

**100  
Jahre**



**Programm 1/2020**  
**[www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)**

## 100 Jahre VHS Ratingen – 100 Jahre Wissen teilen

Durch den Artikel 148 der Weimarer Verfassung im Jahr 1919 wurden alle staatlichen Ebenen dazu aufgefordert, das Volksbildungswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern. Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems.

Ratingen war sehr schnell. Schon im Januar 1920 wurde unsere Volkshochschule gegründet. Und seitdem ist sie aus dem öffentlichen Leben unserer Stadt nicht mehr wegzudenken. Heute bietet sie 800 Veranstaltungen mit mehr als 19.000 Unterrichtsstunden an.

Diese Erfolgsgeschichte wollen wir gebührend feiern, denn die VHS Ratingen wird 100 Jahre alt. Höhepunkte werden der Festakt am 14. März mit dem Kabarett der Bonner Springmäuse und der Tag der offenen Tür am 20. Juni sein.

Kenntnisse und Fertigkeiten mit anderen Menschen zu teilen, darum geht es bei der Arbeit der Volkshochschule. Unsere Dozentinnen und Dozenten kennen sich in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen aus und teilen ihr Wissen mit Ihnen. So wie auch Sie, unsere Kursteilnehmenden, in hohem Maße dazu beitragen, dass wir alle voneinander und miteinander lernen. Deshalb: Bleiben Sie Ihrer Volkshochschule treu! Es gibt immer wieder Spannendes und Neues zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Programmheft der VHS. Ich bin sicher, Sie werden das passende Bildungsangebot für sich finden. Bleiben Sie neugierig und teilen Sie Ihr Wissen mit uns!

Mit herzlichen Grüßen



Ihr Klaus Pesch  
Bürgermeister



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



**Andrea Wiebke**  
 Raum 102  
 Tel.: 02102 550- 4309

0

### EDV, Beruf, Schulabschlüsse

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Beratung und Anmeldung                         | 9  |
| Tastaturschreiben auf dem PC                   | 9  |
| Computer-Grundlagen                            | 9  |
| Website und Smartphone                         | 11 |
| MS-Office-Anwenderprogramme                    | 12 |
| Digitale Fotos                                 | 14 |
| Computerkurse für Seniorinnen<br>und Senioren  | 14 |
| Rechnungswesen/Finanzen                        | 16 |
| Schlüsselqualifikationen und<br>Kommunikation  | 17 |
| Berufliche (Neu-)Orientierung                  | 18 |
| Schulabschluss, Lernförderung,<br>Auslandsjahr | 19 |
| Kursleitendenschulung                          | 20 |

1

### Deutsch, Integration, Einbürgerung

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Integrationskurse                                    | 23 |
| Berufsbezogene Deutschförderung<br>Stufe B2 (DeuFöV) | 24 |
| Deutsch: Stufe B2                                    | 24 |
| Prüfungen                                            | 25 |

2

### Fremdsprachen

|                        |    |
|------------------------|----|
| Beratung und Anmeldung | 27 |
| Englisch               | 27 |
| Französisch            | 31 |
| Spanisch               | 34 |
| Italienisch            | 36 |
| Niederländisch         | 37 |
| Dänisch                | 38 |
| Polnisch               | 38 |
| Portugiesisch          | 38 |
| Chinesisch             | 39 |
| Japanisch              | 39 |

3

### Gesellschaft, Politik, Umwelt

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Politik/Gesellschaft          | 44 |
| Geld und Finanzen             | 46 |
| Aus der Region                | 46 |
| Philosophie/Sinnfindung       | 47 |
| Recht                         | 48 |
| Bürgerschaftliches Engagement | 50 |
| Umwelt und Natur              | 51 |
| Nachhaltigkeit                | 53 |
| Do-it-yourself                | 54 |

4

### Kunst, Kultur, Kreativität

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Literatur                      | 56 |
| Oper/Ballett/Komödie           | 56 |
| Theater/Tanz                   | 57 |
| Fotografie/Video               | 59 |
| Musik/Spiele                   | 60 |
| Bildnerisches Gestalten        | 63 |
| Kreatives Werken und Gestalten | 65 |

5

### Gesundheit und Bewegung

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Gesundheitsvorsorge         | 69 |
| Körperpflege/Typberatung    | 71 |
| Entspannungskurse           | 72 |
| Yoga                        | 72 |
| Asiatische Sportarten       | 74 |
| Gymnastik                   | 76 |
| Pilates                     | 78 |
| <b>Zielgruppen</b>          | 79 |
| <b>Geschäftsbedingungen</b> | 80 |

## Bitte schenken Sie uns einen Satz.

Im Herbst 2019 haben wir Sie mit unserer Postkartenaktion „Bitte schenken Sie uns einen Satz“ gebeten, uns an Ihrer Verbindung zur Volkshochschule teilhaben zu lassen.

Viele Ratinger Bürgerinnen und Bürger haben an dieser Aktion teilgenommen und uns ihre Sätze geschenkt.

Im vorliegenden Programmheft haben wir viele der Antworten aufgenommen und bedanken uns herzlich für die rege Teilnahme!

Lassen Sie sich überraschen!

**Mit VHS verbinde ich...**

*...beruflichen Erfolg und entspannten Alltag.*

*Nadine Much*

**VHS ist für mich...**

*...ehrlich unentbehrlich.*

*Andrea Beu*

**Ich bin bei der VHS, weil...**

*...die VHS mein Leben bunter macht..*

*Sonja Mahlin*

Im Rahmen dieser Postkartenaktion wurde ein Preisausschreiben angeboten. Die drei Gewinner nahmen am 5. Dezember 2019 ihre Preise in Empfang. Herzlichen Glückwunsch!



- 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 Sprachenzertifikate
- 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 Deutschforderung 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

# Semesterzeiten

## Semesterstart: 10. Februar

**Februar 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 |    |

**März 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 |    |    |    |    |    |

**April 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 |    |    |    |

**Mai 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 |

**Juni 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 |    |    |    |    |    |

14. März - Jubiläumsveranstaltung  
20. Juni - Tag der offenen Tür

Das Herbstsemester 2020 beginnt am 24. August 2020.

Dunkel markiert = Schulferien/Feiertage

### 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  
Aktienstr. 45  
45473 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.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.**



**Energie**



**Wasser**



**Breitbandausbau**



**Ratinger Bäder**

## 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.

| Februar  |            |                                                                           |
|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Sa., 1.  | M4401      | Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen                                 |
| Do., 13. | M3102      | Familienforschung im Stadtarchiv                                          |
| Mo., 17  | M0002      | Beratungsangebote der VHS Ratingen                                        |
| Mo., 17  | M3400      | Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?                |
| Mi., 19. | M3003      | Vor 70 Jahren: Der Schuman-Plan                                           |
| Mi., 26. | M0115      | Linux - eine echte Alternative                                            |
| Do., 27. | M0143      | Grundkurs Tabellenkalkulation                                             |
| Do., 27. | M3401      | Pflegeversicherung - Was leistet sie und was ist zu beachten?             |
| Sa., 29. | M0404      | Deutlich sprechen lernen                                                  |
| Sa., 29. | M3603      | Botanische Vorfrühlingswanderung zu den wilden Schneeglöckchen            |
| März     |            |                                                                           |
| So., 1.  | M5005      | Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage                         |
| Di., 3.  | M0505<br>J | Junge VHS-Au Pair und Work&Travel weltweit                                |
| Di., 3.  | M3402      | Vorsorgen mit System: Wie geht das?                                       |
| Di., 3.  | M3405      | Immobilien privat verkaufen                                               |
| Do., 5.  | M0411      | Klima-Retten durch den Beruf?!                                            |
| Do., 5.  | M3005      | Die Zukunft in der wir leben wollen?!                                     |
| Sa., 7.  | M0113      | Windows 10 kennen, einstellen und tunen                                   |
| Sa., 7.  | M0412      | Schlaraffenland Berufswahl                                                |
| So., 8.  | M4617      | Schmuckgestaltung mit Silver Clay                                         |
| Mo., 9.  | M0410      | Facebook, Xing, Google My Business und Bewertungsportale beruflich nutzen |
| Di., 10. | M3406      | Immobilienverrentung - Geld verdienen mit dem eigenen Haus                |
| Mi., 11. | M3500      | Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht                                        |
| Sa., 14. | M5041      | Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung                                  |
| Mo., 16  | M3402      | Vorsorgen mit System - wie geht das?                                      |
| Di., 17. | M5001      | Psychosynthese - was ist das? Ihr Schlüssel zu Glück und Erfolg           |
| Mi., 18. | M3407      | Immobilien kaufen - aber richtig                                          |
| Do., 19. | M0413      | Karriere ist machbar: Gekonnt netzwerken - Impuls für Frauen              |
| Fr., 20. | M5030      | Farb- und Stilberatung für Frauen                                         |
| Sa., 21. | M0403      | Ihre Visitenkarte - Ihre Stimme                                           |
| Sa., 21. | M3613      | Do-it-yourself: Fahrradselbsthilfewerkstatt                               |
| Sa., 21. | M4413      | Trommel-Workshop - Eine Cajon selbst bauen und spielen lernen             |
| Sa., 21. | M4603      | Marmorieren                                                               |
| Sa., 21. | M4606      | Origami - Papierfaltkunst aus Japan                                       |
| So., 22. | M3009      | Das 1x1 der Geldanlage                                                    |
| So., 22. | M4608      | Heute wird gestempelt                                                     |
| So., 22. | M5007      | Achtsamkeitstag                                                           |
| Mo., 23  | M3006      | Demenz-Parcours                                                           |
| Di., 24. | M0400      | Grundlagen Moderationstechniken für eine gelungene Kommunikation          |
| Mi., 25. | M3606      | Die Rückkehr der Wölfe nach NRW                                           |
| Sa., 28. | M4209      | Dance Alive                                                               |
| So., 29. | M3010      | Das 1x1 der Börse                                                         |
| So., 29. | M5008      | "Gute Nacht, schlaf schön" - Theorie & Praxis                             |
| Mo., 30  | M5002      | "Entschuldigung, ist das mein Konflikt oder ist das Ihrer?"               |
| Di., 31. | M3002      | Wie kam Hitler in die Köpfe der Deutschen?                                |
| Di., 31. | M3408      | Wohnungseigentum                                                          |
| Di., 31. | M8000      | An den Rändern des Horizonts                                              |

## 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).

| April    |        |                                                                                |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Do., 2.  | M0122  | Videoproduktion mit Smartphone                                                 |
| Do., 2.  | M3300Ü | Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Ruhestand und dann?                       |
| Sa., 4.  | M3604  | Wildgemüse, Frühlingsblüher und Frühlingspilze - Exkursion im Angertal         |
| Sa., 4.  | M4609  | Upcycling: ungenutzten Dingen neues Leben einhauchen                           |
| So., 5.  | M5009  | Gesünder leben - Gelassenheit im Umgang mit "komplizierten" Menschen           |
| Mo., 20  | M0112  | Ordnung halten auf dem Computer                                                |
| Di., 21. | M3610  | Smart Democracy: Mit Messer und Gabel das Klima retten?                        |
| Mi., 22. | M0190Ü | Computer-Schnupperangebot - für Menschen ab 60 Jahren                          |
| Mi., 22. | M3607  | Blütenräume - Reiz und Realität der Blühwiesen                                 |
| Do., 23. | M5031  | Farb- und Stilberatung für Frauen                                              |
| Sa., 25. | M3600  | Bienen, Honig und die Imkerei - Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker |
| Sa., 25. | M5010  | "So bin ich. Authentisch und mir selbst treu sein."                            |
| So., 26. | M3011  | Die Aktienstrategien der Profis                                                |
| So., 26. | M5011  | Die heilende Kraft des "inneren Kindes"                                        |
| So., 26. | M5012  | Schokolade löst keine Probleme, aber das tut ein Apfel auch nicht.             |
| Mo., 27  | M3403  | Erben und Vererben                                                             |
| Do., 28. | M3004A | vhs.talks: Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020                         |
| Fr., 29. | M0402  | Feedback geben und (an)nehmen                                                  |
| Mai      |        |                                                                                |
| Mi., 6.  | M5032  | Make-up für den Beruf und Alltag                                               |
| Do., 7.  | M0405  | Leben 4.0-Eltern-Sprechstunde                                                  |
| Sa., 9.  | M3012  | Grundlagen der Aktienbewertung                                                 |
| Sa., 9.  | M3101  | Die Wehrhahnenlinie in Düsseldorf                                              |
| Sa., 9.  | M4604  | Workshop Buchbinden                                                            |
| So., 10. | M5013  | Achtsamkeitstag                                                                |
| Mo., 11  | M5003  | "Kann man Resilienz lernen?"                                                   |
| Sa., 16. | M3301  | Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit                                       |
| Sa., 16. | M4400  | Akustikgitarre für Einsteiger/innen                                            |
| Sa., 16. | M4414  | Trommel-Workshop - Cajon                                                       |
| Mo., 18  | M3404  | Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht                                      |
| Di., 29. | M3004B | vhs.talks: Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020                         |
| Sa., 23. | M3611  | Von den Vereinten Nationen bis Ratingen                                        |
| Mi., 27. | M3612  | "Tomorrow" - Die Welt ist voller Lösungen                                      |
| Fr., 29. | M4303  | Japanische Bildkompositionen in der Fotografie                                 |
| Juni     |        |                                                                                |
| Fr., 5.  | M3601  | Zu Besuch bei Wildbiene und Co.                                                |
| Fr., 5.  | M3302  | Ab morgen bin ich selbstbewusst(er)!                                           |
| Sa., 6.  | M4610  | Upcycling: Ressourcen schonen mit kleinen Handtüchern "to go"                  |
| So., 14. | M4304  | Abenteuer Ruhrgebiet - Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg                |
| Di., 16. | M3004C | vhs.talks: Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020                         |
| Sa., 20. | M3602  | Wildkräuter-Erlebnisspaziergang zum Sommeranfang                               |
| Mi., 24. | M3303  | Eine Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie                          |
| Do., 25. | M3008  | WOHNzimmer-Gespräche                                                           |
| Juli     |        |                                                                                |
| Di., 14. | M3004D | vhs.talks: Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020                         |

## 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](mailto: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



### Beratung zur Bildungsprämie

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind und wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln bzw. Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein EDV-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder unter:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

*Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.*

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



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.





**Britta Jansen**  
**Fachbereichsleiterin**  
 02102 550 4304

|                                             | <b>Seite</b> |
|---------------------------------------------|--------------|
| Beratung                                    | <b>9</b>     |
| Tastaturschreiben auf dem PC                | <b>9</b>     |
| Computer-Grundlagen und Betriebssysteme     | <b>9</b>     |
| Website und Smartphone                      | <b>11</b>    |
| Anwenderprogramme für den Büroalltag        | <b>12</b>    |
| Computerkurse für Seniorinnen und Senioren  | <b>14</b>    |
| Rechnungswesen / Finanzen                   | <b>16</b>    |
| Schlüsselqualifikationen und Kommunikation  | <b>17</b>    |
| Berufliche (Neu-)Orientierung               | <b>18</b>    |
| Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr | <b>19</b>    |
| Kursleitendenschulung                       | <b>20</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

### Beratung und Anmeldung

Sie sind unsicher, welcher Computerkurs oder welches Angebot aus dem Bereich berufliche Bildung der bzw. das richtige für Sie ist? Sie benötigen Unterstützung bei den Angaben zu Betriebssystemen oder Office-Versionen unserer Kurse? Die Auswahl des richtigen 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.

**M0001 Beratung und Anmeldung mit Britta Jansen**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 111  
entgeltfrei

### Informationsabend: Beratungsangebote bei der VHS Ratingen

Heutige Berufsbiografien verlaufen selten so geradlinig wie in früheren Zeiten, sondern gelangen immer wieder an Wegkreuzungen oder in bergiges Gelände mit vielen Aufs und Abs. Berufliche Anpassungen, z. B. in Form von Weiterbildungen, Zusatzausbildungen oder manchmal sogar neuen Ausbildungen können dann notwendig werden. Der Wechsel des Arbeitsplatzes ist häufiger z. B. wegen Kündigung, Umzug, Weiterentwicklung oder Karrierewünschen erforderlich.

Das Vortragsgespräch informiert Sie über kostenlose Beratungs- und Förderangebote des Landes und Bundes, die Sie bei diesen Entwicklungen möglichst umfassend unterstützen. Gleichzeitig ist genügend Raum und Zeit, Ihre konkreten Fragen zu diesen Programmen und Angeboten zu beantworten. Sollten Sie also konkrete berufliche Veränderungs- oder Wechselwünsche oder andere berufliche Fragestellungen haben, so bringen Sie diese gerne zu unserem Gespräch mit.

**M0002 Information mit Norbert Müller M.A.**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 17. Februar, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 20  
entgeltfrei (2 Ustd.)



## 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!

**M0100 Kurs mit Brigitte Weck**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 21. März, 10:00-12:15 Uhr  
Sa., 28. März, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 47,20 € (6 Ustd.) inkl. Lehrbuch  
ermäßigt: 35,10 €

### 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.

**M0101J Kurs mit Brigitte Weck**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 21. März, 12:30-14:45 Uhr  
Sa., 28. März, 12:30-14:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 35,10 € (6 Ustd.) inkl. Lehrbuch  
Bereits ermäßigtes Entgelt

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich etwas lernen will.

Birte Poggendorf

## 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 und
- 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.

**M0110 Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Donnerstag, 13. Februar, 17:45-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 30,50 € (4 Ustd.)  
ermäßig: 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

### M0111 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 27. Februar, 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

### M0112 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Montag, 20. April, 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.

Dieser Kurs ist nicht für Tablet-PCs geeignet.

### M0113 Wochenendseminar mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Samstag, 07. März, 9:00-13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 38,20 € (5 Ustd.)  
ermäßigt: 22,90 €

## Grundlagen in Windows 10 - Einstieg in mein Notebook

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende, die ein eigenes Notebook/Laptop besitzen und noch unsicher im Umgang damit sind.

An den ersten beiden Terminen lernen Sie Ihr eigenes Notebook/Laptop kennen: die Systemeigenschaften und die Windows-Version werden erkundet. Im Anschluss daran üben Sie sich im Umgang mit Ihrem Gerät (Maus, Tastaturkombinationen) und passen Ihr Notebook/Laptop an Ihre Wünsche an: Bedieneroberfläche, Symbole auf dem Bildschirm anordnen, Einstellungen für Datensicherheit und Datensicherung, Energieeinsparungsoptionen. Zudem erhalten Sie Informationen bzgl. Virenschutz und Firewall.

**Voraussetzungen:** Erste Erfahrungen mit dem eigenen Gerät, Grundlagen gemäß PC-Schnupperkurs

### M0114 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 11. Mai, 6x montags, 18:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)  
ermäßigt: 73,60 €

Computer-Grundlagen erhalten Sie in dem Kurs M0111.



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

Nähere Informationen unter [vhs.cloud](https://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](https://vhs.cloud) statt.

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

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

### M0115 Seminar mit Frank Schwalfenberg

Online-Kurs  
Mittwoch, 26. Februar, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 20,40 € (3 Ustd.)  
keine Ermäßigung

## 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 verbinden
- Sich mit einem PC/Notebook unter Windows 10 per WLAN/WiFi zu einem Netzwerk 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 Materialien stehen in einem Online-Kursraum auf der vhs.cloud zum Selbststudium bereit. Über das Forum im Kursraum können Sie Themen ansprechen und Fragen stellen.

Der Dozent steht Ihnen für persönliche Mitteilungen per Mail und am 29. April, 19:00-19:45 Uhr, per Live-Videokonferenz im vhs.cloud-Kursraum zur Verfügung.

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

#### M0117 Online-Kurs mit Matthias Rudert



Ab: 10. Februar  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 50,00 €  
keine Ermäßigung

## 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 des Kurses 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.

#### M0120 Kurs mit Hans-Peter Kusserow

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 12. Mai, 5x dienstags, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 61,20 € (15 Ustd.)

VHS ist für mich...

...entspannt Wissen tanken.

### 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.

#### M0121 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 26. März, 4x donnerstags, 18:30-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 24,50 €

Der Kurs M0195Ü behandelt ebenfalls das Thema Android Smartphones und Tablets (S. 16).



### 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.

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.

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

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

#### M0122 Seminar mit Jens Jacob



Online-Kurs

Donnerstag, 02. April, 18:00-21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 6

Entgelt: 50,00 € (4 Ustd.)

keine Ermäßigung

Die VHS Neuss hat dieses Angebot als Präsenzveranstaltung im Programm (Sa.+So., 18.-19. Juli, Kurs: R703467K).

## 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.

#### M0131 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Ab: 02. März, 5x montags, 18:00-21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 152,60 € (20 Ustd.)

ermäßigt: 91,30 €

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.

### 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.

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

#### M0132 Bildungsurlaub mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Mo., 23. März bis Fr., 27. März, je 9:45-15:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 195,30 € (35 Ustd.)

ermäßigt: 123,90 €

Lust auf Linux? Im Live-Webinar M0115 lernen Sie den Aufwand für einen Umstieg kennen.

### Grundlagen in Word und Excel

*Für Teilnehmende, die mit dem Computer arbeiten und sich mehr Sicherheit im Umgang mit Word und Excel wünschen*

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

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

#### M0133 Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Ab: 21. April, 4x dienstags, 9:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 152,60 € (20 Ustd.)

ermäßigt: 91,30 €

## 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 elektronische 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).

**M0140 Wochenendseminar mit Meinhard Keppner**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 15. Februar, 9:00-16:00 Uhr  
So., 16. Februar, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,10 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 73,10 €

## 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 unbekannte 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 M0140)

**M0141 Wochenendseminar mit Meinhard Keppner**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 14. März, 9:00-16:00 Uhr  
So., 15. März, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,10 € (16 Ustd.)  
ermäßigt: 73,10 €

## 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

**M0142 Kurs mit Meinhard Keppner**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Fr., 17. April, 18:00-20:30 Uhr  
Fr., 24. April, 18:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 45,80 € (6 Ustd.)  
ermäßigt: 42,40 €

## Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel für das Büro

Für Teilnehmende, die wenig Erfahrungen mit Excel gemacht haben und mehr Sicherheit erlangen möchten

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).

**M0143 Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Donnerstag, 27. Februar, 9:00-16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 61,00 € (8 Ustd.)  
ermäßigt: 36,50 €

## 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)

**M0150 Kurs mit Sibylle Freyer**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sa., 29. Februar, 9:00-14:00 Uhr  
So., 01. März, 9:00-14:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 91,60 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 54,80 €

### Mit VHS verbinde ich...

...ein zeitgemäßes, breites Bildungs- und Beratungsangebot.

Norbert Müller

## Digitale Fotos

### Vom Digitalbild zum personalisierten Fotobuch

Das Leben erzählt die spannendsten Geschichten! Sie möchten 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 Familienfest - oder gestalten Sie einfach ein persönliches Kochbuch mit Ihren Lieblingsrezepten. Ein Fotobuch ist die ideale Form, Ihre schönsten Momente und kreativen Ideen wirkungsvoll und professionell in Szene zu setzen. 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

**M0162 Kurs mit Sibylle Freyer**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 12. Februar, 3x mittwochs, 17:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 91,60 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 54,80 €

### Bildungsurlaub: Digitale Fotos machen und beruflich nutzen

Fotografieren lernen - mit Licht gestalten: In diesem Kurs lernen Sie die digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation kennen. Inhalte im Kurs sind:

- Grundlagen zur Fotografie
- Bedienung der Kamera
- Erstellung qualitativer Fotografien
- Gestalterische Fragen, Konzepte
- Bearbeitung der Fotos für Präsentation, Website o.a.
- Zuschnitte - Korrekturen

Motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten, sind bei dieser spannenden Bildungsveranstaltung herzlich willkommen.

**Voraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse (Browser, Downloads, Kenntnisse bzgl. Dateimanager)

**Bitte mitbringen:** Bedienungsanleitung Ihrer Fotokamera und Akku-Ladegerät

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

**M0163 Bildungsurlaub mit Uwe Schmid**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Mo., 11. Mai bis Mi., 13. Mai, je 9:00-14:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 126,00 € (18 Ustd.)  
ermäßigt: 89,30 €

Sie möchten gerne fotografieren, sich austauschen und weiteres zu Fotografie dazu lernen? S.59.

## Computerkurse für Senioren

In unseren Seniorenkursen wird mit dem Betriebssystem 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 (Tel.: 02102 550-4304) gerne weiter.  
Es steht nicht in jedem Fall ein Rechner pro Teilnehmer/in zur Verfügung.

### 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 und dessen Begrifflichkeiten
- 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.

**M0190Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Mittwoch, 22. April, 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.

**M0191Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg**  
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Ab: 29. April, 4x mittwochs, 14:00-16:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

## 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

### M0192Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Ab: 27. Mai, 4x mittwochs, 14:00-16:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

#### VHS ist für mich...

*...ein Haus voller Kreativität und Wissen –  
Begegnungen mit netten Menschen eingeschlossen.*

*Ursula Aring*

## 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 automatisch errechnet werden. Inhaltlich sind nur die vier Grundrechenarten erforderlich.

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

### M0193Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Ab: 03. Juni, 3x mittwochs, 16:30-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 55,20 € (6 Ustd.)

## 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.

### M0194Ü Kurs mit Gerd Müller

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Ab: 17. Februar, 4x montags, 15:00-17:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 91,60 € (12 Ustd.)  
ermäßigt: 54,80 €

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](mailto>Weiterbildung.BergischesLand@arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Ratingen

bringt weiter.

## 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.

### M0195Ü

#### Kurs mit Frank Schwalfenberg

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, EDV-Raum  
Ab: 23. April, 5x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 92,00 € (15 Ustd.)  
ermäßigt: 55,20 €

Kurs M0121 (S. 11) behandelt ebenfalls das Thema Android Smartphones und Tablets.

Sie besitzen ein Apple-Gerät? Unser Kurs zum iPhone (M0120) ist der richtige für Sie.

## Rechnungswesen und Betriebswirtschaft

### 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)<br>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, Wirksam 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" sowie auf der Plattform [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de).

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.

**M0200 Webinar mit externen Fachexperten**  
Ab: 03. März, 20x dienstags, 18:30-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 25  
Entgelt: 245,30 € (53 Ustd.)  
Keine Ermäßigung

## Prüfung - Xpert business

Mit einem Zertifikat können Sie Ihr erworbenes Wissen nachweisen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider zu schätzen.

Darüber hinaus sichern Sie mit einer Prüfung Ihre Bildungsinvestition auch für die Zukunft. Denn Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Zertifikate werden im Xpert Business System bundesweit anerkannt, sodass Sie z.B. nach einem Umzug an einer anderen Volkshochschule weitere Kurse belegen und Abschlüsse erreichen können.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse gemäß eines Xpert Business-Moduls.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung wird ein europaweit anerkanntes Zertifikat ausgestellt.

**M0201 Prüfung**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 09. Juni, 18:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 10  
Prüfungsgebühr: 58,00 € (4 Ustd.)  
Keine Ermäßigung  
Anmeldeschluss: Dienstag, 12. Mai 2020

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

Dieser Kurs bietet Informationen zur Firmengründung und die effiziente Weiterführung des Betriebes an. Ihnen wird 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, Werbeanzeigen außer der Preisreduzierung,

- Mitarbeiter 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.

**M0202 Kurs mit Ömer Yasemin**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107  
Ab: 03. März, 4x dienstags, 18:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

## 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.

**M0400 Kurs mit Gesa Gröning**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 24. März, 9:00-14:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 28,80 € (6 Ustd.)

### 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 Metaplantechnik 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 und Ergebnisse in vorgegebener Zeit umzusetzen.

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

- M0401 Bildungsurlaub mit Gesa Gröning**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mi., 26. Februar bis Fr., 28. Februar  
je 9:00-14:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 86,40 € (18 Ustd.)

## 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.

- M0402 Seminar mit Sabine Meyer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Mittwoch, 29. April, 17:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 21,50 € (5 Ustd.)

## Ihre Visitenkarte - Ihre Stimme

Der Klang Ihrer Stimme und die Art, wie Sie sprechen, haben eine große Wirkung auf Ihre Mitmenschen und spielen in allen Rede- und Gesprächssituationen eine wichtige Rolle. In vielen Situationen ist nicht nur entscheidend, was Sie sagen, sondern auch, wie Sie es sagen. Hierfür ist es erforderlich, dass Sie Ihre Stimme situationsangemessen und partnerorientiert einsetzen können. In diesem Seminar lernen Sie durch Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen, Ihre Stimme von Fehlspannungen zu befreien und ohne Anstrengung bewusster, klangvoller und ausdrucksintensiver zu sprechen.

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

- M0403 Seminar mit Nazli Reichardt**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 21. März, 9:00-14:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 36,80 € (6 Ustd.)

## Deutlich sprechen lernen

Was ist einschläfernder als eintöniges Sprechen? Undeutliches Sprechen führt meist auch zum eintönigen Sprechen. Eine gute Aussprache, also deutliches Sprechen, trägt wesentlich dazu bei, dass unsere Redeeinhalte wirklich gut verstanden werden. Außerdem wirkt sich eine präzise Aussprache positiv auf Atmung und Stimmführung aus, wodurch auch das Sprechtempo gedrosselt wird. In diesem Seminar trainieren wir Lautbildung, plastische Artikulation und Intonation (Tonhöhe und Satzmelodie) gemäß der deutschen Standardsprache.

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

- M0404 Seminar mit Nazli Reichardt**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 29. Februar, 9:00-14:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 36,80 € (6 Ustd.)

## Webinar: Leben 4.0 – Eltern-Sprechstunde

Liebe Eltern,

Ihr Kind chattet mit WhatsApp, teilt Fotos über Instagram, sieht sich Filme bei YouTube an, nutzt Spiele-Apps oder hat ein Profil bei Snapchat? Apps bzw. das mobile Netz sind fester Bestandteil der Kommunikation von Kindern und Jugendlichen und aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Technisch ist für sie die Nutzung von Social Media kein Problem - wenn es aber um einen reflektierten und "nachhaltigen" Gebrauch von Apps & Co. geht, besteht häufig noch Informationsbedarf.

Sie können Ihre Kinder auf dem Weg zu einem verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit Social Media-Anwendungen gut begleiten und unterstützen, auch ohne dass Sie alle Apps und Angebote selber verwenden müssten.

In diesem Webinar wird Medienpädagoge Johannes Wentzel vorstellen, welche Anwendungen im Netz gerade aktuell sind, was heute alles für Kinder, Jugendliche (und Eltern) im Internet möglich ist, welche Probleme mit den vielfältigen Möglichkeiten einhergehen und auf was Sie unbedingt achten sollte.

Die Sprechstunde findet als Live-Webinar im Online-Kursraum auf der vhs.cloud statt.

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:** vhs.cloud-Account, ausreichende Internetverbindung, Audio, ggfs. WebCam

- M0405 Webinar mit Johannes Wentzel**  
Online-Kurs  
Donnerstag, 07. Mai, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 27,50 € (2 Ustd.)  
keine Ermäßigung



Ich bin bei der VHS, weil ...

...man sein Leben lang lernt und nie auslernt.

Carin Thomas

## Berufliche (Neu-)Orientierung

### 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.

- M0410 Tagesseminar mit Gesa Gröning**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 09. März, 17:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 35,00 € (5 Ustd.)

## Klima-Retten durch den Beruf?! Ausbildung und Studium im Bereich regenerativer Energie

Erneuerbare Energie ist in aller Munde, an vielen Orten sind Windräder und Solarmodule zu sehen. Aber wie qualifiziert man sich beruflich für den Bereich "Erneuerbare Energie"? Im Vortrag stellt die Dozentin die vielfältigen Berufsmöglichkeiten - für Schulabgänger sämtlicher Schulformen - im Bereich der regenerativen Energie dar. Neben Ausbildungen und Weiterbildungen erhalten die Teilnehmenden auch Informationen zu Studiengängen auf Fachhochschul- und Universitätsebene. Viele Studiengänge sind dual organisiert, d.h. parallel zum Studium kann auch eine Ausbildung abgeschlossen werden. Während des Vortrags können die Teilnehmenden ihr Energie-Wissen prüfen, während kleiner Filmsequenzen erhalten sie einen Einblick über den Ausbildungs- und Studienalltag. Es werden Ausbildungen wie z.B. der/die Elektroniker/in Energie- und Gebäudetechnik, Anlagenmechaniker/in für Sanitär, Heizung und Klima, biol. Techn. Assistent/in ebenso wie Studiengänge wie Erneuerbare Energie, Elektrotechnik mit Schwerpunkt Erneuerbare Energie, wie auch weitere Studiengänge im Umwelt und Energiebereich vorgestellt.

**M0411 Vortrag mit Hildegard Boisseree-Frühbuss**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Donnerstag, 05. März, 17:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (2 Ustd.)

## Schlaraffenland Berufswahl

Wir haben ein wahres Schlaraffenland der Berufswahl: Hunderte von Berufsbildern, unerschöpfliche Möglichkeiten der Ausbildungswege - und trotzdem leiden viele unter der Qual der Wahl, haben viele nach einiger Zeit das Gefühl, die falsche Wahl getroffen zu haben. Eine gute Berufswahl fällt leichter, wenn die/der Suchende zunächst sich selbst und ihre/seine Bedürfnisse kennt. Genau betrachtet: Was tun wir eigentlich, wenn wir "arbeiten"? Wir sind "tätig" in einer bestimmten Branche (Interesse), wir tun etwas, entweder eher als "Theoretiker/in" oder eher als "Praktiker/in" (Lieblings-Tun), mit mehr oder weniger Energie (Motivation). Alternativ zur "klassischen" Berufsberatung bietet dieser Workshop den Teilnehmenden die Möglichkeit, zunächst ihre Persönlichkeit und daraus resultierende Bedürfnisse kennenzulernen. Was treibt sie an? Welche Rolle spielen Freunde und Familie? Was sind ihre Interessen: Wo zieht es sie hin, was lässt sie kalt? Die Übungen legen besonderes Augenmerk auf die eigenen Emotionen, Bedürfnisse und Interessen.

**M0412 Wochenendseminar mit Cornelia Schwarz**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Samstag, 07. März, 10:00-15:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 28,60 € (7 Ustd.)

## Webinar: 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.

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

**M0413 Webinar mit Olga Klunk**  
Donnerstag, 19. März, 18:30-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 25,50 € (3 Ustd.)  
keine Ermäßigung

Mit VHS verbinde ich...

...neue Möglichkeiten.

Marion Richter

## Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr

### Vortragsgespräch: Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit

*In Kooperation mit AIFS Deutschland - American Institute For Foreign Study*

Das Abi oder Bachelorstudium ist geschafft, die Ausbildung oder das Studium beendet. Jetzt möchtest du einfach mal raus aus Deutschland und das nicht nur für ein paar Wochen. Neue Länder und Kulturen kennenlernen, internationale Freundschaften knüpfen, Sprachkenntnisse aufpolieren, den eigenen Horizont erweitern und persönliche Entfaltung sind nur einige Vorteile, die ein Auslandsaufenthalt mit sich bringt. Verschaffe dir zusammen mit Freunden und Eltern einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten in Übersee oder Europa zu arbeiten:

- als Au Pair mit Aufgaben in der Kinderbetreuung und als Familienmitglied in einer Gastfamilie
- Reisen und Arbeiten nach Lust und Geldbeutel mit dem Working-Holiday-Visum
- ehrenamtliches Engagement in Freiwilligenprojekten im Natur- und Umweltschutz oder im sozialen Bereich
- Sommerjobs, Auslandspraktika und Farmaufenthalte
- Studium an einer renommierten Hochschule im Ausland
- Adventure Trips

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

**M0505J Vortragsgespräch mit Anna Peter**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 03. März, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 25  
entgeltfrei (2 Ustd.)

## Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und 10 (26.08.19 - 31.07.2020)

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



*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:

Team BOJE, Schützenstr. 54, Tel. 02102/550-4323/4321/4322 oder Britta Jansen (VHS), Tel. 02102/550-4304.

E-Mail: boje@skf-ratingen.de

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

#### **M0510J Lehrgang mit Dozententeam**

Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 1.01  
montags bis freitags, 8:00-15:00 Uhr  
Uhrzeiten variieren aufgrund der Praktika  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
entgeltfrei (840 Ustd.)

### **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.

#### **M0601J Kurs mit Michael Kafka**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109  
Ab: 05. März, 12x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 3 - 6  
Entgelt: 171,80 € (24 Ustd.)  
Bereits ermäßigtes Entgelt

### **Mathematik Abi-Crash-Kurs**

Das Abitur rückt näher, die Nervosität steigt? Der Prüfungsstoff ist sehr umfangreich und sitzt vielleicht noch nicht so sicher, wie er eigentlich sollte? Dann haben wir etwas für dich: mit diesem Abi-Crash-Kurs Mathematik bereitest du dich intensiv auf die Abiturprüfung (Grund- bzw. Leistungskurs) vor und wiederholst systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte.

Die Lerninhalte der Oberstufe werden schwerpunktmäßig wiederholt, werden jedoch grundsätzlich vorausgesetzt. Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben und müssen zum Selbstkostenpreis beschafft werden.

Gib bitte bei der Anmeldung an, welche Schulform und welchen Kurs (Grund- oder Leistungskurs) du besuchst.

#### **M0602J Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 108  
Ab: 19. März, 5x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 45,90 € (15 Ustd.)  
Bereits ermäßigtes Entgelt

### **Mathematik - Vorbereitung auf den mittleren Schulabschluss (MSA)**

*Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 10*

Der Schulabschluss steht kurz bevor und im Fach Mathematik gibt es noch einige Wissenslücken? Im Kurs wiederholen und festigen wir praxisnah Grundlagen der Mathematik. Das Selbstvertrauen vor der Klausur wird gestärkt. Der Kursleiter geht auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse ein.

Die Themen sind u. a. Grundrechenarten, Dreisatz, Terme, lineare Gleichungen und Funktionen, Wurzeln, Potenzen, Geometrie, Trigonometrie, Satz des Pythagoras, quadratische Funktionen, quadratische Gleichungen, quadratische Ergänzung, binomische Formeln, Umwandlung von Texten in mathematische Schreibweise, Flächen- und Volumenberechnungen.

Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben und müssen zum Selbstkostenpreis beschafft werden.

#### **M0603J Kurs mit Michael Kafka**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Ab: 07. März, 3x samstags, 10:00-12:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 36,70 € (9 Ustd.)  
Bereits ermäßigtes Entgelt

### **Kursleitendenschulung**

#### **Methodenwerkstatt**

Die eigene Veranstaltung ist für jede/n Kursleiter/in ein entscheidender Moment der Wahrheit. Endlich kann das eigene Wissen weitergegeben werden, damit auch andere davon profitieren können. Sie möchten sich aber auch selbst gut präsentieren und Ihre Teilnehmenden zum aktiven Lernen motivieren. Zum Ziel führen Methoden als "der Weg, etwas zu erreichen".

In der Werkstatt reden wir nicht nur über Methoden, sondern wir probieren diese aktiv aus und reflektieren die Übertragbarkeit auf den eigenen Unterricht: Welche Methoden sind wann, für wen und vor allem wofür sinnvoll? Wie müssen sie ggf. an die eigene Lehrpraxis angepasst werden? Wovon sollte man evtl. besser auch "die Finger lassen"?

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Lehrsituationen und erproben praxisnah Methoden bzgl. Kurseinstieg, Erarbeitungsphasen, Schluss-Situationen sowie Feedback-Verfahren.

#### **M0700 Kurs mit Britta Jansen**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Freitag, 15. Mai, 15:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 14,00 € (4 Ustd.)  
kostenfrei für Kursleitende der VHS Ratingen



# Deutsch, Integration, Einbürgerung



**Philipp Lehr**  
**Fachbereichsleiter**  
**02102 550 4301**

## Seite

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Integrationskurse                            | <b>23</b> |
| Berufsbezogene Deutschförderung:<br>Stufe B2 | <b>24</b> |
| Deutsch: Stufe B2                            | <b>24</b> |
| Deutsch-Test für Zuwanderer                  | <b>25</b> |
| Einbürgerungstest                            | <b>25</b> |

## 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.

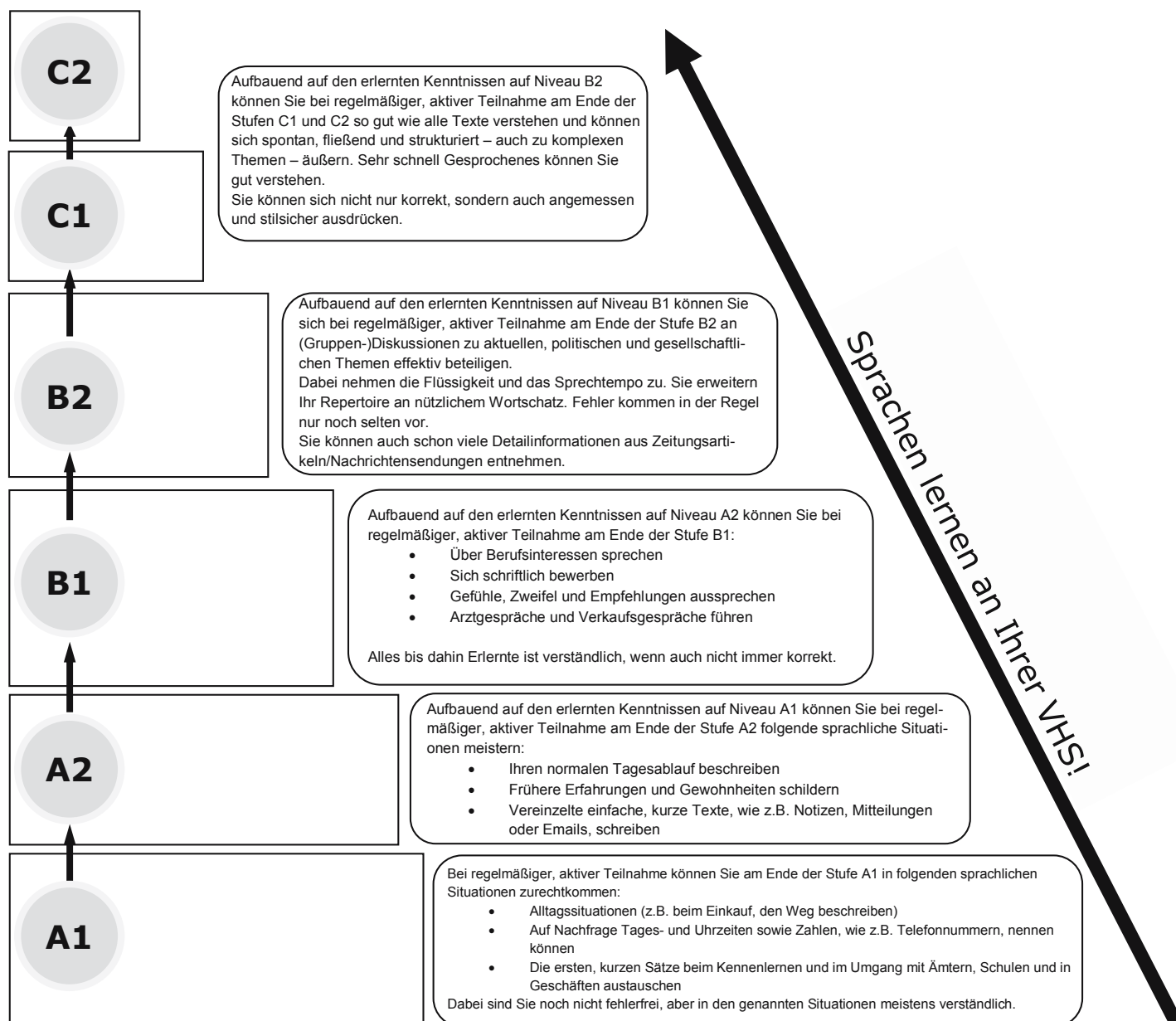
Für die Deutsch-Beratung brauchen Sie einen Termin. Diesen können Sie gerne mit Frau Thiel (Tel.: 02102 550-4308) vereinbaren.

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.

**M1100 Beratung und Anmeldung mit Martina Aydt-Heintzenberg und Ulrike Rossi-Epke M. A.**  
VHS Minoritenkloster, Raum 109  
Termin nach Vereinbarung unter Telefon 02102 550-4308

Ich bin bei der VHS, weil ich...

...Deutsch lernen will.

Rachida Soualah

Bitte beachten Sie die **Beratungspflicht** für Integrationskurse! Termine vergibt die Geschäftsstelle unter  
Tel.: 02102 550-4308/4305/4309/4307

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 Tel.: 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).

### M1207 – 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 1/2020:**

- M1207A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 07. Januar
- M1207B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 13. Februar
- M1207C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 26. März
- M1207D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 18. Mai

### M1202 – 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 1/2020:**

- M1202F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 07. Januar
- M1202O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Geschichte, Politik, Kultur und Alltag - Ab: 09. März

### M1203 – 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 1/2020:**

- M1203O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Geschichte, Politik, Kultur und Alltag - Ab: 27. Januar

### M1204 - 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 1/2020:**

- M1204F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 04. Februar
- M1204O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Geschichte, Politik, Kultur und Alltag - Ab: 23. März

### M1205 - 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 1/2020:**

- M1205C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 07. Januar
- M1205D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 14. Februar
- M1205E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 27. März
- M1205F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 20. Mai

### M1206 - 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 1/2020:**

- M1206B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 16. Januar
- M1206C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 09. März
- M1206D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 06. Mai

### M1211 - 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 1/2020:**

- M1211A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 07. Mai

## Berufsbezogene Deutschförderung: Stufe B2

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>M1250</b><br/> <b>Birgit Stroinski</b><br/>         Süd, VHS Außenstelle Süd,<br/>         Schützenstr. 54, Raum 002<br/>         Beginn: 20. Januar,<br/>         100x Mo.-Fr., 9:00-13:15 Uhr<br/>         Teilnehmer/innen: 10 - 20<br/>         Entgelt: 1.035,00 € (500 Ustd.)</p> | <p>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.</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Teilnehmende das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) beherrschen. Die Entscheidung über eine kostenfreie Teilnahmeöglichkeit treffen die Arbeitsagenturen und Jobcenter.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

VHS ist für mich ...

...mein erster Schritt in Deutschland.

Elina Musaeva

## Deutsch: Stufe B2

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>M1300</b><br/> <b>Heidrun Kaschuge</b><br/>         Mitte, Poststr. 23, Raum 206<br/>         Beginn: 27. Januar<br/>         4x montags, 4x freitags,<br/>         jeweils 9:00-12:15 Uhr<br/>         Teilnehmer/innen: 8 - 14<br/>         Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)</p> | <p>Sie sind auf dem Weg zum Niveau B2 und möchten Ihr Deutsch weiter verbessern? In diesem Kurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren Sie das Lesen, Schreiben, Hören und vor allem das freie Sprechen,</li> <li>• lernen Sie das Land, die Leute und die Kultur noch besser kennen,</li> <li>• erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Strukturen.</li> </ul> <p>So werden Sie immer sicherer im Umgang mit der deutschen Sprache.</p> |
| <p><b>M1301</b><br/>         Beginn: 06. März<br/>         4x montags, 4x freitags,<br/>         jeweils 9:00-12:15 Uhr<br/>         Teilnehmer/innen: 8 - 14<br/>         Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)</p>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>M1302</b><br/>         Beginn: 20. April<br/>         4x montags, 4x freitags,<br/>         jeweils 9:00-12:15 Uhr<br/>         Teilnehmer/innen: 8 - 14<br/>         Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)</p>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>M1303</b><br/>         Beginn: 29. Mai<br/>         3x montags, 5x freitags,<br/>         jeweils 9:00-12:15 Uhr<br/>         Teilnehmer/innen: 8 - 14<br/>         Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)</p>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Internationaler Treff

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>M1304</b><br/> <b>Martina Heintzenberg</b><br/>         Mitte, Griechische Gemeinde,<br/>         Di., 07. Januar, 19:00-20:30 Uhr<br/>         Di., 04. Februar, 19:00-20:30 Uhr<br/>         Di., 03. März, 19:00-20:30 Uhr<br/>         Di., 05. Mai, 19:00-20:30 Uhr<br/>         Di., 09. Juni, 19:00-20:30 Uhr<br/>         Entgeltfrei - keine Anmeldung</p> | <p>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.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 Tel.: 02102 550-4308).

### Termine im Semester 1/2020:

- M1700 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 24. Januar
- M1701 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 06. März
- M1702 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 20. März
- M1703 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 03. Juli



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](http://www.bamf.de)** unter dem Menüpunkt „Einbürgerung“.

## Einbürgerungstest

### Andrea Wiebke

Mitte, VHS, Minoritenkloster,  
Linter 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 1/2020

- M1740 - Prüfungstermin: 22. Januar  
Anmeldeschluss: 18. Dezember 2019
- M1741 - Prüfungstermin: 04. März  
Anmeldeschluss: 05. Februar
- M1742 - Prüfungstermin: 29. April  
Anmeldeschluss: 01. April
- M1743 - Prüfungstermin: 17. Juni  
Anmeldeschluss: 20. Mai



# Fremdsprachen



**Philipp Lehr**  
**Fachbereichsleiter**  
**02102 550 4301**

|                        | Seite |
|------------------------|-------|
| Beratung und Anmeldung | 27    |
| Englisch               | 27    |
| Französisch            | 31    |
| Spanisch               | 34    |
| Italienisch            | 36    |
| Niederländisch         | 37    |
| Dänisch                | 38    |
| Polnisch               | 38    |
| Portugiesisch          | 38    |
| Chinesisch             | 39    |
| Japanisch              | 39    |

## 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!

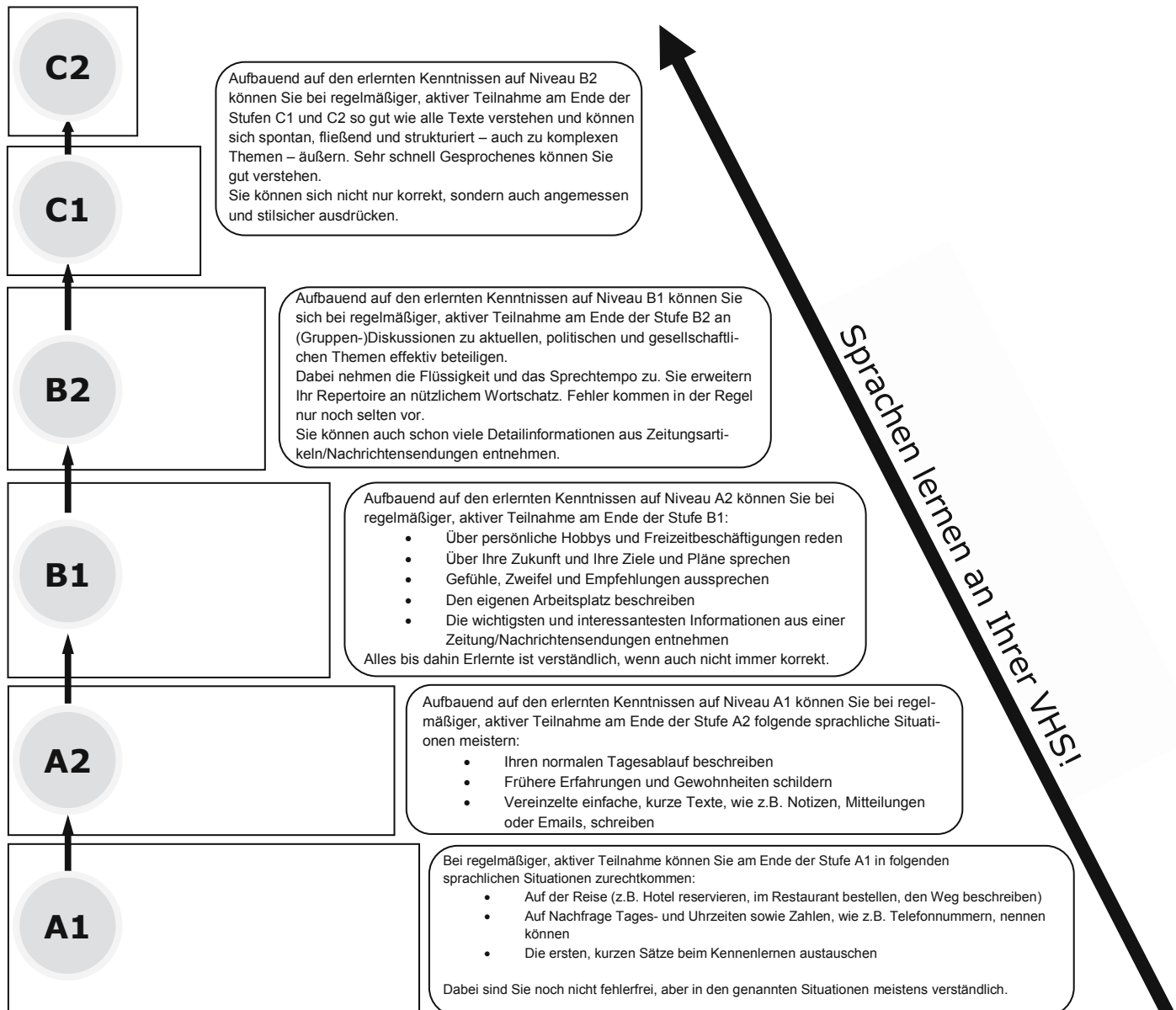
Die Kursleitenden der VHS weisen Ihnen den Weg beim Sprachenlernen. Sie sind aber auch auf Ihre Mitarbeit und Ihren Teamgeist angewiesen: durch Ihre möglichst regelmäßige Teilnahme und das Nachbereiten der Kursstunden unterstützen Sie Ihren Lernprozess. Ohne aktives Mitmachen ist ein erfolgreicher Spracherwerb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

### 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!

#### Beratung mit Philipp Lehr

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 103

**M2000** Donnerstag, 16. Januar, 16:00-18:30 Uhr

**M2001** Donnerstag, 30. Januar, 16:00-18:30 Uhr

VHS ist für mich...

...Vielfalt.

Birgit Berle

## Englisch

### Englisch: Ziel A1

#### Englisch Stufe A1, 3. Semester

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 6/7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2100 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 17:45-19:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

## Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe A1/A2

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".

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2101 Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

## Fast track- Englisch intensiv für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (5. Sem.)

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).

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2102 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)



© GianlucaCiroTancredi via fotolia.com

## Englisch: Ziel A2

### Englisch Stufe A2

Sie haben leichte bis mittlere 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2103 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 63,70 € (26 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich hier viele Menschen für fremde Sprachen und somit für Europa begeistern kann.

Myriam Weimann M.A.

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

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".

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Easy English A2.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2104Ü Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

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

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 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".

### M2105Ü Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

## Englisch Stufe A2, 6. 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 vor allem zum Ende des Kurses Kurzgeschichten gelesen und zusammen erarbeitet. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und werden sich bei uns wohlfühlen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1, Klett Verlag.  
Voraussichtlicher Beginn mit Unit 4.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2106 Kurs mit Laura Palmer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

## Englisch Stufe A2, 6. 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.2, Klett Verlag.  
Voraussichtlicher Beginn mit Unit 2.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2107 Kurs mit Monika Bruns**

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 73,50 € (30 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag.  
Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2108 Kurs mit Dr. Klara Trcka**

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 14:15-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 146,90 € (48 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Life, Pre-Intermediate, National Geographic Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2109 Kurs mit Dr. Klara Trcka**

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

## Englisch: Ziel B1

### Englisch Stufe B1

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now B1.1, Klett Verlag.  
Voraussichtlicher Beginn mit Unit 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2110 Kurs mit Monika Bruns**

Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 15:00-17:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 110,30 € (45 Ustd.)

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

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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Straightforward Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2111 Kurs mit Laura Palmer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

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

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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Straightforward Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2112 Kurs mit Laura Palmer**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

## 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!

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

#### **M2113 Kurs mit Julia Evers**

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. Februar, 13x montags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 16  
Entgelt: 95,60 € (39 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now B1.2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 5.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### **M2114 Kurs mit Irmi Cummings**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 10. Februar, 16x montags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 117,60 € (48 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" gelesen und ab und zu Songs gehört, um die Freude am Spracherwerb zu steigern.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 8/9.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### **M2115 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303  
Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 95,60 € (39 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Key B2/1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### **M2116 Kurs mit Monika Bruns**

Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 73,50 € (30 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:** Lehrbuch: Life, Intermediate, National Geographic Verlag.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### **M2117 Kurs mit Christiane Büchner**

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 91,80 € (30 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!

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

#### **M2119 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.**

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

### **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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Life, Upper Intermediate, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### **M2120 Kurs mit Barbara Léman**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

### **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.

#### **M2121 Kurs mit Irmi Cummings**

Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 18  
Entgelt: 102,90 € (42 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Straightforward B2 Upper Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 11/12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 19.06.2020.

### M2122 Kurs mit Angela Traumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 14. Februar, 15x freitags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 18

Entgelt: 110,30 € (45 Ustd.)

## Englisch am Vormittag- Stufe B2 - Let's keep talking

This course aims at advanced speakers of English with a special interest in reading and discussing modern literature (short fiction) in English. Sometimes we talk about interesting general topics and current events. Knowledge of vocabulary and grammar will be revised or enlarged as required.

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

### M2123 Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Ab: 11. Februar, 13x dienstags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 18

Entgelt: 95,60 € (39 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 articles we keep up fluency and widen the existing vocabulary in a relaxed and friendly atmosphere.

### M2124 Kurs mit Erika Wood

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 04. März, 13x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 14

Entgelt: 95,60 € (39 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...es für mich eine super Gelegenheit ist, andere Sprachen zu lernen!

Beatrix Lehmann

## 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Life, Advanced, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2125 Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 17:30-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 157,50 € (45 Ustd.)

Im Fachbereich 3 bieten wir in diesem Jahr eine Veranstaltungsreihe „vhs.talks“ zur amerikanischen Präsidentschaftswahl 2020 an (M3004A-D), S. 44. Die Vorträge werden in englischer Sprache gehalten.

## 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

Mo., 27. Januar bis Fr., 31. Januar,

je 18:00-21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 122,60 € (45 Ustd.)

## Französisch



© Zarya Maxim - Fotolia.com

## Französisch: Ziel A1

### Französisch Stufe A1, 2. Semester

Sie haben erste Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts ein wenig Französisch sprechen und verstehen können? 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. C'est super. A bientôt!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag. Beginn mit Unité 3.

**M2200 Kurs mit Sabine Mathiot**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 14. Februar, 14x freitags, 9:30-11:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)  
Kein Unterricht am 22. Mai 2020

## Konversationskurs intensiv – Niveau débutant

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen, aber vorhandenen Kenntnissen der französischen Sprache und mit Interesse an sprachlicher Konversation und am mündlichen Austausch! Sprache kommt von 'sprechen' und sollte so früh wie möglich gefördert werden; mit kleinen aber sehr einfachen Texten kommen wir gemeinsam ins Gespräch, lernen uns vorzustellen, über unsere Interessen zu sprechen und ein wenig Small-Talk zu betreiben. Nach diesem Intensivkurs können Sie weitaus mehr als nur über das Wetter und Ihr Befinden zu parlieren, versprochen! Der Appell an Sie: N'ayez pas peur de parler (en français) et de faire des erreurs! Denken Sie immer daran: Fehler machen Sie sympathisch! Wachsen Sie über Ihre inneren Sprachbarrieren hinaus und trauen Sie sich das gesprochene Französisch anzuwenden!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Kleinschroth, Dieter/Anne-Laure Maupai: Flüssiges Französisch. ISBN: 978-3499611841 und Sylvie Lainé: Le Pendentif. ISBN: 978-2370610157

**M2201 Kurs mit Vittorio Dàmèr**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Ab: 31. Januar, Fr.-So. jeweils 10:30-14:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 42,00 € (12 Ustd.)

## Französisch Stufe A1, 4. 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. Pendant le cours, on parle, on rit et on découvre la langue et la culture françaises. A bientôt!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag.  
Voraussichtlicher Beginn mit Unité 9.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2202 Kurs mit Sabine Mathiot**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

## Französisch: Ziel A2

### Französisch Stufe A2.1 - Qui veut, peut!

Ich heiße Sie herzlich willkommen zu Französisch Niveau A2! Wenn Sie sich für diesen Kurs entschließen, haben Sie das Niveau A1 bereits abgeschlossen und sind mit dem elementaren Gebrauch der französischen Sprache und ihrer Grammatik vertraut; l'accord de l'adjectif, l'article indéfini/défini/contracté, le passé composé, les verbes irréguliers (aller, pouvoir, vouloir, devoir, être, avoir etc.) et les pronoms d'objet direct sind für Sie kein Neuland mehr! Französisch A2 baut auf Ihre bereits gewonnenen Kenntnisse auf und eröffnet Ihnen weitere spannende Facetten der *langue française* und hilft Ihnen dabei, sich adäquat in Wort und Schrift auszudrücken und mitzuteilen. Dieser Kurs fördert nebst klassischem Sprachunterricht auch

das interkulturelle Verständnis (u.a Sprachentwicklung/ Literatur/Savoir vivre/Geschichte) und gewährt einen Einblick in die französische Denk- und Lebensweise. Wir arbeiten mit einem einsprachigen Lehrwerk, somit ist die Nutzung der vhs.cloud (Bereitstellung von Vokabellisten etc.) unabdingbar.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Version Originale A2, Kursbuch, Klett Verlag. ISBN: 978-3125302136 und Version Originale A2, Arbeitsbuch, Klett Verlag. ISBN: 978-3125302143  
Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2203 Kurs mit Vittorio Dàmèr**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 12. Februar, 12x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

## Französisch - A petits pas - Übergang zur Konversation, Stufe A2

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France Neu 2, Klett Langenscheidt Verlag.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2204 Kurs mit Serge Cadé**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Mit VHS verbinde ich...

...Weiterbildung seit über 40 Jahren.

## Französisch Stufe A2

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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-Y A2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 8.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 18.05., 25.05. und 08.06.2019.

**M2205 Kurs mit Jacqueline Kublun-Delégise**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 10. Februar, 13x montags, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 136,50 € (39 Ustd.)

## Französisch: Ziel B1

### Französisch Stufe B1, 3. 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-Y B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2020

#### M2206 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

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

Ab: 12. Februar, 12x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 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.

#### M2207 Kurs mit N. N.

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 11. Februar, 11x dienstags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 134,90 € (22 Ustd.)

### Conversation en français - Stufe B1

Nous discutons dans la bonne humeur et la bienveillance de l'actualité française, internationale et/ou locale. Parfois nous travaillons à partir de documents audios ou d'extraits vidéos. Selon les besoins ou les demandes, nous révisons brièvement des points de grammaire ou de conjugaison.

#### M2208 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 114,20 € (28 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Dites-moi un peu, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-003331-7. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 5. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2209 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

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

Ab: 10. Februar, 11x montags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 89,80 € (22 Ustd.)

### 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Dites-moi un peu, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-003331-7. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2020

#### M2210 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303

Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 102,90 € (42 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.

#### M2211 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 10:45-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 147,00 € (42 Ustd.)

### Conversation en français - Stufe B2

Nous discutons dans la joie, la bonne humeur et la bienveillance de l'actualité française, internationale et/ou locale. Parfois nous travaillons à partir de documents audios ou d'extraits vidéos. Selon les besoins ou les demandes, nous révisons brièvement des points de grammaire ou de conjugaison.

#### M2212 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 85,70 € (28 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.

#### M2213 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

## Spanisch

### Spanisch: Intensivkurs

#### Curso Intensivo: Español para viajes y vacaciones - Spanisch für Reisende

Sie haben keine Spanischkenntnisse? Sie möchten in Ihrem nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika gerne ein wenig Spanisch sprechen und sich verständigen können? In diesem Intensivkurs können Sie in entspannter Atmosphäre eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur eintauchen und die "Basics" für den Urlaub erlernen. Sie entdecken, wie Sie in Alltagssituationen kommunizieren können z.B. im Hotel, im Restaurant, in der Stadt, beim Einkaufen, usw.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Spanisch à la carte neu, Klett Verlag.

#### M2300 Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Ab: 15. Juni, Mo.-Fr. jeweils 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 45,90 € (15 Ustd.)

### Spanisch: Ziel 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.

**Bitte mitbringen:** 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.

#### M2301 Kurs mit Pascal Koppelman

Neu

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 73,50 € (30 Ustd.)

#### Spanisch Stufe A1, 2. Semester

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. Beginn mit Lección 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 2.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2302 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
Ab: 13. Februar, 15x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 73,50 € (30 Ustd.)

#### Spanisch Stufe A1, 4. 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Eñe A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lección 8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2303 Kurs mit Mónica Peña de Grupe

Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

### Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A1, 4. 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!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 4/5. ISBN 978-3-12-514671-6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch. Kein Unterricht am 20.05. und 03.06.2020.

#### M2304Ü Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 12. Februar, 15x mittwochs, 9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

### Spanisch: Ziel A2

#### Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A2, 2. Semester

"Aprendiendo español ociosamente". Sie gehören zu der Generation 55+, verfügen über Vorkenntnisse und haben endlich Zeit, Lust und Muße, sich mit der spanischen Sprache und Kultur zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig! ¡Bienvenidos! Los esperamos con gusto...

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Beginn mit Unidad 2.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2305Ü Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 9:45-11:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

#### Spanisch Stufe A2, 1. Semester

Sie haben gute Grundkenntnisse und können Ihren Tagesablauf und Ihre Freizeitaktivitäten in einfachen Worten beschreiben und auch schon über Vergangenes berichten? Dann sind Sie hier richtig.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Beginn mit Lección 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### M2306 Kurs mit Grace Carla Vera-Staubermann

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

## Spanisch - Leichte Lektüre, Stufe A2

Sie haben gute, fortgeschrittene Kenntnisse und würden gerne mehr auf Spanisch lesen? In diesem Kurs lesen und besprechen Sie eine vereinfachte Lektüre in entspannter Atmosphäre.  
**Bitte mitbringen:** Érase una vez Don Quijote, Editorial Vicens Vives Verlag.

**M2307 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
 Ab: 17. Februar, 10x montags, 16:30-18:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

Neu

## Spanisch Stufe A2, 6. Semester

¿Qué tal si profundizo mis conocimientos en español? Si esta pregunta está rondando en su cabecita... ¡los esperamos! In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen und über vieles frei zu sprechen. En las clases tratamos de hablar mucho y en español... ¡Como es de esperarse!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Unidad 10.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2308 Kurs mit Marlén Hütterott**  
 Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303  
 Ab: 14. Februar, 15x freitags, 10:00-11:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

## Spanisch Stufe A2 - Wiederholen und Vertiefen

Sie haben bereits mehr als gute Grundkenntnisse, fühlen sich aber noch unsicher im Spanischen? In diesem Kurs wiederholen und üben Sie die Inhalte der Stufe A2, so dass Sie sich immer sicherer und besser auf Spanisch ausdrücken können.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2309 Kurs mit Grace Carla Vera-Staubermann**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 305  
 Ab: 12. Februar, 17x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 119,00 € (34 Ustd.)

VHS ist für mich...

...ein Ausflug für die Seele.

Barbara Weller

## Spanisch: Ziel B1

### Spanisch Stufe B1, 3. 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 Erlernte zu vertiefen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Eñe B1.1, Hueber Verlag. Beginn mit Lección 5.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2310 Kurs mit Mónica Peña de Grupe**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
 Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1, 3. Semester

Wenn Sie Lust haben, in einer aufgelockerten Atmosphäre Ihre Spanischkenntnisse zu erweitern und Spaß an Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt haben, dann sind Sie bei uns richtig. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Wir arbeiten weniger mit Lehrbuch als mit kleinen Texten zu verschiedenen aktuellen Themen und ermuntern zum Sprechen.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrbuch wird im Verlauf des Kurses bekannt gegeben.

**M2311 Kurs mit Dagmar Nelting**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
 Ab: 02. März, 12x montags, 19:00-20:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1.2

¡Hablamos hasta por los codos! Este curso es para aquellas personas que deseen activar su vocabulario básico y comprender textos de la vida diaria. También trabajamos con las propuestas de los participantes. El curso se dedica a profundizar y practicar sistemáticamente de manera oral y escrita lo aprendido en los niveles A1 y A2. Los temas cotidianos son el punto central de las clases en castellano. Las explicaciones de la gramática en alemán.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Aula Internacional 3, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 10.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2312 Kurs mit Marlén Hütterott**  
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
 Ab: 10. Februar, 15x montags, 19:15-20:45 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1, 8. Semester

En este curso incluiremos más actividades orales para mejorar los niveles de conversación. 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.

**Bitte mitbringen:** Perspectivas ¡Ya! B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 9.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2313 Kurs mit Alicia Corra Moya**  
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
 Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 17:30-19:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

## Spanisch Stufe B1

En este curso incluiremos más actividades orales para mejorar los niveles de conversación. 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.

**Bitte mitbringen:** Perspectivas ¡Ya! B1, Cornelsen Verlag.

Voraussichtlicher Beginn mit Lección 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2314 Kurs mit Alicia Corra Moya

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

Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 19:15-20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

## Conversación en español

¿Quieres practicar tu español? Únete a nuestro grupo de conversación, aquí aprenderás nuevo vocabulario, tips prácticos para mejorar tu español en situaciones de la vida real, hablaremos sobre temas de actualidad, conocerás la cultura y tradiciones de Latinoamérica y España, platicaremos sobre libros, películas, música, arte y cualquier otro tema que sea de su interés. ¡Te esperamos!

### M2315 Kurs mit Claudia Peisert

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

Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 130,60 € (32 Ustd.)

## Italienisch



©PUNTO STUDIO FOTO AG - Fotolia.com

## Italienisch: Ziel A1

### Italienisch Stufe A1, 4. 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!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

### M2400 Kurs mit N. N.

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 11:15-12:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

## Italienisch: Ziel A2

### Italienisch Stufe A2, 2. 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag.

Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 2.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 18.03.2020.

### M2401 Kurs mit Stefania Alifredi

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

### Italienisch Stufe A2, 7. Semester

Sie verfügen über gute 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo A2, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2402 Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Ab: 14. Februar, 15x freitags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

## Italienisch: Ziel B1

### Italienisch Stufe B1

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 2/3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2403 Kurs mit Alice Secci-Sorg

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

siehe Aushang im Foyer

Ab: 11. Februar, 13x dienstags, 19:45-21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

### Italienisch Stufe B1

### M2404 Kurs mit Alfonso Santomauro

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

Ab: 10. Februar, 14x montags, 18:15-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

VHS ist für mich...

...lernen + genießen.

Marianne Püttmann

## Corso di conversazione - Stufe B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag. Voraussetztlicher Beginn mit Lezione 6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2405 Kurs mit Alfonso Santomauro

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

Ab: 11. Februar, 13x dienstags, 9:30-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

## Italienisch am Vormittag Stufe B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 3/4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2406 Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

## Italienisch am Vormittag - Stufe B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2407 Kurs mit Alice Secci-Sorg

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Ab: 13. Februar, 15x donnerstags, 10:15-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

## Italienisch Stufe B1 - Konversation

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: A voi la parola, Klett Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### M2408 Kurs mit Alice Secci-Sorg

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

Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 122,40 € (30 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.

Kein Unterricht am 16.03.2020.

### M2409 Kurs mit Stefania Alifredi

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

Ab: 10. Februar, 13x montags, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 91,00 € (26 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 Lite-

ratur 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.

### M2410 Kurs mit Mario Antonio Galeardi

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Ab: 12. Februar, 12x mittwochs, 9:40-11:55 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 14

Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

## Niederländisch

## Niederländisch: Ziel A1

### 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 6.

### M2500 Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 14. Februar, 15x freitags, 15:00-16:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 73,50 € (30 Ustd.)

### Niederländisch Stufe A1, 3. Semester

Fortsetzungskurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 13.

### M2501 Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Ab: 14. Februar, 15x freitags, 16:30-18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

### Niederländisch Stufe A1, 4. Semester

Fortsetzungskurs für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 18.

### M2502 Kurs mit Hugo van Lil

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

Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

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

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

## Niederländisch: Ziel B1

### Niederländisch Conversatie - Stufe B2

Fortsetzungskurs für Lernende mit sehr guten Niederländisch-Kenntnissen.

#### M2503 Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. Februar, 14x montags, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

### Niederländisch Conversatie - Stufe B2

#### M2504 Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 10. Februar, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

## Dänisch

### Dänisch: Ziel A1

#### Dänisch Stufe A1, 1. Semester

Lernen Sie unsere skandinavischen Nachbarn und ihre Sprache besser kennen! In diesem Anfängerkurs lernen Sie, sich in Dänemark in alltäglichen Situationen zu verständigen. Nach dem Kurs können Sie sich vorstellen und sagen, wie es Ihnen geht. Sie lernen die nötigen Redewendungen, um einzukaufen, im Restaurant oder im Café zu bestellen und Rechnungen zu bezahlen.

#### M2520 Kurs mit Marina Cyganek

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 10:00-11:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

## Polnisch

### Polnisch: Ziel A1

#### Polnisch Stufe A1, 1. Semester

Dzien dobry! Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Interesse an der polnischen Sprache und an der polnischen Kultur haben. Im Laufe des Kurses lernen Sie, wie Sie sich auf Polnisch vorstellen, begrüßen und verabschieden; wie Sie einen Tisch im Restaurant reservieren und das Essen bestellen; wie Sie nach dem Weg, der Adresse oder Telefonnummer fragen. Am Ende des Kurses werden Sie einfache Fragen zum Alltag stellen können und anderen Gesprächspartnern solche Fragen beantworten können. Neben der Sprache lernen wir auch noch die Kultur und das Land kennen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Kommunikation und das Hörverstehen. In diesem Kurs lernen Sie im normalen Tempo. Dieser Kurs wird durch die vhs.cloud ergänzt. Do zobaczenia!  
**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Razem Neu A1-A2, Klett Verlag. Beginn mit Lektion 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

M2600



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

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. Februar, 10x donnerstags, 16:45-18:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich eine neue Sprache lernen kann und gelernte Sprachen pflegen kann.

## Polnisch: Ziel A2

#### Polnisch Stufe A2, 2. Semester

Dzien dobry! Haben Sie Vorkenntnisse im Polnischen? Können Sie eine einfache Unterhaltung auf Polnisch führen und leichte Fragen zur alltäglichen Routine beantworten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die Vorkenntnisse im Polnischen haben. Sie haben dann die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu erweitern und zu festigen. Im Vordergrund des Kurses stehen die Kommunikation und das freie Sprechen. Sie lernen im normalen Tempo. Der Einstieg ist auch für Quereinsteiger möglich! Dieser Kurs wird durch die vhs.cloud ergänzt. Do zobaczenia!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Razem Neu A1-A2, Klett Verlag.

Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 9.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

M2601



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

Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Ab: 13. Februar, 10x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

## Polnisch: Ziel B1

#### Polnisch Stufe B1, 4. Semester

Dzien dobry! Sie haben Polnisch gelernt und möchten einen sicheren Umgang mit der Sprache gewinnen, dann ist dieser Kurs eine gute Möglichkeit für Sie. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die gerne Ihre Polnischkenntnisse festigen, vertiefen und anwenden möchten. Die Kommunikation, das freie Sprechen und die Erweiterung Ihres Wortschatzes stehen im Vordergrund. Vorgesehen sind selbstverständlich auch Wiederholungsübungen. Die Grammatik wird themenbezogen behandelt. Sie lernen im normalen Tempo. Der Einstieg ist auch für Quereinsteiger möglich! Dieser Kurs wird durch die vhs.cloud ergänzt. Do zobaczenia!

M2602



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

Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 13. Februar, 10x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

## Portugiesisch

### 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 Interessier-

te mit gesicherten Vorkenntnissen in die portugiesische Sprache einführen und erfahren Sie dabei viel über die Menschen und die Kultur eines faszinierenden Reiseziels.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Olá Portugal, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**M2800 Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 12. Februar, 8x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 98,10 € (16 Ustd.)

## Portugiesisch Stufe A2

**M2801 Kurs mit Narguissa Hohlbein-Wysgalla**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:  
siehe Aushang im Foyer  
Ab: 22. April, 8x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 98,10 € (16 Ustd.)

## Chinesisch

### 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.

**Bitte mitbringen:** 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.

Kein Unterricht am 14.03.2020.

**M2910 Kurs mit Dr. Nanfang Wu**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 15. Februar, 10x samstags, 9:00-10:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,60 € (20 Ustd.)

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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Kuaile HanYu, Band 3, Confucius Institut. ISBN: 978-7-107-171348.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 14.03.2020.

**M2911 Kurs mit Dr. Nanfang Wu**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 15. Februar, 10x samstags, 10:45-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 122,60 € (20 Ustd.)

## Japanisch

### Japanisch: Ziel A1

#### 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 2 bei Minna no Nihongo). In diesem Kurs können Sie in kurzer Zeit schnelle Fortschritte machen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in der Grammatik und der Konversation.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: "Minna no Nihongo" 2. Auflage, 3A Corporation. ISBN: 978-4883196036. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 15.05.2020.

**M2920 Kurs mit Shingo Kohno**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 14. Februar, 15x freitags, 15:30-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

#### Japanisch, Stufe A1, 3. 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 5 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: "Minna no Nihongo" 2. Auflage, 3A Corporation. ISBN: 978-4883196036. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

Kein Unterricht am 15.05.2020.

**M2921 Kurs mit Shingo Kohno**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 14. Februar, 15x freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)



**1920**

Gründung der VHS  
Leitung: Adam Josef Cüppers  
1. Programm mit ca. 320 Unterrichtseinheiten

**1933**

Der Betrieb der VHS wird eingestellt

**1945**

Wiederaufnahme des Betriebs

**1948**

Die Stadt Ratingen übernimmt die Trägerschaft der VHS

**1952**

Gründung der VHS Hösel e.V.

**1964**

Erste Malkurse an der VHS

**1972**

Fokussierung der VHS Hösel  
auf den 2. Bildungsweg

**1974**

VHS wird dem Kulturrat zugeordnet

**1975**

1. Weiterbildungsgesetz des Landes NRW  
Eingliederung der VHS Hösel e.V. in  
die VHS Ratingen | Leitung: Dr. Kurt Holzapfel



1981

Erste Programmierkurse

1982

Aufnahme Begleikkurs zum Telekolleg

1992

Bürgerfunk

2001

Erste Online-Anmeldung

2003

Start der BOJE  
(Berufsorientierung junger Erwachsener)

2005

Erste Integrationskurse

2009

Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001  
Neue Leitung: Gabriele Zaremba

2013

Neue Leitung: Claudia Stawicki

2017

Erste DeuFöV-Kurse  
(Berufsbezogene Deutschsprachförderung)

1979

Neue Leitung: Reiner Meuser

## Unsere Veranstaltungen im Jubiläumsjahr



Samstag, 14. März 2020, 20:00 Uhr  
Stadttheater Ratingen

Ticketverkauf: Amt für Kultur und Tourismus, Minoritenstraße 3a

---



Samstag, 20. Juni 2020  
VHS, Poststraße 23, Ratingen-Mitte  
Weitere Infos erfolgen auf [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de).



# Gesellschaft Politik, Umwelt



**Alexandra Fuhr**

**Fachbereichsleiterin**

**02102 550 4302**

## Seite

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Politik/Gesellschaft                   | 44 |
| Geld & Finanzen                        | 46 |
| Aus der Region                         | 46 |
| Philosophie/Sinnfindung/<br>Geschichte | 47 |
| Recht                                  | 48 |
| Bürgerschaftliches Engagement          | 50 |
| Umwelt und Natur                       | 51 |
| Nachhaltigkeit                         | 53 |
| Do-it-yourself                         | 54 |

## 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-ratingsen.de](http://www.vhs-ratingsen.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**

Der nächste Termin und das Thema werden in der Tagespresse und auf den Homepages der Weiterbildungseinrichtungen veröffentlicht.

## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### Seminar: Argumentationstraining gegen Rechts

Gefördert durch das Landesprojekt NRWeltoffen in Kooperation mit dem Kreisintegrationszentrum Mettmann

Inhalt der Workshops soll u.a. der Umgang mit rechter und rassistischer Sprache sein. Auch wie rechtspopulistische oder rechtsradikale Gesprächsstrategien funktionieren und wie man diesen aktiv entgegenwirken kann. In Übungen sollen die erlernten Strategien mittels Dialoge erprobt werden. Hierbei können sowohl betroffene als auch nicht betroffene Personen ihr Wissen erweitern und dieses gegebenenfalls weitergeben. Außerdem können Betroffene eigene Beispiele einbringen und Lösungen für gezielte Situationen erhalten.

**M3001** Termin und Dozent/in werden bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse für das Seminar an. So können wir Sie rechtzeitig informieren. Teilnehmer/innen: 8 - 14 entgeltfrei (6 Ustd.)

Neu

### Vortrag: Wie kam Hitler in die Köpfe der Deutschen? - Eine Spurensuche im Spielfilm der Jahre 1918-1933

Im Filmschaffen der Jahre 1918-1933 spiegeln sich die Nöte, Ängste und Sehnsüchte der Menschen in der problemgeladenen Weimarer Republik. Siegfried Kracauer zeigt in seinem Buch "Von Caligari zu Hitler", dass die auf der Leinwand gezeigten Befindlichkeiten zum Teil der nationalsozialistischen "Weltanschauung" entsprechen.

Der Vortrag bietet Ihnen ausgewählte Szenen aus den Filmklassikern der Weimarer Zeit von "Metropolis" bis "Die 3 von der Tankstelle". Die Spots beleuchten die psychische Befindlichkeit des deutschen Volkes vor 1933 und deren spezifische Empfänglichkeit für Hitler. Freuen Sie sich auch auf ein Wiedersehen mit berühmten Schauspielern und Regisseuren der Zeit in legendären deutschen Kinofilmen!

**M3002** Vortrag mit Dr. Torsten Reters  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Dienstag, 31. März, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 40  
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 12,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 24. März

Neu

### Vortrag: Vor 70 Jahren: Der Schuman-Plan als Initialzündung der europäischen Einigung

Die Erklärung des französischen Außenministers Robert Schuman am 9. Mai 1950 leitete eine neue Ära in der europäischen Nachkriegspolitik ein. Der Plan schlug die Zusammenlegung der deutschen und französischen Kohle- und Stahlproduktion vor, die ein Jahr später zur Gründung der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl führte. Damit war der erste Schritt zu einem geeinten Europa getan. Der Schuman-Plan gilt als "Geburtsurkunde" der heutigen Europäischen Union.

Der siebzigste Jahrestag ist Anlass, nicht nur die zentralen Inhalte des Schuman-Plans, sondern auch seine historischen Hintergründe und Motive sowie die Folgewirkungen in Erinnerung zu rufen. Gerade in der heutigen Krise der Europäischen Union sollte uns diese Erfolgsgeschichte Ansporn sein, für Europa einzutreten.

**M3003** Vortrag mit Dr. Reinhard Schreiner  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 19. Februar, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 12. Februar

Neu

### Mit VHS verbinde ich

...eine Menge Bildung und Unterhaltung.  
Christina Aick

Bei folgenden Veranstaltungen (Kurs-Nr.: M3004A-D) werden Vorträge renommierter Dozenten im Beisein eines VHS-Fachbereichsleiters live mitverfolgt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, über einen Chat Fragen an den Dozenten zu stellen und sich so an der Diskussion zum Thema zu beteiligen.

**Wichtiger Hinweis:** Die Vorträge werden in englischer Sprache gehalten.

### vhs.talks:

Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020

### The Trump presidency - a look back

Die Phrase von der "wichtigsten Wahl unserer Zeit" ist schon oft geäußert worden, im Fall der amerikanischen Präsidentschaftswahl 2020 kann sie aber tatsächlich zutreffen. In seiner ersten Präsidentschaft hat Donald Trump nahezu alle traditionellen innen- und außenpolitischen Strukturen und Mechanismen verändert oder beeinflusst. Innenpolitisch stehen die USA vor einer zutiefst fragmentierten politischen Landschaft. Außenpolitisch hat Trump die etablierten Bündnisysteme der USA geschwächt und mit seiner Politik wohl zu einer weltweiten Wirtschaftskrise beigetragen. Der Web-Vortrag beleuchtet wesentliche Entwicklungen in der ersten Präsidentschaft Trumps und wirft einen Blick auf den Wahlkampf 2020.

**Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.**

Referent: Prof. Daniel Kinderman, University of Delaware

**M3004A** Livestream  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 28. April, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Neu

**vhs.talks:****Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020****The Democratic presidential primaries**

Die Demokratische Partei hat ihre Suche nach einem geeigneten Kandidaten für den Wahlkampf gegen Trump mit einem geradezu historisch großen Bewerberfeld begonnen. Zeitweilig hatten so viele Bewerber ihre Intention zur Kandidatur bekundet, dass bei öffentlichen Terminen wie etwa Fernsehdebatten nicht ausreichend Plätze für alle Kandidaten zur Verfügung standen. Das große Bewerberfeld verdeutlicht zwar das große Verlangen in der Opposition, den ungeliebten Präsidenten 2020 aus dem Amt zu drängen. Deutlich wird aber auch, dass die Demokratische Partei weiterhin vor der keineswegs gelösten Frage über die eigene Ausrichtung steht.

**Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.**

Referent: Prof. Theodore Crace, University of Delaware

**M3004B Livestream**

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 19. Mai, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**vhs.talks:****Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020****Is the Electoral College outdated?**

In den vergangenen drei Jahren ist kaum eine Gelegenheit vergangen, bei der Präsident Trump nicht auf die Größe und die Dimension seines Wahlsieges hingewiesen hat. Tatsache bleibt allerdings auch, dass Trump gewählt wurde, obwohl Hillary Clinton insgesamt knapp drei Millionen Wählerstimmen mehr verbuchen konnte. Diese Eigenheit des amerikanischen Wahlsystems hängt zum einen mit dem Mehrheitswahlrecht und zum anderen mit dem sogenannten "Electoral College", also dem Wahlkollegium zusammen. Mit der Wahl Trumps ist die Debatte über die Angemessenheit dieses Wahlkollegiums wieder aufgebrochen. Ist dieses System noch zeitgemäß für eine Wahl im 21. Jahrhundert?

**Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.**

Referent: Prof. Richard Powell, University of Maine

**M3004C Livestream**

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 16. Juni, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**vhs.talks:****Die amerikanische Präsidentschaftswahl 2020****Challenges for the United States in the 21st Century**

Die Vereinigten Staaten stehen - unabhängig vom Ausgang der Wahl 2020 - vor großen Herausforderungen. Innenpolitisch hat die Präsidentschaft Trumps die Spaltung zwischen den politischen Lagern so stark verschärft, dass der politisch oftmals notwendige Wille zur Kompromissfindung kaum noch vorhanden scheint. Das Vertrauen der Amerikaner in die Politik ist an vielen Stellen erschüttert oder nicht mehr vorhanden. Hinzu kommen außenpolitische und wirtschaftliche Problemstellungen in einer zunehmend nationalistisch agierenden Welt. Ob und wie die USA diese Herausforderungen im 21. Jahrhundert meistern werden, ist das Thema des letzten Web-Vortrags.

**Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.**

Referent: Dr. Nathaniel Morris, University of Michigan

**M3004D****Livestream**

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 14. Juli, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**Webinar Smart Democracy:****Die Zukunft in der wir leben wollen?!**

*Livestream von der Veranstaltung "Die Zukunft in der wir leben wollen?! - Konferenz zu digitalen Transformationen"*

*Veranstalter: Bundeszentrale für politische Bildung & Hessischer Volkshochschulverband*

Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema "Digitale Utopie" sowie ein weiterer zum Thema "Digitale Dystopie" (je ca. 30 Minuten). Beide Vorträge werden die Veränderungen und Transformationen unserer Gesellschaft durch digitale Technologien beleuchten.

**M3005****Webinar**

Online-Kurs

Donnerstag, 05. März, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 100  
entgeltfrei (2 Ustd.)

**Demenz-Parcours:****Demenz ist mehr als vergessen**

*In Kooperation mit der Ratinger Demenzinitiative*

In einzelnen Stationen können Sie vom Anziehen bis zum Abendbrot erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Die Erfahrungen, die auf diesem interaktiven Weg gesammelt werden, lösen Gefühle aus, die das Verständnis und die Empathie für Menschen mit Demenz erhöhen.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für das Thema "Demenz" interessieren.

Der Demenz-Parcours ist nicht für Menschen mit Demenz geeignet und wurde nicht entwickelt, um eine Diagnose zu erstellen!

**M3006****Seminar mit Gina Kuypers**

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 23. März, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei (2 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...sie ihr Wissen mit mir teilt.

Dr. Susanne Lang-Fugmann

**Vortrag: Fit und mobil im Alter**

*In Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Mettmann in Zusammenarbeit mit ASS-Aktionsbündnis für Senioren-Sicherheitspartner und einer Augenoptikermeisterin*

Mit zunehmendem Alter der Bevölkerung steigen auch die Unfallzahlen im Bereich der Senioren 65+. Wir möchten Sie mit unserem Vortrag auf die Gefahren im Straßenverkehr als Fußgänger, als Radfahrer und als Autofahrer aufmerksam machen und sensibilisieren.

Um Ihnen zu zeigen, wie wichtig es ist, fit im Alter zu sein, um am Straßenverkehr teilzunehmen, wird an diesem Tag eine Augenoptikermeisterin vor Ort sein. Sie wird umfangreich über die wichtigsten Augenkrankheiten referieren und einen Sehtest anbieten.

**M3007Ü Vortrag mit Hr. Hamm, Fr. Schürmann und Fr. Stropp**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Di., 25. Februar, 10:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (2 Zstd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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

In Kooperation mit dem Verein "Wohnen mit Zukunft e.V."  
Im Rahmen der Reihe WOHNzimmer-Gespräche des Vereins "Wohnen mit Zukunft e.V." laden wir zu dieser Infoveranstaltung alle ein, die sich für ein zukunftsfähiges Wohnen in Ratingen engagieren möchten.  
Nähere Informationen unter: [www.womizu.de](http://www.womizu.de).

**M3008 Vortrag mit Sabine van Waasen**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.,  
Düsseldorfer Str. 40, Konferenzraum  
Donnerstag, 25. Juni, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (2 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.

**M3009 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Sonntag, 22. März, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 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 die grundlegenden Funktionsweise der Börse verstehen und erfahren, wie Sie selbständig

Wertpapiere kaufen und verkaufen können. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf Aktien und Wertpapierfonds.

**M3010 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Sonntag, 29. März, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

Die Webinar-Reihe „Xpert Business“ bietet Ihnen umfangreiche Kenntnisse in Buchhaltung, Finanzbuchführung und mehr: M0200A-N, S.16.

### 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 vermittelten Wissen können sich private Anleger besser im Wertpapierdschungel zurechtfinden und sich für eine eigene Strategie des Vermögensaufbaus entscheiden.

**M3011 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Sonntag, 26. April, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 36,50 € (8 Ustd.)

### Seminar: Grundlagen der Aktienbewertung

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

**M3012 Seminar mit Michael Gorny**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106  
Samstag, 09. Mai, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 61,00 € (8 Ustd.)

### Mit VHS verbinde ich...

...das Nützliche (Lernen) mit dem Angenehmen (Gemeinschaft).

Uta Lammert

## 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.

- 22. Feb.: Im Ratinger Westen, Grünzüge und Felder, Treffpunkt: 13:00 Uhr Parkplatz am Ratinger Freibad
- 14. März: Im Aaper Wald, Treffpunkt: 13:30 Uhr Ratinger Stadttheater
- 28. März: Von den Ratinger Höhen durch Diepensiepen und Butterbusch nach Ratingen, Treffpunkt: Bhf Ratingen-Ost, Bus 749

- 18. April: Zwischen Hösel und Breitscheid, Treffpunkt: 13:30 Uhr Bhf Ratingen-Ost S6, alternativ 14:00 Uhr Bahnhof Hösel
- 09. Mai: Forst- und Rumbachtal, Treffpunkt: 13:30 Uhr Parkplatz Hallenbad (Fahrgemeinschaften), alternativ 14:00 Uhr Mendener Brücke, Mülheim
- 30. Mai: Durch den Oberbusch nach Eggerscheidt, Treffpunkt: 14:00 Uhr Parkplatz Hallenbad
- 20. Juni: Am Pillebach entlang zu den Stiftsdamen nach Gerresheim, Treffpunkt: 13:30 Uhr Stadttheater (Fahrgemeinschaften), alternativ 14:00 Uhr Rothhäuser Weg

**M3100Ü Wanderung mit Ulrike Meyer und Ruth Anna Wenzler**  
 Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege  
 Ab: 22. Februar, 7x samstags, 14:00-18:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 20 - 30  
 Entgelt: 21,00 € (35 Ustd.)  
 Keine Ermäßigung

## Stadtführung: Die Wehrhahnlinie in Düsseldorf

"Art and Magic in German Metro" - so hat die New York Times die neue spektakuläre U-Bahn-Linie in Düsseldorf beschrieben. Jede Station ist individuell gestaltet und hat einen eigenen Charakter. Bei der Führung wird jede von den fünf Stationen angefahren und erklärt. Sie erhalten Informationen zur Planung und den Kosten und die einmalige Zusammenarbeit zwischen Künstlern, Architekten, Ingenieuren, Handwerkern und der Stadt Düsseldorf.

**Treffpunkt:** Oberirdischer Zugang zur Station Pempelforter Straße; an der Ecke Oststraße/Am Wehrhahn. (Am Wehrhahn 25)

Für die Führung benötigen Sie eine gültige Fahrkarte.

**M3101 Stadtführung mit Arnhild Schumacher**  
 Düsseldorf  
 Samstag, 09. Mai, 11:00-13:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 12 - 16  
 Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)  
 Keine Ermäßigung  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich

Weitere Exkursionen finden Sie in der Rubrik "Umwelt und Natur" (S. 51).

Ich bin bei der VHS, weil...

...sie ihren Bildungsauftrag vorbildlich erfüllt.

Uwe Hüms

## Seminar: Familienforschung im Stadtarchiv

Wie funktioniert Familienforschung? Wie beginne ich, was muss ich am Anfang beachten und welche Möglichkeiten habe ich? Das Seminar stellt die Methoden und praktischen Hilfsmittel vor. Sie erhalten einen guten Überblick über die familienkundlichen Quellen im Stadtarchiv Ratingen und lernen, wie man diese klassisch vor Ort und über das Internet nutzen kann.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich mit der Erforschung der eigenen Familie (in Ratingen) beschäftigen möchten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Treffpunkt:** Stadtarchiv, Mülheimer Straße 47, Ratingen-Mitte

**M3102 Seminar mit Erik Kleine Vennekate und Heiko Knappstein**

Neu

Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47, Ratingen-Mitte  
 Donnerstag, 13. Februar, 17:00-18:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 6 - 10  
 Entgelt: 8,20 € (2 Ustd.)

## Philosophie/Sinnfindung

### 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.**

## Workshop: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Ruhestand und dann?

Das Leben nach dem Beruf ist viel zu wertvoll, um es dem Zufall zu überlassen.

Endlich in Rente! Endlich Zeit für Weltreisen, Enkelkinder und Gartenpflege. Zur Freude mischen sich bei vielen allerdings auch Wehmut, Unsicherheit, und manchmal Leere. Wie geht es jetzt weiter?

Der Workshop unterstützt Sie, die Zukunft nach Ihren Wünschen zu gestalten, sodass die Zeit nach dem aktiven Berufsleben Sinn erfüllt, mit viel Lebensfreude und authentisch gelebt wird. Kurzum, eine privilegierte Zeit, um Bilanz zu ziehen und den neuen Lebensabschnitt als Geschenk zu empfangen.

### M3300Ü Workshop mit Petra Droll

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Donnerstag, 02. April, 18:00-21:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 16,80 € (4 Ustd.)

## Workshop: Big Five - Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit

Wir Menschen "ticken" alle unterschiedlich - das ist klar. Aber im Grunde sind es nur 5 Faktorenpaare, die die "Basis"-Persönlichkeit beschreiben. Diese Faktorenpaare erklären, warum wir manche Menschen mehr oder weniger sympathisch finden oder uns in einer Situation mehr oder weniger wohl fühlen, warum man sich vielleicht hilflos oder abgelehnt fühlt, warum es zu Missverständnissen kommt. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung wie Sie "ticken". Das kann manche Situation erklären. So gewinnen Sie Zeit für Ihre eigene Verhaltensentscheidung und können Konflikte vermeiden.

### M3301 Seminar mit Cornelia Schwarz

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Samstag, 16. Mai, 10:00-13:15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 12,20 € (4 Ustd.)

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

Sie können lernen, sich selbstbewusst 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 Seminar. Aber Achtung: Kein Mensch verändert sich zu 100 % an einem Tag. Ziel des Seminars ist es, dass Sie sich danach besser und gestärkt fühlen. Und dann macht "Üben" den Meister. Auch hierzu erhalten Sie Tipps und Anregungen.

**M3302 Seminar mit Sabine Meyer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Freitag, 05. Juni, 17:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)

### Vortrag: Eine Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie "Anleitung zum Unglücklichsein!", "Vom Sinn des Unsinn" erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Heitere Video-Spots, amüsante Watzlawick-Zitate und Fallbeispiele zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf. Zugleich führen sie uns in die Welt der Systemischen Psychologie ein.

**M3303 Vortrag mit Dr. Torsten Reters**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Mittwoch, 24. Juni, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 40  
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 12,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 17. Juni

## Recht

### 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.

**M3400 Vortrag mit Holger Kirchmann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 17. Februar, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 10. Februar

### Vortrag: Pflegeversicherung – Was leistet sie und was ist zu beachten?

Immer mehr Menschen, egal, wie alt, werden pflegebedürftig. Sie und ihre Angehörigen müssen sich mit vielen Fragen zum Thema Pflegeversicherung beschäftigen. Wer ist überhaupt "pflegebedürftig" im Sinne des Gesetzes? Wie stellen Betroffene einen Antrag und wie läuft das Verfahren ab, insbesondere die Begutachtung? Was tun, wenn der Antrag abgelehnt wird oder die Einstufung falsch ist? Die Referentin ist als Fachanwältin seit vielen Jahren auf diesem Gebiet tätig. Sie stellt die Leistungen, das Verfahren und mögliche Rechtsbehelfe dar.

**M3401 Vortrag mit Marianne Schörnig**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Donnerstag, 27. Februar, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Do., 20. Februar

### 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

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

**M3402 Seminar mit Holger Kirchmann**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 16. März, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 16  
Entgelt: 9,20 € (3 Ustd.)

### 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



**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)

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.

**M3403 Vortrag mit Holger Kirchmann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 27. April, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 20. April

### Vortrag: Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht

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.

**M3404 Vortrag mit Holger Kirchmann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Montag, 18. Mai, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 11. Mai

### Vortrag: Immobilien privat verkaufen

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.

**M3405 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Dienstag, 03. März, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 25. Februar

### Vortrag: Immobilienverrentung – Geld verdienen mit dem eigenen Haus

Wie kann das eigene Haus genutzt werden, um die finanzielle Lage im Alter durch eine Verrentung der Immobilie zu verbessern? Die Teilnehmer lernen die Möglichkeiten der Immobilienverrentung kennen und erfahren, wie sie sie für sich nutzen können.

**M3406 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Dienstag, 10. März, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Di., 03. März  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

### 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.

**M3407 Vortrag mit Wolfgang H. Teppe**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 18. März, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mi., 11. März

### Vortrag: Wohnungseigentum - ein systematischer Überblick für Eigentümer sowie für Verwaltungsbeiräte

In diesem Vortrag möchte der Referent Wohnungseigentümer/innen (und solche, die es werden wollen) einen schnellen, systematischen ersten Überblick über das komplexe Gebiet des Wohnungseigentums verschaffen. Es wird erläutert, was man unter Wohnungseigentum versteht, was Gemeinschafts-, Teil- und Sondereigentum sind, wie sich eine Eigentümergemeinschaft entwickelt, welche Rechte und Pflichten sie hat, was die Eigentümerversammlung beschließen kann, welche Funktion der Beirat hat, was die Teilungserklärung - die Bestandteil des Kaufvertrages ist - mit dem Wirtschaftsplan und der Abrechnung der Bewirtschaftungskosten zu tun hat und vieles mehr.

Deutlich tiefer gehende Informationen wird der Referent im Folgesemester in einem Ganztagesseminar vermitteln.

**M3408 Vortrag mit Wolfgang H. Teppe**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 31. März, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 24. März

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich neugierig bleiben will, um Neues zu lernen.

Sybille Dannhof

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 7116855

## Bürgerschaftliches Engagement

### Workshop:

#### Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht

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

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

**M3500 Seminar mit Michael Röcken und Claus Wenzler**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 11. März, 17:00-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (4 Ustd.)  
Anmeldeschluss: Mi., 04. März

### Veranstaltung der Freiwilligenbörse: "Arbeit der psychologischen Beratungs- stelle des Ratinger Jugendamtes"

Probleme in den Familien können vielschichtig sein. Manchmal mit den Eltern, manchmal mit den Kindern, wenn es in der Schule nicht gut läuft. Oft knirscht es auch zwischen allen Familienmitgliedern. Ehrenamtliche, die in den Familien tätig sind, möchten dazu beitragen, dass es zukünftig besser und harmonischer läuft. An diesen Infoabend möchte Frau Weiss von der Beratungsstelle des Jugendamtes darüber informieren, wie Ehrenamtliche Unterstützung erhalten können, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen es gibt.

**M8002 Seminar mit Elisabeth Weiss**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Donnerstag, 13. Februar, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 02102 7116-854  
oder -859 oder per E-Mail an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

### Veranstaltung der Freiwilligenbörse: "Ich will lesen, was und wie ich will!"

Wie vermittelt man auch älteren Kindern Spaß am Lesen, damit sie eine nachhaltige Lesemotivation entwickeln und diese wichtige Schlüsselkompetenz stärken können? Wie macht man leseunlustige Kids auf Bücher neugierig? Welche Bücher und Medien schaffen Motivation, Gedrucktes jeder Art spannend und interessant zu finden?

Frau Derenthal wird heute Aspekte der praktischen Arbeit - auch mit ihren Grenzen - aufzeigen und sie wird zudem auf methodische Fragen eingehen.

**M8003 Seminar mit Evelyn Derenthal**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Donnerstag, 05. März, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 02102 7116-854  
oder -859 oder per E-Mail an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

### Veranstaltung der Freiwilligenbörse: "Was ist eigentlich Demenz? – Infoabend mit der Ratinger Demenzinitiative"

Demenz ist ein Thema, das fast täglich in den Zeitungen und im Fernsehen besprochen wird. Und dennoch stellen wir uns immer wieder Fragen: Was ist Demenz? Was sind die ersten Anzeichen? Wie begegnet man Demenzerkrankten? Oft sind wir unsicher, ob wir alles richtig machen. Und auch unsere Ehrenamtlichen, die ihre Hilfe anbieten und mit Menschen mit Demenz Zeit verbringen möchten, stellen sich diese Fragen. Am heutigen Abend wird Frau Kuypers von der Demenzinitiative Ratingen Antworten auf Ihre Fragen geben.

**M8004 Seminar mit Sandra Kuypers**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Donnerstag, 23. April, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 02102 7116-854  
oder -859 oder per E-Mail an:  
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Wenn Sie sich für das Thema "Demenz" interessieren, können wir Ihnen auch den Besuch der Veranstaltung "Demenz-Parcours" (Kurs: M3006, S.45) empfehlen.

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich gerne mein Wissen unterschiedlichen Menschen weitergebe.

Frank Schwalfenberg

### Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Erfahrungsaustausch – Ehrenamtliche helfen in Familien

Ehrenamtlich aktive Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich bei unserem Schwerpunktthema auszutauschen.

Was können Sie über Ihre Tätigkeiten in einer Familie erzählen? Wie ergeht es Ihnen mit den Eltern und den Kindern? Herzlich willkommen sind auch Gäste, die sich informieren möchten, um vielleicht selbst eine ehrenamtliche Tätigkeit zu übernehmen. Gespräche, Erfahrungen und viele Informationen der Aktiven können Ihnen bei der Entscheidung helfen.

- M8005 Seminar mit Dorit Schäfer, Petra Hunger und Monika Bischoff**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Donnerstag, 28. Mai, 17:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 02102 7116-854  
oder -859 oder per E-Mail 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.

- M8006 Seminar mit Evelyn Derenthal**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Ab: 06. März, 2x freitags, 15:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen unter: [www.mentoringratingen.de](http://www.mentoringratingen.de)

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich dort Menschen treffe, die meine Interessen teilen.

Renate Kügler

## 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.

- M8007 Seminar mit Evelyn Derenthal**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Ab: 06. März, 2x freitags, 13:30-15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 15 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen unter: [www.mentoringratingen.de](http://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. Sie werden staunen, was Ihr Gedächtnis alles kann.

- M8008 Seminar mit Franz-Josef Schumeckers**  
Mitte, Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.  
Düsseldorfer Str.40, Konferenzraum  
Dienstag, 31. März, 14:30-17:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei  
Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen unter: [www.mentoringratingen.de](http://www.mentoringratingen.de)

## 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: Bienen, Honig und die Imkerei - Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker

In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V.

Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein "Bienenjahr" ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht.

**Treffpunkt:** Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)

**Bitte mitbringen:** Getränke, Brötchen/Baguette für ein Picknick, Honig wird zur Verfügung gestellt

- M3600 Exkursion mit Hans-Günther Roenz**  
Ratinger Bienenzuchtverein, Bienenlehrstand  
Samstag, 25. April, 10:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

## Exkursion: Zu Besuch bei Wildbiene und Co.

### Mitmach- Aktion für Eltern mit ihren Kindern ab fünf Jahren

Heute wollen wir uns die neue Wildbienen-Nistwand am Biotop Cromford einmal ganz genau anschauen. Wer ist denn schon eingezogen und was tut sich da? Die Imkerin Astrid Walker verrät Dir, warum die Wildbienen auch für Dich sehr wichtig sind. Wir machen ein Wildbienenspiel und probieren den Honig der Honigbiene. Wir basteln uns ein Wiesenandenken und eine Wildblumensamen- Kugel zum Mit-nach-Hause-nehmen.

**Bitte mitbringen:** wetter- und wiesenfeste Kleidung, Getränke, Imbiss, Sitzunterlage, Zecken- und Mückenschutz

Bitte keine Hunde mitbringen!

**Treffpunkt:** Wildbienen-Lehrpfad am Biotop Cromford

#### M3601 Exkursion mit Astrid Walker

Neu

Ratingen

Freitag, 05. Juni, 16:00-18:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)

Für Erwachsene; 4,00 € für Kinder

### Wildkräuter-Erlebnisspaziergang zum Sommeranfang - für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Zauber-, Heil- und Küchenkräuter - auf unserem unterhaltsamen und spannenden Spaziergang erfährst du vieles über die Kräuter des Waldes: Es gibt wilde Pflanzen, die du essen kannst, viele haben eine heilende Wirkung und wenige solltest du lieber meiden. Schon vor langer Zeit wurden Pflanzen zum Zaubern und Hexen verwendet; welche das sind, erfährst du heute. Wir stellen uns ein eigenes Waldparfüm her.

Der Spaziergang ist für Kinder ab vier Jahren ohne Kinderwagen zu bewältigen. Bitte keine Hunde mitbringen.

**Bitte mitbringen:** wetter- und waldfeste Kleidung, Essen und Trinken für eine kleine Pause, Zecken- und Mückenschutz

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz "Am Trockenen Stiefel", Mülheimer-Str. Richtung Breitscheid

#### M3602 Exkursion mit Astrid Walker

Neu

Ratingen Exkursion

Samstag, 20. Juni, 15:00-17:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 25

Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)

für Erwachsene; 4,00 € für Kinder

## Naturkundliche Wanderungen

### Botanische Vorfrühlingswanderung zu den wilden Schneeglöckchen im Angertal

Diese naturkundliche Wanderung führt uns zu einer Besonderheit: einem großen wilden Schneeglöckchenbestand im Angertal. Weitere Leckerbissen dieser Wanderung sind bei hoffentlich strahlend schönem, klarem Wetter Bäume und Sträucher mit Winterknospen und alte Pilzfruchtkörper an Holz, möglicherweise sogar frische Judasohren, die richtig zubereitet, leckere Speisepilze sind. Die knapp 5 km lange Strecke ist auch landschaftlich ein Genuss. Es lohnt sich, einen Fotoapparat mitzubringen.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Tüte und, wenn vorhanden, Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat

**Treffpunkt:** Ratingen, Wanderparkplatz "Auf der Aue"

#### M3603 Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Samstag, 29. Februar, 13:00-16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 10,00 € (4 Ustd.)

Keine Ermäßigung

### Wildgemüse, Frühlingsblüher und Frühlingspilze - Exkursion im Angertal

Das Interesse an Wildgemüse ist zu recht groß: sie sind wahre Vitaminbomben und, richtig zubereitet, sehr schmackhaft. A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Deshalb

werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten können, die im Angertal besonders schön ausgeprägt ist, sowie bei passendem Wetter Fruchtkörper von früh fruktifizierenden Pilzen.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat

**Treffpunkt:** Ratingen, Wanderparkplatz "Auf der Aue".

#### M3604 Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Samstag, 04. April, 10:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 15 - 20

Entgelt: 10,00 € (4 Ustd.)

Keine Ermäßigung

## Mensch und Natur / Tier

### Seminar: Ihre persönliche Gartengestaltung für den Hausgarten

Sie möchten Ihren eigenen Hausgarten neu anlegen oder umgestalten? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gartengestaltung kennen, erarbeiten unter Anleitung eines Garten- und Landschaftsarchitekten praktische Entwürfe, sodass Sie am Sonntag mit Ihrem eigenen individuellen Gestaltungsvorschlag für Ihren Garten nach Hause gehen können.

**Bitte mitbringen:** Lageplan des Grundstückes (Maßstab 1:50 bzw. 1:100) mit folgenden Angaben: Grundstücksgrenze, Hausumriss mit seinen Eingängen, Höhenangaben und Nordpfeil, erhaltenswerter Baumbestand und, wenn möglich, Bilder des Gartens.

#### M3605 Wochenendseminar mit Berndt Hoffmann

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 9. März, 9:00 - 16:00 Uhr

So., 10. März, 9:00 - 16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

### Vortrag: 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? Welche Auswirkungen gibt es für Tierhalter und Naturbesucher? Welche Rolle spielen die Jäger?

#### M3606 Vortrag mit Christoph Kirschner

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Mittwoch, 25. März, 19:00-20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 15

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Abendkasse: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: Mi., 18. März

Ich bin bei der VHS, weil...

...gesellig, fröhlich, stressfrei und entspannt teilgenommen werden kann.

Christa Frenzel

## Vortrag: Blüenträume - Reiz und Realität der Blühwiesen

Unter dem Eindruck des seit kurzem dokumentierten Insektensterbens mehrten sich Initiativen zur Ausbringung von Wildkräutern und zur Anlage von Blühstreifen und Blühwiesen. Wer etwas auf sich hält, sorgt für "blühende Landschaften". Die Aktionen sind gut gemeint, sehr gut sogar, doch wie können die Ziele tatsächlich erreicht werden? Wie können Blüherfolge dauerhaft entstehen? Der Vortrag wagt sich in ein sensibles Feld zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

### M3607 Vortrag mit Jörg Haafke

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Mittwoch, 22. April, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

## Mit den Bienen leben: Naturnahe Bienenhaltung - Begleitkurs zum Online-Projekt "beeMOOC"

Der beeMOOC ist ein Onlinekurs über naturnahe Bienenhaltung für Interessierte mit und ohne Bienen. Hier werden die Grundsätze der wesensgemäßen Bienenhaltung behandelt. Vier Wochen lang werden die Vorsitzenden des Rater Bienenzuchtvereins 1868 e.V. mit Ihnen gemeinsam die Webkonferenzen des beeMOOCs live anschauen und im Anschluss Ihre Fragen klären. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Frage, wie man Bienen artgerecht in ihrem natürlichen Habitat halten kann. Das wird gerade sehr kontrovers diskutiert und die Erkenntnisse könnten einen weiteren Schritt zur Rettung der Honigbienen bedeuten. Weitere Infos unter: [www.beemooc.de](http://www.beemooc.de)

### M3608 Kurs mit Franz Naber und Dr. Antonius Woltering

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Ab: 05. März, 4x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

## Einführung in die Imkerei

Die Biene ist eines der wichtigsten Nutztiere in der Landwirtschaft. Ohne Imker keine Bienen und ohne Bienen kein oder nur wenig Obst und Gemüse. Das Seminar richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren), die sich für die Natur, Bienen und die Imkerei interessieren. Auf dem Lehrstand des Rater Bienenzuchtvereins beleuchtet der Imker Hans-Günther Roenz den außerordentlichen Stellenwert der Bienen und gibt einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienenallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen.

**Bitte mitbringen:** An allen Kurstagen bitte eine lange Hose und geschlossene Schuhe tragen.

**Treffpunkt:** Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)

### M3609 Kurs mit Hans-Günther Roenz

Rater Bienenzuchtverein, Bienenlehrstand  
Ab: 16. Mai 2020, 4x samstags, 10:30-12:30 Uhr  
Weitere Termine: 30. Mai, 20. Juni und 27. Juni  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 26,10 € (11 Ustd.)

## Nachhaltigkeit

### Multivisionsshow: An den Rändern des Horizonts

In Zusammenarbeit mit Greenpeace und Markus Mauthe Seit 30 Jahren bereist der Naturfotograf Markus Mauthe die letzten Winkel der Erde fernab bekannter Reiserouten. Für sein neues Projekt in Zusammenarbeit mit der Umweltschutzorganisation Greenpeace machte er sich auf die Suche nach Menschen, die abseits unserer modernen Welt noch möglichst nahe an den Wurzeln ihrer indigenen Kulturen leben. Das Ergebnis dieser Expeditionen ist eine einzigartige multimediale Live-Show, die einen spannenden Ausschnitt der kulturellen und ökologischen Vielfalt unseres Planeten zeigt. Als Umweltaktivist ist Mauthe zugleich Chronist des Wandels, in dem die indigenen Gesellschaften heute begriffen sind durch Umweltzerstörung, Globalisierung und Klimawandel. Eine Kooperations-Veranstaltung der Ev. Kirchengemeinde Ratingen, AWO-Familienbildung im Kreis Mettmann, Kath. Familienbildungsstätte Ratingen und der Volkshochschule Ratingen.

### M8000 Vortrag mit Markus Mauthe

Ratingen-Mitte, Ev. Stadtkirche, Lintorfer Str. 18/Ecke Turmstr.  
Dienstag, 31. März, 19:00-21:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 200  
entgeltfrei

## Webinar Smart Democracy: Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst

*Livestream aus der vhs Wolfsburg*

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was kann jede\*r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus?

### Referentinnen:

- Stephanie Wunder, Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institute
- Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF Deutschland

### M3610 Webinar

Neu

Online-Kurs  
Dienstag, 21. April, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 100  
entgeltfrei (2 Ustd.)

## Von den Vereinten Nationen bis Ratingen - Was die Ziele für nachhaltige Entwicklung bedeuten

*In Kooperation mit der Initiative Ratingen.nachhaltig*

Wie können wir auf unserer Welt eine sichere und lebenswerte Zukunft für alle erschaffen? Armut verringern, das Klima schützen, globale Gerechtigkeit fördern und Bildung ermöglichen - die Menschheit steht vor vielen Aufgaben. Die Vereinten Nationen haben 2015 mit der Verabschiedung der Sustainable Development Goals (SDGs) den ersten Schritt der Agenda 2030 gemacht, die auf die Agenda 21 folgt und der Weltgemeinschaft Ziele für eine nachhaltige Entwicklung gibt - auch um die oben genannten Aufgaben zu erfüllen. Aber wie kam es

dazu, dass sich alle Staaten auf diese Ziele einigen konnten? Brauchen wir diese Ziele?

Was kann Ratingen dazu beitragen, was jede/r Einzelne?

Kurz vor Beginn der ersten "Ratinger Tage der Nachhaltigkeit" gibt es in dieser Veranstaltung die Möglichkeit, mehr über die strategischen und globalen Aspekte der nachhaltigen Entwicklung zu erfahren.

#### M3611 Vortrag mit Julia Merkelbach und Norman Voigt

Neu

Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Samstag, 23. Mai, 10:00-11:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
entgeltfrei (2 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Wertvolle Tipps zum nachhaltigen Leben erhalten Sie auch in unseren Kreativ-Workshops "Upcycling" (Kurse: M4609-4611, S. XX)

### Filmvorführung: "Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen"

*In Kooperation mit Ratingen.nachhaltig und Greenpeace*

Was, wenn es die Formel gäbe, die Welt zu retten? Was, wenn jeder von uns dazu beitragen könnte?

Als die Schauspielerin Mélanie Laurent ("Inglourious Bastards", "Beginners") und der französische Aktivist Cyril Dion in der Zeitschrift "Nature" eine Studie lesen, die den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation in den nächsten 40 Jahren voraussagt, wollen sie sich mit diesem Horror-Szenario nicht abfinden. Schnell ist ihnen jedoch klar, dass die bestehenden Ansätze nicht ausreichen, um einen breiten Teil der Bevölkerung zu inspirieren und zum Handeln zu bewegen. Sie sprechen mit Experten und besuchen weltweit Projekte und Initiativen, die alternative ökologische, wirtschaftliche und demokratische Ideen verfolgen. Was sie finden, sind Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit. Und die Gewissheit, dass es eine andere Geschichte für unsere Zukunft geben kann.

#### M3612 Filmvorführung mit Norman Voigt

Neu

Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Mittwoch, 27. Mai, 19:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 40  
entgeltfrei (3 Ustd.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

„Klima retten durch den Beruf?“ ja, das geht. Infos erhalten Sie während des Vortrags, M0411, S. 19.

keiten zu erlangen. Der Betriebsleiter der Radstation am Ostbahnhof zeigt Ihnen die wichtigsten Wartungs- und Reparaturmöglichkeiten an Ihrem eigenen Fahrrad und hilft bei Problemen. Hierbei kann das Werkzeug der Radstation genutzt werden; Ersatzteile können selbst mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

**Bitte mitbringen:** eigenes Fahrrad

#### M3613 Workshop mit Marc Toczec

Radstation am Ostbahnhof, Am Ostbahnhof 1b,  
Samstag, 21. März, 14:00-17:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 24,50 € (4 Ustd.)

Mit VHS verbinde ich...

...erleben, erlernen, erneuern.

Edith Voßen

## Do-It-Yourself



© stellarino - Fotolia.com

### Do-it-yourself:

#### Fahrradselbsthilfewerkstatt

Reifen platt, Lampe defekt, die Bremse ist nicht mehr so zuverlässig? Was tun, wenn der geliebte "Drahtesel" kaputt ist? Bei dieser Fahrradselbsthilfewerkstatt haben Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse der Zweiradmechanik und praktische Fertig-



# Kunst Kultur Kreativität



**Alexandra Fuhr**  
**Fachbereichsleiterin**  
**02102 550 4302**

|                                | Seite |
|--------------------------------|-------|
| Literatur                      | 56    |
| Oper/Ballett/Komödie           | 56    |
| Theater/Tanz                   | 57    |
| Fotografie/Video               | 59    |
| Musik/Spiele                   | 60    |
| Bildnerisches Gestalten        | 63    |
| Kreatives Werken und Gestalten | 65    |

## 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

Von künstlichen Paradiesen und erträumten Königreichen  
In dieser literaturphilosophischen Matinée begeben wir uns in die obskure bisweilen kurios-faszinierend anmutende Welt der berauschten Literatur. Gemeinsam mit Baudelaire erfahren wir etwas über den Konsum des Haschischs im Literaturbetrieb seiner Zeit. Mit Marco Polo besichtigen wir die erträumten Königreiche der sagenumwobenen Assassinen und Albert Hofmann, der Vater des Lysergsäurediethylamids, beschreibt die wohl irrwitzigste Fahrradtour (der Literatur) unter Einfluss seines psychedelischen und selbsternannten 'Sorgenkindes'. Die besprochene Anthologie, bestehend aus Texten der unterschiedlichsten Genres, Autoren und Epochen, hilft uns dabei, den Reiz des Rausches und seinen Einfluss in der Literatur, Kunst und in der Gesellschaft der Post-Modernen zu verstehen und kritisch zu diskutieren: All dies ganz ohne Nebenwirkungen!

**Empfohlene Literatur:** Der Haschisch-Club: Ein literarischer Drogentrip; ISBN: 978-3608500578

**M4000 Kurs mit Vittorio Dàmèr**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Ab: 12. Februar, 12x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)



### Das literarische Gespräch

Thomas Hettches Roman "Pfaueninsel" (2014) erzählt das Leben der kleinwüchsigen Marie auf der Havelinsel im 19. Jahrhundert. Diese Insel, Rückzugsort der Preußenkönige, ist gleichzeitig Lebensort zahlreicher exotischer Tiere und Pflanzen sowie der von Zwergen, Riesen und einem Mohr. Die im Roman sich im Wandel befindende Insel und das auf ihr voller Kuriositäten und Kostbarkeiten ausgestattete Leben werden zu einer Metapher für das Ende der Alten Zeit und den Beginn der Moderne mit ihren Signaturen des Rationalen, des Kühnen, des Technischen.

**Empfohlene Literatur:** Thomas Hettche "Pfaueninsel", b+b, TB-Nr.: 74983

**M4001 Kurs mit Ursula Hoeing**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 12. Februar, 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. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre eMail-Adresse.

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine eMail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter: [www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de)

**M4002 Online-Kurs mit Elke Bockamp**  
Online-Kurs  
Ab: 17. Februar, 12 Wochen  
Teilnehmer/innen: 1 - 15  
Entgelt: 90,00 €  
keine Ermäßigung

## 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: Richard Strauss - Salome

Ausbrechen möchte Salome aus den Verhältnissen, in denen sie lebt. In Jochanaan meint sie ihren Erlöser zu erkennen. Doch die Welten, die da aufeinanderprallen, könnten entgegengesetzter kaum sein.

Musikalische Leitung Aziz Shokhakimow; Inszenierung Tatjana Gürbaca

**M4100A Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Deutsche Oper,  
Heinrich-Heine-Allee 37  
Freitag, 06. März, 19:30-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 07. Februar

### Opernbesuch: Gaetano Donizetti - La Fille du Régiment

Die Marketenderin Marie besitzt die Herzen des gesamten 21. Regiments, ihr eigenes hat sie aber an den jungen Tiroler Tonio vergeben. Maries Mutter, eine Marquise, entdeckt das einstige Findelkind und nimmt Marie mit auf ihr Schloss, um sie standesgemäß zu verheiraten. Doch Tonio enthüllt der adligen Gesellschaft Maries "Vergangenheit" und erobert sich so seine Soldatenbraut zurück.

VHS ist für mich...

...ehrlich unentbehrlich.

Andrea Beu

Musikalische Leitung David Crescenzi; Inszenierung Emilio Sagi

**M4100B Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Deutsche Oper,  
Heinrich-Heine-Allee 37  
Sonntag, 19. April, 18:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 20. März

## Ballett am Rhein: b.44

William Forsythe - Herman Schmerman  
Hans van Manen - Short Cut  
Martin Schläpfer - Streichquartett  
Sieben Frauen und Männer lassen sich in "Herman Schmerman" auf eine abenteuerliche Runde Tanz ein. Und auch in Hans van Manens "Short Cut" treffen die Geschlechter aufeinander: drei Frauen und ein Mann begeben sich auf äußerst kurzweilige Weise in ein spannungsgeladenes Kräftemessen. Martin Schläpfer wurde für sein Ballett "Streichquartett" 2007 mit dem Oscar der Tanzwelt - dem Prix Benois de la Danse - ausgezeichnet.

**M4100C Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Deutsche Oper,  
Heinrich-Heine-Allee 37  
Mittwoch, 10. Juni, 19:30-22:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Mi., 13. Mai

## Opernbesuch: Giuseppe Verdi - Macbeth

Verdis dämonischer "Macbeth" zeigt, wie eine Kette von Gewalt, Terror und Paranoia entsteht und einen achtbaren Kriegermann zu einem Tyrannen und hilflosen Schlächter werden lässt. Von einem beispiellosen Ehrgeiz befallen, den seine Frau schürt und gefährlich aufheizt, wächst seine Macht wie die Schuldenlast und mit der Zahl der Verbrechen der Wahnsinn.

Eine Koproduktion mit der Opera Vlaanderen  
Musikalische Leitung Axel Kober; Inszenierung Michael Thalheimer

**M4100D Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Deutsche Oper,  
Heinrich-Heine-Allee 37  
Sonntag, 21. Juni, 18:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 35  
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €  
Anmeldeschluss: Fr., 22. Mai

## 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 ungetrübtes Theatererlebnis. Der Programmplan sieht folgende Aufführungen vor:

## Theaterbesuch: Rache ist süß

Der Schauspieler Walter Page hält sich als Anstreicher über Wasser. Aktuell ist sein Auftraggeber Mr. Hornbeam, dessen Studio Walter neu streichen soll, während dieser unterwegs ist. Mrs. Marcia Hornbeam hat unterdessen Besuch erhalten von der aufgebrachten Ehefrau des Mannes, mit dem sie, Marcia, ein Verhältnis hat. Die Betrogene droht, am Abend wiederkommen und Mr. Hornbeam die Augen zu öffnen. Als sie ge-

gangen ist, fällt Marcia ein, dass die rachsüchtige Person ihren Mann ja gar nicht kennt, und sie bittet Walter, in die Rolle ihres Mannes zu schlüpfen.

Komödie von Donald Churchill

**M4101A Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23  
Donnerstag, 27. Februar, 20:00-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 30  
Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 06. Februar

## Theaterbesuch: Die Katze lässt das Mäusen nicht

George weigert sich, nach 25 Jahren Ehe mit seiner Frau Mildred eine zweite Hochzeitsreise nach Frankreich zu machen. Mildred, eine aktive Frau, will versuchen, die missglückte erste Hochzeitsreise durch das Arrangement - gleiches Hotel, gleiches Zimmer - zu kurieren. In dieser angespannten Situation erwarten beide Mildreds Schwester Ethel und ihren Schwager Humphrey zum Tee. Der lebenslustige Humphrey amüsiert sich mit seiner Sekretärin Josie. Diese Entdeckung erbost Ethel so sehr, dass sie zum Tee bei George und Mildred gleich mit ihren Koffern erscheint.

So kommt es dazu, daß Mildred und Ethel jetzt nach Frankreich fahren wollen. Die beiden Männer, nun allein, reagieren ihrem Naturell gemäß unterschiedlich. Schließlich aber schafft Humphrey die Voraussetzungen für einen Abend zu Viert: mit Josie und deren Freundin ....

Komödie von Johnnie Mortimer & Brian Cook

**M4101B Theater/Konzert/Oper.**  
Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23  
Donnerstag, 02. April, 20:00-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 30  
Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 12. März

## Theaterbesuch: Der letzte Wille

Ein altes Thema, erfrischend böse aufbereitet: Tante Marthas Erbe ist zu verteilen und die hinterbliebenen Verwandten spielen sich beim Leichenschmaus gnadenlos gegeneinander aus. Denn jeder hält sich für die wichtigste Person in Tante Marthas Leben und damit für den Haupterben.

Komödie von Fitzgerald Kusz

**M4101C Theater/Konzert/Oper**  
Düsseldorf, Komödie, Steinstr. 23  
Donnerstag, 14. Mai, 20:00-22:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1 - 30  
Entgelt (keine Ermäßigung): 18,50 €  
Anmeldeschluss: Do., 23. April

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich dort neues lerne und geistig fit bleiben will.

## 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).

#### **M4200 Arbeitsgemeinschaft mit Jens Billerbeck**

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Ab: 14. Februar, 15x freitags, 19:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 25

Entgelt: 10,00 € (50 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 reinschnuppert, ist jederzeit herzlich willkommen. Also nur Mut - bei uns sind Sie richtig!

Vor Anmeldung bitte mit A. Claus, Tel. 02102/129835, Kontakt aufnehmen (www.laiens-klapp.de).

#### **M4201 Arbeitsgemeinschaft mit Alexandra Claus**

Süd, Elsa-Brandström-Schule,

Karl-Mücher-Weg 15, Päd. Zentrum/Aula

Ab: 12. Februar, 17x mittwochs, 19:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 10,00 € (45 Ustd.)



### **Workshop: Rollenerarbeitung für Schauspielinteressierte**

Dieser Workshop ist für alle Theaterspieler/innen, die gerne ihre Rollen vertiefen wollen. Anhand von Übungen aus verschiedenen Methoden der Improvisation, Körper- und Konzentrationsübungen sowie unterschiedlichen Schauspieltechniken werden die Teilnehmer für den Auftritt auf der Bühne vorbereitet.

Die Dozentin ist Theaterpädagogin und Schauspieltrainerin.

#### **M4202 Seminar mit Nazli Reichardt**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Sa., 6. Juni, 10:00 - 16:30 Uhr

So., 7. Juni, 10:00 - 16:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 49,00 € (16 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

#### **M4203 Kurs mit N.N.**

West, Kontakt e.V. Interkulturelles Zentrum

Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 113,70 € (28 Ustd.)

### **Flamenco-AG**

Die Tanz-AG vertieft die Kenntnisse des Kurses für Fortgeschrittene.

Der Kurs fällt aus am 15.05.

#### **M4204 Arbeitsgemeinschaft mit Regine Köhler**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 14. Februar, 14x freitags, 17:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 10,00 € (37 Ustd.)

### **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

#### **M4205 Kurs mit Gabriele Schulz**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 18:30-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 12

Entgelt: 84,40 € (20 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

#### **M4206 Kurs mit Saskia Reuter**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 28. Februar, 5x freitags, 18:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 27,20 € (7 Ustd.)

### **Rock the Billy® - das neue Tanzfitness-Workout**

#### **M4207 Kurs mit Saskia Reuter**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

Ab: 08. Mai, 5x freitags, 18:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 27,20 € (7 Ustd.)

### **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 schwungvollen,

energiegeladenen Bewegungen zu wundervoller Musik erwarten Sie.

**Bitte mitbringen:** leichte Sportkleidung, Schlappchen oder Socken und einen Schal oder ein Tuch/ Pareo für die Hüfte

#### M4208 Kurs mit Gabriele Schulz

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
Ab: 07. März, 3x samstags, 15:30-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 18,40 € (6 Ustd.)

### 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

#### M4209 Wochenendseminar mit Karin Bödeker

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 28. März, 10:00-14:00 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.

Voraussetzung: vorherige Teilnahme am Kurs "Digital-Fotografie - Basic".

Weitere Kursinfos unter [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de) und Kontakt zur Kursleitung unter Tel.: 02102-33845

#### M4300 Kurs mit Anke Jensen-Giehler

Mitte, Fotowerkstatt Jensen-Giehler, Oberstr. 16, Beginn: 4. Februar  
6x dienstags, 19:00-21:15 Uhr  
Weitere Termine: 3. März, 31. März, 28. April, 19. Mai, 16. Juni zzgl. 8 Ustd. Fotoexkursion nach Absprache.  
Teilnehmer/innen: 10 - 15  
Entgelt: 88,80 € (26 Ustd.)

Mit VHS verbinde ich...

...beruflichen Erfolg und entspannten Alltag.

Nadine Mauch

### Digital-Fotografie Basics - Kameratechnik 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. Zwischen den Kursabenden sollten Sie das jeweils Neu-Erlernte durch praktische Anwendungen vertiefen. Der Kurs erspart Ihnen nicht das Studium der Gebrauchsanweisung.

Weitere Kursinfos unter [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de) und Kontakt zur Kursleitung unter Tel.: 02102-33845.

**Bitte stets mitbringen:** Kameraausrüstung, vollen Akku, Gebrauchsanweisung (ausgedruckte Vollversion) und Schreibzeug.

#### M4301 Kurs mit Anke Jensen-Giehler

Mitte, Fotowerkstatt Jensen-Giehler, Oberstr. 16, Seiteneingang  
Beginn: 5. Februar  
6x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
1x sonntags, 16. Februar, 9:00-13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 136,20 € (23 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 € für Skripte

### Digital-Fotografie Aufbau

*Langzeit-, Dämmerungs- und Nachtaufnahmen für Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras*

Aufbauend auf den Kenntnissen aus "Digitalfotografie - Basic", liegt der Schwerpunkt dieses Kurses bei der praktischen Arbeit unter besonderen Lichtverhältnissen. Es geht um Langzeitbelichtungen mit und ohne Graufilter, Farbstimmungen zur Blauen Stunde und bei Nacht am Rhein, Farb-Lichtspiele klassisch und abstrakt im Studio, Luminogramme in einem malerischen Ratinger Hinterhof.

**Voraussetzung:** fotografische und kameratechnische Kenntnisse entsprechend dem Kurs "Digital-Fotografie-Basic"

Weitere Kursinfos unter [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de) und Kontakt zur Kursleitung unter Tel.: 02102-33845.

**Bitte stets mitbringen:** Kameraausrüstung incl. Objektiven von WW bis Tele, Stativ, Fernauslöser, Graufilter (64fach) optional, Gebrauchsanweisung (Vollversion)

**M4302 Kurs mit Anke Jensen-Giehler**  
Mitte, Fotowerkstatt Jensen-Giehler, Oberstr. 16,  
Beginn: 18. März  
3x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
Fr., 20. März, 18:00 - 22:00 Uhr Nachtaufnahmen  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 78,30 € (14 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 € für Skripte

## Japanische Bildkompositionen in der Fotografie - Fotoworkshop im japanischen Garten

Auseinandersetzung mit fernöstlicher Bildsprache und diese in der Fotografie umsetzen. Wie dies gelingt, zeigt dieser spannende Foto-Workshop. Der gestalterische Rahmen ist die Kombination von Formen, Farben, Flächen und Strukturen. Somit entstehen fotografische Darstellungen, die ihre typische Bildsprache und eigene Ästhetik finden. Wer seinen Fotos eine unkonventionelle Bildaussage geben möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein. Der Fotograf Uwe Schmid gibt Tipps zu Kamereinstellungen und Aufnahmetechnik.

**Treffpunkt:** Japanischer Garten (Nordpark), Eingang Rheinseite, Rotterdamer Str. 120, 40474 Düsseldorf

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Kamera mit Langzeitbelichtung, Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe, Kamerastativ

**M4303 Foto-Exkursion mit Uwe Schmid**  
Düsseldorf  
Freitag, 29. Mai, 16:30-21:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Neu

## Abenteuer Ruhrgebiet -Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg

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 Industriepioniere wandeln möchten, eine top Foto-Location. Nach Sonnenuntergang fotografieren wir die illuminierte Industriekulisse in der Blauen Stunde. Der Fotokurs besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera und wird mit vielen Tipps und Tricks 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, wetterfeste Kleidung, Kamera mit Langzeitbelichtung, Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe, Kamerastativ

**M4304 Foto-Exkursion mit Uwe Schmid**  
Duisburg, Landschaftspark Duisburg-Nord  
Sonntag, 14. Juni, 17:45-23:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 8  
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

## 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

**M4305 Arbeitsgemeinschaft mit Christa Stränger**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 206  
Beginn: 10. Februar  
7x montags, 19:00 - 20:30 Uhr  
Weitere Termine: 2. März, 16. März., 30. März,  
20. April, 4. Mai, 18. Mai  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 10,00 € (14 Ustd.)

## 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)

**M4400 Workshop mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Samstag, 16. Mai, 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 sicherer zu werden. Der Dozent berät Sie zu allen Fragen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

**M4401 Workshop mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Samstag, 01. Februar, 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 Grundspieltechniken des Gitarrenspiels, Üben von einfachen und bekannten Liedern aus der Rock-/Pop- und Folkmusik. Sie werden sich freuen, dass Sie nach dem Kurs bereits einfache Liedbegleitungen beherrschen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich bin bei der VHS, weil...

...die VHS mein Leben bunter macht.

Sonja Mahlin

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

**M4402 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 196,20 € (32 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. L4402 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)

**M4403 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 196,20 € (32 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen Nr. L4404 und L4405 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)

**M4404 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 10. Februar, 14x montags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

**M4405 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen Nr. L4406 und L4407 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)

**M4406 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

**M4407 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 13. Februar, 13x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

### Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. L4408 und L4409 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)

**M4408 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 10. Februar, 14x montags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

### Akustikgitarre für Fortgeschrittene

**M4409 Kurs mit Freddy Hardow**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101  
Ab: 11. Februar, 14x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 171,60 € (28 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

**M4410 Kurs mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 109  
Samstag, 28. März, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 25. April, 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. L4411 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

- M4411 Kurs mit Freddy Hardow**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 109  
Ab: 14. Februar, 14x freitags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 7  
Entgelt: 171,60 € (28 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.

- M4412 Kurs mit Nicolas Kokou Touglo**  
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum: siehe Aushang im Foyer  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

VHS ist für mich...

...eines der Highlights der Woche.

Beate Müller

## 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.

Arbeitskleidung ist angebracht. Wenn Sie gerne mit Ihrem Kind oder Enkelkind zusammen eine Cajon bauen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

- M4413 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 21. März, 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 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.

- M4414 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 301  
Samstag, 16. Mai, 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.

- M4415 Arbeitsgemeinschaft mit Polina Yevdokymova**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 202  
Ab: 16. Januar, 18x donnerstags, 19:30-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 50  
Entgelt: 10,00 € (48 Ustd.)

## 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.

- M4416 Arbeitskreis,-gemeinschaft mit Thomas Fedder**  
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum  
Ab: 07. Januar, 30x dienstags, 19:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 25  
entgeltfrei (100 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.

- M4417 Arbeitskreis,-gemeinschaft mit Rolf Bockstandt**  
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum  
Ab: 14. Januar, 15x dienstags, 19:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
entgeltfrei (50 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

#### M4500 Kurs mit Vaclav Snop

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

Ab: 11. Februar, 12x dienstags, 18:30-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

### 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 Zeichenfeder, schwarze Tusche, Bleistift 2B, einen weichen Radiergummi

#### M4501 Kurs mit Vaclav Snop

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

Ab: 10. Februar, 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

#### M4502 Kurs mit Vaclav Snop

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Ab: 10. Februar, 12x montags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 110,20 € (36 Ustd.)

VHS ist für mich...

...der wichtigste Wochentermin.

### Enkaustik - Antike Wachsmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Spezialthema: Grußkarten und Leinwand: Blumen, Frühling, Ostern, 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 Heißblutgerät. Auch Wiederholer werden hier neue Motive lernen, denn die Vielfalt ist unendlich.

Bitte geben Sie vorab Bescheid, wenn Sie kein eigenes Maleisen besitzen und eins bei der Dozentin kostenlos ausleihen möchten.

**Voraussetzung:** keine Vorkenntnisse notwendig.

**Bitte mitbringen:** 1 Rolle Küchenpapier, Malkittel oder -schürze, Nylonstrumpf

#### M4503 Wochenendseminar mit Barbara Lautenbach

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sa., 7. März, 10:00 - 17:00 Uhr

So., 8. März, 10:00 - 17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 8

Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 Euro

**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

## 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

### M4504 Wochenendseminar mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sa., 28. März, 10:00-15:00 Uhr  
So., 29. März, 10:00-15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)  
Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

## 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.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** Bleistifte und Zeichenpapier (DIN A4) sowie weiteres vorhandenes Zeichenmaterial

### M4505 Wochenendseminar mit Katrin Roeber

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110  
Sa., 6. Juni, 13:00 - 18:00 Uhr  
So., 7. Juni, 10:00 - 15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 12  
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 1,50 Euro Umlage für Fotokopien

## Acryl, Aquarell und mehr - Freies Malen in unterschiedlichen Techniken

In diesem Kurs können Sie allen Ihren künstlerischen Interessen und Fertigkeiten freien Lauf lassen. Ob Sie die Acrylfarbe mit ihrem ganzen Spektrum an Möglichkeiten bevorzugen oder ob Sie lieber in Aquarell malen und die Farbe fließen lassen, ganz gleich in welcher Technik, Sie dürfen sich in diesem Kurs austoben!

Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Technik Ihrer Wahl (Acryl, Aquarell, Stifte, Kreiden - bitte keine Ölfarben, dafür sind die Räumlichkeiten nicht geeignet), der Auswahl Ihrer Motive, der Komposition und der Fertigstellung Ihrer Bilder. Eine ausführliche, individuelle Bildbesprechung rundet jeden Kurstag ab.

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Material (Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserglas, einen alten Lappen). Material wird am ersten Kurstag besprochen.

### M4506 Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303  
Ab: 11. Februar, 12x dienstags, 10:00-12:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 9  
Entgelt: 147,00 € (36 Ustd.)

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Es ist ein aufregendes Vergnügen, mit Aquarellfarbe zu arbeiten und sich auf sie einzulassen. Man weiß von vornherein nicht genau, wie das fertige Resultat aussehen wird, da auch

Zufälle das Bild prägen. Unabhängig davon gibt es natürlich Maltechniken, mit denen Sie sich Ihrem Wunschbild annähern können. In diesem Kurs können Sie sich mit Farbtheorie und Perspektive vertraut machen, aber auch kreative Mischtechniken kennen lernen und Ihr zeichnerisches Können vertiefen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse Aquarellmalerei

**Bitte mitbringen:** Aquarellkasten, Pinsel und Papier

### M4507 Kurs mit Katrin Roeber

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 12. Februar, 17x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 12  
Entgelt: 125,00 € (51 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Zeichen- und Malmaterial  
Anschaffungshinweise in der ersten 1. Kursstunde

### M4508 Kurs mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 14  
Entgelt: 103,00 € (42 Ustd.)

VHS ist für mich...

...ein Stück Heimat.

Edith Voßen

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

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

### M4509 Kurs mit Gabriele Liffers-Michels

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 06. März, 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

### M4510 Kurs mit Hildegund Doering

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002  
Ab: 12. Februar, 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 Aufbautechniken kennen, Fortgeschrittene entwickeln neue Formen und Oberflächen. Die Arbeit mit Ton ist auch für Ältere ein lohnenswertes Hobby.

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

Kein Unterricht am 27.04.2020

**M4600 Kurs mit Gerda Nathani**  
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum  
Ab: 03. Februar, 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 €

### Gestalten mit Blumen Frühlingsblumen

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 "Frühjahr/Ostern". Spaß und Freude am kreativen Gestalten stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**M4601 Kurs mit Antje Kocks**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 304  
Ab: 19. Februar, 7x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 42,80 € (14 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: Euro 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, Faltpücher, 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

**M4602 Kurs mit Hildegund Doering**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 10. Februar, 14x montags, 19:00-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 16  
Entgelt: 102,90 € (42 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich meinen Horizont erweitern möchte.

Werner Zimmermann

### Workshop Marmorieren

Die Teilnehmer/innen erlernen die alte Kunst des Marmorierens auf Papier, das Mischen der Farben, das Auftragen auf den Kleistergrund, das kreative Gestalten der Fläche und das Auflegen und Abziehen der Papierbögen.

**M4603 Wochenendseminar mit Hildegund Doering**  
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum  
Samstag, 21. März, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 25,30 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 20,00 Euro

### 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.).

**M4604 Wochenendseminar mit Hildegund Doering**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 09. Mai, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 25,30 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 15,00 €

### 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 1. Kurstag

**M4605 Wochenendveranstaltung mit Petra Richter-Rose**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Einführung am Fr., 14. Feb., 17:00 - 18:30 Uhr  
Weitere Termine: 28./29.02., 13./14.03., 24./25.05., 12./13.06.  
freitags 16:45 - 19:15 Uhr  
samstags 12:45 - 15:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

### Origami - Papierfaltkunst aus Japan

Die traditionelle japanische Faltkunst bietet mehr als Kranich oder "Himmel und Hölle". Beim kunstvollen Falten von Origami entstehen aus einem oder mehreren Papierquadraten Blüten, Kränze und Schachteln. Passend zum Frühlingsbeginn sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

**M4606 Wochenendseminar mit Elke Jensen**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 203  
Samstag, 21. März, 10:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 49,00 € (8 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 €

## 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** DIN A4 Karo-Block, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, Schere, Klebestift, alte Zeitschriften und Illustrierte (möglichst keine Wohnzeitschriften)

### M4607 Workshop mit Gabriele Angrick

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Fr., 27. März, 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa., 28. März, 10:00 - 16:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 6  
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

## Heute wird gestempelt - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Ein Stempel oder auch Stampiglie ist ein Werkzeug mit dem man Abdrücke aufbringen kann. In diesem Workshop erstellen Sie Ihre eigenen Stempel. Woraus? Lassen Sie sich überraschen! Garantiert sind große Wow-Effekte und wundervolle Ergebnisse. Benutzt werden Materialien, die jeder Teilnehmende bereits daheim hat, aber bisher keiner auf die Idee gekommen war, damit zu stempeln. Im Workshop entstehen ganz unterschiedliche und individuelle Bilder, die entweder daheim eingerahmt oder im Kurs zu Grußkarten gestaltet werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### M4608 Workshop mit Anja Bley

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Sonntag, 22. März, 10:00-15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 8,00 € für 5 Karten inkl. Brushpen

## Upcycling: ungenutzten Dingen neues Leben einhauchen

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.

Mitzubringen sind (sofern vorhanden): Bastelunterlage (z.B. Schneidematte), Kleberoller oder Klebestift, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Schere, ungenutzte Dinge aus Ihren Schränken, Schuhkarton für den sicheren Heimtransport der erstellten Werke

Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn eine Liste der Dinge per E-Mail an die Dozentin: [anja.bley@gmx.de](mailto:anja.bley@gmx.de)

### M4609 Workshop mit Anja Bley

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 04. April, 14:00-18:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 €

## Upcycling: Ressourcen schonen mit kleinen Handtüchern "to go"

*In Kooperation mit der Initiative Ratingen.nachhaltig*

Knapp 18 kg Hygienepapier werden pro Person jährlich in Deutschland verbraucht und nicht recycelt. Einen großen Teil davon machen Papierhandtücher aus. Ob auf der Arbeit, in der Schule oder unterwegs - überall, wo wir uns die Hände waschen, fällt Papiermüll an, der die Umwelt belastet. Durch die Mitnahme eines eigenen kleinen Handtuchs für die Tasche lässt sich diese Zahl jedoch deutlich reduzieren. Nach einer kurzen Einführung in die Themen nachhaltiger Konsum und Upcycling am Beispiel des Papierhandtuchs mit Julia Merkelbach, der Initiatorin des Vereins Ratingen.nachhaltig e.V., nähern wir uns alten Handtüchern Schritt für Schritt eine kleine Kollektion von "Handtüchlein to go" zum Selbstbenutzen oder Verschenken.

Der Kurs richtet sich sowohl an Nähanfänger/innen als auch an Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, 2-3 alte Handtücher

### M4610 Kurs mit Natalie Linda

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Samstag, 06. Juni, 10:00-14:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: ca. 3,00 - 5,00 €

## Upcycling: Bereit für den nächsten Schritt - Schuhe upcyclen

*In Kooperation mit der Initiative Ratingen.nachhaltig*

Aus altem, vergilbtem oder ungeliebtem Schuhwerk werden wieder neue Lieblingsstücke. Erstellen Sie eigene Printfarben und Motive, um Ihren Schuhen einen neuen Look zu verpassen. Mittels verschiedener Materialien können auch kleine Löcher weggezaubert werden oder Sie erfinden gar eine ganz neue Schuhform.

**Bitte mitbringen:** Ihre Schuhe, Stoffschere falls vorhanden, Papierschere, weiche Pinsel, Stoffreste/ alte Kleidungsstücke

### M4611 Kurs mit Eva Gille

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 15. Juni, Mo.-Di. jeweils 19:00-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 21,70 € (5 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 5,00 € pro Person

Ich bin bei der VHS, weil...

...manche Dinge viel zu wichtig sind, um sie zu verschieben.

Vivien Wilbert

## 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

- M4612 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 13. Februar, 7x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 42,90 € (14 Ustd.)  
Kosten für Material in Absprache mit der Kursleitung

## Stricken und Häkeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- M4613 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 30. April, 6x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)  
Kosten für Material in Absprache mit der Kursleitung

VHS ist für mich...

...das Zusammentreffen von netten, gleichgesinnten Leuten.

Roland Michalski

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie ein neues Kleidungsstück nähen, ein Kleidungsstück ändern oder aufpeppen, ein Kissen, eine Tasche oder ein Accessoire nähen. Auch beim Upcycling von alten Kleidungsstücken oder Herstellen umweltbewusster Gebrauchsgegenstände (Taschen, Abschmink-Pads, Lebensmittelbeuteln) gibt Ihnen die Kursleiterin für Ihre Arbeit individuelle fachliche Beratung und Hilfe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, Stoff, Werkzeug (Schere, Kreide, Nadeln) und ein Schnittmuster

- M4614 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003  
Ab: 12. Februar, 17x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 138,70 € (34 Ustd.)

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- M4615 Kurs mit Maria Wiglinghoff**  
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21  
Ab: 13. Februar, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 116,40 € (18 Ustd.)

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- M4616 Kurs mit Maria Wiglinghoff**  
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21  
Ab: 23. April, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 116,40 € (18 Ustd.)

## 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.

- M4617 Wochenendseminar mit Martina Eiselein**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Sonntag, 08. März, 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 €

## 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.

- M4618 Wochenendseminar mit Monika Sowa**  
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum  
Sa., 25. April, 10:00 - 17:00 Uhr  
So., 26. April, 10:00 - 17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin



# Gesundheit und Bewegung



**Claudia Stawicki**  
**Fachbereichsleiterin**  
**02102 550 4300**

|                          | Seite |
|--------------------------|-------|
| Gesundheitsvorsorge      | 69    |
| Körperpflege/Typberatung | 71    |
| Entspannungskurse        | 72    |
| Yoga                     | 72    |
| Asiatische Sportarten    | 74    |
| Gymnastik/Rückentraining | 76    |
| Pilates                  | 78    |

## „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 biographischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## Gesundheitsvorsorge

### Vorträge

#### Vortrag: Psychosynthese - was ist das? Ihr Schlüssel zu Glück und Erfolg

Die Psychosynthese ist eine Psychologie für den Menschen, der wachsen will. Sie wurde vom italienischen Psychologen Roberto Assagioli entwickelt als Psychologie für den gesunden Menschen, als Lebensphilosophie und als Therapie. Sie basiert auf den Grundlagen Sigmund Freuds und C.G. Jungs und ist eine transpersonale Psychologie.

Es gilt, den "dialogischen Menschen" zu wecken, das heißt, das Bewusstsein immer mehr in Kontakt zu bringen mit der Seele, mit den Signalen und Botschaften von innen. Denn die Seele spricht zu uns durch Gefühle, Körperströme, Phantasien, innere Bilder, Träume, spontane Einfälle oder Assoziationen und gibt uns so eine Führung von innen heraus, wenn wir ihr lauschen.

Der Kurzworkshop gibt einen ersten Einblick in diese Methode, die das Ziel hat, Selbstwert und Orientierung zu stärken, und die die Fähigkeit fördert, auf die Herausforderungen des Lebens leicht, flexibel und stimmig zu reagieren. Gestalten Sie ihr Leben erfolgreicher und glücklicher!

**M5001 Vortrag mit Andrea Budde**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Dienstag, 17. März, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Di., 10. März

#### Vortrag "Entschuldigung, ist das mein Konflikt oder ist das Ihrer?"

Konflikte beschäftigen uns leider oft sehr lange und lösen Stress in uns aus. Aber ist es denn wirklich mein Konflikt? Oder ziehe ich mir gerade einen Schuh an, der gar nicht passt? Und der vielleicht sogar nie für mich bestimmt war? Schauen wir uns doch das Konfliktpotential mal gemeinsam an.

**M5002 Vortrag mit Anke Schiwy**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 30. März, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 23. März

#### Vortrag "Kann man Resilienz lernen?"

Resilienz, die psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Ist das angeboren oder kann das jeder lernen? Was, wenn die schwierige Lebenssituation schon da ist? Wie steigern ich dann meine Resilienz? Ein Vortrag, um Antworten und vielleicht sogar neue Wege zu finden.

**M5003 Vortrag mit Anke Schiwy**  
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
Montag, 11. Mai, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)  
Abendkasse: 10,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich  
Anmeldeschluss: Mo., 04. Mai

#### 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.

**M5004 Kurs mit Richarda Bremer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
Ab: 14. Februar, 12x freitags, 11:00-12:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 15  
Entgelt: 76,10 € (24 Ustd.)

VHS ist für mich...

...der Ansporn, nie mit dem Lernen aufzuhören.

Ulrike Reid

#### Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

"Nada Brama" - die Welt ist Klang, sagen die Nepali. Seit tausenden von Jahren werden dort Klangschaalenmassagen eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden entgegen zu wirken. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschaalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Dadurch können Verspannungen und Blockaden gelöst werden und Sie erhalten neue Energie und Kreativität für Ihren Alltag. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren mit Klangschaalen und Gong, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken.

Eigene Klangschaalen dürfen gerne mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Kissen, Wolldecke, Verpflegung, eigene Klangschaalen

**M5005 Wochenendseminar mit Gaby Neumann**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sonntag, 01. März, 13:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)

#### Kurzseminar: "Yangsheng oder die chinesische Kunst des artgerechten Lebens"

In diesem Workshop lernen Sie das Präventionskonzept "Yangsheng" aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen, das übersetzt "Pflege des Lebens" bedeutet. Wir lernen die einfachen Regeln für eine gesunde Lebensweise kennen, um folgende Fragen zu beantworten:

- Wie soll ich mich ernähren, um gesund zu bleiben?
- Wieviel Bewegung / Sport passt zu mir?
- Wie kann ich meinen Geist beruhigen?
- Wie kann ich meine Energie wieder auffüllen?

In unserem Alltag ist es oft sehr hektisch, und das Kümern um sich selbst kommt meist zu kurz. Lassen Sie uns daran gemeinsam etwas ändern!

**M5006 Seminar mit Dominik Nüßing**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Dienstag 10. und 24. März 20,  
 jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Neu

## 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

**M5007 Wochenendseminar mit Erika Burchartz**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Sonntag, 22. März, 10:00-16:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 5 - 8  
 Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

„Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Ruhestand und dann?“ Infos finden Sie unter M3300Ü, S. 47).

## 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 Kopfkarussell in den Ruheraum
- Wirksame Alternative zum Schäfchen zählen
- Die Mentale Schlafdecke

**M5008 Wochenendseminar mit Anke Schiwy**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Sonntag, 29. März, 10:30-16:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 35,00 € (7 Ustd.)

Mit VHS verbinde ich...

...das Kennenlernen meines Mannes.

Renee Loitz

## Seminar: Gesünder leben - Gelassenheit im Umgang mit "komplizierten" Menschen

Der nervige Nachbar, der arrogante Chef, die egoistische Kollegin... oder auch die Kollegin, die wir um ihr Auftreten beneiden...

Wir alle kennen das - Menschen im Außen, die uns erregen, die wir bewundern, die uns faszinieren, mit denen wir hadern, die wir ablehnen. Oft bereitet uns der Umgang oder die Zusammenarbeit mit diesen Menschen Stress. Doch genau hier schlummert ein Potential, der sogenannte Schatten ruft - eine Ressource, die wir zur Zeit nicht leben. In diesem Seminar werden wir mit lebendigen Methoden der Psychosynthese ungelebte Potentiale entdecken, die unser Leben bereichern. So wird die Begegnung mit diesen Menschen stressfreier und leichter.

**M5009 Wochenendseminar mit Andrea Budde**  
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
 Sonntag, 05. April, 10:00-17:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

## 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.

**M5010 Wochenendseminar mit Sibylle Chaudhuri**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Samstag, 25. April, 10:00-16:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 35,00 € (7 Ustd.)

## 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.

**M5011 Wochenendseminar mit Andrea Budde**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 207  
 Sonntag, 26. April, 10:00-17:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

## Seminar: Schokolade löst keine Probleme, aber das tut ein Apfel auch nicht.

### Lösungsstrategien für den Alltag kennenlernen

Im Seminar werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, um individuelle und angemessene Lösungen zu finden. Dabei werden eigene Ressourcen, d.h. unsere Stärken, Talente, Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten aktiviert. Die neu entdeckten Ressourcen stehen immer zur Verfügung, auch bei der Erarbeitung der Lösungsstrategien für Alltagsprobleme. Inhalte des Seminars werden u.a. sein:

- Konflikt- und Stressmuster erkennen
- eigene Wahrnehmung schulen
- Erarbeitung von Lösungsstrategien für den Alltag
- Einzel, Paar- und Gruppenarbeit
- Verankerungsmethoden

### M5012 Tagesseminar mit Petra Droll

Neu

Mitte, Poststr. 23, Raum 208  
Sonntag, 26. April, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

## "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, Phantasie Reisen, Partner- und Gruppenübungen schulen wir die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse von Nähe und Distanz. So kann das Miteinander-Sein in wertschätzender Kommunikation gelingen.

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

### M5013 Wochenendseminar mit Erika Burchartz

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sonntag, 10. Mai, 10:00-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 5 - 8  
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...tolle Dozenten die Kurse leiten.

Holger Leihling

## 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.

Schlittschuhe können für 3 € pro Termin ausgeliehen werden. Zum ersten Termin kommen Sie bitte 15 Minuten vorher. Treffen am Eingang!

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

### M5020 Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12  
Ab: 31. Januar, 8x freitags, 15:00-15:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 82,40 € (8 Ustd.)  
Kein Unterricht am 14.02. und 20.03.20

## 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.

Schlittschuhe können vor Ort für 3 € pro Termin ausgeliehen werden.

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

### M5021 Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12  
Ab: 31. Januar, 8x freitags, 15:45-16:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4 - 8  
Entgelt: 102,80 € (11 Ustd.)  
Kein Unterricht am 14.02. und 20.03.20

## 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!

### M5030 Tagesseminar mit Anke von Garrel

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Freitag, 20. März, 16:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

### Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen

### M5031 Tagesseminar mit Anke von Garrel

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Donnerstag, 23. April, 16:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

## Make-up-Seminar für den Beruf und Alltag

Wissen und Erfahrung im Beruf und im Alltag sind bedeutend, doch ebenso gilt: Authentisch ist, wer authentisch wirkt! Also, je passender auch Ihr Make-up zu Ihrer Garderobe passt, desto positiver und harmonischer ist Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild.

Es ist nicht immer leicht, ein gutes Make-up selbst zu machen. Noch weniger, wenn man nur höchstens zehn Minuten dafür aufwenden kann. In diesem Schminkkurs werden Sie Schritt für Schritt, von der Gesichtspflege bis hin zum Make-up erfah-

ren, wie auch Sie es in Zukunft schnell und gut schaffen können.

**Bitte mitbringen:** kleiner Spiegel, Haarreif.

Allergikerinnen bringen bitte ihre eigenen Kosmetikprodukte mit.

**M5032 Seminar mit Anke von Garrel**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Mittwoch, 06. Mai, 17:30-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 10  
Entgelt: 25,60 € (4 Ustd.)  
Materialkosten vor Ort: 8,- €

## 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

**M5040 Kurs mit Christiane Graute**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 12. Februar, 11x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6 - 12  
Entgelt: 59,90 € (15 Ustd.)  
Kein Unterricht am 01.04. und 13.05.20

### 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, Wolldecke.

**M5041 Wochenendveranstaltung mit Christine Omar**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Samstag, 14. März, 9:30-12:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 14,00 € (4 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...Bewegung für die Gesundheit wichtig ist.

## 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

**M5100 Kurs mit Jörg Bienwald**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Raummiete: 106,80 € (30 Ustd.)

### Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**M5101 Kurs mit Jörg Bienwald**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 106,80 € (30 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

- M5102 Kurs mit Andrea Hopfer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 03. Februar, 14x montags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

## Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

- M5103 Kurs mit Andrea Hopfer**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 03. Februar, 14x montags, 19:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

VHS ist für mich ...

...Teilhabe an lebenslangem Lernen.

Friedrich H. Voßen

## 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

- M5104 Kurs mit Tabea Trefz**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 106,80 € (30 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- M5105 Kurs mit Tabea Trefz**  
Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin,  
Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 106,80 € (30 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Blöcke

- M5106 Kurs mit Henrike Aust**  
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum  
Ab: 04. Februar, 16x dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 113,90 € (32 Ustd.)

## Dynamisches Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen, Bänkenchen)

- M5107 Kurs mit Britta Rübsam und Henrike Aust**  
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum  
Ab: 04. Februar, 16x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 113,90 € (32 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

- M5108 Kurs mit Heiko Göttert**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 11. Februar, 15x dienstags, 10:00-11:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

## Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen, Bänkenchen)

- M5109 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen)

- M5110 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 12. Februar, 14x mittwochs, 19:45-21:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

## Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

- M5111 Kurs mit Heiko Göttert**  
Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15, Gruppenraum  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

- M5112 Kurs mit Heiko Göttert**  
Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15, Gruppenraum  
Ab: 12. Februar, 16x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...ich meinen Yogakurs bei Frau Hopfer liebe.

Sabine Frank

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke, Kissen

- M5113 Kurs mit Wilfried Müller**  
 Lintorf, Flidnerkrankenhaus, Thunesweg 58, Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG  
 Ab: 06. Februar, 13x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 82,00 € (26 Ustd.)  
 Kein Unterricht am 23.04.2020

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- M5114 Kurs mit Annette Burger**  
 Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
 Ab: 06. Februar, 14x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 12  
 Entgelt: 99,70 € (28 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- M5115 Kurs mit N.N.**  
 Mitte, PhysiotherapieCentrum König & Baudoin, Röntgenring 1-3, Unterrichtsraum  
 Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 12  
 Entgelt: 99,70 € (28 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- M5116 Kurs mit Wilfried Müller**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 06. Februar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)  
 Kein Unterricht am 23.04.20

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Blöcke, Kissen  
 Kein Unterricht am 23.04.20

- M5117 Kurs mit Annette Burger**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 06. Februar, 14x donnerstags, 9:15-10:45 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)  
 Kein Unterricht am 23.04.20

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen 55+

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die wieder mehr im Augenblick ankommen und die eigene Kraft spüren möchten. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

- M5118Ü Kurs mit Annette Burger**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 06. Februar, 14x donnerstags, 11:00-12:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 8 - 14  
 Entgelt: 57,10 € (19 Ustd.)  
 Kein Unterricht am 23.04.2020

## Yoga und Meditation für Teilnehmer/innen 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

- M5121 Wochenendseminar mit Jörg Bienwald und Heiko Göttert**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Fr., 15. Mai 18:00-21:00 Uhr  
 Sa., 16. Mai 9:00-18:00 Uhr  
 So., 17. Mai 9:00-12:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 66,30 € (17 Ustd.)

## Asiatische Sportarten

### 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 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.

Die Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren. Sie sind für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe und ein Getränk

- M5200 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
 Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
 Ab: 11. Februar, 13x dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 7 - 12  
 Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)  
 Kein Unterricht am 31.03.2020

VHS ist für mich...

...ein Treffpunkt für Geist und Seele.

Sieglinde Kühnel

## 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 Koordination 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

**M5201 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
Ab: 12. Februar, 15x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)  
Kein Unterricht am 01.04.2020

## 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

**M5202 Wochenendseminar mit Birgit Pieckenhagen**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Sa. 07. März 14.00 - 17.00 Uhr  
So, 08. März 11.00 - 14.00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 35,20 € (8 Ustd.)

## Qi Gong zum Kennenlernen

Möchten Sie einen Weg finden um gestärkt, erholt und entspannt in den Tag zu starten?

Seit Jahrtausenden führt Qi Gong - das stete achtsame Üben (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) - Menschen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Jede Qi Gong Übung reguliert das gesamte System der Leitbahnen und wirkt somit regulierend auf den gesamten Organismus.

Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Die sanften, fließenden Bewegungen steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt. Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. Einzelne Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

**M5203 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Bewegungsraum  
Ab: 16. Januar, 10x donnerstags, 11:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 40,90 € (13 Ustd.)

## Qi Gong zum Kennenlernen

**M5204 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Bewegungsraum  
Ab: 23. April, 8x donnerstags, 11:00-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 32,70 € (11 Ustd.)

## Qi Gong im Sitzen

*Bewegung erleichtern- Mobilität erhalten mit Qi Gong*

Qi Gong heißt frei übersetzt : "Arbeit mit der Lebensenergie" bzw. "Lenken und Leiten der Lebensenergie"

Die Geschichte des Qi Gong lässt sich über 5000 Jahre zurückverfolgen. Es handelt sich um die kunstvolle Arbeit (Gong) mit dem Qi (Lebensenergie).

Die Freude an der Bewegung gleicht muskuläre Spannungen aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. 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.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei, dass Qi Gong eine Übungsmethode ist, die ressourcenorientiert ist, nicht defizitorientiert: Im Fokus liegt nicht das, was der Mensch nicht kann, sondern was er kann, oder besser noch, was möglich ist.

Die Übungsstunde erfolgt im Sitzen. Bei dieser Übungsweise, auf dem Stuhl sitzend, üben wir bei wenig Verbrauch von Körperkraft einen möglichst großen Zugewinn an Lebenskraft zu erreichen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

**M5205 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
West, Seniorentreff, Erfurter Straße 33, Gruppenraum  
Ab: 14. Januar, 10x dienstags, 10:15-11:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 12  
Entgelt: 33,10 € (13 Ustd.)

## Qi Gong im Sitzen

- M5206 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**  
West, Seniorentreff, Erfurter Straße 33, Gruppenraum  
Ab: 21. April, 9x dienstags, 10:15-11:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 12  
Entgelt: 29,80 € (12 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!

- M5300Ü Kurs mit Britta Witte**  
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 20. Januar, 18x montags, 14:30-15:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 22  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)

### Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

- M5301Ü Kurs mit Britta Witte**  
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 20. Januar, 18x montags, 15:30-16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 21  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)

### 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.

- M5302Ü Kurs mit Britta Witte**  
Tiefenbroich, ehemalige Martinschule, Sohlstättenstr. 33, Turnhalle  
Ab: 21. Januar, 18x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 58,80 € (24 Ustd.)

## 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!

Kein Unterricht am 20.05.20

- M5303 Kurs mit Susanne Schmitz**  
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 05. Februar, 17x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 55,50 € (23 Ustd.)  
Kein Unterricht am 20.05.20

## Ausgleichsgymnastik und Fitnesstraining

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 dabei, 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

- M5304 Kurs mit Erwin Dudek**  
Lintorf, Comenius-Schule (Förderzentrum West), Thunesweg 1a, Turnhalle  
Ab: 13. Februar, 14x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

*...ich meinen Horizont - auch im Alter - erweitern kann.*

## 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 Haltungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

- M5308 Kurs mit Sabine Rohde**  
Lintorf, Comenius-Schule (Förderzentrum West), Thunesweg 1a, Turnhalle  
Ab: 20. Januar, 17x montags, 19:30-20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 55,50 € (23 Ustd.)  
Kein Unterricht am 04.05.2020

## 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, Peziball und anderen Kleingeräten.

**M5309 Kurs mit Britta Witte**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 23. Januar, 17x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 79,40 € (23 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. Neben der Vermittlung von anatomischen Kenntnissen werden verschiedene Entspannungsformen vorgestellt.

**M5310 Kurs mit Britta Witte**  
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 23. Januar, 17x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 55,50 € (23 Ustd.)

Ich bin bei der VHS, weil...

...es Arbeit und Freude verbindet.

Barbara Dorn

## Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik bezweckt eine Stärkung und Lockerung der oft falsch belasteten Wirbelsäule und des übrigen Haltungsapparats. Ferner sollen spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu lindern.

**M5311 Kurs mit Britta Witte**  
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle  
Ab: 23. Januar, 17x donnerstags, 10:00-11:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10 - 20  
Entgelt: 55,50 € (23 Ustd.)

## Rücken- und Stützmuskeltraining

Bestandteil dieser Stunde sind dynamisch schwungvoll 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 für die Belastungen des Alltags besser gewappnet sind.

**M5312 Kurs mit Marion Kalweit**  
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001  
Ab: 06. Februar, 15x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 12  
Entgelt: 61,20 € (20 Ustd.)

## Sanfte Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik mit Faszien Yoga

Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer, die eine schonende Art der Bewegung suchen, sich in gemäßigem Bewegungsrahmen und gleichzeitig wirkungsvoll sportlich betätigen wollen. Vielseitige Übungen aus der Rückenschule und Elemente aus dem Faszien-Yoga 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 starten wir entspannt in den Tag.

**M5313Ü Kurs mit Marion Malzkorn**  
Tiefenbroich, Paul-Maar-Schule, Am Söttgen 15, Gruppenraum  
Ab: 21. Januar, 16x dienstags, 10:30-12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8 - 14  
Entgelt: 97,90 € (32 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.

**M5314 Kurs mit Erwin Dudek**  
Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 10. Februar, 15x montags, 15:15-16:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 70,00 € (20 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, variieren Sie individuell.

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

*"Pilates zur Kräftigung und Entspannung"*

Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, welche einerseits aus Dehn- und Lockerungsübungen, sowie aus Übungen zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur besteht. Ziel ist es, die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.

Um mit Pilates Worten zu sprechen: "Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper".

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### M5321 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Seniorentreff, Minoritenstr. 14, Gruppenraum  
Ab: 23. Januar, 16x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 10  
Entgelt: 74,60 € (21 Ustd.)

### Pilatestraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

#### M5323 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 23. Januar, 17x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 13  
Entgelt: 79,30 € (23 Ustd.)

### Pilates für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen / Mittelstufe

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### M5327 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 24. Januar, 17x freitags, 14:50-15:50 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 79,40 € (23 Ustd.)

### Pilates für Fortgeschrittene / Mittelstufe

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

#### M5328 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306  
Ab: 24. Januar, 17x freitags, 16:00-17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7 - 12  
Entgelt: 79,40 € (23 Ustd.)

## Angebote für besondere Zielgruppen

### Kurse für Senioren

|        |                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|
| M0190Ü | Computer-Schnupperangebot - für Menschen ab 60 Jahren                        |
| M0191Ü | Keine Angst vor dem Computer – Computer-Grundlagen für Menschen ab 60 Jahren |
| M0192Ü | Fortgeschrittene Techniken - für Menschen ab 60 Jahren                       |
| M0193Ü | Die eigenen Ausgaben im Blick - Grundlagen Excel - für Menschen ab 60 Jahren |
| M0194Ü | Computer-Club für Seniorinnen und Senioren                                   |
| M0195Ü | Android Smartphones und Tablets für Senioren                                 |
| M2101  | Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe A1/A2                           |
| M2104Ü | Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2.2                                         |
| M2105Ü | Ü55 - Englisch mit Muße - Stufe A2.2                                         |
| M2108  | Ü55 - Englisch mit Muße am Nachmittag - Stufe A2                             |
| M2111  | Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag- Stufe B1                               |
| M2112  | Ü55 - Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe B1                              |
| M2304Ü | Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A1, 4. Semester                               |
| M2305Ü | Ü55 - Spanisch mit Muße, Stufe A2, 2. Semester                               |
| M3100Ü | Ratinger Heimatwanderungen                                                   |
| M3007Ü | Fit und mobil im Alter                                                       |
| M3300Ü | Wenn der Wecker nicht mehr klingelt.                                         |
| M5118Ü | Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen 55+          |
| M5300Ü | Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren                                  |
| M5301Ü | Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren                                  |
| M5313Ü | Sanfte Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik mit Faszien Yoga                  |

### Kurse für Kinder und Jugendliche

|        |                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------|
| M0101J | Junge VHS - Tastaturschreiben in vier Stunden für Kinder         |
| M0603J | Mathematik - Vorbereitung auf den mittleren Schulabschluss (MSA) |
| M0602J | Mathematik Abi-Crash-Kurs                                        |
| M0601J | Elementar-Mathematik für Schüler/innen der 5.-10. Klasse         |
| M0511J | Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 (bis 31.07.2020)  |
| M0510J | Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (bis 31.07.2020)   |
| M0505J | Junge VHS - Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit   |
| M3600  | Bienen, Honig und die Imkerei                                    |
| M3601  | Zu Besuch bei Wildbiene und Co.                                  |
| M3602  | Wildkräuter-Erlebnispaziergang zum Sommeranfang                  |
| M4608  | Heute wird gestempelt.                                           |

### Kurse für Ehrenamtler / innen

#### *Veranstaltungen der Freiwilligenbörse*

|       |                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------|
| M3500 | Aktuelles Verein-/Steuer-)Recht                                    |
| M8002 | Arbeit der psychologischen Beratungsstelle des Ratinger Jugendamts |
| M8003 | „Ich will lesen, was und wie ich will.“                            |
| M8004 | Was ist eigentlich Demenz?                                         |
| M8005 | Erfahrungsaustausch – Ehrenamtliche helfen in Familien             |

#### *Veranstaltungen des Mentoring Ratingen e.V.*

|       |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|
| M8006 | Erfahrungsaustausch für die Vorlesepaten                        |
| M8007 | Tipps und Tricks zur Leseförderung – Jour Fixe für Mentor/innen |
| M8008 | Spielerisch zum perfekten Gedächtnis                            |

### Kurse für Frauen

|        |                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------|
| M0413  | Webinar: Karriere ist machbar – gekonnt netzwerken.               |
| M5030  | Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen          |
| M5031  | Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen          |
| M5323  | Pilatesstraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen |
| M5303  | Gymnastik für Frauen                                              |
| M5302Ü | Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren                                 |

**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 Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse sowie Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen, Ihre BAMF-Personenkennziffer und erforderliche 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

**Anmeldung/Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats**

Zahlungsempfänger: Stadtkasse Ratingen, Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen – Gläubiger-Identifikationsnummer: DE52ZZZ00000140847

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                   |                                                            |                                                                                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Name des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin (Namensänderung?)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | Vorname                                                                           |                                                            | Eingangsstempel                                                                  |                   |
| Straße                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          | Haus-Nr.                                                                          |                                                            |                                                                                  |                   |
| Postleitzahl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wohnort  | Telefon privat                                                                    |                                                            | Telefon 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<br>siehe Rückseite | Komplett von der VHS auszufüllen:<br>Ermäßigung geprüft <input type="checkbox"/> | Handzeichen/Datum |
| <b>SEPA-Lastschriftmandat:</b> 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. |          |                                                                                   |                                                            | Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt) <b>0 0 1</b>                           |                   |
| 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.                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                                   |                                                            | Kreditinstitut (Name)                                                            |                   |
| Konto-Inhaber/in:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                                   |                                                            | BIC                                                                              |                   |
| Adresse: (nur wenn abweichend von o.g. Angaben)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                   |                                                            | IBAN <b>D E</b>                                                                  |                   |
| Ort, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | Unterschrift des Kto.-Inhabers/Kto.-Inhaberin bzw. Anmeldenden/Erz. berechtigte/r |                                                            |                                                                                  |                   |
| Mit der Zusendung von Werbematerial für VHS-Veranstaltungen bin ich einverstanden: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                   |                                                            |                                                                                  |                   |
| Ermäßigungsgrund: Nachweis/Sozialpass beifügen (Kopie reicht), Erläuterungen s. Programm Seite 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                                                   |                                                            |                                                                                  |                   |
| <input type="checkbox"/> Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | <input type="checkbox"/> Jugendliche/r unter 18 Jahre                             |                                                            |                                                                                  |                   |
| <input type="checkbox"/> Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          | <input type="checkbox"/> sonstige/r Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII        |                                                            |                                                                                  |                   |
| <input type="checkbox"/> 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/wws/9.php#/wws/datenschutz/erklaerung.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/wws/9.php#/wws/datenschutz/erklaerung.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: [buer-o.buergermeister@ratingen.de](mailto:buer-o.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 Screen-shots, 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 Plattform-Betreiber 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

**Do., 16. Januar** 16:00 – 18:30 Uhr  
**Do., 30. Januar** 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 Wanderrungen, 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:

Do., 19. März 2019, VHS, Lintorfer Str. 3  
(Wahlen der Kurssprecher/innen in den Kursen: Mo., 10. Feb. – Fr., 06. März 2020)

#### Zentralausschuss-Sitzung:

Mo., 18. Mai, 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  
Teamfotos: ©Stadt Ratingen  
Titelbild: Stadtarchiv Ratingen  
Druck: KS OFFSET GmbH / FaM  
Gestaltung: lukas-druck / Dormagen  
Auflage: 43.000 Stück

# Top versichert? Fragen Sie Ihre Nachbarin

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger Absicherung und Vorsorge – gleich bei Ihnen um die Ecke.



**Ariane Schuberth**  
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 Schuberth**

Versicherungskauffrau

Tel. 02102 873663

[ariane.schuberth@HUKvm.de](mailto:ariane.schuberth@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