Kursteilnehmende". Gerne können Sie sich auch an Frau Jansen wenden, 02102-550 4304, britta.jansen@ratingen.de. Do zobaczenia!

### L2601



### Kurs mit Dr. Monika Agnieszka Barwinska-Moll

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 31. Oktober, 10x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

## Portugiesisch

### Portugiesisch: Ziel A1

#### Portugiesisch Stufe A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie mögen den Klang der portugiesischen Sprache und wollen die Sprache am liebsten selbst beherrschen? Dann lassen Sie sich von einer Muttersprachlerin in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen in die portugiesische Sprache einführen und erfahren Sie dabei viel über die Menschen und die Kultur eines faszinierenden Reiseziels.

**Lehrbuch:** Olá Portugal, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2800 Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 30. Oktober, 8x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 98,10 € (16 Ustd.)

### Portugiesisch: Ziel A2

#### Portugiesisch Stufe A2

Sie mögen den Klang der portugiesischen Sprache und wollen die Sprache am liebsten selbst beherrschen? Dann lassen Sie sich von einer Muttersprachlerin in diesem Kurs für Interessierte mit gesicherten Vorkenntnissen in die portugiesische Sprache einführen und erfahren Sie dabei viel über die Menschen und die Kultur eines faszinierenden Reiseziels.

**Lehrbuch:** Olá Portugal, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 12. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2801 Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,  
Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 30. Oktober, 8x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 98,10 € (16 Ustd.)

### Chinesisch: Ziel A1

#### Chinesisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ni Hao! Wo men lai xue Han Yu (Guten Tag! Wir lernen zusammen Chinesisch). Somit laden wir Sie herzlich ein, mit uns zusammen Chinesisch zu lernen. In diesem Kurs werden wir Sie begleiten, den ersten Kontaktversuch mit einer ganz anderen Sprachwelt zu starten. In diesem Anfängerkurs bieten wir Ihnen beste Möglichkeiten, eine alte und zugleich doch sehr lebendige Sprache mit modernen, interkulturellen Einflüssen kennenzulernen und die notwendige Basis für das Erlernen der chinesischen Sprache zu schaffen. Dieser Kurs wird im Rahmen angenehmer Kleingruppen mit möglichst vielen Übungsmöglichkeiten stattfinden.

**Lehrbuch:** Kuaile HanYu, Band 1, Confucius Institut. ISBN: 978-7-107-21998-6. Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2910 Kurs mit Dr. Nanfang Wu**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 14. September, 10x samstags, 9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,60 € (20 Ustd.)  
Kein Unterricht am 12.10. und 02.11.19.

Neu

#### Chinesisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

"wo men kuai le xue han yu". Dieser für Teilnehmer/innen speziell zugeschnittene 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. Durch den Kurs erlernen die Teilnehmenden 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Chinesischen sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** Kuaile HanYu, Band 3, Confucius Institut. ISBN: 978-7-107-171348. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2911 Kurs mit Dr. Nanfang Wu**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 14. September, 10x samstags, 10:45-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,60 € (20 Ustd.)  
Kein Unterricht am 12.10. und 02.11.19.

### Japanisch: Ziel A1



© Guitar\_Tawatthai - adobe-stock

#### Japanisch, Stufe A1, 1. Semester

In diesem Kurs werden intensiv und effektiv die ersten wichtigen Grundzüge der japanischen Sprache eingeübt und Sie erleben auch spannende Einblicke in die japanische Kultur. Der Kurs eignet sich für Lernende jeden Alters, die Herausforderungen suchen und gerne eine ganz andere Sprache und Schrift erlernen möchten.

**Bitte mitbringen:** Das Lernmaterial wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

**L2920 Kurs mit Shingo Kohno**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. September, 11x freitags, 15:30-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

#### Japanisch, Stufe A1, 2. Semester

Jeder ist in diesem Kurs willkommen, der die folgenden Vorkenntnisse besitzt: alle Hiragana- und Katakana-Zeichen, die Grundlagen der japanischen Grammatik (mindestens bis Lektion 3 im Buch "Minna no Nihongo"). In diesem Kurs können Sie in kurzer Zeit schnelle Fortschritte machen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in der Grammatik und der Konversation.

**Lehrbuch:** "Minna no Nihongo" 2. Auflage, 3A Corporation. ISBN: 978-4883196036. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 4/5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**L2921 Kurs mit Shingo Kohno**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. September, 11x freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)



# Gesellschaft Politik, Umwelt



**Alexandra Fuhr**

**Fachbereichsleiterin**

**02102 550 4302**

## Seite

Semesterthema	
Zusammenleben - Zusammenhalten	40
Geld & Finanzen	42
Aus der Region	42
Philosophie/Sinnfindung/ Geschichte	43
Recht	45
Bürgerschaftliches Engagement	47
Umwelt und Natur	49
Mensch und Natur/Tier	49

## 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**.

Sie können auch noch an der Abendkasse bezahlen, **sofern** der Vortrag nicht wegen einer zu geringen Zahl an Voranmeldungen abgesagt werden musste.

**Bitte beachten Sie, dass unterschiedliche Entgelte bei Voranmeldung und bei Zahlung an der Abendkasse gelten.**

**Unser Tipp:** Melden Sie sich rechtzeitig an oder rufen am Veranstaltungstag bei uns an, um zu erfahren, ob der Vortrag stattfindet (Telefon 02102 550 4307/4308). Aktuelle Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)



## Nachgefragt! Aktuelles aus Gesellschaft und Politik

Ein Forum für Fragende, Informierte und Interessierte an gesellschaftlichen und politischen Themen.

Eine Kooperationsveranstaltung der Ratinger Weiterbildungseinrichtungen:

- Katholische Familienbildungsstätte Ratingen
- Volkshochschule der Stadt Ratingen

**Moderation:** Christian Pannes

**Referent:** Stefan Mey, Freier Journalist aus Berlin  
**L3000**

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

Dienstag, 24. September, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 50

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

*Unser Thema am 24. September:*

### Die vielen Gesichter des Darknets: Drogen, Waffen – und politische Utopien in der digitalen Unterwelt

Im "Darknet" verorten die einen die Freiheit und die Utopien, die das Internet einst versprach. Andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht. Und tatsächlich gibt es beide Seiten der digitalen Unterwelt. Wir schauen uns die unterschiedlichen Gesichter des Darknets an. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren Sie, wie das zur Zeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinter stehende Anonymisierungstechnologie finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß. Sie werden erfahren, was sich dort an spannenden und an problematischen Inhalten abspielt. Am Ende werden wir diskutieren, inwiefern die digitale Unterwelt als Gegenmodell zum heutigen Internet mit seiner umfassenden Überwachbarkeit taugt und ob sich dort nicht eines Tages vielleicht sogar ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln könnte. Denn, so lautet die These des Referenten: das Internet in seinem heutigen Zustand ist mindestens so besorgniserregend wie das Darknet.

## Semesterthema: Zusammenleben - Zusammenhalten



### Deutsch-französischer Dialog anlässlich des Besuchs von UTEL Maubeuge in Ratingen

Zu diesem Austausch mit unseren Gästen aus Maubeuge sind alle interessierten Ratinger/innen herzlich eingeladen.

(Sprache: deutsch)

Folgendes Programm ist vorgesehen:

- Begrüßung durch Herrn Bürgermeister Pesch
- Vortrag: "Die Klimapolitik der Europäischen Union" (Referent: Herr Dr. Ralf Hell, Köln, Team Europe Rednerdienst)
- Vortrag: "Klimaschutz in Ratingen" (Referentin: Elena Plank, Klimaschutzmanagerin der Stadt Ratingen)
- Vortrag: "Klimapolitik in Maubeuge"
- Dokumentarfilm: "Frankreich, 24 Stunden" von Roland Théron und Elise Darblay

#### L3001 Diskussionsforum

Mitte, DumeklemmerHalle, Schützenstr. 1, Angersaal  
Freitag, 27. September, 9:00-12:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 50  
entgeltfrei (5 Ustd.)

Veranstaltungshinweis - Lesung:

#### Christine Westermann: "Manchmal ist es federleicht - Von kleinen und großen Abschieden"

Freitag, 8. November 2019, 20:00 Uhr,  
Stadtheater Ratingen  
Karten sind beim Amt für Kultur und Tourismus erhältlich.

### Vortrag: „Lügenpresse“ –

### Was hat das Internet mit dem Verlust unserer Demokratie zu tun?

Der Computer und die Digitalisierung lösen enorme Veränderungsprozesse aus, deren Konturen wir nur unscharf zu erkennen beginnen. Es ändern sich unsere Formen der Politik, Wirtschaft und des sozialen Umgangs. All das löst Vertrauenskrisen aus, denn unsere Institutionen bleiben hinter unseren Erwartungen zurück. Der Übergang zur Netzwerkgesellschaft lässt uns nicht nur an der Kompetenz unseres Parlaments zweifeln, sondern an Politik an sich; er lässt uns nicht nur leichter erkennen, dass auch unsere Experten Fehler machen, sondern fragt, ob wir so etwas überhaupt noch brauchen. Die Vertrauenskrise von Politik und Medien lässt sich auch darauf zurück führen, dass diese ihre neue Rolle erst finden müssen. Welche Veränderungen können wir schon beobachten? Wie können wir als Individuum und als Gesellschaft mit den Anforderungen solcher Umwälzungsprozesse sinnvoll umgehen?

#### L3002 Vortrag mit Mike Karst

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Montag, 30. September, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 25

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Abendkasse: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: Mo., 23. September

### Lesung: Das geraubte Glück - Zwangsheiraten in unserer Gesellschaft

*In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Ratingen*  
Zwangsheiraten und Ehrenmord sind in unserer Gesellschaft noch immer präsent. Warum zwingen Eltern ihre Kinder zu einer Ehe? Warum wehren sich Töchter und Schwiegertöchter nicht gegen diese Form der Gewalt? Und wie kommt es zu Ehrenmorden? In ihrem Buch beleuchtet Rukiye Cankiran die erschütternden Hintergründe.

Dieses Thema betrifft einerseits das Schicksal von Einzelpersonen, andererseits auch die ganze Gesellschaft. Denn bei einer Zwangsheirat geht es auch um Menschenrechte, um das Grundrecht und um die Rolle der Frau in der Gesellschaft.

#### L3003 Lesung mit Rukiye Cankiran

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

Dienstag, 15. Oktober, 19:00-21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 80

Entgelt: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Neu



## Webinar: Die gespaltene Republik?

Livestream aus der VHS Eschweiler

Unsere Gesellschaft driftet auseinander - dies ist zumindest das Gefühl vieler Menschen und auch in den Medien immer wieder zu hören. Vor allem bei den Themen Migration und Integration verhärten sich die gegensätzlichen Standpunkte: sachliche Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden kommen kaum zustande, stattdessen mehren sich Angriffe auf unser demokratisches System, auf die öffentlich-rechtlichen Medien und auf die Vielfalt als Grundlage unseres Zusammenlebens. Die Erfolge populistischer Parteien können dabei als Ausdruck einer zunehmenden Sehnsucht nach einfachen Wahrheiten gesehen werden. Im Rahmen der Veranstaltung wird es um grundlegende Fragen gehen: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Welche sozialen und kulturellen Hintergründe gibt es für den Erfolg von Rechtspopulisten? Wie sind die Ergebnisse der Wahlen im Wahljahr 2019 in diesem Zusammenhang zu bewerten? Wie können wir als Gesellschaft - aber auch als Einzelpersonen - zu mehr Zusammenhalt beitragen?

### L3004 Webinar

Neu

**Referent:** Richard Gebhardt, Politikwissenschaftler und Publizist  
Online-Kurs  
Donnerstag, 21. November, 19:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 100  
entgeltfrei (3 Ustd.)

## Vortrag: Hass und Populismus im Netz - Warum das Internet so überfordert

Durch die Digitalisierung sind neue Formen der Öffentlichkeit entstanden. Einerseits versprach das Internet den freien Austausch der Weltgesellschaft und die gemeinsame Suche nach Wahrheit. Andererseits war rasch klar, dass sich die Fülle an Informationen nur mit ausgeklügelten und personalisierten Filtermechanismen sinnvoll nutzen lassen. So befindet sich der Diskurs heute noch im Widerspruch zwischen den erfreulichen Möglichkeiten, das Handeln und die Aussagen von Staat, Medien und anderen Institutionen überprüfen und korrigieren zu können - und den Gefahren, sich aus der Fülle an Angeboten genau die Sichtweisen herauszupicken, die das eigene Weltbild bestätigen. Bis wir hier sinnvolle Strategien gefunden haben, haben Populismen und Vereinfachungen leichtes Spiel.

### L3005 Vortrag mit Mike Karst

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 27. November, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 20. November

#### Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass aus Kostengründen Vorträge nur stattfinden können, wenn sich genügend Personen dazu angemeldet haben. Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig **schriftlich anzumelden**. Sie können auch an der Abendkasse bezahlen, **sofern** der Vortrag nicht wegen einer zu geringen Zahl an Voranmeldungen abgesagt werden musste.

**Bitte beachten Sie, dass unterschiedliche Entgelte bei Voranmeldung und bei Zahlung an der Abendkasse gelten.**

Natürlich können Sie sich auch online anmelden:

[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)



## WOHNzimmer-Gespräche - Hilfe, meine Eltern werden alt!

In Kooperation mit dem Verein "Wohnen mit Zukunft e.V."

Vorsorgethema Wohnen

Verändern oder Bleiben? Wann ist der richtige Zeitpunkt?  
Welche Wohnform ist die richtige?

Nähere Informationen unter: [www.womizu.de](http://www.womizu.de).

### L3006A Vortrag mit Sabine van Waasen

Ost, DRK-Mehrgenerationenhaus, Klompkamp 9  
Donnerstag, 10. Oktober, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (2 Ustd.)

## WOHNzimmer-Gespräche - Hilfe, meine Eltern werden alt!

In Kooperation mit dem Verein "Wohnen mit Zukunft e.V."

WOHNschule - Mutmach- und Mitmachworkshop

Wohnen im Alter - Welche Optionen habe ich und wie komme ich zu einer Lösung? Der Workshop hat das Ziel, Chancen und Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Wohnen im Alter aufzuzeigen. Hierzu erarbeiten wir Ihre Wohnwünsche, geben Entscheidungshilfen und Tipps zur Umsetzung.

Nähere Informationen unter: [www.womizu.de](http://www.womizu.de).

### L3006B Vortrag mit Sabine van Waasen

Ost, DRK-Mehrgenerationenhaus, Klompkamp 9  
Donnerstag, 07. November, 17:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (3 Ustd.)

## Vortrag: Mein Leben, mein Zuhause - Selbstbestimmtes Wohnen bei Unterstützungsbedarf

Ein Angebot der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Ratingen. Viele Menschen beschäftigen sich mit dem Thema "Selbstbestimmt leben und wohnen", sei es für sich selbst, für Angehörige oder Bekannte, aus akutem Anlass oder zur Vorbereitung. Der Wunsch nach einer selbstbestimmten Lebensführung geht selbstverständlich auch bei Unterstützungsbedarf nicht verloren.

In den vergangenen Jahren wurden viele rechtliche Grundlagen geschaffen, um eine möglichst vielfältige und auf die persönlichen Bedingungen abstimmbare Ausgestaltung des Wohnens zu ermöglichen. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die große Palette der Angebote, erklärt die grundsätzlichen Unterschiede und zeigt die Möglichkeiten der Finanzierung und Förderung auf. Eine umfassende Einzelfallberatung kann im Rahmen dieser Veranstaltung verständlicherweise nicht erfolgen. Eine persönliche Beratung bietet ganzjährig die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Ratingen.

### L3007 Vortrag der Wohn- und Pflegeberatung Ratingen

Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4,  
Veranstaltungsraum  
Mittwoch, 06. November, 19:00-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 20  
entgeltfrei (1 Ustd.)

## Geld & Finanzen



Der Dozent der folgenden Kurse zum Thema „Geld & Finanzen“ ist gelernter Bankkaufmann, Diplom-Kaufmann und hat rund 10 Jahre Erfahrung als Aktienanalyst gesammelt.

### Seminar: Das 1x1 der Geldanlage

In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen der Geldanlage kennenlernen. Die Abhängigkeiten des magischen Dreiecks (Rendite, Sicherheit, Liquidität) werden anhand zahlreicher Beispiele anschaulich verdeutlicht. Dabei werden die gängigen Geldanlagen wie beispielsweise Festgeld, Sparbuch, Anleihe, Aktien, ETFs oder Fonds vorgestellt und verglichen. Im Anschluss an das Seminar werden Sie in der Lage sein, sich mit verschiedenen Geldanlageempfehlungen kritisch auseinanderzusetzen.

**L3008 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Sonntag, 29. September, 9:30-13:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 15,30 € (5 Ustd.)

### Seminar: Das 1x1 der Börse

Bulle und Bär symbolisieren das Auf und Ab an den Börsen. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, die private Geldanlage an der Börse kennenzulernen. Um den höchstmöglichen Nutzen aus dem Kurs zu ziehen, wird empfohlen, zuvor das Seminar "Das 1x1 der Geldanlage" zu besuchen. Nach dem Seminar werden Sie in der Lage sein, sich kritisch mit verschiedenen Anlageempfehlungen auseinanderzusetzen und selbständig Wertpapiere zu kaufen und zu verkaufen. Der Schwerpunkt wird hierbei auf Aktien und Wertpapierfonds gelegt.

**L3009 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Sonntag, 29. September, 14:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 15,30 € (5 Ustd.)

### Kompaktkurs: "Das 1x1 der Geldanlage" und "Das 1x1 der Börse"

**L3010 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Sonntag, 10. November, 9:30-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 30,60 € (10 Ustd.)

Die Webinar-Reihe „Xpert Business“ bietet Ihnen umfangreiche Kenntnisse in Buchhaltung, Finanzbuchführung und mehr: L0200A-N, S. 15.

### Seminar: Grundlagen der Aktienbewertung

Zu den Dingen des täglichen Lebens hat man meistens eine recht gute Preisvorstellung. So kostet ein Liter Milch etwa 1 Euro. Doch wieviel ist eine Beiersdorf-Aktie (Nivea, tesa) wert? Viele Anleger orientieren sich an den aktuellen Kursen. Doch sind diese Kurse fair? In diesem Seminar werden Sie verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, um Aktien selbstständig zu bewerten. Die gelernten Verfahren werden anhand von Praxisbeispielen veranschaulicht.

**L3011 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Samstag, 23. November, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 61,00 € (8 Ustd.)

### Seminar: Die Aktienstrategien der Profis

In diesem Kurs werden verschiedene Anlagestrategien von Fondsmanagern vorgestellt und diskutiert. Einen großen Stellenwert hat hierbei das sogenannte "Value Investing" (wertorientiertes Anlegen), welches beispielsweise von der Investmentlegende Warren Buffet angewendet wird. Mit dem in diesem Seminar vermittelten Wissen können sich private Anleger besser im Wertpapierdschungel zurechtfinden und sich für eine eigene Strategie des Vermögensaufbaus entscheiden.

**L3012 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sonntag, 24. November, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 36,50 € (8 Ustd.)

## Aus der Region

### Ratinger Heimatwanderungen

Die Wanderungen geben interessierten 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.

- **10. Aug.:** Von den Mettmanner Höhen durch Diepensiepen nach Ratingen,  
**Treffpunkt:** 13:40 Uhr Ostbahnhof Ratingen, Bus 749
- **31. Aug.:** Durchs kühle Düsseltal nach Altgruiten,  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr Parkplatz Hallenbad; alternativ Fahrgemeinschaften: 14:00 Uhr Parkplatz am Seniorenheim im Neandertal, Talstr. 189, 40822 Mettmann
- **14. Sept.:** Ins Stinderbachtal und zur Stindermühle,  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr Parkplatz Hallenbad; alternativ Fahrgemeinschaften: 14:00 Uhr Parkplatz Mettmann Nösenberg
- **05. Okt.:** Von Hofermühle durchs Angertal zur Auermühle,  
**Treffpunkt:** 13:40 Uhr Ostbahnhof Ratingen, Bus 771
- **19. Okt.:** In Heiligenhaus durchs herbstliche Vogelsangbachtal ins Paradies,  
**Treffpunkt:** 13:10 Uhr Ostbahnhof Ratingen, Bus 771
- **16. Nov.:** Durchs Schwarzbachtal über die Knittkuhle und Butterbusch nach Ratingen,  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr Ostbahnhof Ratingen
- **30. Nov.:** Jahresabschlusswanderung durch den Aaper Wald,  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr Parkplatz Stadttheater

**L3100Ü Wanderung mit Ulrike Meyer und Ruth Anna Wenzler**  
Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege  
Ab: 10. August, 7x samstags, 14:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 20 - 30  
Entgelt: 21,00 € (35 Ustd.)  
Keine Ermäßigung

Weitere Exkursionen finden Sie in der Rubrik "Umwelt und Natur" (S. 49).

## Stadtführung:

### Der Medienhafen in Düsseldorf

Die dynamische Entwicklung der Stadt Düsseldorf, erlebt man, wenn man einen geführten Rundgang durch den Medienhafen mitmacht. Der Hafen, der einst einer der modernsten Häfen Europas war, wurde am 30. Mai 1896 feierlich eröffnet. Wer heute durch den Medienhafen geht, staunt über die spektakulären Gebäude namhafter Stararchitekten wie David Chipperfield, William Alsop, Claude Vasconi, Frank O. Gehry oder Renzo Piano. Neben der geschickten Kombination von alten Kränen oder Fassaden mit moderner Architektur wird auch auf Restaurants, schöne Hotels und Neuigkeiten im Szeneviertel des Medienhafens hingewiesen.

**Treffpunkt:** Vorplatz Apollo Theater, unter der Rheinkniebrücke

- L3101** **Stadtführung mit Arnhild Schumacher**  
Düsseldorf  
Samstag, 21. September, 10:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 12 - 16  
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)  
Keine Ermäßigung  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Neu

## Ratinger Betriebe öffnen ihre Tore

Bei den folgenden Führungen erhalten Sie Einblick in die Werkstätten und Büros von Ratinger Einrichtungen und Betrieben. Dabei erfahren Sie aus erster Hand alles über deren Historie und Aufgabengebiete.



### Betriebsbesichtigung: Mitsubishi Electric Europe B.V.

Willkommen in der Welt von Mitsubishi Electric - einer Welt voll faszinierender Technik und innovativer Lösungen. In einer Ausstellung zeigt das Unternehmen seine Produkte aus den Sparten Gebäudetechnik, Mobilität, Energie, Automations- und Kommunikationstechnologie.

**Treffpunkt:** Empfang, Mitsubishi-Electric-Platz 1, Ratingen-Ost

- L3102** **Betriebsbesichtigung mit Mitsubishi Electric Europe B.V.**  
Mitsubishi-Electric-Platz 1, Ratingen-Ost  
Mittwoch, 18. September, 17:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 5 - 25  
entgeltfrei (1 Ustd.)



### Betriebsbesichtigung:

#### Tünkers Maschinenbau GmbH

Die Tünkers Maschinenbau GmbH ist ein Fabrikausrüster und bietet zusammen mit seinen Tochterunternehmen ein breites Produktprogramm, das im Umfeld des Industrieroboters mit den Themen Spannen, Positionieren, Verfahren, Umformen, Fördern, Greifen, Drehen, Schweißen und Transportieren die Automationstechnik im Karosseriebau prägt.

**Treffpunkt:** Vorplatz/Parkplatz Am Rosenkoth 6, Nebeneingang, Ratingen-Tiefenbroich

- L3103** **Betriebsbesichtigung mit Christoph Kirschner**  
Tiefenbroich, Tünkers Maschinenbau GmbH,  
Am Rosenkoth 4-12  
Mittwoch, 20. November, 15:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei (3 Ustd.)

## Philosophie/Sinnfindung/ Geschichte

### Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass aus Kostengründen Vorträge nur stattfinden können, wenn sich genügend Personen dazu angemeldet haben. Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig **schriftlich anzumelden**. Sie können auch an der Abendkasse bezahlen, **sofern** der Vortrag nicht wegen einer zu geringen Zahl an Voranmeldungen abgesagt werden musste.

**Bitte beachten Sie, dass unterschiedliche Entgelte bei Voranmeldung und bei Zahlung an der Abendkasse gelten.**

### Vortrag: Ein allgemeinverständlicher Durchgang durch Hegels Werk "Grundlinien der Philosophie des Rechts"

Hegels klassisches Werk von 1820/21 fasst einen Teil seines Systems zusammen, indem es begrifflich die Verwirklichung der "Idee des Rechts" zum vollständigen "Dasein der Freiheit" vorführt. Wir werden von der Person und ihrem Eigentum über die moralische Subjektivität bis in die "sittliche" Wirklichkeit geführt und vollziehen nach, wie diese sich aus ihrer unmittelbaren Einheit als Familie zur bürgerlichen Gesellschaft entwickelt und im wahrhaften Staat wiederherstellt - der sich zuletzt als der "objektive Geist" selbst in der allgemeinen Weltgeschichte zeigt. Der Vortrag durchläuft Hegels Werk in zusammenfassender Interpretation und wirft erläuternde Schlaglichter auf alle Aspekte seiner "Dialektik".

- L3300** **Vortrag mit Dirk Felgenhauer M.A.**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Donnerstag, 26. September, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Do., 19. September

Neu

## Vortrag: Balsam für die Seele! - Glückstrategien und optimistische Spiritualität für den Alltag aus Philosophie, Psychologie und Religion

Wie man entspannt und humorvoll mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigen Philosophen (Fromm, Schopenhauer), Psychologen (Watzlawick) und Humoristen (Loriot, Hirschhausen, Monty Python's). Auf den Spuren von Marx, Luhmann und Sennett erklären wir die moderne (kapitalistische) Gesellschaft und wie man darin überlebt, ohne seine Seele zu verkaufen. Tom Hodgkinson, Martin Luther und die "Philosophie des Kaffeehauses" (Peter Altenberg) zeigen, wie man eine "spirituelle Oase" jenseits des Alltags finden kann. Auf dem "mittleren Pfad" (des Buddha), der antiken Philosophen und des Buches "Prediger" entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus.

**L3301 Vortrag mit Dr. Torsten Reters**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Mittwoch, 02. Oktober, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 25. September

## Vortrag: Ab morgen bin ich selbstbewusst(er)!

Sie können lernen, sich selbst-bewusst wahrzunehmen. Natürlich geht jede anspruchsvolle Veränderung nur, wenn die innere Erlaubnis da ist und der Wille nach Veränderung. Wie genau das von Ihnen selbst gestärkt werden kann, mehr Mut und Zuversicht entstehen können und wie Sie sich bei all dem nicht überfordern, das erfahren Sie in diesem Vortrag. Aber Achtung: Kein Mensch verändert sich zu 100 % an einem Tag. Ziel des Vortrags ist es, dass Sie sich danach besser und gestärkt fühlen. Und dann macht "Üben" den Meister. Auch hierzu erhalten Sie Tipps und Anregungen.

**L3302 Vortrag mit Sabine Meyer**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 06. November, 18:30-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 25  
Pauschale: 10,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 12,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 30. Oktober

## Vortrag: Plötzlich Rentner - und jetzt? - Wenn wir uns neu (er)finden müssen.

Dem Beginn des Ruhestandes begegnet wohl niemand ohne Emotionen. Für die einen ist der neue Lebensabschnitt schon im Vorfeld mit Freude verbunden, für andere ist es ein Zustand, der Angst macht: Womit soll man die viele Zeit verbringen? Dazu kommt der Verlust der "Rolle"/Identität oder der Verantwortung, die nicht mehr getragen werden kann/muss. Auch die Partnerschaft will ggf. neu gelernt sein. Erst recht die Begegnung mit sich selbst. Der Vortrag möchte diese - oft wenig bewussten - Hintergründe aufzeigen, Konfliktthemen aufgreifen und dazu erste Alternativen anbieten. Neben informativen Passagen soll vor allen Dingen der Austausch mit den Teilnehmenden stehen.

**L3303 Vortrag mit Cornelia Schwarz**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 12. November, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 05. November

Neu

## Workshop: Einsamkeit - Eine andere Sicht auf ein unglückliches Gefühl

In diesem Workshop beschäftigen wir uns im Wesentlichen mit der Einsamkeit im Sinne der Resonanz; mit dem, was unserem Alltag sinnvollen Inhalt verleiht, was uns erfüllt, so dass ein Gefühl der Einsamkeit nicht so leicht Einzug erhält. Wer sich ein Leben lang für Beruf oder Familie eingesetzt hat, fühlt sich oft einsam, leer, wenn diese Aufgaben erfüllt sind. Dann müssen eigene Bedürfnisse erst einmal wahrgenommen und neue Lebensinhalte entdeckt werden. Schon die Resonanz mit der Natur kann zu einem Gefühl der Balance und des Aufgehobenseins führen. Zusätzlich braucht es den Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Resonanz und Kontakt finden - das beginnt bei den eigenen Möglichkeiten und Zielen. Mit diesem Prozess setzen wir uns gemeinsam auseinander und entdecken Lösungswege.

**L3304 Seminar mit Cornelia Schwarz**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Samstag, 16. November, 10:00-14:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 15,30 € (5 Ustd.)

Neu

Das Seminar „So bin ich. Authentisch und mir selbst treu“ (Kurs: L5009, S. 66) bringt Sie sanft auf Ihren Weg und zeigt Ihnen, wie Sie einfach authentisch und selbstbewusst sein können.

Lernen Sie, sich zu fokussieren, um im richtigen Moment „Nein“ sagen und sich um sich selbst kümmern zu können. Einen Impuls erhalten Sie in der Veranstaltung L0408, S. 18

## Vortrag: Grundwissen Christentum

*In Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen*

Sind Sie in einer kirchlichen Einrichtung tätig oder einfach nur interessiert am christlichen Glauben? Dieses Seminar bietet allen Interessierten profunde und kompakte Erstinformationen über den katholischen Glauben und die katholische Kirche. Verständlich für jedermann stehen folgende Themen und Fragestellungen auf dem Programm:

- Gottes Wirken in der Geschichte
- Was ist die Bibel?
- Die Frage nach Gott
- Christliches Leben
- Aufbau und Struktur der Liturgie
- Die kirchlichen Feiertage
- Wie ist die Kirche organisiert?
- Wie ist die Institution Kirche aufgebaut?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**L3305 Vortrag mit Florian Müller**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 13. November, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 06. November

Neu

## Recht



### Vortrag:

#### Behindertenrecht - Schwerbehinderung

Was ist der Unterschied zwischen „behindert“ und „schwerbehindert“? Was sind Nachteilsausgleiche? Wie stellen Betroffene einen Antrag und wie läuft das Verfahren ab, insbesondere die Begutachtung? Wer entscheidet über den Grad der Behinderung und wie wird er überhaupt gebildet? Was tun, wenn der Antrag abgelehnt wird oder die Einstufung falsch ist? Die Referentin ist als Fachanwältin und Autorin seit vielen Jahren auf diesem Gebiet tätig. Sie stellt die Leistungen, das Verfahren und mögliche Rechtsbehelfe dar.

#### L3400 Vortrag mit Marianne Schörnig

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 11. September, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 04. September

#### Vortrag: Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?

Wenn das eigene Einkommen nicht ausreicht, die hohen Pflegekosten im Alter zu tragen, nimmt die Sozialbehörde den Ehepartner oder die eigenen Kinder auf Zahlung von Unterhalt in Anspruch. Der Referent wird die neueste Rechtsprechung darstellen:

- Wer muss Unterhalt leisten?
- Welches Einkommen muss eingesetzt werden? Muss das Vermögen aufgebraucht werden?
- Muss ein Ehepartner Unterhalt für die Schwiegereltern zahlen?

Anhand konkreter Beispielfälle wird ermittelt, in welcher Höhe Unterhalt geleistet werden muss. Die Teilnehmer/innen erhalten ein Skript mit einer Übersicht zur aktuellen Rechtsprechung und vielen Berechnungsbeispielen.

#### L3401 Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 16. September, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 09. September

#### 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.

#### L3402 Seminar mit Holger Kirchmann

**Neu**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 28. Oktober, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 9,20 € (3 Ustd.)  
Anmeldeschluss: Mo., 21. Oktober

#### Vortrag: 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.

#### L3403 Vortrag mit Holger Kirchmann

Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 11. November, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 04. November

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten.



**MATYSSEK KIRCHMANN FREUND**

RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE

**Holger Kirchmann** Fachanwalt für Familienrecht

Düsseldorfer Str. 21  
40878 Ratingen  
Tel. 02102/7114021  
Fax 02102/7114025  
[www.matyssek-kirchmann.de](http://www.matyssek-kirchmann.de)

## Vortrag: 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.

- L3404 Vortrag mit Holger Kirchmann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 25. November, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 18. November

## Vortrag: 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.

- L3405 Vortrag mit Wolfgang H. Teppe**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 19. November, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 12. November

## Wohnungseigentum Vertiefungsseminar für Eigentümer sowie für Verwaltungsbeiräte

In diesem Seminar möchte der Referent Wohnungseigentümer/innen (und solche, die es werden wollen) einen systematischen Überblick über das komplexe Gebiet des Wohnungseigentums verschaffen. Es wird erläutert, was man unter Wohnungseigentum versteht, was Gemeinschafts-, Teil- und Sondereigentum sind, welche Rechte und Pflichten jeder einzelne Wohnungseigentümer hat, was die Teilungserklärung - die Bestandteil des Kaufvertrages ist - mit dem Wirtschaftsplan und der Abrechnung der Bewirtschaftungskosten zu tun hat und vieles mehr. Neben einer Vielzahl von Praxis-Tipps werden Spezialitäten wie z. B. die Fallstricke in der Teilungserklärung oder die Besonderheiten bei der Rücklagenbildung behandelt.

- L3406 Tagesseminar mit Wolfgang H. Teppe**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Samstag, 30. November, 9:30-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

## Vortrag: Privatverkauf von Immobilien

Der Referent beschreibt erfolgreiche Strategien für den Privatverkäufer. Was ist von der Verkaufsvorbereitung bis zum sicheren Abschluss zu beachten? Die Teilnehmer/innen lernen die Stolpersteine beim Privatverkauf kennen und erhalten Hinweise, wie sie vermieden werden können.

- L3407 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 07. Oktober, 18:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 30. September

## Vortrag: Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immobilie ermitteln?

Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die verschiedenen Methoden der Bewertung von Wohnimmobilien. Wie erhalten Sie die wesentlichen Daten, um eine realistische Wertschätzung durchzuführen? Welche Einflüsse sind bei der Ermittlung des Marktwertes zu berücksichtigen? Anhand von Beispielen aus der Praxis werden die verschiedenen Wertermittlungsverfahren vorgestellt.

- L3408 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 11. November, 18:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 04. November

### Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass aus Kostengründen Vorträge nur stattfinden können, wenn sich genügend Personen dazu angemeldet haben. Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig **schriftlich anzumelden**. Sie können wie bisher auch noch an der Abendkasse bezahlen, **sofern** der Vortrag nicht wegen einer zu geringen Zahl an Voranmeldungen abgesagt werden musste.

**Bitte beachten Sie, dass unterschiedliche Entgelte bei Voranmeldung und bei Zahlung an der Abendkasse gelten.**

Engagiertes Ratingen –  
Engagement macht stark!



Wir  Ehrenamt  
Mach mit!



www.ehrenamt-ratingen.de | www.freiwilligenboerse-ratingen.de  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de | Tel. 02102 711 68 55

→ Sa 14.09.2019 | 10:00 - 13:30 Uhr |  
Kirchplatz St. Peter und Paul & Umgebung  
**MEILE DES EHRENAMTES**

## Bürgerschaftliches Engagement

### Vortrag: Steuer-Check gemeinnütziger Einrichtungen - Die häufigsten Fehler und wie Sie sie vermeiden können

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

Themen des Seminars:

- Spenden
- Mittelverwendung
- Umsatzsteuer
- Zweckbetriebe
- besondere wirtschaftliche Geschäftsbetriebe

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Checklisten werden uns helfen, alle Themen zu besprechen und eine eigenständige Analyse vornehmen zu können.

**Referenten:** Michael Röcken, Rechtsanwalt, Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits- und Vereinsrecht, Bonn  
Claus Wenzler, Partner bei EKP Engel, Kronenberg & Partner, Essen/Ratingen/Düsseldorf

#### L3500 Vortrag mit Michael Röcken und Claus Wenzler

Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Montag, 23. September, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgeltfrei (3 Ustd.)  
Anmeldeschluss: Mo., 16. September

Veranstaltung der Freiwilligenbörse:

### "Fit im Kopf" - Gedächtnistraining

"Das Gedächtnis ist die Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft und schafft auf diese Weise Gegenwart." (Rudolf Menzel)

An diesem Abend wird Frau Bremer eine Einführung zum Thema Gedächtnistraining geben. Zudem wird sie Übungen aus den Bereichen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis vorstellen.

#### L8002 Seminar mit Richarda Bremer

Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Donnerstag, 26. September, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgeltfrei - Anmeldung erforderlich unter  
Tel.: 02102/7116-854 oder -859 oder per Email an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse:

### Erfahrungs- und Informationsaustausch - Schwerpunkt Integration

Zu diesem Gedankenaustausch laden wir alle ehrenamtlich Aktiven aber auch als am Ehrenamt Interessierte, ein. Es geht an diesem Abend speziell um die ehrenamtliche Arbeit im Zusammenhang mit der Integration. Was können wir da tun? Wie können wir unterstützen und helfen? Für Interessierte, die gerade in diesem Bereich tätig werden möchten, gibt es zahlreiche Informationen, die eine Entscheidung für einen ehrenamtlichen Einsatz erleichtern können.

#### L8003 Seminar mit Dorit Schäfer

Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Donnerstag, 10. Oktober, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgeltfrei - Anmeldung erforderlich unter  
Tel.: 02102/7116-854 oder -859 oder per Email an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse:

### "Nein sagen lernen?"

Muss ich "Nein" sagen lernen? Oder kann ich es vielleicht schon? Und was genau ist so falsch und schwach am "Ja"? Wie finde ich die richtige Balance zwischen "Ja" und "Nein" sagen. Finden wir es an diesem Abend gemeinsam heraus!

#### L8004 Seminar mit Anke Schiwj

Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Donnerstag, 14. November, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgeltfrei - Anmeldung erforderlich unter  
Tel.: 02102/7116-854 oder -859 oder per Email an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse:

### Wie läuft es im Ehrenamt?

#### Erfahrungs- und Informationsaustausch

Zu diesem Abend sind die bereits ehrenamtlich aktiven Bürgerinnen und Bürger eingeladen. Wie ist es Ihnen bei der ehrenamtlichen Aufgabe ergangen? Wo gab es konkrete Probleme, wie wurden sie gemeistert? Wer hat wertvolle Tipps? Herzlich willkommen sind auch Gäste, die Interesse an einem Ehrenamt haben und durch die Gespräche zahlreiche Informationen erhalten.

#### L8005 Seminar mit Dorit Schäfer

Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Donnerstag, 28. November, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgeltfrei - Anmeldung erforderlich unter  
Tel.: 02102/7116-854 oder -859 oder per Email an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Veranstaltung des Mentoring Ratingen:

### Erfahrungsaustausch für die Vorlesepaten

Erfahrungsaustausch der Vorlesepaten sowie Tipps und Tricks rund um das Vorlesen. Denn vor dem Lesen kommt das Vorlesen. Vorlesen fördert das Sprachverständnis, weckt die Kreativität und fördert die Lesemotivation von Kindern. All dies sind Voraussetzungen für ein späteres erfolgreiches Lesenlernen. Es sind auch Interessierte, die gerne vorlesen möchten, herzlich willkommen.

#### L8006 Seminar mit Evelyn Derenthal

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Freitag, 06. September, 13:30-15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
Entgeltfrei - Anmeldung nicht erforderlich.  
Weitere Informationen unter:  
www.mentoringratingen.de

Veranstaltung des Mentoring Ratingen:

### Tipps und Tricks zur Leseförderung - Jour Fixe für Mentor/innen

Dieses Coaching ist ein Angebot für die aktiven Mentorinnen/Mentoren und hat die Aufgabe, sie in ihrer Arbeit - die Förderung der Lesekompetenz von Kindern und Jugendlichen - praxisnah zu unterstützen und sie mit theoretischem und praktischem Hintergrundwissen fit zu machen. Es sind auch Interessierte herzlich willkommen, die sich als Mentorinnen/Mentoren engagieren möchten.

#### L8007 Seminar mit Evelyn Derenthal

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Freitag, 06. September, 15:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
Entgeltfrei - Anmeldung nicht erforderlich.  
Weitere Informationen unter:  
www.mentoringratingen.de

Veranstaltung des Mentoring Ratingen:

## Workshop: Spielerisch zum perfekten Gedächtnis

Gedächtnisweltrekordler Franz-Josef Schumeckers verrät Tipps und Tricks der Erinnerungskunst für Studium, Freizeit und Beruf. Sind Sie vergesslich? Wundern Sie sich, warum andere Menschen Dinge behalten, die Sie vergessen? Franz-Josef Schumeckers verrät in diesem kurzweiligen, interaktiven, unterhaltsamen Vortrag, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung mühelos und mit Leichtigkeit um ein Vielfaches steigern. Nach diesem packenden Workshop benötigen Sie weder einen Zettel für Ihre Einkaufsliste noch einen Spickzettel für eine freie Rede. Sie werden staunen, was Ihr Gedächtnis alles kann.

L8008

### Seminar mit Franz-Josef Schumeckers

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Freitag, 08. November, 15:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgeltfrei - Anmeldung nicht erforderlich.  
Weitere Informationen unter:  
[www.mentoringratingen.de](http://www.mentoringratingen.de)

# Termine rund ums Ehrenamt 2019

Mittwoch, 20.03.19 von 18:30 - 20:00 Uhr	Aktuelle Informationen zum <b>VEREINS- UND GEMEINNÜTZIGKEITSRECHT</b> von RA Michael Röcken	VHS im Minoritenkloster · Raum 104 · Kurs K3500
Donnerstag, 21.03.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT MIT SENIOREN</b> Gespräch über Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen	Konferenzraum des Sozialdienstes kath. Frauen, Düsseldorfer Str. 40, Ratingen Mitte
Mittwoch, 27.03.19 von 15:00 - 17:00 Uhr	<b>LOKAL HANDELN – UNTERNEHMEN HELFEN VERBÄNDEN (1)</b> Workshop zum Thema: Möglichkeiten des sozialen Engagements von Unternehmen in Ratingen.	
Donnerstag, 09.05.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>HAUSAUFGABENBETREUUNG</b> Workshop für Ehrenamtliche, die in diesem Bereich tätig sind	
Donnerstag, 13.06.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>WIE LÄUFT ES IM EHRENAMT?</b> Ein Erfahrungsaustausch ehrenamtlich aktiver Personen	
Mittwoch, 04.09.19 von 15:00 - 17:00 Uhr	<b>LOKAL HANDELN – UNTERNEHMEN HELFEN VERBÄNDEN (2)</b> Workshop zum Thema: Möglichkeiten des sozialen Engagements von Unternehmen in Ratingen.	

## 14. WOCHEN DES BÜRGERSCHAFTLICHEN ENGAGEMENTS IN RATINGEN VOM 13. - 22. SEPTEMBER 2019

Samstag, 14.09.19 von 10:00 - 13:30 Uhr	<b>MEILE DES EHRENAMTES</b> Das Ratinger Ehrenamt stellt sich vor, knüpft Kontakte und beantwortet Fragen	Marktplatz Ratingen und Umgebung
Mittwoch, 18.09.19 von 18:30 - 21:00 Uhr	<b>EHRENAMTSGALA 2019 – 10 JAHRE EHRENAMTSKARTE IN RATINGEN</b> Eine Dankesveranstaltung mit einem bunten Programm und vielen Überraschungen. Nur mit Einlasskarte. Bitte unter <a href="mailto:engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de">engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de</a> anfordern.	Ratinger Stadthalle Schützenstraße 1
Freitag, 20.09.19 von 15:00 - 19:00 Uhr	<b>„SEI WILD UND FRECH UND WUNDERBAR“ – SELBSTBEWUSSTSEIN MACHT STARK! FEST ZUM „WELTKINDERTAG 2018“</b> Amt für Kinder, Jugend und Familie · EvgL. Kirchengemeinde Ratingen · Kinderschutzbund Ratingen e.V.	Ratinger Stadthalle Schützenstraße 1
Montag, 23.09.2019 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>STEUERCHECK GEMEINNÜTZIGER EINRICHTUNGEN</b> Die häufigsten Fehler und wie sie vermieden werden können – StB Wenzler/ RA Röcken	Konferenzraum des Sozialdienstes kath. Frauen, Düsseldorfer Str. 40, Ratingen Mitte
Donnerstag, 26.09.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>„FIT IM KOPF“ – GEDÄCHTNISTRAINING</b> Einführung zum Thema Gedächtnistraining	
Donnerstag, 10.10.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>ERFAHRUNGS- UND INFORMATIONSAUSTAUSCH – SCHWERPUNKT: INTEGRATION</b> Gespräche zum Thema Ehrenamt und Integration	
Donnerstag, 14.11.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>„NEIN SAGEN LERNEN?“</b> Wie finde ich die richtige Balance zwischen Ja und Nein sagen.	
Donnerstag, 28.11.19 von 17:00 - 19:00 Uhr	<b>ERFAHRUNGS- UND INFORMATIONSAUSTAUSCH: WIE LÄUFT ES IM EHRENAMT?</b> Ein Erfahrungsaustausch ehrenamtlich aktiver Personen	
Donnerstag, 05.12.19 von 17:00 - 20:00 Uhr	<b>EHRENAMT BEWEGT : RÜCKBLICK – AUSBLICK</b> ein Austausch zum Jahresende mit Imbiss (barrierefrei)	Städt. Begegnungsstätte Süd, Karl-Mücher-Weg 17



## Umwelt und Natur

### Natur erleben mit Eltern und Kindern

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

#### Exkursion: Baumforscher unterwegs - Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

Bäume sind für uns Menschen lebenswichtig. Warum sind aber auch so viele Tiere auf die Bäume angewiesen? Was brauchen die Bäume im Wald? Wir werden die Bäume erforschen, spielerisch verschiedene Baumarten, ihre Merkmale und Besucher kennen lernen. Auf dem Waldsofa machen wir ein Picknick mit selbst mitgebrachtem Essen. Abschließend werden wir, aus Materialien die wir im Wald finden, etwas Tolles basteln. Eine Anmeldung ist nur über das Ev. Familienbildungswerk, Tel. 02102/10940 oder unter [www.evfamilienbildung.de](http://www.evfamilienbildung.de), möglich.

**Bitte mitbringen:** waldgerechte Kleidung und Getränke

#### L8000 Exkursion mit Astrid Walker

Ratingen

Samstag, 14. September, 15:00-18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 8,00 € für Erwachsene, 4,00 € für Kinder

Anmeldung: Evangelisches Familienbildungswerk der Diakonie, Turmstraße 10, 40878 Ratingen, Tel.: 02102/1094-0, [www.ev-familienbildung.de](http://www.ev-familienbildung.de)

#### Exkursion: Den Regenwald entdecken - Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

Wir entdecken forschend und spielend den Regenwald. Der tropische Regenwald ist ein ganz besonderer Lebensraum für unzählige Tiere, Pflanzen und Pilze. Wer kennt sie nicht, die Helden des Dschungels: Tiger, Leoparden, Nashörner und Affen. Aber auch die ganz Kleinen haben es in sich. Wir zeigen euch Stabschrecken und tropische Käfer, Zwerg-Asseln und Riesen-Schnecken, außerdem die seltenen Samtschrecken. Spannende Tiere zum Beobachten und Staunen, manche sogar auch zum Anfassen. Wir lernen, wie wir den tropischen Regenwald schützen können. Was unser Essen, unser Holz und unsere Kleidung mit dem Dschungel zu tun haben. Eine Anmeldung ist nur über das Ev. Familienbildungswerk, Tel. 02102/10940 oder unter [www.ev-familienbildung.de](http://www.ev-familienbildung.de), möglich.

**Bitte mitbringen:** waldgerechte Kleidung und Getränke

#### L8001 Exkursion mit Frank Gennes

Ratingen

Samstag, 23. November, 16:00-18:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 8,00 € für Erwachsene, 4,00 € für Kinder

Anmeldung: Evangelisches Familienbildungswerk der Diakonie, Turmstraße 10, 40878 Ratingen, Tel.: 02102/1094-0, [www.ev-familienbildung.de](http://www.ev-familienbildung.de)

## Mensch und Natur / Tier

### Exkursion zu den Feuchtgebietsvogelarten im Erholungspark Volkardey und der insektenreichen Pflegefläche des BUND am Silbersee

Seit Jahrzehnten werden im Erholungspark Volkardey Feuchtgebietsvogelarten erfasst. Seit vielen Jahren auch im Rahmen der Internationalen Wasservogelzählung. Seit 2000 konnte am Südufer des Silbersees durch die fortlaufende praktische Arbeit der BUND-Ortsgruppe ein kleinteiliger Biotopkomplex geschaffen werden, der nun von einer Vielzahl verschiedener Insekten als Lebensraum genutzt wird.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung

**Treffpunkt:** Ratingen, Parkplatz Erholungspark an der Volkardeyer Straße

#### L3600 Exkursion mit Bernd Hermanns

Ratingen

Sonntag, 08. September, 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt (keine Ermäßigung): 10,00 € (4 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### Wildfrüchteexkursion bei der Wasserburg Haus zum Haus

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. An Sammelhinweisen und interessanten Rezepten wird es nicht fehlen, doch wichtig ist auch hier - genau wie bei Pilzen und Wildgemüse - eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Dies ist Schwerpunkt unseres kurzen Streifzugs in die Natur.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, kleines Notizheft und Stift, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat

**Treffpunkt:** Ratingen, Hauser Ring, Ecke Mühlenkämpchen, Parkplatz am Hallenbad, für Navigationsgeräte: Hauser Ring 52, 40878 Ratingen

#### L3601 Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Donnerstag, 12. September, 16:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt (keine Ermäßigung): 10,00 € (4 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### Pilzkundliche Exkursion in den Hinkesforst

In der "Naturwaldzelle Hinkesforst", mitten im Ballungsgebiet zwischen Düsseldorf, Ratingen und Duisburg, sind noch Reste eines ehemals grundwassernahen Stieleichen-Hainbuchenwaldes erhalten. Als Besonderheit werden wir das Vorkommen der Flatterulme mit markanter Brettwurzelbildung beobachten. Wir werden das Vorkommen von Fruchtkörpern höherer Pilze in diesem Hartholzauenwald auf dem Waldboden und auf vermoderndem Holz beobachten. Je nach Wetter können wir auf unserer Exkursion nahezu 100 verschiedene Pilzarten finden. Es lohnt sich, einen Fotoapparat mitzunehmen.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

**Treffpunkt:** Ratingen-Lintorf, Wanderparkplatz am Ende der Tiefenbroicher Straße

*Weitere Infos auf der nächsten Seite*

- L3602 Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak**  
 Ratingen-Lintorf  
 Samstag, 19. Oktober, 15:00-18:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 15 - 20  
 Entgelt (keine Ermäßigung): 10,00 € (4 Ustd.)  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich

## Die Rahmer Benden - das Niedermoor am Dickelsbach

Niedermoore gehören am Niederrhein und im Bergischen Land zu den seltensten Landschaftstypen. In den Tiefenbroicher Markwäldern konnte sich zwischen Angermund und Lintorf ein solches Niedermoor ausbilden. Infolge einer Begrüdigung des Dickelsbaches wurde das Niedermoor in den 1950er Jahren weitgehend entwässert. Der BUND Ratingen strebt die Reaktivierung der niedermoortypischen Bodenbildungsprozesse an, um eine in unseren Breiten außergewöhnliche Landschaft zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Der Vortrag stellt die naturräumlichen Bedingungen des Niedermoors Rahmer Benden vor, zeigt den historischen Werdegang des Gebietes auf und erläutert die Planungen des BUND zu dessen Reaktivierung.

- L3603 Vortrag mit Jörg Haafke**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Mittwoch, 09. Oktober, 19:00-20:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 25  
 Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
 Abendkasse: 10,00 €  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich  
 Anmeldeschluss: Mi., 02. Oktober

Neu

## Die Rückkehr der Wölfe nach NRW und die Auswirkungen

Der Wolf ist in Nord- und Ostdeutschland wieder fest etabliert. Nun kommt er auch nach NRW. Das stetige Wachstum der Population führt zu Akzeptanzfragen in der Bevölkerung. Wird auch der Kreis Mettmann vom Wolfserwartungsland zum Wolfsland? Wie ändert sich das Verhalten der Grauhunde angesichts der Nähe zum Menschen? Was ist ein Hybridwolf? Stammen alle Wölfe aus der freien Natur? Welche Auswirkungen gibt es für Tierhalter und Naturbesucher? Welche Rolle spielen die Jäger?

- L3604 Vortrag mit Christoph Kirschner**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Donnerstag, 31. Oktober, 19:00-20:45 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 15  
 Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
 Abendkasse: 10,00 €  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich  
 Anmeldeschluss: Do., 24. Oktober

## Filmvorführung: "Guardians of the Earth - Als wir entschieden die Erde zu retten"

*In Kooperation mit Ratingen.nachhaltig und Greenpeace*  
 "Guardians of the Earth" ist ein aufrüttelnder Dokumentarfilm über den Klimawandel und die Rettung unserer Spezies. Regisseur Filip Antoni Malinowski macht aus der revolutionären Weltklimakonferenz 2015 (COP 21) von Paris einen elektrisierenden Polit-Thriller. Was sind das für Menschen, die über die Zukunft unseres Planeten entscheiden? Wer ist Superheld und wer Superschurke? Die nächste Runde in diesem Konflikt ist die UN-Klimakonferenz (COP 25) im Dezember 2019 in Santiago de Chile. Dieser Film ist ein wichtiges Zeitdokument und liefert entscheidende Impulse zur Diskussion.

- L3605 Filmvorführung mit Norman Voigt**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
 Mittwoch, 30. Oktober, 19:00-21:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 40  
 entgeltfrei (3 Ustd.)  
 Anmeldeschluss: Mi., 23. Oktober

Neu

## Workshop: Nachhaltigkeit im Alltag leben - Nachhaltiger, bewusster, ethischer Konsum

Ernährung, Mobilität, Konsum - mittlerweile ist bekannt, dass wir unseren Alltag in diesen Bereichen möglichst ressourcenschonend und nachhaltig gestalten müssen, um eine lebenswerte und zukunftsfähige Umwelt und Gesellschaft zu erhalten. Doch wo anfangen? Und wie durchhalten? Wie bei Diäten wirkt uns der Jo-Jo-Effekt leider schnell in unökologische Verhaltensmuster zurück. Dabei kann ein bewusster und achtsamer Umgang im Alltag nicht nur Ressourcen einsparen, sondern auch Zeit, Geld und Raum für Neues schaffen. Dieser Workshop behandelt den Bereich des Konsums und wird in Kooperation mit den Gründern des ersten Unverpackt-Ladens Ratingen durchgeführt. Er richtet sich an alle Interessenten, die sich mit ihren eigenen Konsummustern auseinandersetzen, Fallen erkennen und eigene Konsumentscheidungen bewusster treffen möchten.

- L3606 Seminar mit Julia Merkelbach und Norman Voigt**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
 Samstag, 9. November, 10:00-12:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 9,20 € (3 Ustd.)

Neu



## Webinar: Letzte Rettung für unser Klima? Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) in der chilenischen Hauptstadt Santiago statt. Ziel der Konferenz ist es, den Klimaschutz weltweit voranzutreiben und ärmeren Ländern Unterstützung bei der Anpassung an die Erderwärmung und im Kampf gegen den Klimawandel zu bieten. Ende 2015 hat sich in Paris die Weltgemeinschaft geeinigt, die Erderwärmung auf deutlich unter 2°C - möglichst 1,5°C - zu begrenzen. Dazu müssen alle Länder ambitionierte Schritte unternehmen. Es klafft jedoch eine Lücke zwischen den Klimazielen der Länder und den tatsächlich notwendigen Maßnahmen - die sogenannte "Minderungslücke". Das bedeutet: selbst wenn die Vertragsländer alle geplanten Klimaschutzmaßnahmen umsetzen, würde dies nicht ausreichen, um den Temperaturanstieg auf zwei - und schon gar nicht auf 1,5 Grad - zu begrenzen. Die Ziele der Pariser Klimakonferenz von 2015 wären damit verfehlt. Wie geht es nun weiter? Welche Ziele werden mit der Klimakonferenz in Chile verfolgt?

Im Rahmen der Veranstaltung berichten die Referent/innen über die Ziele und aktuellen Ergebnisse der Klimakonferenz in Chile und informieren über die nächsten Schritte.

- L3607 Webinar**  
 Online-Kurs  
 Mittwoch, 11. Dezember, 19:00-21:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 1 - 100  
 entgeltfrei (3 Ustd.)

Neu



# Kunst Kultur Kreativität



**Alexandra Fuhr**

**Fachbereichsleiterin**

**02102 550 4302**

	<b>Seite</b>
Literatur	<b>52</b>
Oper/Ballett/Komödie	<b>53</b>
Theater/Tanz	<b>54</b>
Fotografie/Video	<b>55</b>
Musik/Spiele	<b>56</b>
Bildnerisches Gestalten	<b>59</b>
Kreatives Werken und Gestalten	<b>61</b>

## **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

### Literaturphilosophische Matinée am Vormittag

Optimierung wider der Natur

In allen Bereichen des heutigen Lebens sprechen wir von Optimierung: Häuser, Beruf, Politik, Aussehen, Liebe und Leben. Der Mensch denkt, kreierte, formt, schafft und perfektioniert. Kinder sind die besten Versuchs-Kaninchen ihrer Eltern, diesen gar unstillbaren Optimierungs-Drang ausleben zu können. Viele Eltern der Generation X liebäugeln mit der Fiktion aus Klaus Cäsar Zehers' "Das Genie": Chinesisch und Englisch im Kindergarten, Benimmkurse in der 1. Klasse und eine durchstrukturierte "Freizeitgestaltung", die einem Arbeitstag gleichkommt. Ein Wissenschaftler, der seinen Sohn zu einem Genie erzieht, ohne Berücksichtigung der autonomen Individualität und Menschlichkeit; das Subjekt "Kind", welches wider seiner Natur bis hin zur Unkenntlichkeit geformt wird, sind Ausgangslage des jüngsten Werkes Zehers. Aber zu welchem Preis?

**Empfohlene Literatur:** Zehrer, Klaus Cäsar: Das Genie; Diogenes (als Taschenbuch ab August erhältlich!)

#### L4000 Kurs mit Vittorio Dàmèr

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 15

Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)



### Das literarische Gespräch

Der Roman "Stoner" des amerikanischen Autors John Williams (1922-1994) kommt 1965 in der USA heraus und wird als "ernst, wunderschön und berührend" gelobt. 1972 erscheint er in England, wird dort kaum beachtet und danach fast vergessen. Als Neuauflage in den USA veröffentlicht, wird "Stoner" 2007 von der New York Times als eine perfekte Novelle gerühmt und 2013 erobert das Buch den hiesigen Literaturbetrieb. Kaum jemand kann sich der Begeisterung für diesen Roman entziehen. Stoner ist der Titelheld des gleichnamigen Romans, der den Zumutungen und Ungerechtigkeiten des Lebens eine stoische Geisteshaltung und Duldsamkeit entgegensetzt. Als Sohn eines Farmers macht er - entgegen den Erwartungen seiner Eltern, den elterlichen Betrieb zu übernehmen - eine mittlere Karriere als Universitätsdozent für englische Sprache und Literatur. Er betrachtet sich als glücklichen Menschen, weil er ein Leben gemäß einer tief empfundenen Berufung für die Literatur, die Sprache, das Wort leben kann.

**Empfohlene Literatur:** John Williams: "Stoner", dtv

#### L4001 Kurs mit Ursula Hoening

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 15

Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)

### 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 Heldinnen 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 eMail-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: [www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de)

#### L4002 Online-Kurs mit Elke Bockamp

Online-Kurs

Ab: 16. September, 12 Wochen

Teilnehmer/innen: 1 - 15

Entgelt: 90,00 €

keine Ermäßigung

### Literatur lebendig vortragen - Seminar zur Vermittlung der Grundlagen des Sprechens

Manchmal, beim Zuhören einer gut vorgelesenen Geschichte fragt man sich: Woran liegt es, dass man als Zuhörer vom Alltag abschaltet und völlig in die Geschichte eintaucht? Anscheinend ist Lesen nicht gleich Lesen. In diesem Seminar werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Das Seminar richtet sich an alle, die mit dem Vortragen von Texten beruflich oder privat zu tun haben; ob Literaturbegeisterte, Vorleser, Vorlesepaten, freie Mitarbeiter beim Hörfunk oder Autoren. Josef Schoenen ist professioneller Sprecher, Vorleser und Musiker.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke oder Unterlage

#### L4003 Wochenendseminar mit Josef Schoenen

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Sa., 9. November, 09:30 - 16:30 Uhr

So., 10. November, 10:00 - 15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 67,10 € (14 Ustd.)

Am 15. Oktober liest Rukiye Cankiran aus ihrem Buch  
„Das geraubte Glück –  
Zwangsheiraten in unserer Gesellschaft“  
(Kurs: L3003, S. 40)

Die Stimme ist ein wichtiges Kommunikationsmittel, so  
dass die Stimmpflege besonders bedeutsam ist. Tipps  
dazu in L0403, S.17)

## Oper/Ballett/Komödie

### 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 2019/2020 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:

### Opernbesuch: Camille Saint-Saëns - Samson et Dalila

Beim Aufstand der Hebräer gegen die herrschenden Philister ist Samsons übermenschliche Kraft eine tödliche Waffe und erringt den Rebellen Sieg um Sieg. Nur einem Gegner ist Samson nicht gewachsen: der erotischen Anziehungskraft der schönen Dalila. Sie umgarnt den verhassten Feind, um ihm das Geheimnis seiner Stärke zu entlocken.

Musikalische Leitung: Axel Kober; Inszenierung: Joan Anton Rechi

#### L4100A Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee 37  
Sonntag, 20. Oktober, 18:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 20. September

### Opernbesuch: Engelbert Humperdinck - Hänsel und Gretel

Hänsel und Gretel allein zu Haus - da ist es mit der Arbeit, die die Mutter befohlen hat, nicht weit her. Mitten im schönsten Spiel platzt sie herein und schickt vor Wut die Kinder in den großen dunklen Wald zum Beerensammeln. Doch: Im Wald wohnt die böse Hexe.

Andreas Meyer-Hannos märchenhafte Inszenierung ist seit 1969 Kult und begeistert jedes Jahr aufs Neue alle Zuschauer von jung bis alt.

Musikalische Leitung: Marie Jacquot; Inszenierung: Andreas Meyer-Hanno

#### L4100B Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee 37  
Freitag, 08. November, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 11. Oktober

### Ballett am Rhein: b.41

Jirí Kylián - Vergessenes Land

Martha Graham - Lamentation

Martha Graham - Steps in the Street

Martin Schlöpfer - Cellokonzert (Uraufführung)

Der ewige Kreislauf von Sein und Vergehen, Liebe und Tod zieht sich durch das gesamte Schaffen Jirí Kyliáns. Sein Ballett "Vergessenes Land" ist ein dunkel getöntes Erinnern an vergessene Menschen und Zeiten. Mit "Lamentation" sowie "Steps in the Street" zeigt das Ballett am Rhein erstmals zwei Werke der US-amerikanischen Modern Dance-Ikone Martha Graham: ein Lamento über die Einsamkeit des modernen Menschen sowie eine eindringliche Warnung vor den Folgen von Faschismus, Verfolgung und Krieg. Von Schostakowitschs 2. Violoncellokonzert lässt sich dagegen Martin Schlöpfer inspirieren.

Musikalische Leitung: Axel Kober

*Termininfos in der nächsten Spalte*

#### L4100C Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee 37  
Freitag, 29. November, 19:30-22:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 31. Oktober

### Opernbesuch: Vincenzo Bellini - I puritani

Obwohl Elvira dem Cromwell-Anhänger Riccardo versprochen ist, liebt die Puritaner-tochter den Royalisten Arturo. Ihr Vater stimmt einer Heirat mit Arturo zu, doch der Bräutigam rettet am Tag der Hochzeit die Witwe des hingerichteten Königs und taucht mit ihr unter. Elvira fühlt sich getäuscht und gerät an den Rand des Wahnsinns, Arturo wird gefasst und kann letztlich nur durch ein Begnadigungsurteil gerettet werden.

Musikalische Leitung: Antonino Fogliani; Inszenierung: Rolando Villazón

#### L4100D Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee 37  
Freitag, 20. Dezember, 19:30-22:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 22. November

### Komödie in der Steinstraße:

Die Komödie in der Steinstraße bietet in Kooperation mit der VHS Ratingen für die Spielzeit 2019/2020 Gruppenbesuche zu einem außerordentlich attraktiven Preis an. Die Karten werden im Schnitt über 40% ermäßigt. Alle Plätze, die der VHS von der Komödie bereitgestellt werden, liegen im 1. Parkett, also unmittelbar vor der Bühne und garantieren ein ungetrübbtes Theatererlebnis. Der Programmplan sieht folgende Aufführungen vor:

### Theaterbesuch: Opa wird verkauft

Die berühmte Volkskomödie von Franz Streicher über einen Opa - ein gewitztes Schlitzohr.

mit: Peter Millowitsch, Andrea Spatzek, Claus Thull-Emden, u.a.

#### L4101A Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23  
Donnerstag, 26. September, 20:00-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 30  
Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 5. September

### Theaterbesuch: Die Mausefalle

Ein Bestseller – eine Kriminalkomödie von Agatha Christie mit viel Witz und Spannung.

mit: Stefan Bockelmann, Jens Hajek, Verena Wüstkamp, u.a.

#### L4101B Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23  
Donnerstag, 14. November, 20:00-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 30  
Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 24. Oktober

*Eine weitere Aufführung finden Sie auf der nächsten Seite*

Ausführliche Beschreibungen und aktuelle Kritiken zu den Aufführungen der Komödie in der Steinstraße finden Sie auf:

<https://komoedie-steinstrasse.de/>

## Theaterbesuch: Pension Schöller

Eine irrwitzige Komödie über die Abenteuer des Herrn Klapproth aus Kyritz an der Knatter, ein Klassiker - ein Kult-Schwank.

von Carl Laufs und Wilhelm Jacoby

mit: Christof Düro, Michael Schäfer, Alexander v.d. Groeben, Ilka Luza, u.a.

### L4101C Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23

Donnerstag, 12. Dezember, 20:00-22:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 30

Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €

Anmeldeschluss: Do., 21. November

## Theater / Tanz

### VHS-Theatergruppe "WIR"

Seit 1977 bereichert die VHS-Theatergruppe "WIR" das Ratinger Kulturleben mit ihren anspruchsvollen Literaturinszenierungen und 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 zu leben, stellen die Kostüme und das Bühnenbild selbst her und meistern dabei so manche Unwägbarkeit. Natürlich haben sie auch miteinander Spaß und feiern ihre Erfolge.

Vor Anmeldung bitte mit Jens Billerbeck, Tel. 0212/2591712, Kontakt aufnehmen ([www.theater-wir.de](http://www.theater-wir.de)).

### L4200 Arbeitsgemeinschaft mit Jens Billerbeck

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Ab: 13. September, 11x freitags, 19:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 25

Pauschale: 10,00 € (37 Ustd.)

### Laien's-Klapp-Theater

Ob klassisch, modern oder absurd - was uns gefällt, das spielen wir. Spaß am Theater, Freude an der Verwandlung, an der Möglichkeit, jemand ganz anderes zu sein, sind ideale Voraussetzungen, um mitzumachen. Wer lieber hinter der Bühne tätig ist oder einfach nur mal reinschnuppern will, ist jederzeit herzlich willkommen. Also nur Mut - bei uns sind Sie richtig!

Information bei A. Claus, Tel. 02102/129835

([www.laiens-klapp.de](http://www.laiens-klapp.de))

### L4201 Arbeitsgemeinschaft mit Alexandra Claus

Süd, Elsa-Brandström-Schule,

Karl-Mücher-Weg 15, Päd. Zentrum/Aula

Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 25

Pauschale: 10,00 € (32 Ustd.)

### Flamenco für Fortgeschrittene - Choreografie und Repertoire

In diesem Semester erarbeiten wir eine neue Choreografie, pflegen unser Repertoire, erweitern unsere Tanztechnik und üben uns in der freien Improvisation. Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse haben, dann wird Ihnen dieser Kurs viel Freude bereiten.

**Voraussetzungen:** 6 Semester Tanzerfahrung

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit stabilem Blockabsatz, bequeme Trainingskleidung, evtl. einen weiten Rock

### L4202 Kurs mit Christiane Nürnberg

West, Kontakt e.V. Interkulturelles Zentrum, Raum: 9

Ab: 29. August, 11x donnerstags, 20:00-22:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 126,40 € (33 Ustd.)

inkl. Raummiete

Kein Unterricht am 10.10. und 31.10.2019.

## Flamenco-AG

Die Tanz-AG vertieft die Kenntnisse des Kurses für Fortgeschrittene.

### L4203 Arbeitsgemeinschaft mit Regine Köhler

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 30. August, 12x freitags, 17:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Pauschale: 10,00 € (32 Ustd.)

Kein Unterricht am 22.11.2019

### Schnupperworkshop und Kurs: Happy Danza

Happy Danza ist eine Tanzanimation zu Popmusik aus aller Welt, besonders aber aus Spanien und Afrika. Leichte Choreografien mit Elementen aus Flamenco, Salsa, Bauchtanz und Biodanza machen Spaß und glücklich. Aufwärm- und Entspannungsphasen runden die Tanzstunde ab. Happy Danza richtet sich an tanzbegeisterte Menschen über 40. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude an der Bewegung kommt von ganz allein.

**Bitte mitbringen:** Leichte Kleidung, Stoppersocken oder Schlappchen und Wasser

### L4204 Wochenendseminar mit Gabriele Schulz

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Samstag, 31. August, 16:00-17:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 8,40 € (2 Ustd.)

### L4205 Kurs mit Gabriele Schulz

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:30-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 67,50 € (16 Ustd.)



### Rock the Billy® - das neue Tanzfitness-Workout

Rock the Billy® ist ein neues Tanzfitness-Workout, das den Trend in Richtung Swing-Tänze legt. Die Kombination aus Boogie-Woogie, Swing, Rock'n Roll und Jazzabilly ist ein effektives Training zu mitreißender Musik. Das Konzept ist für jeden geeignet, der Spaß an Sport und Tanz hat.

**Bitte mitbringen:** Lockere Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk

### L4206 Kurs mit Saskia Reuter

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 30. August, 3x freitags, 18:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)

### L4207 Kurs mit Saskia Reuter

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 08. November, 5x freitags, 18:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 27,20 € (7 Ustd.)

## Workshop: AfrikTanzArt - Tanzworkshop mit Live-Trommel-Musik

"Wer sich bewegen kann, kann auch tanzen." (Afrikanisches Sprichwort)

Dieser Tanzworkshop ist auch für Anfänger/innen sehr gut geeignet und wendet sich an alle, die Freude an der Bewegung haben, die eine andere Art Tänze und Rhythmen kennenlernen und für den Alltag auf tanken möchten. Beim Tanzen von kleinen Bewegungsabläufen zu afrikanischer Trommel-Musik spüren wir unseren Körper und freuen uns am gemeinsamen Tanzerlebnis. Im Mittelpunkt stehen Spaß und die Freude am Ausdruck rhythmischer Musik. Mit sanften Yoga- und Entspannungsübungen klingt der Workshop aus.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung/Sportkleidung, Getränke.

### L4208 Wochenendseminar mit Hampar Sarafian

Ost, Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle  
Samstag, 14. September, 13:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
Entgelt: 29,90 € (4 Ustd.)



© Tanz die Trommel

## Bauchtanz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Grundlagen und erste Schrittkombinationen des ägyptischen orientalischen Tanzes ("Bauchtanz") sind Inhalt dieses Kurses. Sie werden sich einer neuen Körperhaltung bewusst und entdecken verborgene feminine Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz. Spass und Freude an weichen, fließenden und schwingvollen, energiegeladenen Bewegungen zu wundervoller Musik erwarten Sie.

**Bitte mitbringen:** leichte Sportkleidung, Schläppchen oder Socken und einen Schal oder ein Tuch/Pareo für die Hüfte

### L4209 Kurs mit Gabriele Schulz

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
Ab: 20. September, 4x freitags, 18:30-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 21,70 € (5 Ustd.)

Neu

## Workshop: Dance Alive - mehr Lebensfreude durch Tanz

Tanz bedeutet Lebendigkeit, Beweglichkeit, Aktivität. Tanzen heißt auch sich spielerisch innerhalb einer Gruppe zu erleben. Durch Bewegung und Musik werden neue Lebensquellen freigesetzt und wird mehr Lebensfreude spürbar. Dance Alive bewirkt die Stärkung der körperlichen, seelischen und sozialen Kräfte im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitspflege. Sie werden mehr Körperbewusstsein, Freude und Spaß an der Bewegung erfahren und erlangen dadurch mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsformen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch, ein Getränk

### L4210 Wochenendseminar mit Karin Bödeker

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 16. November, 9:30-13:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 15,80 € (5 Ustd.)

## Fotografie/Video



### Arbeitsgemeinschaft Digital-Fotografie

In diesem Arbeitskreis treffen sich fortgeschrittene Fotografierende mit sehr guten Grundkenntnissen und großer Motivation, um gemeinsam gewählte Themen - auch außerhalb des Kurses - fotografisch umzusetzen. Dabei wird jeweils ein Semesterthema von den Teilnehmenden ausgewählt. Ziel ist es, mit dem Medium Fotografie eine individuelle Ausdrucksform zu finden. Diese Semester-Themen-Arbeiten sind das zentrale Anliegen der Foto AG.

Bei den monatlichen Treffen werden die Zwischenergebnisse (Papierfotos) der Teilnehmer/innen gesichtet und besprochen. Bis zum Abschluss des Semesters wird die Semesterarbeit von jeder/m fertig layoutet und anspruchsvoll in Mappen o.ä. präsentiert. Nach Absprache können an den Abenden weitere fototechnische und gestalterische Fragen behandelt werden. Die Teilnehmenden können auch selbst eigene Themen oder Techniken vorstellen. Eine gemeinsame Fotoexkursion, deren Ziel abgesprochen wird, erweitert das Erfahrungsspektrum.

**Voraussetzung:** vorherige Teilnahme am Kurs "Digital-Fotografie - Basic".

Weitere Kursinfos und Kontakt zur Kursleitung unter Tel.: 02102/33845

### L4300 Kurs mit Anke Jensen-Giehler

Mitte, Fotowerkstatt Jensen-Giehler, Oberstr. 16, Seiteneingang

Ab: 3. September, 6x dienstags, 19:00-21:15 Uhr

Weitere Termine: 24. Sept., 8. Okt., 29. Okt., 19. Nov., 3. Dez. zzgl. 8 UStd. Fotoexkursion nach Absprache.

Teilnehmer/innen: 10 - 15

Entgelt: 88,80 € (26 Ustd.) inkl. Raummiete

## Digital-Fotografie Basics - Kamertechnik und Bildgestaltung für Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras

Die moderne Kameratechnik mit den schier unerschöpflichen Funktionen erfordert eine gründliche Unterscheidung zwischen sinnvollen und unnötigen Anwendungen. In diesem Fotokurs können Sie die wichtigsten kameratechnischen Kenntnisse neu erwerben, auffrischen oder vertiefen und das fotografische Sehen trainieren. An den Kursabenden wird die Handhabung der Kameraeinstellungen als Basis für kreatives Fotografieren vermittelt und eingeübt. Dabei werden folgende Themen erarbeitet: Lichtempfindlichkeit (ISO-Zahl), Bildauflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Histogramm, Möglichkeiten und Grenzen der Belichtungsautomatik und deren Unterprogramme, Belichtungskorrekturen, Autofocus-Besonderheiten. Besonderes Gewicht liegt bei Themen der Gestaltungslehre wie Bildaufbau, Motivgliederung, Standpunktwahl, Schärfeverteilung, Bildausschnitt. An den Abenden wird das jeweilige Thema durch eine Bilderschau verdeutlicht. Zwischen den Kursabenden sollten Sie das jeweils Neu-Erlernte durch praktische Anwendungen vertiefen. Der Kurs erspart Ihnen nicht das Studium der Gebrauchsanweisung.

*Weitere Kursinfos auf der nächsten Seite*

Die Fotoexkursion am So., 22. September, dient der Vertiefung der fotografischen Praxis und der Schulung des fotografischen Blicks. Die Teilnehmerfotos (Papierbilder) werden später gemeinsam besprochen. Weitere Kursinfos und Kontakt zur Kursleitung unter Tel.: 02102/33845.

**Bitte mitbringen:** Bitte stets mitbringen: Kameraausrüstung, vollen Akku, Gebrauchsanweisung (ausgedruckte Vollversion) und Schreibzeug.

- L4301 Kurs mit Anke Jensen-Giehler**  
Mitte, Fotowerkstatt Jensen-Giehler, Oberstr. 16, Seiteneingang  
Ab: 11. September, 8x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
1x sonntags, 22. September, 9:00-13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 171,50 € (29 Ustd.) inkl. Raummiete  
Materialkosten vor Ort: 5,00 € für Skripte

### Arbeitsgemeinschaft Videofilm

Die AG beschäftigt sich mit der Gestaltung von Videofilmen von der Aufnahme bis zur Präsentation. Themen sind u. a.: Filmstrukturierung, Schnitt am PC oder mit Casablanca-Systemen, Effekte im Bild, Nachvertonung mit Musik, Menü-Erstellung, Vorführung eigener Videos, Austausch von Erfahrungen. Neue Teilnehmer/innen sollten Grunderfahrungen mitbringen.

Kontakt: Christa Stränger, Tel. 02102/82183

- L4302 Arbeitsgemeinschaft mit Christa Stränger**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Beginn: 11. Februar  
7x montags, 19:00 - 20:30 Uhr  
Weitere Termine: 25. Feb., 11. März, 1. April, 29. April, 13. Mai, 27. Mai  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Pauschale: 10,00 € (14 Ustd.)

### Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg - Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse

Der Fotoworkshop "Nachtfotografie" im Landschaftspark Duisburg-Nord ist eine fotografische Entdeckungsreise in die Welt, die einst ein Moloch aus Rauch, Lärm und rotglühenden Eisen war. Für alle Freunde der Industriekultur, die im Ruhrgebiet auf den Spuren der Industiepioniere wandeln möchten, eine top Foto-Location. Der Fotokurs besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera und wird mit vielen Tipps und Tricks zum Thema "Nachtfotografie" durchgeführt.

**Voraussetzungen:** Fotografische Grundkenntnisse, Bedienung der Kamera, gute körperliche Konstitution für Fußmärsche

**Treffpunkt:** Landschaftspark Duisburg-Nord, ehemaliges Pförtnerhaus/Eingang, Emscher Str. 71, Duisburg

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, Kamera mit Langzeitbelichtung, Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe, Kamerasativ

- L4303 Foto-Exkursion mit Uwe Schmid**  
Duisburg, Landschaftspark Duisburg-Nord  
Freitag, 08. November, 16:45-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Auch Interesse an der Videoproduktion mit dem Smartphone? Als Webinar oder Präsenzveranstaltung unter L0122 oder L0123, S. 11.

## Musik/Spiele



### Workshop: 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 Pickingstechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

- L4400 Workshop mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Samstag, 09. November, 10:30-14:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 30,70 € (5 Ustd.)

### Workshop: 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 sicheres zu werden. Der Dozent berät Sie zu allen Fragen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

- L4401 Workshop mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Samstag, 31. August, 11:00-13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 18,40 € (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 Grundspielstechniken 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)

- L4402 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 10. September, 12x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)



## Akustikgitarre für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. K4402 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 nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

**L4403 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 11. September, 12x mittwochs,  
18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

## Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen Nr. K4404 und K4405 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 nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

**L4404 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 09. September, 12x montags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

## Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

**L4405 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

## Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen Nr. K4406 und K4407 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)

**L4406 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 134,90 € (22 Ustd.)

## Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

**L4407 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 134,90 € (22 Ustd.)

## Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. K4408 und K4409 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)

**L4408 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 09. September, 12x montags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

**L4409 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

## Workshop: 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

**L4410 Kurs mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 109  
Samstag, 5. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 16. November, 14:00 - 17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 49,00 € (8 Ustd.)

## E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. K4411 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

**L4411 Kurs mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 109  
Ab: 13. September, 11x freitags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 134,80 € (22 Ustd.)

## Trommelkurs - Afrikanische Trommel

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

**Bitte mitbringen:** vorhandene Djembé-Trommel.

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

### L4412 Kurs mit Nicolas Kokou Touglo

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

Auch in diesem Semester wieder im Programm: "Afrik-TanzArt - Tanzworkshop mit Live-Trommel-Musik" (Kurs Nr. L4208, S. 55)

## Trommel-Workshop - Eine Cajon selbst bauen und spielen lernen

Die "Cajon" ist eine Trommel, die aussieht wie eine Kiste, und seit Jahren der Renner unter den Musikinstrumenten. Mit ihr kann man schnelle und langsame Beats spielen, die sich richtig gut anhören. Der Kursleiter, ein beliebter Perkussionist und Trommelanimateur aus NRW, bringt einen Bausatz mit, der alles enthält, um unter Anleitung in kürzester Zeit eine eigene Cajon zu bauen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, das Instrument und seine Spielweise bis ins letzte Detail kennenzulernen.

**Hinweis:** Arbeitskleidung ist angebracht. Wenn Sie gerne mit Ihrem Kind oder Enkelkind zusammen eine Cajon bauen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

### L4413 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 14. September, 11:00-17:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 45,00 € für den Bausatz

## Trommel-Workshop - Cajon für Einsteiger/innen

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In den 1970er Jahren hat sich die Cajon dann im spanischen Flamenco etabliert und wird mittlerweile weltweit vor allem bei unverstärkter Musik eingesetzt. Wir lernen zunächst die richtige Sitztechnik und anschließend die verschiedenen Schlagpositionen kennen. Als nächstes widmen wir uns der Koordination der Hände und nähern uns der durchlaufenden "Von Hand zu Hand"-Spielweise. Abschließend kreieren wir im Zusammenspiel mit allen Cajons unsere eigene Percussion-Musik.

**Bitte mitbringen:** Bitte eigene Cajon mitbringen. Gegen eine geringe Gebühr vor Ort kann eine Cajon beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

### L4414 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Mitte, Poststr. 23, Raum 301  
Samstag, 02. November, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

## Internationaler Chor Ratingen

Der Chor singt vierstimmige Gesangsliteratur aus den verschiedensten Bereichen: internationale Folklore, Gospels, Madrigale, 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.

### L4415 Arbeitsgemeinschaft mit Polina Yevdokymova

Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Ab: 29. August, 13x donnerstags, 19:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 50  
Pauschale: 10,00 € (35 Ustd.)

Sie haben Spaß am Singen? Beachten Sie auch „Let's sing Christmas - ein internationales Weihnachtsliedersingen" (Kurs L2127, S. 30)

## Spiele-Treff

Der VHS-Spieletreff freut sich auf alle, die Lust am Spiel haben und vom Alltag abspannen möchten. Gespielt werden: Karten-, Strategie-, Wett- und Rennspiele für 3 bis 10 Mitspieler/innen. Es wird auf ganz traditionelle Weise mit viel Spaß in der Gruppe und ohne Computer gespielt. Natürlich werden auch immer wieder neue Spiele, die auf den Markt kommen, ausprobiert. Mitspieler/innen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen. Anmeldung vor Ort bei der Kursleitung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### L4416 Arbeitskreis,-gemeinschaft mit Thomas Fedder

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum  
Ab: 06. August, 20x dienstags, 19:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 24  
entgeltfrei (67 Ustd.)

## Doppelkopf-Treff

Parallel zum VHS-Spieletreff hat sich eine Doppelkopfrunde entwickelt, die sich über neue Mitspieler/innen freut. Vorkenntnisse sind wünschenswert! Anmeldung vor Ort bei der Kursleitung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### L4417 Arbeitskreis,-gemeinschaft mit Rolf Bockstand

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum  
Ab: 13. August, 10x dienstags, 19:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei (33 Ustd.)  
14täglich

## Bildnerisches Gestalten

### Freies Malen und Zeichnen - Gegenstand und Abstraktion

Haben Sie Freude am Malen und Zeichnen und suchen den richtigen Einstieg in andere Mal- und Zeichentechniken? In diesem Kurs können Sie Grundlegendes über Malen und Zeichnen lernen:

- Umgang mit Farbe und Form
- Perspektive bei der Darstellung von Gegenständen, Landschaften oder Architektur
- Umgang mit Ölfarbe, Acryl, Wasserfarbe, Pastell, Holzkohle, Bleistift und Feder
- Spachteltechnik, Collage, Abstrakt
- Porträtzeichnungen

Die benötigten Materialien werden nach Ihren persönlichen Bedarfen abgestimmt.

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

#### L4500 Kurs mit Vaclav Snop

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

Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie beim jeweiligen Kurs z.B. auch Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten oder Informationen zu den Dozenten.

### Von der Pastell- zur Ölfarbe

In diesem Kurs lernen Sie die Ausdrucksmöglichkeiten der Pastell-, Feder- und Pinselzeichnung kennen. Darüber hinaus werden Sie in die Technik der Tempera- und Ölfarben eingeführt.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse grundlegender Maltechniken

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock 42 x 30 cm, weiche Zeichfeder, schwarze Tusche, Bleistift 2B, einen weichen Radiergummi

#### L4501 Kurs mit Vaclav Snop

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

Ab: 09. September, 12x montags, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

### Malen und Zeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Freude daran zu malen? Möchten Sie klassische Techniken von Grund auf lernen? Möchten Sie sich selbst künstlerisch weiterentwickeln und neue Materialien ausprobieren? In diesem Kurs vermittelt der Kursleiter:

- Anfänger/innen die Grundlagen der perspektivischen Darstellung sowie die Techniken des Zeichnens mit Bleistift, Holzkohle oder der Feder als Basis des Malens
- Fortgeschrittenen erweiterte Kenntnisse im Umgang mit Ölfarbe, Acryl, Tempera, Wasserfarbe und Pastell.

Mit Begeisterung werden Sie die neu erlernten Techniken bei Ihren nächsten Bildern anwenden.

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

#### L4502 Kurs mit Vaclav Snop

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Ab: 09. September, 12x montags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 110,20 € (36 Ustd.)

### Malen mit Acrylfarben

Sie sind kreativ, experimentierfreudig und wollten schon immer malen? Oder Sie malen schon länger, haben sich aber noch nie an Acryl herangetraut? Die Acrylfarbe bietet vielfältige Möglichkeiten, sie trocknet schnell und lässt sich gut übermalen. Wir arbeiten uns in die verschiedenen Techniken ein, beschäftigen uns mit der Farbenlehre, der Perspektive und üben das Mischen von Farbtönen. Wir legen einen Hintergrund an und arbeiten Motive mit Bildtiefe heraus. Ob Sie die Farbe fließen lassen oder ganz genau mit dem Pinsel arbeiten, entscheiden Sie selbst. Verschiedene Bildthemen (Stilleben, Landschaft, Abstraktes oder Gegenständliches) werden erarbeitet. Die so entstandenen Bildwerke tragen Ihre eigene Handschrift: Freuen Sie sich auf die Kreativität, die in Ihnen steckt!

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Material (Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserglas, einen alten Lappen). Material wird am ersten Kurstag besprochen.

Eingang bei Mensa-Turm; Raum befindet sich im 2. OG über der Mensa

#### L4503 Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303

Ab: 17. September, 11x dienstags, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 9

Entgelt: 134,70 € (33 Ustd.)

**CREATIV<sup>®</sup>**  
**DISCOUNT**  
 Bastel- Hobby- & Künstlermaterial preiswert einkaufen  
[www.creativ-discount.de](http://www.creativ-discount.de)  
 Creativ-Discount . Südring 54-58 . 42579 Heiligenhaus . Fon: 02056-584440

**Auf über 800qm!**  
 Große Auswahl - Faire Preise  
 Bastel- & Künstlerbedarf

## Enkaustik - Antike Wachsmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

*Spezialthema: Weihnachtskarten und Winter-Landschaften*

Enkaustik ergibt in Kombination mit anderen Materialien verblüffende neue Effekte und faszinierende Tiefe in den Bildern. Egal, ob abstrakt oder gegenständlich - die Verknüpfung der verschiedenen Techniken bietet Anregungen für alle, die auf der Suche nach Neuem sind. Zum Einsatz kommt farbiges flüssiges Bienenwachs, heiß aufgetragen auf unterschiedlichem Untergrund und kombiniert mit anderen Materialien. Sie erlernen neue Enkaustiktechniken mit Werkzeugen wie Maleisen, Mal-Pen, Spachteln, Pinseln sowie heißer Platte und Heißluftgerät. Auch Wiederholer werden hier neue Motive lernen, denn die Vielfalt ist unendlich. In diesem Kurs ist das Schwerpunktthema Weihnachtskarten/-deko und Winter-Landschaften als Grußkarten oder auf größeren Formaten. Aber wie immer werden auch andere Wunschmotive gezeigt. Nach diesem Kurs muss man keine Grußkarten mehr kaufen, sondern verschickt seine eigenen.

Bitte geben Sie vorab Bescheid, wenn Sie kein eigenes Maleisen besitzen und eins bei der Dozentin kostenlos ausleihen möchten.

**Voraussetzungen:** keine Vorkenntnisse notwendig.

**Bitte mitbringen:** eine Rolle Küchenpapier, Malkittel oder -schürze, Nylonstrumpf, Heißluftfön

**L4505 Wochenendseminar mit Barbara Lautenbach**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sa., 28. September, 10:00 - 17:00 Uhr  
So., 29. September, 10:00 - 17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 15,00 Euro

## Gesichter und Personen ganz einfach richtig zeichnen

In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt die Proportionen von Gesichtern und Körpern zu erkennen und zeichnerisch umzusetzen. Wir reduzieren Faltenwürfe von Kleidungsstücken auf ihre typischen Merkmale und vereinfachen Körperhaltungen, so dass auch schnelle Skizzen gelingen. Beispiele aus der Kunstgeschichte, Fotografien und Modelle dienen uns als Inspiration.

**Voraussetzungen:** Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** Bleistifte und Zeichenpapier (DIN A4) sowie weiteres vorhandenes Zeichenmaterial

**L4506 Wochenendseminar mit Katrin Roeber**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Sa., 5. Oktober, 13:00 - 18:00 Uhr  
So., 6. Oktober, 10:00 - 15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 12  
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)  
Kosten vor Ort: 1,50 Euro Umlage für Fotokopien

## 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

**L4507 Wochenendseminar mit Eva Koch**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sa., 12. Oktober, 10:00-15:00 Uhr  
So., 13. Oktober, 10:00-15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)  
Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

## 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 in Aquarellmalerei

**Bitte mitbringen:** Aquarellkasten, Pinsel und Papier

**L4508 Kurs mit Katrin Roeber**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 12  
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)  
Kosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

**L4509 Kurs mit Eva Koch**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 12. September, 11x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 80,90 € (33 Ustd.)

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Der Reiz der Aquarellmalerei beruht auf der Vielzahl von Ausdrucksmöglichkeiten. Die zauberhafte Atmosphäre einer Landschaft, das Farbenspiel der Jahreszeiten, den Duft 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)

**L4510 Kurs mit Gabriele Liffers-Michels**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 13. September, 8x freitags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Kalligraphie

Anfänger/innen und Fortgeschrittene erlernen das Gestalten mit Schriften. Die Grundformen verschiedener Schriften werden gelehrt sowie der Umgang mit Feder und Tusche. Mit etwas Übung können die Teilnehmer/innen Glückwunschkarten, Briefpapier und vieles mehr mit ergänzenden Techniken (manuelles Drucken, Einsatz von Acrylfarben) ansprechend gestalten.

**Bitte mitbringen:** DIN A4-Heft (kariert ohne Rand), Federhalter, Redisfeder von 2mm Breite, schwarze Tusche

**L4511 Kurs mit Hildegund Doering**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 15  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 10,00 €

## Kreatives Werken und Gestalten



### Arbeiten mit Ton am Vormittag

In diesem Kurs können Sie Gebrauchsobjekte wie Vasen, Schalen, Gefäße sowie Accessoires für Haus und Garten selbst gestalten. Anfänger/innen lernen verschiedene Aufbautechneiken 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

- L4600 Kurs mit Gerda Nathani**  
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte,  
Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum  
Ab: 23. September, 10x montags, 9:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 118,00 € (40 Ustd.)  
inkl. Brennkosten 20,00 €  
Materialkosten vor Ort: ca. 20,00 €  
Kein Unterricht am 09.12.19

### Gestalten mit Blumen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Blumen und Beiwerk umgehen können, um ansprechende Sträuße, Kränze und Gestecke zu gestalten. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf dem Thema "Advent". Spaß und Freude am kreativen Gestalten stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- L4601 Kurs mit Antje Kocks**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 30. Oktober, 7x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 42,80 € (14 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 56,00 €

### Buchbinderei

Anfänger/innen und Fortgeschrittene lernen die Vielfalt der Buchbindekunst kennen. Das Arbeiten mit Papier, Pappe, Leinen und Leim wird vermittelt. Anfänger/innen stellen unter Anleitung einfache Kästen, Faltbücher, Mappen, Fotoalben und Leinenbände her. Buntpapiere zum Überziehen von Kästen und Einbinden von Büchern werden selbst gestaltet. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, alte Bücher zu restaurieren und anspruchsvolle Kassetten und Einbände herzustellen.

**Bitte mitbringen:** Lineal, Bleistift, Radiergummi

- L4602 Kurs mit Hildegund Doering**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 09. September, 12x montags, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 16  
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

### Workshop Buntpapiere

Die Teilnehmer/innen erlernen verschiedene Buntpapier-Techniken. Es werden Kleisterpapiere mit Temperafarben, Spachtelpapiere mit Acrylfarben und Schablonenpapiere mit manuellen Drucktechniken hergestellt.

- L4603 Wochenendseminar mit Hildegund Doering**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 05. Oktober, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 25,30 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 15,00 €

### Workshop Buchbinden

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer/innen einen Einblick in das alte Kunsthandwerk "Buchbinderei" und lernen mit einfachen Mitteln und eigener Kreativität, schöne Gegenstände herzustellen (Mappen, verschiedene Kästen, Leporellos usw.).

- L4604 Wochenendseminar mit Hildegund Doering**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 09. November, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 25,30 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 15,00 €

### Papier-Gefühl -

#### Kunstwerke von und mit Papier

Es gibt eine Vielfalt von Papieren, die uns zur Verfügung stehen. Kreativität und Fantasien stehen dabei im Vordergrund. Daraus erschaffen wir dann ein Kunstwerk. Dabei legen wir großen Wert auf unsere Feinmotorik, genaues Sehen und präzises Arbeiten. Der Umgang mit Werkzeugen, wie Scheren, Cutter und Skalpell sollte uns nicht schwer fallen. Die detaillierte Arbeits- und Materialbesprechung möchte die Kursleiterin am 1. Kurstag anhand von Musterbeispielen vornehmen.

**Bitte mitbringen:** Stift und Papier zum ersten Kurstag.

- L4605 Kurs mit Petra Richter-Rose**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
18:30-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 101,00 € (33 Ustd.)

### Workshop: Papier-Gefühl - Kunstwerke von und mit Papier

Wir wollen uns mit diversen unterschiedlichen Papierqualitäten ein Kunstwerk erarbeiten. Dazu gehören u.a. Collagen, Scherenschnitte, Mobiles, Bilder, Behausungen und/oder Dekorationen. Dabei legen wir großen Wert auf unsere Feinmotorik. Genaues und präzises Arbeiten mit Scheren, Cutter und weiteren Werkzeugen sind unabdingbar und sollte uns nicht schwer fallen. Die detaillierte Arbeits- und Materialbesprechung möchte die Kursleiterin am 1. Kurstag anhand von Musterbeispielen vornehmen.

**Bitte mitbringen:** Stift und Papier am ersten Kurstag

- L4606 Wochenendveranstaltung mit Petra Richter-Rose**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Vorbesprechung am Freitag, 8. November,  
17:00 - 18:30 Uhr  
Freitag, 15. November, 17:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 16. November, 10:00 - 15:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 39,80 € (13 Ustd.)

## Origami - Papierfaltkunst aus Japan

Die traditionelle japanische Faltkunst bietet mehr als Kranich oder "Himmel und Hölle". Es erwarten Sie ein Blumenstrauß aus Kirschblüten (sakura) und Hortensien, traditionelle Vögel (tsuru) und Briefe mit Herz.

- L4607 Wochenendseminar mit Elke Jensen**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Samstag, 16. November, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 49,00 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 €

## 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.

- L4608 Wochenendseminar mit Monika Sowa**  
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte,  
Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum  
Sa., 26. Oktober, 10:00 - 17:00 Uhr  
So., 27. Oktober, 10:00 - 17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin

## Upcycling - Kompakt

Liegen bei Ihnen auch so viele Dinge ungenutzt in Schränken? Angefangen von schönen Einmachgläsern, toller Wolle, bezaubernden Stoffresten, hübschen Perlen, wundervollem Papier und so weiter? Hinzu kommen die Sachen, die ständig anfallen und die man bisher weggeworfen hat: Luftpolsterfolie, Teelichthüllen, abgelaufene Kalender bzw. Verbandsmaterial und und und. Ganz zu schweigen von den Gegenständen, bei denen man sich "verkauft" hat: Nagellack, Lippenstift, Ketten, Deko-Gegenstände, etc..

In diesem Workshop lernen Sie, diesen Dingen neues Leben einzuhauchen. So wird aus ungenutztem Ihr neuer Lieblingsschmuck, tolle Grußkarten, wunderschöne Girlanden oder peppige Deko.

**Bitte mitbringen (sofern vorhanden):** Bastelunterlage (z.B. Schneidematte), Kleberoller oder Klebestift, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Schere, ungenutzte Dinge aus Ihren Schränken

(Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn eine Liste der Dinge per E-Mail an die Dozentin: [anja.bley@gmx.de](mailto:anja.bley@gmx.de)), Schuhkarton für den sicheren Heimtransport der erstellten Werke

- L4609 Workshop mit Anja Bley**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sonntag, 03. November, 14:00-18:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 €

Neu

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

Dort finden Sie beim jeweiligen Kurs z.B. auch  
Anfahrtsbeschreibungen zu den verschiedenen Kursorten  
oder Informationen zu den Dozenten.

## Innenarchitektur - Gestaltungsmöglichkeiten von Räumen

Es ist eine besondere Welt, einen Raum und seine Architektur zu betrachten: die Form des Raumes, seine Aufteilung und Lichtverhältnisse. Welche Möglichkeiten gibt es, Materialien wie z.B. Farbe, Holz, Glas und Stein einzusetzen? Welche Bedürfnisse haben die Bewohner? In diesem Workshop zeigt Ihnen die Innenarchitektin Gabriele Angrick verschiedene Methoden (Collagen, Skizzen, Fotos sowie einfache Perspektivzeichnungen), individuelle Raumlösungen entwickeln zu können.

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** DIN A4 Karo-Block, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, Schere, Klebestift, alte Zeitschriften und Illustrierte (möglichst keine Wohnzeitschriften)

- L4610 Workshop mit Gabriele Angrick**  
Hösel, Dachring 2, G. Angrick  
Fr., 15. November, 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa., 16. November, 10:00 - 16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

Neu

## Grußkarten mit Brusho und Handlettering - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

In diesem Kurs können Sie Ihre Farblust austoben und mit Farbpigmenten und Wasser in Sekundenschnelle großartige Hintergründe gestalten. Die Trocknungsphase nutzen wir, um uns mit der Kunst des Handletterings zu beschäftigen. Dabei werden Buchstaben kunstvoll aneinandergereiht und ggf. verziert. Erlernen kann das jede/r, auch wenn er/sie nicht zu den "Schönschreibern" gehört. Anschließend erstellen Sie aus den getrockneten Hintergründen und dem neu erlernten Lettering insgesamt fünf Grußkarten mit passenden ungewöhnlichen Briefumschlägen. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen (sofern vorhanden):** Bastelunterlage (z.B. Schneidematte), Kleberoller oder Klebestift, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Lieblingsstift (egal ob Tintenpen, Füller, Kugelschreiber...), Schere, Schuhkarton für den sicheren Heimtransport der erstellten Werke

- L4611 Workshop mit Anja Bley**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sonntag, 08. Dezember, 14:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 8,00 € für 5 Karten inkl. Brushpen

Neu

## 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.

- L4612 Wochenendseminar mit Martina Eiselein**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Sonntag, 08. Dezember, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 38,30 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: Silver Clay, Zubehör,  
Steine mind. 30,00 €;  
Verbrauchsmaterialien/Brand 7,50 €

## Stricken und Häkeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In der Gruppe macht Stricken und Häkeln noch mehr Spaß. Sie erlernen, wie Sie Mützen, Schals, Pullover und Wohnaccessoires nach herkömmlicher Art herstellen. Aber auch die neuesten Kniffe hat die Kursleiterin parat, z.B. wie Sie Strickjacken von oben stricken oder eine neue Technik beim Strümpfe-Stricken anwenden. Sie tauschen sich aus über den Umgang mit verschiedenen Strick- und Häkelhilfen, Lacestricken oder wie man Perlen in Teile einarbeitet.

**Bitte mitbringen:** Wolle und Strick- bzw. Häkelnadeln

**L4613 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 12. September, 4x donnerstags,  
18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)  
Kosten für Material in Absprache mit der Kursleitung

## 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.

**L4615 Kurs mit Maria Wiglinghoff**  
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,  
Kuckelter Weg 21  
Ab: 29. August, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 116,40 € (18 Ustd.)  
inkl. Raummiete

## Stricken und Häkeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**L4614 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 31. Oktober, 6x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 36,80 € (12 Ustd.)  
Kosten für Material in Absprache mit der Kursleitung

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**L4616 Kurs mit Maria Wiglinghoff**  
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,  
Kuckelter Weg 21  
Ab: 31. Oktober, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 116,40 € (18 Ustd.)  
inkl. Raummiete

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**L4617 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)





# Gesundheit und Bewegung



**Claudia Stawicki**

**Fachbereichsleiterin**

**02102 550 4300**

	<b>Seite</b>
Gesundheitsvorsorge	<b>65</b>
Eislaufen	<b>67</b>
Körperpflege/Typberatung	<b>67</b>
Entspannungskurse	<b>68</b>
Yoga	<b>68</b>
Asiatische Sportarten	<b>70</b>
Gymnastik/Rückentraining	<b>71</b>
Pilates	<b>73</b>

## „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

### Vorträge

#### Vortrag "JA sagen, aber richtig!"

Ist Nein sagen wirklich egoistisch? Und ist Ja sagen wirklich ein Zeichen von Schwäche?

Ein JA produziert in unserem Gehirn erstmal positive Gefühle. Bis dann der Zeitdruck, die Überbelastung und dieses Gefühl fremdgesteuert zu sein, dazu kommt.

Was ist denn nun für mich richtig? Ja sagen? Nein sagen? Ganz schön kompliziert, oder?

#### L5001 Vortrag mit Anke Schiwy

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 30. September, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Anmeldeschluss: Mo., 23. September

#### Vortrag "Der Stress und Ich! Wer hat wen im Griff?"

Vorab eine wichtige Information: Stress ist etwas Gutes! Stress, in der richtigen Balance, ist sogar lebensnotwendig. Ohne diese Balance führt Stress jedoch zu einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden. Dabei ist dies relativ einfach zu verhindern. Wir müssen nur wieder lernen, was eine gesunde Balance ist.

Aber was passiert eigentlich genau bei Stress? Kann ich Stress kontrollieren? Schließlich ist es doch eine Reaktion auf äußere Umstände, ODER?

Genau das wollen wir uns in den 90 Minuten näher anschauen.

#### L5002 Vortrag mit Anke Schiwy

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 25. November, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Anmeldeschluss: Mo., 18. November

## Workshopreihe: Gesund durch den Winter mit der TCM

(Traditionelle chinesische Medizin)

#### Workshop: "Achtsamkeit und persönliches Energiemanagement"

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Energie-Prinzipes der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt, wie Energie aufgenommen werden kann und wodurch Energie verbraucht wird. Anhand praktischer Beispiele aus dem Bereich Ernährung sowie durch Übungen im Qi Gong erhalten die Teilnehmer einfache Anleitungen, um mit ihrem eigenen Energiehaushalt achtsam umzugehen.

#### L5003 Workshop mit Dominik Nüßing

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 24. September, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)

#### Workshop: "Vorbeugung von Erkältungskrankheiten"

Die TCM ist bei uns vor allem durch die Akupunktur und Kräutertherapie bekannt, um Schmerzen zu lindern oder bei der Heilung von Krankheiten zu unterstützen. Eine sehr grosse Bedeutung bekommt aber auch der präventive Ansatz der TCM mit den "Anleitungen zur gesunden Lebensweise". In dem Workshop lernen die Teilnehmer daraus verschiedene Methoden kennen, das Immunsystem zu stärken: stärkende und wärmende Ernährung, hilfreiche Kräutertees, wirkungsvolle Akupressurpunkte sowie stützende Qi Gong-Übungen.

#### L5004 Workshop mit Dominik Nüßing

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 08. Oktober, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)

#### Workshop: "Stärkende Ernährung im Winter"

In der TCM gilt die Ernährung als wichtigster Energielieferant für unseren Körper. Im Winter ist der Energiebedarf besonders hoch, um uns vor Kälte und Erkältungskrankheiten zu schützen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die Bedeutung von wärmenden Gerichten und Nahrungsmitteln kennen, die das Immunsystem stärken und uns gesund durch den Winter bringen können. Es werden Wirkungsweise verschiedener typischer Lebensmittel und Rezepte erläutert und konkrete Anleitungen für die tägliche Ernährung vermittelt.

#### L5005 Workshop mit Dominik Nüßing

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 05. November, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 15,00 € (3 Ustd.)



## Gedächtnistraining - Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene 50+

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.

**L5006 Kurs mit Richarda Bremer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 13. September, 10x freitags, 11:00-12:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 15  
Entgelt: 63,40 € (20 Ustd.)

## Achtsamkeitstag - gelassen und erfüllt im Alltag

Wie begegne ich meinen täglichen Herausforderungen gelassener?

Wie nutze ich meinen inneren Kompass auch in schwierigen Situationen?

Wie finde ich zu Energie, Klarheit und Lebensfülle?

Oft liegt die Antwort auf diese Fragen im Atmen, Innehalten und Wahrnehmen, im Spüren, Schweigen und Seinlassen.

Genießen Sie diesen Tag zum Auftanken und Atemholen und nehmen Sie einfache Achtsamkeits- und Meditationsübungen mit in Ihren Alltag. So bleiben Sie in Balance und stärken ihren Geist und Ihr Immunsystem.

Die kleine Gruppe von maximal acht Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch.

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

**L5007 Wochenendseminar mit Erika Burchartz**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 21. September, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 5 - 8  
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

## Workshop: "Gute Nacht, schlaf schön" - Theorie & Praxis

Schlafe ich schlecht oder habe ich ein Schlafproblem?

Der Unterschied zwischen schlecht schlafen und Schlafproblemen (Dauer, Intensität und Konsequenz) ist vor allem die Gesundheit.

Es besteht auch eine gute Chance, dass aus schlecht schlafen ein wirkliches Schlafproblem entsteht. Allein dafür lohnt es sich, schon frühzeitig gegenzusteuern.

Aber wie? Alle reden von Schlafhygiene - Mentalhygiene - Schlafritualen - was genau soll das bringen? Und wie bekomme ich das im Alltag hin?

Tipps und Tricks zum Einschlafen und Durchschlafen:

- Vom Kopfkarsussell in den Ruheraum
- Wirksame Alternative zum Schäfchen zählen
- Die Mentale Schlafdecke

**L5008 Wochenendseminar mit Anke Schiwj**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Sonntag, 06. Oktober, 10:30-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 35,00 € (7 Ustd.)

Neu

## Seminar: "So bin ich. Authentisch und mir selbst treu sein." - Ein Seminar um "einfach" selbstbewusst zu sein.

Mich annehmen und akzeptieren, so wie ich bin. Frei sein von Erwartungen, Druck, Bestätigung und Anerkennung von außen. Es mir selbst und nicht den anderen Recht machen. Meinen eigenen Weg gehen. Mir meiner Selbst bewusst sein: Wie fühle ich mich, was will ich und was ist mir wichtig? In mir selbst ruhen. Mein Leben leben.

Dieses Seminar bringt Sie sanft auf Ihren Weg und zeigt Ihnen, wie Sie einfach authentisch und selbstbewusst sein können.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und warme Socken, eine Decke und evtl. kleines Kissen und eigene Getränke.

**L5009 Wochenendseminar mit Sibylle Chaudhuri**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 02. November, 10:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 35,00 € (7 Ustd.)

Neu

## Seminar: Die heilende Kraft des "inneren Kindes"

Das "innere Kind" ist ein archetypisches Symbol für unsere tiefe Befindlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, zu unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt.

In diesem Seminar werden wir unser inneres Kind entdecken, mit ihm in Kontakt treten und es in unser alltägliches Leben integrieren.

Denn wenn es uns gelingt, die kindlichen Anteile in uns selbst zu entdecken, sie zu begreifen und dafür die Verantwortung voll zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe in Partnerschaft in unserem Leben voll entfalten. Der Schlüssel zu einem authentischen und glücklichen Leben.

**L5010 Wochenendseminar mit Andrea Budde**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Samstag, 02. November, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

Neu

## "Achtsamkeitstag - Bewusst in Beziehung sein - Annehmen was ist"

Oft bieten uns Konflikte in Beziehungen die Möglichkeit, unsere Selbstfreundschaft zu vertiefen und unsere Achtsamkeit zu schulen. Wir brauchen diese Konflikte, um seelisch zu wachsen und um uns noch besser kennenzulernen.

Anhand von Meditationen, Körperübungen, Phantasiereisen sowie Partner- und Gruppenübungen schulen wir die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse von Nähe und Distanz. So kann miteinander Sein in wertschätzender Kommunikation gelingen.

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

**L5011 Wochenendseminar mit Erika Burchartz**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sonntag, 10. November, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 5 - 8  
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

Neu

## Workshop: Wertschätzung für mich - ein Abend der Bewusstheit, Inspiration, Entwicklung und des Auftankens

In diesem Abend nehmen wir uns Zeit für den wichtigsten Menschen in unserem Leben - uns selbst!

Wir schenken uns Zeit und Aufmerksamkeit und halten Ausschau nach Ressourcen, die unser Leben leichter, glücklicher und erfolgreicher werden lassen.

Mit achtsamkeitsbasierten und lebendigen Methoden der Psychosynthese schaffen wir Raum uns zu spüren, tauchen in unser inneres Wissen ein und bringen von dort Schätze mit, die uns dann in unserem täglichen Leben zur Verfügung stehen.

### L5012 Workshop mit Andrea Budde

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 26. November, 18:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Neu

## 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, Verpflegung

### L5013 Wochenendseminar mit Gaby Neumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 30. November, 13:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)



© Stevica Mrdja; adobe.stock.com

## Achtsam in den Advent

Mit einfachen Achtsamkeits- und Meditationsübungen nähern wir uns der Stille. Wahrnehmungs- und Körperübungen lassen uns spüren, was uns wirklich trägt. Von unserem Atem lassen wir uns führen und entdecken, was in uns im Dunklen leuchtet. Im Austausch mit anderen entdecken wir unseren ganz eigenen Advent.

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

### L5014 Wochenendseminar mit Erika Burchartz

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 07. Dezember, 15:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 5 - 8  
Entgelt: 26,00 € (4 Ustd.)

Neu

## Eislaufen für Erwachsene - Grundkurs

In diesem Kurs werden Sie das Schlittschuhlaufen lernen bzw. verbessern. Dazu gehören: Vorwärtslaufen, Bremsen, Kurvenlaufen und eventuell Rückwärtslaufen.

Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden, das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin.

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

**Bitte mitbringen:** Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe; Schlittschuhe können vor Ort für 3 € pro Termin ausgeliehen werden.

**Achtung:** bitte die individuellen Kurstermine beachten!

### L5020 Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12  
8 Termine freitags:  
20.09./11.10./18.10/08.11./15.11./22.11./06.12./13.12.2019  
jeweils 15.00 - 16.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 102,80 € (11 Ustd.)

## Eislaufen für Erwachsene - Fortgeschrittenenkurs

In diesem Kurs werden Sie Ihr Schlittschuhlaufen verbessern. Dazu gehören: Übersetzen vorwärts, rückwärts, Schrittkombinationen und einfache Sprungelemente. Voraussetzungen sind sicheres Laufen und Bremsen. Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden, das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin.

**Bitte mitbringen:** Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe; Schlittschuhe können vor Ort für 3 € pro Termin ausgeliehen werden.

**Achtung:** bitte die individuellen Kurstermine beachten!

### L5021 Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12  
8 Termine freitags:  
20.09./11.10./18.10/08.11./15.11./22.11./06.12./13.12.2019  
jeweils 16.00 - 17.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 102,80 € (11 Ustd.)

## Körperpflege / Typberatung

### Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen - in diesem Seminar geht es genau darum.

In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, Make-up und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Im Anschluss ist es möglich, einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben.

**Bitte mitbringen:** persönliche Dekorations-Kosmetik  
Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen!

### L5030 Tagesseminar mit Anke von Garrel

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Donnerstag, 10. Oktober, 16:15-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

## Entspannungskurse

### Einfach mal abschalten mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson

Gerade dann, wenn wir besonders unter Druck stehen, ist es eine Wohltat, einfach mal abzuschalten. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet hierzu eine gute Möglichkeit. Dabei werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder losgelassen. Das Verfahren ist leicht erlernbar und lässt sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Stressbedingte Symptome wie innere Unruhe, Schlafstörungen oder Kopfschmerz können Sie durch die regelmäßige Anwendung dieser Entspannungstechnik verringern. So fördern Sie Ihre innere Balance und gewinnen mehr Leichtigkeit für Ihren Alltag.

**Hinweis:** Sollten Sie an einer chronischen oder akuten Krankheit leiden, klären Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem behandelnden Arzt ab, ob dieses Entspannungsangebot für Sie unbedenklich ist.

**Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, warme Socken

**L5040 Kurs mit Christiane Graute**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 04. September, 9x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 12  
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)  
Kein Unterricht am 09.10.19

### Workshop: 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 Wörter, 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 gegründet, in der durch gezielte Fragen und Anleitung die Teilnehmer die Möglichkeit bekommen, Zusammenhänge einzelner Körperteile zu spüren und neue Bewegungen zu entdecken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Woldecke.

**L5041 Wochenendveranstaltung mit Christine Omar**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 09. November, 9:30-12:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 14,00 € (4 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 und warme Socken mit!

© Robert Kneschke - fotolia.com

### Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**L5100 Kurs mit Jörg Bienwald**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 09. September, 12x montags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,40 € (24 Ustd.)

### Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**L5102 Kurs mit Andrea Hopfer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 09. September, 8x montags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 56,00 € (16 Ustd.)  
Kein Unterricht am 07.10.19

### Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**L5101 Kurs mit Jörg Bienwald**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 09. September, 12x montags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,40 € (24 Ustd.)

### Yoga für Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**L5103 Kurs mit Andrea Hopfer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 09. September, 8x montags, 19:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 56,00 € (16 Ustd.)  
Kein Unterricht am 07.10.19

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Schwerpunkt:** Genaue Ausrichtung der Asanas (Körperübungen) und deren Anpassung an die eigenen Bedürfnisse.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

- L5104 Kurs mit Andrea Moll**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,40 € (24 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- L5105 Kurs mit Andrea Moll**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,40 € (24 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Blöcke

- L5106 Kurs mit Henrike Aust**  
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum  
Ab: 10. September, 13x dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 92,50 € (26 Ustd.)

Sie können sich auch online anmelden unter  
[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

## Dynamisches Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen, Bänkchen)

- L5107 Kurs mit Britta Rübsam**  
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum  
Ab: 17. September, 12x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,40 € (24 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

- L5108 Kurs mit Heiko Göttert**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 10:00-11:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

## Yoga für Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen, Bänkchen)

- L5109 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 25. September, 10x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 70,00 € (20 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen)

- L5110 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 25. September, 10x mittwochs, 19:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 70,00 € (20 Ustd.)

## Yoga für Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

- L5111 Kurs mit Heiko Göttert**  
Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15, Gruppenraum  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke, Kissen

- L5112 Kurs mit Heiko Göttert**  
Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15, Gruppenraum  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke, Kissen

- L5113 Kurs mit Wilfried Müller**  
Lintorf, Fliegerkrankenhaus, Thunesweg 58, Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG  
Ab: 05. September, 11x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 69,80 € (22 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- L5114 Kurs mit Annette Burger**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 12. September, 11x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 13  
Entgelt: 78,30 € (22 Ustd.)

## Dynamisches Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

- L5115 Kurs mit Britta Rübsam**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 19. September, 10x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 71,20 € (20 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

**L5116 Kurs mit Wilfried Müller**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 05. September, 11x donnerstags,  
20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Blöcke und ein Kissen

**L5117 Kurs mit Annette Burger**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
9:15-10:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmende 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.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

**L5118Ü Kurs mit Annette Burger**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
11:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 44,90 € (11 Zeitstd.)

## Yoga und Meditation für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Yoga

Sie erhalten Gelegenheit, die verschiedenen Übungsmethoden des Yoga kennenzulernen und zu praktizieren: Asanas, Atemübungen, Mantras, Bandhas und Mudras, Visualisierungen, Meditation. Als Anregung zur Übungspraxis dient die Schrift "Vijnana Bhairava Tantra". Darin werden in 112 Sutras mannigfache Möglichkeiten angeboten, Spiritualität in vielen Situationen des Alltags zu verwirklichen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**L5121 Wochenendseminar mit Jörg Bienwald und Heiko Göttert**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Fr., 22. November 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 23. November 9:00-18:00 Uhr  
So., 24. November 9:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 66,30 € (17 Ustd.)

## Asiatische Sportarten



©Val Thoermer - fotolia

### Qi Gong- Meditation in Bewegung

Qigong ist eine sehr alte traditionelle Bewegungskunst aus China, deren Ursprünge etwa 7000 Jahre zurückliegen. Entstanden ist Qigong wohl aus einer Form des rituellen Tanzes, denn schon damals entdeckten die alten Weisen, dass der Tanz eine therapeutische Wirkung auf den Menschen besitzt. Qi steht für die Lebensenergie und Gong für das stetige Arbeiten. In allen Qi Gong Übungsmethoden geht es um das stetige Arbeiten mit der Körperenergie, den kunstvollen Umgang mit der Lebensenergie.

Qi Gong Yangsheng Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. Die Selbstübungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden, Gesundheit und die Schönheit der jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst.

Die sanften, fließenden Bewegungen, steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.

Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

Einzelne Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe und ein Getränk

**L5200 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sie finden ihren Ursprung um 618 bis 907 n. Chr. Das Übungsgut zeichnet sich durch Eleganz und Leichtigkeit aus. Die Selbstübungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden, Gesundheit und die Schönheit der jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst.

Vorstellungsbilder aus der Natur, wie Berge und Wolken, aus dem Tierreich wie der Kondor und Symbole wie z.B. der Kreis unterstützen die Vorstellungskraft.

Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. 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 Koordina-

*Weitere Kursinfos auf der nächsten Seite*

tion und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.

Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe und ein Getränk

#### L5201 Kurs mit Birgit Pieckenhagen

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
Ab: 11. September, 12x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

### Die acht Brokate nach dem System des Qi Gong Yangsheng

Das Übungsgut der acht Brokate - auch acht kostbare Übungen genannt - ist wahrscheinlich die bekannteste chinesische Übung zur Gesundheitspflege. Der Name "Acht Brokate" Baduanjin bedeutet wörtlich: Ba für die Zahl acht, Duan für Abschnitt und Jin ist die Bezeichnung für einen prächtigen farbenfrohen Brokat. Jin symbolisiert die Vielfältigkeit und den großen Wert der Übungen. Das Übungsgut der acht Brokate zeichnet sich durch Übungen (Brokate) aus, deren einzelne Bewegungsabläufe gut zu erlernen sind. Die harmonischen Bewegungsabläufe dehnen Muskeln und Sehnen und lösen Blockaden auf sanfte Art. Innerlich fördern die acht Brokate geistige Klarheit und das Gefühl für die eigene Mitte. Sie unterstützen das Fließen des Qi, der Lebensenergie.

In diesem Workshop werden ausgewählte Übungen der 8 Brokate aufbauend geübt.

Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe und ein Getränk

**Achtung:** Sa. und So. unterschiedliche Seminarzeiten!

#### L5202 Wochenendseminar mit Birgit Pieckenhagen

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sa. 28. September 14.00 - 17.00 Uhr  
So, 29. September 11.00 - 14.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 35,20 € (8 Ustd.)

### Das Spiel des Bären- ein Spiel zu mehr Gelassenheit aus dem Qi Gong

Das Spiel der Tiere gehört zu den ältesten Übungsformen des Qi Gong. Mit "Spiel" wird an die Unbefangenheit, Natürlichkeit und Freude erinnert, die das praktizieren der Tierbewegungen begleiten soll.

Die charakteristische Bewegungsart und die spezifische Kraft der Tiere kommt darin zum Ausdruck. Die Bewegungen sind einfach und ungekünstelt, ihrer Natur gemäß.

Aus Sicht des Qi Gong können Tierspiele dazu beitragen, die Emotionen mehr in Balance zu bringen und den freien Qi Fluss zu fördern.

Im Spiel des Bären erlernen wir das Wesen und die Kraft des Bären aufzuspüren und mit der eigenen Natürlichkeit auszudrücken. Das Spiel des Bären eignet sich mit seinen sanften, aber auch kräftigen Bewegungen für jedes Alter. Hierbei werden Stabilität, Beweglichkeit sowie Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit geschult.

Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder warme Socken und ausreichend zu trinken.

**Achtung:** Sa. und So. unterschiedliche Seminarzeiten!

#### L5203 Wochenendseminar mit Birgit Pieckenhagen

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sa. 16. November 14.00 - 17.00 Uhr  
So, 17. November 11.00 - 14.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 35,20 € (8 Ustd.)

## Gymnastik / Rückentraining

### 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!

#### L5300Ü Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 09. September, 12x montags, 14:30-15:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 22  
Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)

### Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

#### L5301Ü Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 09. September, 12x montags, 15:30-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 21  
Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)



### Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren

In diesem Kurs richtet sich die Kursleiterin speziell an die Bedürfnisse der Frauen ab 50 Jahren. Mit sanfter Gymnastik, zum Teil zur Musik, werden Muskeln aufgebaut, Gelenke gestärkt, die Haltung und die allgemeine Fitness verbessert.

#### L5302Ü Kurs mit Britta Witte

Tiefenbroich, ehemalige Martinschule,  
Sohlstättenstr. 33, Turnhalle  
Ab: 10. September, 12x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)

### Gymnastik für Frauen

Es erwartet Sie eine heitere Atmosphäre. Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und kräftigt die Muskulatur. Die Atmung und Wahrnehmung vertiefen sich durch Übungen zur Aktivierung und Entspannung des gesamten Körpers. Grundlage ist die Dore-Jacobs Bewegungslehre. Es werden hin und wieder Partnerübungen, Musik oder Geräte eingesetzt.

**Bitte mitbringen:** Bitte ein Handtuch mitbringen!

#### L5303 Kurs mit Susanne Schmitz

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 04. September, 13x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 42,50 € (13 Zeitstd.)

## Ausgleichsgymnastik und Fitnessstraining

Nichts ist so wichtig wie Ihre Gesundheit. Deshalb helfen wir Ihnen dabei, aktiv vorzusorgen. Geboten wird in dem Kurs ein Bewegungs-Mix für den ganzen Körper.

Ziel ist es die Förderung der Beweglichkeit und die Stabilisation und Kräftigung der Hauptmuskelgruppen zu erreichen. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, anerkannte Rückenübungen und bewährte Fitnessübungen sind dabei. Dazu gehören diverse Sportmaterialien, auch diese unterstützen Sie, um das persönliche Ziel zu erreichen.

Entspannungsübungen runden das Kursangebot ab für ein angenehmes Körpergefühl und verbesserte Lebensqualität.

Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und sich dann nicht verändert, sondern eine tägliche aktiv wiederherzustellende Balance.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Decke, 2 Handtücher

- L5304 Kurs mit Erwin Dudek**  
 Lintorf, Comenius-Schule (Förderzentrum West),  
 Thunesweg 1a, Turnhalle  
 Ab: 12. September, 11x donnerstags,  
 18:00-19:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 20  
 Entgelt: 53,90 € (22 Ustd.)

## Spezielle Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Ischias, Hexenschuss und sonstige Rückenschmerzen. In diesem Kurs können Sie durch schonendes Muskeltraining die einseitige Belastung des Alltags ausgleichen. Gezielte Haltung- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

- L5308 Kurs mit Sabine Rohde**  
 Lintorf, Comenius-Schule (Förderzentrum West),  
 Thunesweg 1a, Turnhalle  
 Ab: 09. September, 12x montags, 19:30-20:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 20  
 Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)

## 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 rückenschonende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezizball und anderen Kleingeräten.

- L5309 Kurs mit Britta Witte**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 05. September, 12x donnerstags,  
 18:45-19:45 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 56,00 € (12 Zeitstd.)

## Spezielle Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Ischias, Hexenschuss und sonstige Rückenschmerzen. In diesem Kurs können Sie durch schonendes Muskeltraining die einseitige Belastung des Alltags ausgleichen. Neben der Vermittlung von anatomischen Kenntnissen werden verschiedene Entspannungsformen vorgestellt.

- L5310 Kurs mit Britta Witte**  
 Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
 Ab: 05. September, 12x donnerstags,  
 9:00-10:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 20  
 Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)

## Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik bezweckt eine Stärkung und Lockerung der oft falsch belasteten Wirbelsäule und des übrigen Haltungssparats. Ferner sollen spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu lindern.

- L5311 Kurs mit Britta Witte**  
 Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
 Ab: 05. September, 12x donnerstags,  
 10:00-11:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10 - 20  
 Entgelt: 39,20 € (12 Zeitstd.)

## Rücken- und Stützmuskeltraining

Bestandteil dieser Stunde sind dynamisch schwingvoll sowie ruhig konzentriert ausgeführte Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Dabei steht die Vermittlung eines guten Körpergefühls, die Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenksysteme im Vordergrund, so dass Sie den Belastungen des Alltags besser gewappnet sind.

- L5312 Kurs mit Marion Kalweit**  
 Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
 Ab: 12. September, 10x donnerstags,  
 18:00-19:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 12  
 Entgelt: 40,80 € (10 Zeitstd.)

## Sanfte Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer, die eine schonende Art der Bewegung suchen, sich in gemäßigttem Bewegungsrahmen und gleichzeitig wirkungsvoll sportlich betätigen wollen. Vielseitige Übungen aus der Rückenschule und der Pilatespädagogik sorgen für die Mobilisation der Wirbelsäule, die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, die Haltungsverbesserung und beugen Beschwerden vor. Tiefergehende Erklärungen und Hilfestellungen gehen einher. Mit Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen machen wir uns auf den Weg, Verspannungen zu lösen.

- L5313Ü Kurs mit Marion Malzkorn**  
 Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15,  
 Gruppenraum  
 Ab: 17. September, 11x dienstags, 10:30-12:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

## Rückenfitness und Ausgleichsgymnastik

Fit durch die besten Jahre. Weil sich Sport positiv auf die Lebenserwartung auswirkt und die Mobilität und Wohlbefinden fördert, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Der Einstieg in ein aktives Leben lohnt sich in jedem Lebensabschnitt. Denn die Bewegung beugt effektiv Rückenproblemen vor und bringt den Körper in Balance. Sie lernen ein abwechslungsreiches Gesundheitstraining kennen, das die Muskulatur kräftigt und gleichzeitig eine Körper- und Koordinationsschulung bietet. Durch die Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die Gelenke werden beweglicher. Sanfte Dehn- und Entspannungsübungen ergänzen dieses ganzheitliche Training.

**Bitte mitbringen:** Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken und 2 Handtücher mitbringen.

- L5314 Kurs mit Erwin Dudek**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 09. September, 12x montags, 15:15-16:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 56,00 € (12 Zeitstd.)



## Trampoline

### Rebounding - Hüpfen ist gesund!

Trampolin-Training stärkt jede einzelne Zelle Ihres Körpers. Durch den Wechsel von Schwerelosigkeit und Landung auf dem Trampolin wird die Lymphzirkulation optimal angeregt, Knochen und Gelenke gestärkt und Muskulatur aufgebaut. Gleichzeitig trainiert es das Gleichgewicht und Ausdauer und baut auf angenehme Weise überflüssige Pfunde ab! Probieren Sie es aus!

(Trainiert wird auf Trimilin-Minitrampolinen ohne Haltestangen)

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken und ein Handtuch!

#### L5316 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 05. September, 12x donnerstags,  
16:30-17:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 8

Entgelt: 48,90 € (12 Ustd.)

## Pilates

*"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper".*

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Ziel ist es, die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade, wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.

Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

### Pilates für Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### L5321 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Seniorentreff, Minoritenstr. 14, Gruppenraum

Ab: 05. September, 11x donnerstags,  
18:20-19:20 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 10

Entgelt: 51,40 € (11 Zeitstd.)

### Pilates für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen / Mittelstufe

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### L5327 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 13. September, 9x freitags, 14:50-15:50 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 13

Entgelt: 42,00 € (9 Zeitstd.)

### Pilates für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

#### L5323 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 05. September, 12x donnerstags,  
17:30-18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 13

Entgelt: 56,00 € (12 Zeitstd.)

### Pilates für Fortgeschrittene / Mittelstufe

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### L5328 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 13. September, 9x freitags, 16:00-17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 42,00 € (9 Zeitstd.)

## Angebote für besondere Zielgruppen

### Kurse für Senioren

- L0190Ü Computer-Schnupperangebot - für Menschen ab 60 Jahren
- L0191Ü Keine Angst vor dem Computer - Computer-Grundlagen für Menschen ab 60 Jahren
- L0192Ü Fortgeschrittene Techniken - für Menschen ab 60 Jahren
- L0193Ü Die eigenen Ausgaben im Blick - Grundlagen Excel - für Menschen ab 60 Jahren
- L0194Ü Computer-Club für Seniorinnen und Senioren
- L0195Ü Android Smartphones und Tablets für Senioren
- L2101 Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe A1, 4. Semester
- L2104Ü Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2
- L2105Ü Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2.2
- L2108 Ü55 - Englisch mit Muße am Nachmittag - Stufe A2
- L2111 Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe B1. 1
- L2112 Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe B1.1
- L2303Ü Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A1, 3. Semester
- L2304Ü Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A2, 1. Semester
- L3100Ü Raterger Heimatwanderungen
- L5118Ü Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen 55+
- L5300Ü Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren
- L5301Ü Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren
- L5302Ü Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren
- L5313Ü Sanfte Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

### Kurse für Kinder und Jugendliche

- L0101J Junge VHS - Tastaturschreiben in vier Stunden für Kinder
- L0505J Junge VHS - Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit
- L0510J Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (bis 31.07.2020)
- L0511J Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 (bis 31.07.2020)
- L0601J Elementar-Mathematik für Schüler/innen der 5.-10. Klasse
- L8000 Exkursion: Baumforscher unterwegs - Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren
- L8001 Exkursion: Den Regenwald entdecken - Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

### Kurse für Ehrenamtler/innen

- L3500 Steuer-Check gemeinnütziger Einrichtungen

#### *Veranstaltungen der Freiwilligenbörse*

- L8002 "Fit im Kopf"
- L8003 Erfahrungs- und Informationsaustausch
- L8004 "Nein sagen lernen?"
- L8005 Wie läuft es im Ehrenamt?

#### *Veranstaltungen des Mentoring Ratingen e.V.*

- L8006 Erfahrungsaustausch für die Vorlesepaten
- L8007 Tipps und Tricks zur Leseförderung - Jour fixe
- L8008 Workshop

*Diese Kurse finden Sie in der Rubrik „Bürgerschaftliches Engagement“ ab Seite 47.*

### Kurse für Frauen

- L0406 Selbst ist die Frau - Everybody's darling, everybody's Depp?!
- L0407 Karriere ist machbar: Gekonnt netzwerken - Impuls für Frauen
- L0408 Welche Hüte hast du heute auf dem Kopf? Lerne, dich zu fokussieren.
- L5030 Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen
- L5302Ü Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren
- L5303 Gymnastik für Frauen
- L5323 Pilatetraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Datenschutzbestimmungen**

**1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050, E-Mail: buero.buergermeister@ratingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

**2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags auf Rechnung per Überweisung veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**3. Werbemaßnahmen**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

**4. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung

und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**5. Speicherdauer und Löschung**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

**6. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse sowie Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen, Ihre BAMF-Personenkennziffer und erforderliche Kon-

taktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Das BAMF erhält zudem bei geförderten Teilnehmern im Rahmen der Abrechnung Daten zur Anwesenheit im Integrationskurs. Im Falle einer Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs werden zudem Daten zum Kursbesuch an die verpflichtende Behörde übermittelt. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Zum Zwecke der Zahlungsabwicklung werden Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankdaten und zu zahlende Gebühr) stadintern an die Stadtkasse Ratingen weiter geleitet.

**7. Datensicherheit**

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

**8. Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**9. Unser Datenschutzbeauftragter**

Stadt Ratingen  
Der Bürgermeister  
Datenschutzbeauftragter  
Raum: 2.06  
Lintorfer Str. 36  
40878 Ratingen  
datenschutz@ratingen.de

Je Person eine Anmeldung!

**Anmeldung/Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats**

Zahlungsempfänger: Stadtkasse Ratingen, Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen – Gläubiger-Identifikationsnummer: DE52ZZZ00000140847

Eingangsstempel
-----------------

Name des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin (Namensänderung?)		Vorname	
Straße			Haus-Nr.
Postleitzahl	Wohnort	Telefon privat	Telefon mobil
Telefon beruflich	E-Mail-Adresse: (bitte nur angeben, falls E-Mails regelmäßig abgerufen werden)		
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich		Geburtsdatum:	
Die Angaben zu Geschlecht und Alter dienen statistischen Zwecken.			
Kurs-Nr.	und oder	Kurs-Nr.	Ermäßigung: <input type="checkbox"/> ja siehe Rückseite
Komplett von der VHS auszufüllen:			Handzeichen/Datum
Ermäßigung geprüft <input type="checkbox"/>			

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Stadtkasse Ratingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Ratingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die „Allgemeinen Hinweise für die Teilnehmer/innen“ (einschließlich Rücktrittsbestimmungen) erkenne ich an. Die rückseitig aufgeführte Widerrufsbelehrung habe ich zur Kenntnis genommen. Für nicht in Anspruch genommene Kurse wird das Entgelt nicht erstattet.

Konto-Inhaber/in: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
(nur wenn abweichend von o.g. Angaben)

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kto.-Inhabers/Kto.-Inhaberin bzw. Anmeldenden/Erz. berechtigte/r

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)	0 0 1
Kreditinstitut (Name)	
BIC	
IBAN	
Kontoinhaber u. Kto.-Nr. wie bei letzter Anmeldung? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

Mit der Zusendung von Werbematerial für VHS-Veranstaltungen bin ich einverstanden:  ja  nein

Ermäßigungsgrund: Nachweis/Sozialpass beifügen (Kopie reicht), Erläuterungen s. Programm Seite 1

Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r  Jugendliche/r unter 18 Jahre

Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII  sonstige/r Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII

Ehrenamtskarte



## Ergänzende Datenschutzerklärung zur Nutzung der vhs.cloud (Stand: Februar 2019)



Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Cloudservice für VHS-Kunden im Rahmen der vhs.cloud unter der URL <https://www.vhs.cloud/> (nachfolgend „vhs.cloud“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten bei der VHS Ratingen, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Diese Datenschutzerklärung ergänzt die Datenschutzerklärungen der VHS Ratingen ([www.vhs-ratingen.de/kontakt/datenschutz/](http://www.vhs-ratingen.de/kontakt/datenschutz/)) sowie des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. (im Folgenden „DVV“) als Plattformbetreiber: (<https://www.vhs.cloud/www/9.php#/www/daten/datenschutzerklaerung.php>).

### 1. Gemeinsame Verantwortlichkeit

Die verantwortliche Stelle für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten als Lernende/Lernender (Kursteilnehmer) und Lehrende/Lehrender (Kursleitung) in der vhs.cloud - im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung, sonstiger in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union geltenden Datenschutzgesetze und anderer Bestimmungen mit datenschutzrechtlichem Charakter - ist der:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.  
Obere Wilhelmstraße 32  
53225 Bonn  
Tel.: 0228 975690  
E-Mail: [info@dvv-vhs.de](mailto:info@dvv-vhs.de); Website:  
<http://www.dvv-vhs.de>  
Vorsitzender: Dr. Ernst Dieter Rossmann (MdB)  
Stellvertretende Vorsitzende : Susanne Deß und Winfried Ellwanger  
Verbandsdirektor: Ulrich Aengenvoort  
Stellvertretende Verbandsdirektorin: Gundula Frieling  
(Stand 14.02.2019 - die aktuell Verantwortlichen des DVV finden Sie stets unter: <https://www.vhs.cloud/www/9.php#/www/daten/datenschutzerklaerung.php>)  
Datenschutzbeauftragter des DVV:  
[dsb@dvv-vhs.de](mailto:dsb@dvv-vhs.de).

Die verantwortliche Stelle für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten als vhs-Mitarbeiterin/vhs-Mitarbeiter oder vhs-Administratorin/vhs-Administrator ist im Portalbereich „Volkshochschule“ auf vhs.cloud ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050, E-Mail: [buero.buergermeister@ratingen.de](mailto:buero.buergermeister@ratingen.de) (nachfolgend „wir“ oder „VHS“ genannt).

### 2. Registrierung und Eingabe persönlicher Daten

Die Registrierung in der vhs.cloud erfolgt eigenständig durch Sie- ohne Mitwirkung der VHS. Sie können dabei selbst entscheiden, welche Daten Sie eingeben. Die VHS gibt keine persönlichen Daten von Ihnen in der vhs.cloud ein - auch nicht wenn diese z.B. aus Ihrer Anmeldung zum VHS-Kurs bekannt sind. Sämtliche entsprechenden Dateneingaben erfolgen durch Sie. Grundsätzlich gilt, dass Sie selbst im Rahmen Ihrer Portalnutzung entscheiden, welche der von Ihnen in Nutzerfunktionen gespeicherten personenbezogenen Nutzerdaten durch andere Mitglieder eingesehen werden können (z.B. Nutzerfunktion „Lerntagebuch“).

### 3. Nutzung von „online-Kursen“

Zu einzelnen VHS-Kursen richtet die VHS als unterstützendes Medium online-Kurse in der vhs.cloud ein. In diesem Kurs können Sie sich u.a. mit anderen Teilnehmern austauschen sowie vom Lehrer bereitgestellte Materialien einsehen. Kurse werden standardmäßig so eingestellt, dass die Mitgliederliste nicht öffentlich ist. Ihre Daten werden somit auch im Kursraum erst sichtbar bei eigener Beteiligung.

Um dieses Angebot nutzen zu können, buchen Sie sich eigenständig in den Kurs ein nachdem Sie sich in der vhs.cloud registriert haben. Den hierzu notwendigen Code erhalten Sie von Ihrem Dozenten.

### 4. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Ende eines Kurses werden die mit diesem Kurs verbundenen Daten in der Regel binnen vier Wochen, spätestens aber nach Ende des Semesters gelöscht, Daten, die Sie selbst auf unseren Portalen in Nutzerfunktionen (z.B. Dateiablagen, Wikis, Einträge im Lerntagebuch) als Nutzerdaten gespeichert haben, können Sie jederzeit selbst wieder löschen. Falls Sie hierbei Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Support des DVV.

### 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Im Rahmen der vhs.cloud verarbeitet der DVV Ihre Daten als Plattformbetreiber in unserem Auftrag und wurde zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, den DVV insoweit zu kontrollieren.

### 6. Gesetzliche u. vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und die Nutzung der vhs.cloud ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

### 7. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre, nicht in der vhs.cloud befindlichen Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Die Datensicherheit von in der cloud gespeicherten Daten obliegt dem DVV als Plattformbetreiber. Hierzu wird erneut auf die Datenschutzerklärung des DVV verwiesen. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

### 8. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen

zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns bzw. den DVV richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### 9. Verschwiegenheit

Der Nutzer der Website/Plattform verpflichtet sich grundsätzlich zur uneingeschränkten Verschwiegenheit über alle Informationen die ihm auf der Plattform bekannt werden. Der Nutzer ist dazu verpflichtet, sicherzustellen, dass kein Dritter Zugang zu den Informationen erhält und muss eigenverantwortlich alle notwendigen Maßnahmen ergreifen, um dies zu gewährleisten.

Darüber hinaus ist es für den Nutzer strengstens untersagt jegliche Form von Kopie anzufertigen oder Publikums-Vorführung durchzuführen, die diese Informationen beinhaltet. Insbesondere das Anfertigen von Screenshots, Audio- und Videoaufnahmen, Auszüge von Textpassagen und die unautorisierte Weitergabe von persönlichen Zugängen ist strengstens untersagt.

### 10. Haftung

Der Nutzer leistet uneingeschränkt Schadensersatz gegenüber dem Plattformbetreiber im Falle eines von ihm verschuldeten Verstoßes gegen die genannten Verschwiegenheits-Pflicht, das Urheberrecht oder bei vorsätzlicher Sabotage der Verfügbarkeit und Verfälschung von Leistungen und Informationen, die auf der Plattform angeboten werden.

Der Zugang und die Benutzung der Plattform erfolgt für den Nutzer auf eigene Gefahr. Der Plattform-Betreiber haftet in Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit nach den gesetzlichen Bestimmungen. Der Plattform-Betreiber haftet für leichte Fahrlässigkeit ausschließlich wegen Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und übernimmt grundsätzlich keinerlei Haftung für Schäden, die durch oder in Verbindung mit der Plattform auftreten. Dies gilt insbesondere für den Zugang zur Plattform und/oder die Benutzung der Plattform, die Verwendung der angebotenen Informationen und/oder weitere Inanspruchnahme von angebotenen Leistungen und schließt insbesondere eine dauerhafte Kontrolle von Verantwortungen, die in einer fachlichen und persönlichen Kompetenz Dritter liegen, aus. Die Haftung des Plattform-Betreibers für alle übrigen Schäden ist ausgeschlossen.

### 11. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
[datenschutz@ratingen.de](mailto:datenschutz@ratingen.de)

## Was Sie rund um Ihre Anmeldung wissen sollten (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

### Wann kann ich mich anmelden?

Sie können sich sofort nach Erscheinen des VHS-Programms anmelden.

### Beratung

In den Fachbereichen EDV und Fremdsprachen werden besondere Beratungstermine angeboten:

### Fachbereich EDV

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Jansen unter 02102 550-4304.

### Fachbereich Fremdsprachen

**Di., 02. Juli** 16:00 – 18:30 Uhr  
**Do., 29. August** 16:00 – 18:30 Uhr  
**Do., 05. September** 16:00 – 18:30 Uhr

### 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 Str. 3
- **Per Internet** → [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)
- **Per E-Mail** → [vhs@ratingen.de](mailto:vhs@ratingen.de)
- **Persönlich:** Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 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 Einzugsermächtigung). 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.

### 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 (ALG II) 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 (ALG II) 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.

### Wie melde ich mich ab?

Bitte richten Sie Ihre Abmeldung **schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS. **Sie können sich nicht bei der Kursleitung abmelden.**

#### • Erstattung bei Kursen

Wenn Sie sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn abmelden, werden Ihnen 100 % des Teilnahmeentgeltes abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet. Wenn Sie sich bis zum 5. Tag vor Kursbeginn abmelden, erhalten Sie 75 % Erstattung. Melden Sie sich bis vor dem 3. Unterrichtstag ab, sind es 50 % des Entgeltes. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

#### • Erstattung bei Tages- oder Wochenendseminaren

Melden Sie sich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn ab, werden 100 % abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet, bis zum 3. Tag vor Seminarbeginn werden 50 % des Entgeltes erstattet. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

#### • Erstattung bei Vorträgen

Melden Sie sich bis 5 Tage vor Vortragsbeginn ab, werden 100 % erstattet. Eine Bearbeitungsgebühr fällt nicht an.

### Wie bin ich versichert?

Für die Teilnehmenden an VHS-Veranstaltungen ist analog zu den Schulen eine Schülerunfallversicherung abgeschlossen. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, insbesondere Kleidungsstücken, Lernmaterial oder Fahrzeugen können wir leider keine Haftung übernehmen.

### Widerrufsbelehrung

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Ratingen  
Der Bürgermeister  
Volkshochschule  
Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3  
40878 Ratingen  
Fax: 02102 550-9430  
E-Mail: [vhs@ratingen.de](mailto:vhs@ratingen.de)

#### Besondere Hinweis:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Mitwirkungsgremien

#### Kurssprecher/innen-Versammlung:

Di., 01. Oktober 2019, VHS, Lintorfer Str. 3 (Wahlen der Kursprecher/innen in den Kursen: Mo., 09.– Fr., 20. September 2019)

#### Zentralausschuss-Sitzung:

Mo., 25. November, VHS, Lintorfer Str. 3.

#### Mitglieder:

Leiterin der VHS, Fachbereichsleitungen, Dozentenvertreter/innen, Hörervertreter/innen, Vertreter/innen der im Rat der Stadt Ratingen vertretenen Fraktionen

#### Impressum:

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister  
Team Fotos: ©Stadt Ratingen  
Titelbild: ©Arithmedes - shutterstock  
Druck: AS-Druck GmbH; Lahr/Schwarzwald  
Gestaltung: lukas-druck/ Dormagen  
Auflage: 43.000 Stück

## Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit	65f	Fotografie, Digital	55	Progressive Muskelentspannung	68
Acrylmalerei	59	Fotografie, Landschaft	56	Psychosynthese	66
Afrikanischer Tanz	55	Frankreich	32, 40	Publisher	13
Akupunktur	65	Französisch	31ff	Qi Gong	70
Akustikgitarre	56f	Frauen	74	Ratingen	42f
Anwenderprogramm für das Büro	12ff	Freiwilligendienst	47	Raumgestaltung	62
Aquarellmalerei	60	Gedächtnistraining	66	Recht	45f
Au Pair	19	Geldanlage	42	Religion	44
Ballett	53	Gesellschaft	40f	Rock the Billy	54
Basteln	62	Gesellschaftsspiele	58	Rückenschule	71f
Bauchtanz	55	Gitarre	56f	Schlafen	66
Behinderung	45	Gymnastik	71f	Schlüsselqualifikationen	17
Beratung	6, 21, 26	Häkeln	63	Schmuckgestaltung	62
Betreuungsverfügung	45	Happy Danza	54	Schreiben	52
Betriebsbesichtigung	43	Hauptschulabschluss	19	Schulabschluss	19
Beziehung	66	Heimattwanderung	42	Selbstbewusstsein	66
Bienenwachs	60	Homepage	11	Selbsterfahrung	66f
Bildhauerei	62	Immobilien	46	Senioren	74
Bildnerisches Gestalten	59f	Innere Kind	66	Silver Clay	62
Bildungsprämie	6	Integrationskurse	21	Sinnfindung	44
Bildungsscheck	6	Internet	9f	Smartphone	10
Bildungsurlaub	11, 12, 16	iPhone/iPad	10f	Social Media	17f
Blumen	61	Italienisch	35f	Spanisch	33ff
Börse	42	Japanisch	38	Speckstein	62
Buchbinderei	61	Junge VHS	74	Spiele	58
Buntpapiere	61	Kalligraphie	60	Sprachenberatung	21, 26
Bürgerschaftliches Engagement	47	Kanaren	34	Stadtführung	43
Cajon	58	Karriere	18	Steuererklärung	16
Chansons	32	Klangmassage	67	Stilberatung	67
Chinesisch	38	Klimawandel	50	Stimm- und Sprechtraining	17
Chor	58	Kommunikation	16	Stressmanagement	65, 68
Christentum	44	Komödie	53f	Stricken	63
Computerkurse	8ff	Konfliktbearbeitung	65	Tabellenkalkulation	13
Darknet	40	Konsum	50	Tablet-Kurse	15
Demokratie	40f	Kreatives Gestalten	61f	Taiji-Qigong	70
Deutsch als Fremdsprache	20ff	Kursleitendenschulung	19	Tanz	53ff
Deutsch-Test	24	Landeskunde Spanisch	34	Tastaturschreiben	8
Digitale Bildung	17	Lernförderung	19	Traditionelle Chinesische Medizin	65
Digitalisierung	40	Lesen	52	Testament	45f
Diskussionsforum	40	Linux	9	Textverarbeitung	12
Djembe	58	Literatur	52	Theater	53f
Do-it-yourself	63	Malen	59f	Theatergruppen	54
Duisburg	56	Mathematik	19	Töpfern	61
Düsseldorf	43	Meditation	70	Trampoline	73
EDV für den Beruf	12ff	Moderation	16	Trommel	55, 58
E-Gitarre	57	Musik	56f	Ü 55	14, 74
Ehrenamt	47	Nachhaltigkeit	50	Umwelt	50
Einbürgerungstest	24	Nähen	63	Unterhalt	45
Eislaufen	67	Natur	49f	Upcycling	62
Englisch	26ff	Netzwerk (EDV)	9	Verein	47
Englisch intensiv	30	Niederländisch	36f	vhs.cloud	9f, 19, 37
Enkaustik	60	Office	9	Video	10f, 56
Entspannung	67f	Ölmalerei	59	Vorlesen	52
Erben	45f	Oper	53	Vorsorgevollmacht	45
Ernährung	65	Origami	62	Webinar	9f, 15, 17, 41, 50
Europa	40	Papier	61	Werbung	18
Excel	12f	Pastellmalerei	59	Windows	8ff
Exkursion	42ff	Patientenverfügung	45	Wohneigentum	46
Familienwanderung	49	Pflegefall	45	Wohnen im Alter	41
Farbberatung	67	Philosophie	43f	Wölfe	50
Feedback	17	Pilates	73	Word	12
Feldenkrais	68	Pilze	49	WordPress	11
Finanzbuchführung	15	Politik	40f	Work & Travel	19
Finanzen	16, 42	Polnisch	37	Xpert Business	15
Flamenco	54	Populismus	40f	Yoga	68ff
Fotobuch	10	Portugiesisch	38	Zeichnen	59f

# Top versichert? Fragen Sie Ihre Nachbarin

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger Absicherung und Vorsorge – gleich bei Ihnen um die Ecke.



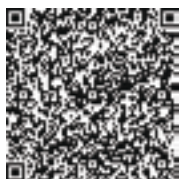
**Ariane Schubert**  
HUK-COBURG-Beraterin in Ratingen

Eine Versicherung ist dann gut, wenn sie sich an Sie anpasst. Und nicht umgekehrt. Ganz gleich, ob Ihnen gerade Ihre Ausbildung, Ihre Familie oder die Sicherheit im Alter wichtig ist: Gemeinsam finden wir für jede Phase Ihres Lebens eine günstige Lösung.

Kommen Sie einfach vorbei – ich freue mich, Sie persönlich zu beraten.

PS: Ich bin nicht ganz in Ihrer Nachbarschaft? Auf [www.HUK.de](http://www.HUK.de) finden Sie Ihren Ansprechpartner direkt nebenan.

Kontaktdaten



#### **Kundendienstbüro**

#### **Ariane Schubert**

Versicherungskauffrau

Tel. 02102 873663

[ariane.schubert@HUKvm.de](mailto:ariane.schubert@HUKvm.de)

Stadionring 2 A

40878 Ratingen Zentrum

Termin nach Vereinbarung



## **HUK-COBURG**

Aus Tradition günstig



# Nähe ist einfach.



[sparkasse-hrv.de](https://sparkasse-hrv.de)

Weil man die Sparkasse  
immer und überall erreicht.  
Von zu Hause, mobil und in  
der Filiale.

Wenn's um Geld geht  
 Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert