

gemeinsam stark



Programm 1/2023
www.vhs-ratingen.de

gemeinsam stark

Liebe Interessierte,

unter dem Motto „gemeinsam stark für Bildung“ feierte der Landesverband der Volkshochschulen NRW 2021 sein 75-jähriges Bestehen. Wir möchten den Leitgedanken „gemeinsam stark“ gerne für das kommende Semester aufnehmen. Denn: die Welt ist im Wandel. Unerwartete Krisen wie die Pandemie, der Krieg und die Inflation verunsichern und stellen uns täglich vor neue Herausforderungen. Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und Fürsorge füreinander erhalten immer mehr Bedeutung; für die/den Einzelne/n, für die Stadt, das Land, die Gesellschaft. Unser Auftrag als Volkshochschule ist es, Wissen zu vermitteln, Bildung zu ermöglichen und somit Integration, Teilhabe und Chancengleichheit zu schaffen.



© bnenin – stock.adobe.com

„In Zeiten einer sich rapide ändernden Arbeitswelt ist Bildung ein entscheidender Faktor für die Innovations- und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Angesichts moderner und häufig diskontinuierlicher Erwerbsbiografien braucht es ein ganzheitliches Bildungsverständnis zur Ermöglichung des lebenslangen oder lebensbegleitenden Lernens. Die Aussage „Bildung ist mehr als Schule“ gilt demnach heutzutage mehr denn je. Damit steigt die Bedeutung von Erwachsenen- bzw. Weiterbildungsangeboten für die Stadtbevölkerung. Die Kommunen finden sich diesbezüglich in einer zentralen Rolle, die sie durch ihre Volkshochschulen ausfüllen. Volkshochschulen geben Menschen die Möglichkeit, ihre eigenen Interessen zu verfolgen und Potentiale zu entfalten. ... Die Eröffnung dieser Möglichkeiten entlang der gesamten Bildungsbiografie der Menschen ist die zentrale Aufgabe der Volkshochschulen. Weiterbildung als Teil der kommunalen Daseinsvorsorge leistet damit einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt.“

(Alex Mommert, Referent Städtetag NRW)

Wir freuen uns, Ihnen mit diesem Programm neue Impulse, Ideen und Möglichkeiten an die Hand zu geben, Ihr Potential zu finden, zu erweitern und zu entfalten.

Sollten Sie Anregungen und Wünsche für Kursangebote für uns haben, rufen Sie uns gerne an oder senden uns Ihren Vorschlag an mitwirkung@vhs-ratingen.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim „Stöbern“!



Prof. Dr. Bert Wagener
Dezernent



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

Leitung



Britta Jansen
 VHS-Leiterin
 Fachbereichsleiterin
 Zweiter Bildungsweg
 Raum 111
 Tel.: 02102 550- 4300

Sekretariat



Tobias Lüder
 Raum 114
 Tel.: 02102 550- 4306

Fachbereichsleitung



Alexandra Fuhr
 stellvertretende
 VHS-Leiterin
 Fachbereichsleiterin
 Qualitätsmanagement-
 beauftragte
 Gesellschaft, Politik,
 Umwelt, Kunst, Kultur,
 Kreativität
 Raum 113
 Tel.: 02102 550- 4302



**Charlotte
 Fischer-Simon**
 Fachbereichsleiterin
 EDV, Beruf, Gesundheit
 und Bewegung
 Raum 108
 Tel.: 02102 550- 4305



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

Anmeldung und Information - Geschäftsstelle



Karin Thiel
 Raum 101
 Tel.: 02102 550- 4308



Thomas Fedder
 Raum 101a
 Tel.: 02102 550- 4307

0	EDV, Beruf, Schulabschlüsse	
	Tastaturschreiben auf dem PC	7
	Computer-Grundlagen	7
	Website und Smartphone	8
	Anwenderprogramme für den Büroalltag	8
	Computerkurse für Seniorinnen und Senioren	9
	Rechnungswesen	10
	Schlüsselqualifikationen	11
	Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr	12
1	Deutsch, Integration, Einbürgerung	
	Integrationskurse	16
	Berufsbezogene Deutschförderung	17
	Einbürgerungstest	18
	Deutsch-Test für Zuwanderer/B1	18
2	Fremdsprachen	
	Englisch	21
	Französisch	24
	Spanisch	25
	Italienisch	27
	Rumänisch	28
	Niederländisch	28
	Russisch	29
	Portugiesisch	29
	Chinesisch	29
	Japanisch	30
3	Gesellschaft, Politik, Umwelt	
	Politik/Gesellschaft	32
	Geld und Finanzen	33
	Aus der Region	35
	Philosophie/Sinnfindung	35
	Recht	36
	Bürgerschaftliches Engagement	37
	Umwelt und Natur	40
	Mensch und Natur	40
	Klimawandel und Nachhaltigkeit	41
	Naturwissenschaften	43
4	Kunst, Kultur, Kreativität	
	Literatur	47
	Oper/Ballett/Komödie	47
	Theater/Tanz	49
	Fotografie	50
	Musik/Spiele	50
	Bildnerisches Gestalten	53
	Kreatives Werken und Gestalten	55
5	Gesundheit und Bewegung	
	Gesundheitsvorsorge	58
	Seminare + Kurse	58
	Körperpflege/Typberatung	61
	Entspannungskurse	61
	Yoga	63
	Asiatische Sportarten	65
	Gymnastik	66
	Pilates	67
	Zielgruppen	68
	Geschäftsbedingungen	70
	Stichwortverzeichnis	74

Semesterstart ab: 6. Februar

Februar 2023						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

März 2023						
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 2023						
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 2023						
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 2023						
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		

Das Herbstsemester beginnt am 28. August 2023.

Dunkel markiert = Schulferien/Feiertage

Volkshochschulen rings um Ratingen

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

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

Volkshochschule der Stadt Duisburg
Königstr. 47
47049 Duisburg
Tel: 0203 283 2616
www.vhs-duisburg.de

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

Volkshochschule der Städte
Mettmann und Wülfrath
Schwarzbachstr. 28
40822 Mettmann
Tel: 02104 13920
www.vhs-mettmann.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

Kostenfreie Beratungen bei der VHS Ratingen

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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



Perspektiven im Erwerbsleben

Mit dem Förderangebot „Perspektiven im Erwerbsleben“ (PiE) 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. Sie möchten beruflich weiterkommen, Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr zu Ihnen. Sie suchen eine neue Aufgabe und/oder möchten nach einer Pause wieder in den Beruf einsteigen – dann sind Sie hier genau richtig.

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.

Fachberatung Berufliche Anerkennung

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

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

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

Die Beratung findet nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,
per Videokonferenz oder in Raum 207, Poststr. 23, statt.
Termine vereinbaren Interessierte mit:
Karl-Heinz Simsheuser, Tel.: 02102 550-4303, kh@simsheuser.com



Einzelveranstaltungskalender

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

Januar		
Do., 19.	S8001	"Treffpunkt Ehrenamt" - ein neues Angebot in neuen Räumen
Sa., 28.	S4401	Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen
Februar		
Sa., 4.	S4100A	Oper: Die Fledermaus
Do., 9.	S8002	Selbstbewusster Umgang mit Kritik und Vorwürfen
Sa., 11.	S5013	Life Coaching - Rund-um-Paket für Frauen - ein Einstieg
Sa., 12.	S5008	Die heilende Kraft des inneren Kindes
Di., 14.	S5001	Vortrag "Gesundheit, Krankheit, Heilung" - ein Denkanstoß
Mi., 15.	S3605	Energiekosten einsparen
Di., 21.	S3000	Führung durch die Sonderausstellung "Arbeiter-siedlungen entlang der Seidenstraße"
Di., 21.	S3001	Führung durch die Sonderausstellung "Arbeiter-siedlungen entlang der Seidenstraße"
Do., 23.	S0110	Keine Angst vor dem Computer - Schnupperkurs
Do. 23.	S4101A	Komödie: Der Tatortreiniger
Sa. 26.	S5005	Achtsamkeitstag - gelassen und erfüllt im Alltag
So., 26.	S5009	Entdecke die innere Heldin in Dir
So., 26.	S5015	Gesundheit und innere Harmonie durch Klang-massage
Mo., 27.	S3400	Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?
März		
Sa., 4.	S4608	Stenceling - schnell und einfach tolle Hintergründe erstellen
So., 5.	S0400	Schlagfertigkeitstraining
Mo., 6.	S3300	Big Five - Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlich-keit
Di., 7.	S3404	Immobilien privat verkaufen
Do., 9	S3003	Führung: Das Stadtarchiv
Fr., 10.	S0412	Plötzlich Rentner/in - und jetzt?
Sa. 11.	S4507	Surreale Ideenwelten – Experimentieren mit Far-ben und Materialien
Di., 7.	S3406	Immobilien kaufen - aber richtig
Mi., 15.	S3500	Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht
Mi., 15.	S3606	Wege zum energieautarken Haus
Mi., 15.	S0405	Ordnung ist das halbe (Berufs-)Leben
Do., 16.	S8003	Demenz erkennen - Hilfen vermitteln können
Do., 16.	S3301	"Happy Hours!"
Do., 16.	S4100B	Oper: Le nozze di Figaro
Fr., 17.	S5030	Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen
Sa., 18.	S4206	Dance Alive
So., 19.	S4412	Trommel-Workshop - Eine Cajon selbst bauen
So., 19.	S4413	Trommel-Workshop - Cajon für Einsteiger/innen
So., 19.	S3002	Öffentliche Führung durch die Sonderausstel-lung "Grenzgänger...."
Mo., 20.	S3401	Vorsorgen mit System: Wie geht das?
Di., 21.	S3407	Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immo-bilie ermitteln?
Mi., 22.	S0410	"Vom Hören und Sagen - Missverständnissen auf der Spur"
Sa., 25.	S3700	KnochenTour: Workshop zur Menschheitsge-schichte
Mo., 27.	S3004	Der Kampf um Ukraine
Di., 28.	S3302	„Wege und Irrwege der Selbsterfahrung!“

Achtung: Anmeldepflicht!

Unser Tipp: Melden Sie sich rechtzeitig an oder rufen Sie am Veranstaltun-gstag bei uns an, um zu erfahren, ob der Vortrag/die Veranstaltung stattfindet (Telefon 02102 550-4307/4308).

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

März		
Mi., 29.	S3007	Mit Wohnflausen zum Wohnglück
Do., 30.	S0125	Online: Dropbox & Co.
Do., 30.	S3701	Relativitätstheorie für Alle
April		
Sa., 1.	S3602	Wir entdecken Frühlingsblüher, Wildgemüse und Frühlingspilze
Di., 18.	S3009	Neue Trends in der Geldanlage
Di., 18.	S3607	Soiree Chocolat
Do., 20.	S3608	Gesund für Mensch und Erde?! Planetary Health Diet
Do., 20.	S4100C	Oper: Der Kaiser von Atlantis
Fr., 21.	S0402	Workshop für "Schüchterne"
Fr., 21.	S3101	Stadtführung in Düsseldorf: Joseph Beuys
Sa., 22.	S0403	Ihre Visitenkarte - Ihre Stimme
Sa., 22.	S3609	Wald im Wandel
Sa., 22.	S4508	Künstler und deren Technik kennenlernen: Hannah Höch
Sa., 22.	S4609	Schmuckgestaltung mit Silver Clay
Sa., 22.	S5012	Workshop: Taoistische Atmung
So., 23.	S4414	Cajon-Workshop - Play along zu meinem Song
So., 23.	S5007	Achtsamkeitstag - Bewusst in Beziehung Sein - Annehmen was ist
Mo., 24.	S3402	Erben und Vererben
Di., 25.	S3010	Richtig investieren in Aktien und ETFs
Do., 27.	S3702	Modell, Realität, Simulation
Sa., 29.	S3501	Vorstandsnachfolge in Vereinen
Sa., 29.	S3600	Besuch des Bienenlehrstands
Mai		
Mi., 3.	S3008	Meine Immobilie im Alter
Mi., 3.	S3005	Nachgefragt! - Aktuelles aus Politik und Gesell-schaft
Do., 4.	S0190Ü	Computer-Schnupperangebot
Do., 4.	S8005	Wo drückt der Schuh?
Do., 4.	S4101B	Komödie: Ein Käfig voller Narren
Fr., 5.	S3102	Literatur-Auf den Spuren Düsseldorfer Autoren
Di., 9.	S3006	Künstliche Intelligenz
Do., 11.	S3610	Dezentrale Energieautarkie
Fr., 12.	S4301	Medienhafen - Fotoworkshop
Sa., 13.	S4400	Akustikgitarre für Einsteiger/innen
So., 14.	S4415	Trommel-Workshop - Samba Percussion Band
Mo., 15.	S3403	Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht
Fr., 19.	S5031	Farb- und Stilberatung für Frauen
Do., 25.	S5032	Schminkkurs
Juni		
Fr., 2.	S3601	Wildkräuterwanderung für Familien
Sa., 3.	S4207	Salsa Lady Style
Sa., 3.	S5006	Workshop: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
Di., 13.	S5000	Vortrag "Osteopathie - mehr als nur Rücken"
Do., 15.	S8004	Ehrenamt braucht Anerkennung - Hegen und pflegen - aber wie?
Sa., 17.	S4302	Fotokurs - Smartphones für viel Foto-Spaß
Sa., 17.	S4100D	Ballett am Rhein: Giselle



EDV, Beruf, Schulabschlüsse



Charlotte Fischer-Simon

Fachbereichsleiterin

02102 550 4305

Tastaturschreiben auf dem PC	7
Computer-Grundlagen und Betriebssysteme	7
Website und Smartphone	8
Anwenderprogramme für den Büroalltag	8
Computerkurse für Seniorinnen und Senioren	9
Rechnungswesen	10
Schlüsselqualifikationen	11
Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr	12

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 MS-Office 365 lernen Sie die Arbeit am PC – ob zu Hause oder im Beruf – effektiv zu gestalten.

Fit für den Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung eine unverzichtbare und zentrale Aufgabe der Volkshochschularbeit. Online-Lehrgänge im Rahmen des Zertifikatsprüfungssystems „Xpert Business“ 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 das Förderprogramm 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 und Informationsveranstaltungen zu Auslandsaufenthalten. 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.

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!

S0100 Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Sa., 03. Juni, 10:00-12:15 Uhr
Sa., 17. Juni, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 47,20 € (6 Ustd.)
ermäßigt: 35,10 €
inkl. Lehrhefte

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

Du schreibst am Computer, aber von dem 10-Finger-System bist du noch weit entfernt? Du möchtest schneller mit dem Tippen von Hausaufgaben oder Referaten fertig sein? Auch beim Chatten nur noch auf den Monitor zu schauen anstatt auf die Tasten wäre doch cool!

Dann bist du hier richtig: Mit nur wenig Zeitaufwand und viel Spaß lernst du mit allen zehn Fingern zu schreiben. Das Trainingsprogramm sieht eine Methode mit Sprache und Musik vor. Du kommst nur zwei Mal zum Unterricht und weißt danach, wo welche Taste ist und welcher Finger zuständig ist. Dann übst du einfach, bis du auch schnell genug bist.

S0101J Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Sa., 03. Juni, 12:30-14:45 Uhr
Sa., 17. Juni, 12:30-14:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 35,10 € (6 Ustd.)
Bereits ermäßigtes Entgelt
inkl. Lehrhefte

Computer-Grundlagen und Betriebssysteme

In unseren Computerkursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und MS-Office 365 gearbeitet. Bitte beachten Sie die Veranstaltungshinweise. Sollten Sie sich unsicher sein, welches Angebot das passende für Sie ist, hilft Ihnen Frau Fischer-Simon (02102/550-4305) gerne weiter.

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.

In diesem Kurs wird das Betriebssystem Windows 10 verwendet. 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.

S0110 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 23. Februar, 17:45-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 30,50 € (4 Ustd.)
ermäßigt: 18,30 €

Sie können sich auch online anmelden unter
www.vhs-ratingen.de

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

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.

Die Schulung basiert auf dem Betriebssystem Windows 10.

Voraussetzungen: Computer-Schnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse

S0111 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Ab: 09. März, 4x donnerstags, 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 122,10 € (16 Ustd.)
ermäßigt: 73,10 €

Stadtwerke Ratingen
Echt. Gut. Leben.

KomMITT
100% Stadtwerke

Heimat. Kontor

Jetzt in der City:
Stadtwerke.KomMITT.Bäder!

Ratingen, Oberstraße 12.
Mo.-Fr. 10:00-18:30 Uhr, Sa. 09:00-15:00 Uhr

Website und Smartphone



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 Fischer-Simon unter 02102/550-4305 gerne Auskunft.

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

S0122 Kurs mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Ab: 09. März, 4x donnerstags, 15:45-18:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)

Online: Website mit Jimdo gestalten

Sie planen einen Auftritt im Internet? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit kostenfreier Software Ihre eigene Homepage erstellen und mit Inhalten füllen können.

Mit dem kostenlosen Baukastensystem "Jimdo" erstellen Sie im Handumdrehen Ihren eigenen Internetauftritt. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei Jimdo anmelden und einloggen, ein geeignetes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer Web-Adresse veröffentlichen.

Für diesen Online-Kurs wird die Videokonferenz-Software ZOOM verwendet. Sie bekommen einen Anmelde-link an Ihre E-Mail-Adresse, mit dem Sie sich in den Kurs einloggen können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und in der Textverarbeitung

S0123 Online-Kurs mit Petra Cammarota

Ab: 08. Mai, 3x montags, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 55,20 € (9 Ustd.)

Online: Dropbox & Co.

CD war vorgestern, USB-Stick gestern, heute ist Cloud-Computing angesagt. Durch Dropbox, Box, Mediacenter oder Google Drive können Sie Ihre Daten auf allen Geräten stets zur Hand haben. Vorteile sind: Sie können unkompliziert Fotos oder Dokumente mehrerer, von Ihnen bestimmten Personen zur Verfügung stellen. Das ist vor allem interessant, wenn Dateien für E-Mails zu groß sind, Personen an unterschiedlichen Orten auf Daten zugreifen oder an einem Dokument arbeiten wollen. Teamwork in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf ist damit ortsungebunden und einfach möglich.

Kursinhalte sind:

- Einführung "Was ist eine Cloud?"
- Nutzen und Risiken der Clouds
- Kennenlernen verschiedener Cloud-Dienste
- Anlegen eines eigenen Dropbox-Kontos
- Dateiaustausch über die Cloud

Ein sicherer Umgang mit dem Computer, mit der Windows-Fenstertechnik sowie der Ordner- und Dateistruktur wird vorausgesetzt.

Für diesen Online-Kurs wird die Videokonferenz-Software ZOOM verwendet. Sie bekommen einen Anmelde-link an Ihre E-Mail-Adresse, mit dem Sie sich in den Kurs einloggen können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

S0125 Online-Kurs mit Petra Cammarota

Donnerstag, 30. März, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 18,40 € (3 Ustd.)

Anwenderprogramme für den Büroalltag

Bildungsurlaub: MS-Office – 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.

S0130 Bildungsurlaub mit Frank Schwalfenberg

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Mo., 24. April bis Fr., 28. April, je 9:45-15:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 195,30 € (35 Ustd.)
ermäßigt: 123,90 €

Computerkurse für Seniorinnen und Senioren



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

In unseren Computerkursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und MS-Office 365 gearbeitet. Bitte beachten Sie die Veranstaltungshinweise. Sollten Sie sich unsicher sein, welches Angebot das passende für Sie ist, hilft Ihnen Frau Fischer-Simon (02102/550-4305) gerne weiter.

Computer-Schnupperangebot für Seniorinnen und Senioren

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

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

Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

S0190Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Donnerstag, 04. Mai, 14:00-16:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 2 - 6
entgeltfrei (3 Ustd.)

Keine Angst vor dem Computer für Seniorinnen und Senioren

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:

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

Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Computerschnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse

S0191Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Ab: 11. Mai, 4x donnerstags, 14:00-16:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 6
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

Android Smartphones und Tablets für Seniorinnen und 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 Fischer-Simon unter 02102/550-4305 gerne Auskunft.

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

S0194Ü Kurs mit Frank Schwalfenberg
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Ab: 11. Mai, 4x donnerstags, 16:15-18:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen!

Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen.
Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter vhs@ratingen.de.

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) 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. Genaue Informationen 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 Online-Konferenzen an. Die "Online-Konferenz" 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 unter "Arbeit/Beruf/EDV - Rechnungswesen und Betriebswirtschaft" sowie auf der Plattform www.xpert-business-lernetz.de. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiger Computer. Wenn Sie unsicher in der Handhabung der Online-Plattform sind oder andere Fragen zu den Xpert-Veranstaltungen haben,

wenden Sie sich gerne an Frau Fischer-Simon, 02102/550-4305.

S0200 Online-Kurs mit externe Fachexperten

Ab: 07. März, 20x dienstags, 18:30-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 25
Entgelt: 251,50 € (53 Ustd.)
Keine Ermäßigung

Xpert business - Prüfung

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.

S0201 Prüfung

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Dienstag, 13. Juni, 18:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1-10
Entgelt: 71,90 € (4 Ustd.)
Keine Ermäßigung
Anmeldeschluss: Dienstag, der 09. Mai

Finanzbuchführung mit Datev

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit Datev wünschen.

Datev ist ein Allround-Talent. Dieser Grundlagenkurs bietet einen strukturierten Einblick in die Finanzbuchführung mit Datev. Inhalte sind u.a.:

- Stammdaten Einstellung in DATEV Rechnungswesen
- Belege buchen: Eigenschaften, Buchungszeile, Ansichten, Buchungsvorschläge verarbeiten (nur Verarbeitung), Digitale Belege buchen (nur Verarbeitung), Rechnungen buchen, Zahlungen buchen
- Wiederkehrende Buchungen
- Auswertungen: Finanzbuchführung, OPOS-Listen, Fibu-Überwachung, Eigenkontrollmöglichkeiten

Die Teilnehmenden erhalten einen Teilnehmendenzugang auf die Plattform von Datev.

S0202 Kurs mit Julia Reils

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Ab: 07. Februar, 6x dienstags, 17:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 147,10 € (28 Ustd.)

Schlüsselqualifikationen



© Kontrastwerkstatt – stock.adobe.com

Schlagfertigkeitstraining

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert.

Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln anderer Menschen ausgesetzt waren.

S0400 Seminar mit Christoph Dahms

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sonntag, 05. März, 9:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Lehrbuch: 64,40 € (8 Ustd.)

Workshop für "Schüchterne"

Träumt nicht jeder davon, dem anderen richtig die Meinung zu sagen und in Meetings von allen gehört zu werden? Dieser Workshop bietet durch Methoden aus dem systemischem Business Coaching und theaterpädagogischen Mitteln „schüchternen Menschen“ eine Möglichkeit sich auszuprobieren und die Heldin/der Held zu sein, die/den man sich immer gewünscht hat.

S0402 Seminar mit Nazli Reichardt

Neu
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
Freitag, 21. April, 17:15-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)

Ihre Visitenkarte - Ihre Stimme

Der Klang Ihrer Stimme und die Art, wie Sie sprechen, haben eine große Wirkung auf Ihre Mitmenschen und sie 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, ein Handtuch und eine eigene Matte.

S0403 Seminar mit Nazli Reichardt

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 22. April, 9:00-14:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 36,80 € (6 Ustd.)

"Vom Hören und Sagen – Missverständnissen auf der Spur"

„Es hört doch jeder nur, was er versteht.“
(Johann Wolfgang von Goethe · 1749–1832)

Waren Sie auch schon einmal Zuhörer eines Gesprächs zwischen zwei anderen Personen und dachten: „Die reden ja völlig aneinander vorbei!“?

Für Außenstehende ist es viel einfacher, einen Gesprächsinhalt einzuschätzen, als für die Gesprächsteilnehmer selbst. Wir glauben oft, dass unsere Aussage doch eindeutig ist und der andere diese verstanden hat – er wird doch schließlich fragen, wenn dem nicht so ist. Oder etwa nicht?

Die Psychologie kennt viele Möglichkeiten der Kommunikation, z. B. das „4-Ohren-Prinzip“ nach Friedemann Schulz von Thun oder die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg.

Denn nicht nur „WAS“ wir sagen spielt in unserem Reden eine Rolle, sondern auch das „WIE“. Und in beidem liegen viele Quellen für Missverständnisse, die eigentlich keiner beabsichtigt hat.

S0410 Seminar mit Cornelia Schwarz

Neu
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Mittwoch, 22. März, 18:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 12,20 €

Ordnung ist das halbe (Berufs-)Leben

Es gibt wohl kaum einen Menschen, für den das Thema „Ordnung“ nicht irgendeine Bedeutung hätte: Für den einen ist es der zu volle Schreibtisch, für den anderen sind es die mehr oder weniger sichtbaren Stellen zuhause oder am Arbeitsplatz, die lästig darauf drängen, dass man sich mit ihnen beschäftigt. Nicht zu vergessen, die Chaosquellen, die auf wundersame Weise immer wieder „von alleine“ anfangen zu sprudeln. Ob große oder kleine, ob einmalige oder immer wieder neue Un-Ordnungs-Baustellen - diese Aufgaben sind mit hohen Emotionen verbunden und es funktioniert eben nicht so einfach mit drei farbigen Kisten: rot für Müll, grün für Behalten, gelb für Verschenken oder Verkaufen. Während dieses Workshops gehen wir u.a. den Fragen nach:

- Was ist mein individuelles Ordnungs- bzw. Chaosklima?
- Welchen Glaubenssätzen schein ich zu folgen?

Mit Entdeckungen, Strategien und vielen praktischen Tipps finden Sie Ihre ganz persönliche Un-/Ordnungs-Balance.

S0405 Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Mittwoch, 15. März, 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 24,50 € (4 Ustd.)

Sie suchen Angebote für Ihre Resilienz und suchen Impulse für Ihre individuellen Stress-Löser? Schauen Sie ab S. 59.

Beratung: Beruflicher Neustart

In der offenen Sprechstunde „Zurück in den Beruf?“ bieten die beiden Expertinnen der Arbeitsagentur und des Jobcenters Frauen und Männern aus dem Kreis Mettmann ihre Unterstützung an. Sie geben Tipps und Informationen mit denen der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingen kann (z.B. Kinderbetreuung, Aus- und Weiterbildung, Stellensuche).

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine im Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109, je 10:00-12:00 Uhr:

Fr., 27. Januar
Fr., 17. Februar
Fr., 17. März
Fr., 21. April
Fr., 26. Mai

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei
Barbara Engelmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, 02104/6962-109
Petra Baumbach, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters, 02104/14163-119

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-ratingen.de – KursNr.: S0501.

Plötzlich Rentner/in - und jetzt?

Wenn wir uns neu (er)finden müssen

Für die einen ist der neue Lebensabschnitt schon im Vorfeld mit Freude verbunden: Die Aussicht, endlich genug Zeit zu haben, sein Hobby ganz zu leben oder das zu tun, was man schon immer tun wollte – fantastisch! Für andere ist es ein Zustand, der Angst macht: Womit soll man die viele Zeit verbringen?

Der neue Lebensabschnitt wird von mehr als dem Faktor „Zeit“ bestimmt: Verlust der „Rolle“ oder der Verantwortung, das plötzliche Fehlen sozialer Kontakte, unerwartete Konflikte in der Partnerschaft - all diese Faktoren fordern eine Neuorientierung. Die

Veranstaltung zeigt die Hintergründe der Neuorientierung auf und bietet Raum für den Austausch untereinander.

S0412 Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Freitag, 10. März, 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 24,50 € (4 Ustd.)

Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr



© emerald_media – stock.adobe.com

Vortragsgespräch: Junge VHS - Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit

In Kooperation mit AIFS Deutschland - American Institute For Foreign Study

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

Verschaffe dir zusammen mit Freunden und Eltern einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Übersee oder Europa zu arbeiten:

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

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

S0505J Vortragsgespräch mit Anna Peter

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 23. Mai, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 12
entgeltfrei (2 Ustd.)



Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und Klasse 10a (08.08.22 - 31.07.2023)

Mit finanzieller Unterstützung durch das Land 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), Lintorfer Str. 3, Zi. 111, Tel. 02102/550-4300.

E-Mail: boje@skf-ratingen.de

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

S0510J Lehrgang mit Dozententeam

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
montags bis freitags, 8:00-15:00
Teilnehmer/Innen: 15 - 20
entgeltfrei



LERNCOACHING HILFT BEI SCHULPROBLEMEN Kennen Sie das bei Ihrem Kind?

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

Tel.: 02102-7403831
www.pteratingen.de



Deutsch, Integration, Einbürgerung



Philipp Lehr

Fachbereichsleiter

02102 550 4301

Integrationskurse	16
Deutsch-Test für Zuwanderer	17
Einbürgerungstest	17

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 458,00 € (ermäßigt 229,00 €); mit einem Berechtigungsschein des Bundesamtes zahlen Sie 229,00 €. 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 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 Deutschkenntnisse sind und welchen Kurs Sie besuchen dürfen.

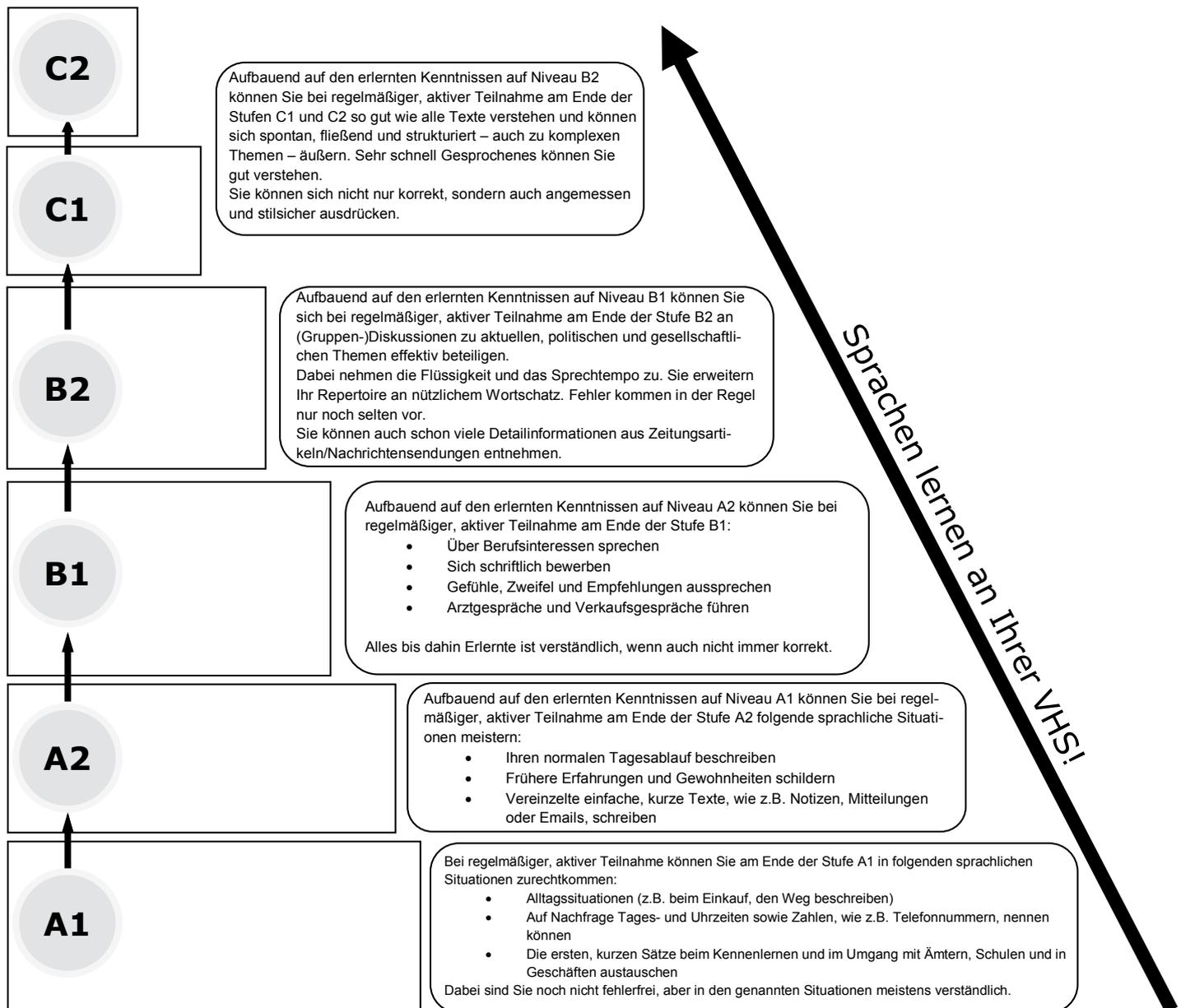
Für die Deutsch-Beratung brauchen Sie einen Termin. Diesen können Sie gerne mit Frau Thiel (Tel.: 02102 550-4308) vereinbaren.

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

S1100 Beratung und Anmeldung mit Martina Ayd-Heintzenberg und Ulrike Rossi-Epke
 VHS Minoritenkloster, Raum 109
 Termin nach Vereinbarung unter Telefon 02102 550-4308

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

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

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 458,00 € - ggf. besteht die Möglichkeit der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

S1201 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Huzaima Bany Hassan

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

Module im Semester 1/2023:

- S1201D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 20. Januar
- S1201E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 06. März
- S1201F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 02. Mai
- S1201O- Orientierungskurs: Leben in Deutschland-Ab: 12. Juni

S1202 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Barbara Schröder

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 304
 Mo. – Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 1/2023:

- S1202B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 23. Januar
- S1202C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 08. März
- S1202D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 02. Mai

S1203 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Martina Heintzenberg

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 202
 Mo.- Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 – 16

Module im Semester 1/2023:

- S1203A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 20. März
- S1203B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 11. Mai

S1204 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Martina Heintzenberg

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 202
 Mo.- Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 – 16

Module im Semester 1/2023:

- S1204O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Ab: 30. Januar

S1205 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Ulrike Rossi-Epke

Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 206
 Mo. - Do., jeweils 9:00-13:15 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 1/2023:

- S1205E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 01. Februar
- S1205F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 20. März
- S1205O -Orientierungskurs: Leben in Deutschland - Ab: 15. Mai

S1206 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Dr. Christina Köster

VHS Außenstelle Süd, Raum 002
 Mo., Di., Mi., Fr.,
 jeweils 8:45-13:00 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 1/2023:

- S1206D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 23. Januar
- S1206E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 08. März
- S1206F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 02. Mai
- S1206O - Orientierungskurs: Leben in Deutschland- Ab: 12. Juni

S1207 - Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Charlotte Karr VHS Außenstelle Süd, Raum 001 Di. – Fr., jeweils 9:00-13:15 Uhr Teilnehmer/innen: 10 – 20	Module im Semester 1/2023: <ul style="list-style-type: none"> • S1207C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 30. Januar • S1207D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 15. März • S1207E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 10. Mai
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

S1211 - Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Joachim Pfennig, Melanie Müller-Silber Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 208 Mo. - Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr Teilnehmer/innen: 10 - 20	Module im Semester 1/2023: <ul style="list-style-type: none"> • S1211A - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1 - Ab: 13. Februar • S1211B - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2 - Ab: 17. April • S1211C-Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 12. Juni
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

S1213 - Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Dr. Ursula Kerkhoff, Gabriele Karayel Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 206 Mo., Di., Mi., Fr., jeweils 18:00-21:15 Uhr Teilnehmer/innen: 10 – 20	Module im Semester 1/2023: <ul style="list-style-type: none"> • S1213E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 08. Februar • S1213F - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2 - Ab: 17. April • S1213O - Orientierungskurs, Leben in Deutschland - Ab: 12. Juni
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

S1214- Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Rosalinde Rasche, Melanie Müller-Silber VHS Außenstelle Süd, Raum 002 Mo. - Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr Teilnehmer/innen: 10 – 20	Module im Semester 1/2023: <ul style="list-style-type: none"> • S1214C - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1 - Ab: 23. Januar • S1214D - Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2 - Ab: 14. März • S1214E - Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1 - Ab: 15. Mai
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berufsbezogene Deutschförderung: Stufe B2**Berufsbezogene Deutschförderung Stufe B2 - nach § 45a Aufenthaltsgesetz (DeuFöV)**

S1250 N.N. 100 Termine Teilnehmer/innen: 10 - 20 Entgelt: 1.210,00 € (500 Ustd.)	<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 Teilnahmemöglichkeit treffen die Arbeitsagenturen und Jobcenter.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen!

Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen. Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter vhs@ratingen.de.



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

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

Deutsch-Test für Zuwanderer

Dozententeam

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.

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

Termine im Semester 1/2023:

- S1700 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 27. Januar
- S1701 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 12. Mai
- S1702 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 26. Mai
- S1703 - Deutsch-Test für Zuwanderer: 09. Juni

Einbürgerungstest

Andrea Wiebke

Mitte, VHS, Minoritenkloster,
Lintorfer Str. 3, Raum 104

Verschiedene Termine,
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 12

Entgelt: 25,00 € (fällig bei der 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 1/2023

- S1740 - Prüfungstermin: 1. März
Anmeldeschluss: 26. Januar
- S1741 - Prüfungstermin: 19. April
Anmeldeschluss: 16. März
- S1742 - Prüfungstermin: 17. Mai
Anmeldeschluss: 13. April
- S1743 - Prüfungstermin: 14. Juni
Anmeldeschluss: 10. Mai



Fremdsprachen



Philipp Lehr
Fachbereichsleiter
02102 550 4301

Englisch	21
Französisch	24
Spanisch	25
Italienisch	27
Rumänisch	28
Niederländisch	28
Russisch	29
Portugiesisch	29
Chinesisch	29
Japanisch	30

Sprachen sind der Schlüssel zur Welt!

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

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

International vergleichbar!

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

Kommunikations- und handlungsorientiert!

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

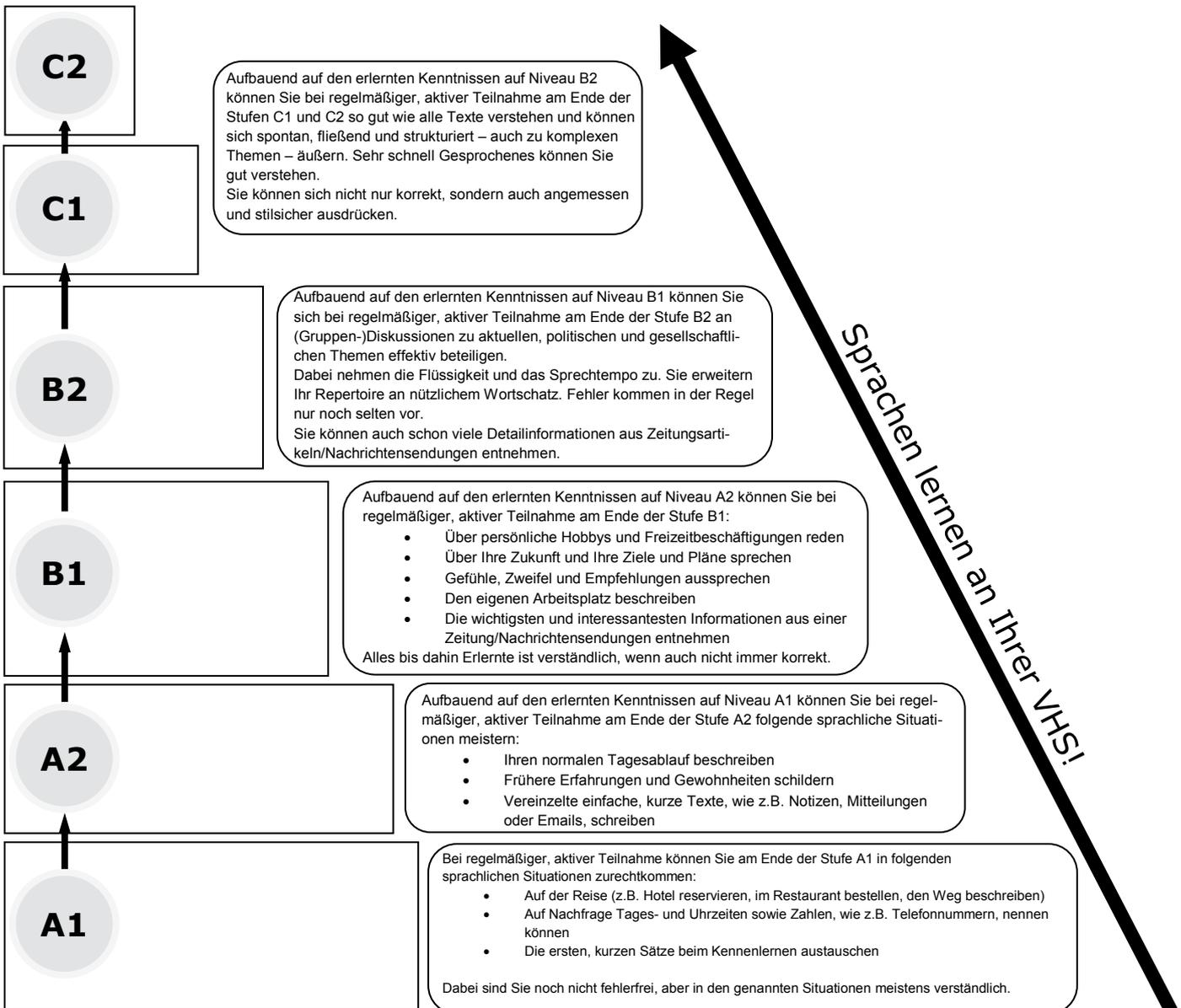
Sprachen aktiv lernen!

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

Gut beraten!

Sie lernen erfolgreicher und mit mehr Freude, wenn Ihre Lerngruppe über ähnliche Vorkenntnisse verfügt und vergleichbare Interessen teilt. Deshalb beraten wir Sie gern und kostenlos vor Ihrer Anmeldung. Zur Vorbereitung auf ein Beratungsgespräch können Sie Ihr Sprachniveau auf www.sprachtest.de ermitteln. Das Ergebnis, das Sie in dieser kurzen Online-Einstufung erzielen, dient jedoch nur als unverbindliche Niveauempfehlung. Die anschließende Sprachberatung wird Ihnen die Kurswahl dann deutlich erleichtern!

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 hinarbeiten. 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:



Englisch



© GianlucaCiroTancredi via fotolia.com

Englisch: Ziel A1

Englisch Stufe A1, 1. Semester

Sie haben keine Vorkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie bald erste, sehr einfache Inhalte verstehen können und sehr kurze Sätze selbst äußern können. Keine Sorge: Sie lernen, sich selbständig auszudrücken, und Ihr Verständnis des Englischen wächst stetig. Der Unterricht ist locker und in angenehmer Atmosphäre.

Lehrbuch: Great A1, Klett Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2100 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
 Raum: siehe Aushang im Foyer
 Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
 Teilnehmer/innen: 10 - 20
 Entgelt: 63,70 € (26 Ustd.)

Neu

Fast Track - Englisch intensiv Stufe A1

Sie haben bisher kaum oder gar kein Englisch gelernt und möchten in kurzer Zeit einen möglichst großen Lernerfolg erzielen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Sie beginnen bei Null, lernen aber 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 (Tel. 02102/550-4301).

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2101 Kurs mit Kristina Dönch**
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
 Raum: siehe Aushang im Foyer
 Start: 06. Februar, 13x montags, 17:30-19:00 Uhr
 Teilnehmer/innen: 8 - 14
 Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

Neu

Englisch: Ziel A2

Englisch mit Muße am Vormittag - Stufe A2.2

Wir werden unser Lehrbuch "Easy English A2.1" im ersten Drittel des neuen Semesters abschließen. Bevor wir langsam mit der zweiten Hälfte der Stufe A2 (A2.2) beginnen, werden wir viel wiederholen und vertiefen - und das alles in der gewohnt entspannten und freundlichen Atmosphäre. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English, A2.1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 10/11.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2102 Kurs mit Irmi Cummings**
 Mitte, Poststr. 23, Raum 207
 Start: 08. Februar, 15x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr
 Teilnehmer/innen: 7 - 12
 Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Englisch Stufe A2, 3. Semester

Sie haben gute Grundkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie Alltagsthemen gut verstehen und zunehmend längere Sätze selbständig äußern können. Keine Sorge: Sie lernen in lockerer und angenehmer Atmosphäre, Sprechhemmungen abzubauen und Ihr Verständnis des Englischen wächst dabei stetig.

Lehrbuch: Great! A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 5/6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2103 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
 Mitte, Poststr. 23, Raum 304
 Start: 07. Februar, 15x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
 Teilnehmer/innen: 8 - 14
 Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Fast track- Englisch intensiv Stufe A2

Sie haben grundlegende 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.

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 10.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2104 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.**
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Raum:
 siehe Aushang im Foyer
 Start: 09. Februar, 12x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
 Teilnehmer/innen: 7 - 12
 Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)
 Kein Unterricht am 30.03.

Englisch Stufe A2

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

Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 10.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2105 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
 Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
 Raum: siehe Aushang im Foyer
 Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
 Teilnehmer/innen: 7 - 12
 Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

Englisch Stufe A2

- S2106 Kurs mit Monika Bruns**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 14x montags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 - 14
Entgelt: 85,70 € (28 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.

Lehrbuch: Life, Pre-Intermediate, National Geographic Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

- S2107 Kurs mit Mohamed Rhounan**
Mitte, Poststr. 23, Raum 206
Start: 08. Februar, 17x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 138,70 € (34 Ustd.)

Englisch: Ziel B1

Englisch Stufe B1

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

Lehrbuch: Network Now B1.2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 2/3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

- S2108 Kurs mit Monika Bruns**
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 15:00-17:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 157,50 € (45 Ustd.)

Conversation - Stufe B1

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

Das Kursbuch wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

- S2109 Kurs mit Kristina Dönch**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 13x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

Conversation - Stufe B1

Do you already have knowledge in the English language but all you really need is to practice it? Then the conversation workshop B1 will provide you with the language exposure you need to refresh or improve your English language skills. You will focus on your communication abilities and your pronunciation, you will clear up grammar questions and enhance your fluency through conversations and interesting group discussions.

- S2110 Kurs mit Areli Nailea Zelic-Flores**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
Start: 06. Februar, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

Englisch mit Muße - Stufe B1.2

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

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2111 Kurs mit Johannes Steggers**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 - 14
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Englisch mit Muße - Stufe B1.2

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

- S2112 Kurs mit Johannes Steggers**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 - 14
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Englisch Stufe B1.2

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

- S2113 Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112,
Eingang T 7, Raum 304
Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 136,50 € (39 Ustd.)



Sprachberatung

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email, Tel.: 02102 550-4301 oder vhs@ratingen.de.

In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - zu finden unter www.sprachtest.de - teilnehmen.

Englisch Stufe B1/B2

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

Lehrbuch: Key B2/2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 6/7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2115 Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Start: 07. Februar, 15x dienstags, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 16

Entgelt: 73,50 € (30 Ustd.)

Englisch: Ziel B2

Englisch am Vormittag - Stufe B2

Wir werden unser Lehrbuch "Go for it B2" im Laufe des Semesters beenden. Anschließend werden wir uns für eine Lektüre entscheiden. Diese wollen wir gemeinsam lesen und besprechen, um den Wortschatz zu erweitern. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz und wird nach Bedarf mit zusätzlichen Übungen vertieft.

Lehrbuch: Go for it B2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 8/9.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

S2116 Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Start: 06. Februar, 14x montags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 171,40 € (42 Ustd.)

Englisch am Abend - Stufe B2 – Refresher

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

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Macmillan Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lesson 10.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

S2117 Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

Start: 09. Februar, 12x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Kein Unterricht am 30.03.

Englisch Stufe B2 - Refresher

The emphasis in this course is on extending what you have learned so far in English. A wide range of topics from light-hearted to more serious will motivate you to share your experiences and opinions using new vocabulary and expressions, keeping your English up-to-date.

Lehrbuch: Life, Upper Intermediate, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

S2118 Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Start: 06. Februar, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 114,20 € (28 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.

S2119 Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 16

Entgelt: 95,60 € (39 Ustd.)

Conversation Class - Stufe B2

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

Lehrbuch: In conversation B2/C1, Klett Verlag.

Voraussetzung für die Diskussionen sind ca. 9 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Englischkenntnisse.

S2120 Kurs mit Angela Traumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Start: 10. Februar, 15x freitags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10 - 16

Entgelt: 110,20 € (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.

Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

S2121 Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Start: 07. Februar, 14x dienstags, 9:30-11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 128,50 € (42 Ustd.)

Englisch am Vormittag - Conversation Stufe B2 / C1

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

S2122 Kurs mit Erika Wood

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

Start: 08. Februar, 15x mittwochs, 8:45-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 157,50 € (45 Ustd.)

Englisch: Ziel C1

Englisch Stufe C1 - Once again

In this course we converse about socio-cultural issues that affect our daily life and in addition, we practise the key grammar and vocabulary required for all main C1 and C2 exams, e.g. Cambridge CAE and Cambridge CPE.

Lehrbuch: Life, Advanced, National Geographic Learning Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2123 Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Start: 07. Februar, 15x dienstags, 17:30-19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 183,60 € (45 Ustd.)

English Club

English Club

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

S2124 Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Start: 06. Februar, 15x montags, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 10,00 € (30 Ustd.)

Französisch



Französisch: Ziel A1

Französisch Stufe A1, 1. Semester

Sie haben keine Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts ein wenig Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Anfängerkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache erhalten. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, die korrekte Aussprache aber auch die Grammatik von Grund auf einzuüben, so dass Sie schon bald erste, einfache Sätze formulieren können.

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

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2200 Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Start: 22. Februar, 14x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (28 Ustd.)

Neu

Französisch Stufe A1, 7. Semester

Vous parlez déjà un peu français maintenant! Bravo! Sie haben erste Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts ein wenig Französisch verstehen und sprechen können? In diesem kommunikationsorientierten Französischkurs 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: nach Informationen fragen, einfache Gespräche führen, Tu veux parler français? Tu veux découvrir la vie en France? Alors, ce cours est pour toi! A bientôt!

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

S2201 Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Start: 10. Februar, 15x freitags, 9:30-11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Französisch: Ziel A2

Französisch Stufe A2, 4. Semester

Chapeau ! On termine bientôt le livre A2 ! 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 verstehen können. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, nach Bedarf die korrekte Aussprache und die Grammatik einzuüben, sowie das Vokabular zu erweitern. A bientôt.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 11.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

S2202 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Start: 08. Februar, 16x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 97,90 € (32 Ustd.)

Kein Unterricht am 15.03.

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.

S2203 Kurs mit Serge Cadé

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

Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Französisch: Ziel B1

Französisch Stufe B1

Sie haben Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Sprachkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache erhalten. Dabei werden

Sie viel Gelegenheit haben, die korrekte Aussprache aber auch die Grammatik einzuüben.

Lehrbuch: Perspectives Allez-Y B1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2204 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

Start: 13. Februar, 12x montags, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 110,20 € (36 Ustd.)

Kein Unterricht am 22.05.

Conversation en français - Stufe B1

Vous avez appris le français et vous souhaitez continuer à le parler. Bienvenue dans notre atelier de conversation en français ! Nous discutons dans la bonne humeur et la bienveillance de l'actualité française, internationale ou locale, à partir de textes ou de très courtes vidéos (les souvenirs de vacances, la fin prochaine du ticket de métro papier, porter un col roulé ou pas ...). Merci d'amener votre curiosité et l'envie de parler !

S2205 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Start: 09. Februar, 12x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Kein Unterricht am 27.04.

Französisch am Vormittag Stufe B1

Vous avez envie de parler de sujets actuels et variés et de réviser des points grammaticaux. Alors, ce cours s'adresse à vous. Les articles proposés dans le livre sont extraits des médias français.

Lehrbuch: Édito B1, 2e édition. Méthode de français, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2206 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Start: 02. Februar, 13x donnerstags, 10:45-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 159,10 € (39 Ustd.)

Kein Unterricht am 23.02.

Französisch: Ziel B2

Französische Konversation 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.

S2207 Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise

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

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

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 126,00 € (36 Ustd.)

Kein Unterricht am 22.02., 03.05., 24.05., 31.05.

Conversation en français - Stufe B2

Vous parlez bien le français et vous souhaitez continuer à le parler. Bienvenue dans notre atelier de conversation en français! Nous discutons dans la bonne humeur et la bienveillance de l'actualité française, internationale ou locale, à partir

de textes ou de très courtes vidéos (l'ouverture de la grotte Cosquer, le festival de Cannes, la surfréquentation des sites touristiques, l'humour français...). Merci d'amener votre curiosité et l'envie de parler.

S2208 Kurs mit Claire Besnoin

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Start: 09. Februar, 12x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7 - 12

Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Kein Unterricht am 27.04.

Französisch: Ziel C1

Französisch am Vormittag Stufe C1 - Cours de conversation

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

Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

S2209 Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Start: 02. Februar, 13x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Kein Unterricht am 23.02.

Spanisch



© lucid dream – stock.adobe.com

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.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 7/8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2300 Kurs mit Vanessa Beckers

Neu

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

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

Teilnehmer/innen: 10 - 20

Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 5. Semester

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

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 7/8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2301 Kurs mit Vanessa Beckers**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
Start: 14. Februar, 14x dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)



Sprachberatung

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email, Tel.: 02102 550-4301 oder vhs@ratingen.de.

In vielen Fällen kann jedoch nur gut beraten werden, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest - **zu finden unter www.sprachtest.de** - teilnehmen.

Spanisch Stufe A1, 6. Semester

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

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

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2302 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 9. Semester

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

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 9/10. ISBN 978-3-12-514671-6.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2303 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Start: 08. Februar, 16x mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 8
Entgelt: 130,60 € (32 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A2, 6. Semester

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

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag
Beginn mit Unidad 5/6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2305 Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 304
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 9:45-11:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

Spanisch Stufe A2/B1

¡Atrévete con nosotros a la aventura del español! Freitags vormittags treffen wir uns, um zusammen die Irren und Wirren des Spanischen zu entziffern. In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen zu verständigen und über Vieles frei zu sprechen. Die Teilnehmer*innen tragen zu den Unterrichtsinhalten bei.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Unidad 12.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2306 Kurs mit Marlén Hütterott**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/, Eingang T 7, Raum 303
Start: 10. Februar, 15x freitags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Spanisch: Ziel B1

Spanisch Stufe B1 - Auffrischkurs

¡Es hora de hablar español! Dieser Kurs ist an Interessierte mit guten Vorkenntnissen gerichtet, die ihr Spanisch auffrischen und erweitern möchten. Dies geht am besten, in dem man sich in einer netten, herzlichen Atmosphäre mit kleinen Texten zu verschiedenen, interessanten Themen unterhält. Dabei wird auch gezielt nach Bedarf Grammatik wiederholt. Wenn Sie Spaß an Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt haben, dann sind Sie bei uns richtig. Auch neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

- S2307 Kurs mit Dagmar Nelting**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
Start: 06. Februar, 12x montags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 27.02., 17.04.

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.

Lehrbuch: Aula Internacional 3, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lección 11.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2308 Kurs mit Marlén Hütterott**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 14x montags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Italienisch



©PUNTO STUDIO FOTO AG - Fotolia.com

Italienisch: Ziel A1

Italienisch Stufe A1, 1. Semester

Sie haben keine Vorkenntnisse des Italienischen und möchten diese Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs für Anfänger/innen erwerben Sie erste Kenntnisse, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im italienischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 1.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

- S2400 Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
Start: 27. Januar, 13x freitags, 11:15-12:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 - 14
Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

Neu

Crashkurs Italienisch Stufe A1 für die Reise

Dieser Kurs ist ein leichter Einstiegskurs, um hilfreiche Ausdrücke für Ihre Reise nach Italien mitzunehmen. Sie bekommen einen ersten Eindruck der italienischen Sprache und vielleicht auch mehr...

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

- S2401 Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
Start: 03. Juni, 2x samstags, 9:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 28,00 € (8 Ustd.)

Neu

Italienisch: Ziel A2

Italienisch Stufe A2, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Grundkenntnisse verfügen und sich weiter mit der Sprache vertraut machen wollen.

Das neue Lehrbuch wird im Verlaufe des Kurses bekanntgegeben.

- S2403 Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
Start: 27. Januar, 13x freitags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Italienisch: Ziel B1

Italienisch Stufe B1

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

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag. Beginn mit Lezione 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

- S2405 Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Start: 10. Februar, 15x freitags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Italienisch Stufe B1

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

- S2406 Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Italienisch Stufe B1

- S2407 Kurs mit Alfonso Santomauro**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 13x montags, 18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt neu: 106,10 € (26 Ustd.)

Corso di conversazione - Stufe B1

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kursbesuch.

- S2408 Kurs mit Alfonso Santomauro**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 183,90 € (30 Ustd.)

Italienisch am Vormittag Stufe B1

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 6/7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2409 Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Start: 08. Februar, 15x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)
Kein Unterricht am 26.04.

Italienisch am Vormittag - Stufe B1

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 6/7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2410 Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
Start: 09. Februar, 13x donnerstags, 10:15-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule.

Melden Sie sich per E-Mail bei uns:
vhs@ratingen.de

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

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie vom Kursleiter.

- S2411 Kurs mit Mario Antonio Galeardi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
Start: 08. Februar, 14x mittwochs, 9:40-11:55 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 147,00 € (42 Ustd.)

Italienisch Stufe B1/B2 - Konversation

Testi vari e ripetizione della grammatica.

- S2412 Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 07. Februar, 14x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Mehr Informationen zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie auf
www.bildungsurlaub.de

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

Rumänisch



©Mircea Brs- pexels.com

Rumänisch: Ziel A1

Rumänisch Stufe A1

Dieser Kurs ist Ihr Einstieg in die rumänische Sprache! Sie lernen erste, einfache Inhalte, die Ihnen in Rumänien weiterhelfen werden.

Das Lernmaterial erhalten Sie vom Kursleiter.

- S2450 Kurs mit Dan Ursulescu**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Sa., 04. März, 10:00-13:15 Uhr
Sa., 11. März, 10:00-13:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 32,60 € (8 Ustd.)

Neu

Niederländisch



© Onidji - stock.adobe.com

Niederländisch: Ziel A1

Bildungsurlaub: Niederländisch Stufe A1

Sie waren schon oft in den Niederlanden oder Belgien und würden gerne bei der nächsten beruflichen oder privaten Reise mit den Menschen vor Ort auf Niederländisch ins Gespräch kommen? Sie sind bereit, eine Woche intensiv in die Sprache unserer Nachbarländer einzutauchen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ziel des Kurses ist es, in kurzer Zeit kompakt Kenntnisse der Sprache zu erwerben.

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

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 8. ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

- S2500 Bildungsurlaub mit Hugo van Lil**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Mo., 03. Juli bis Fr., 07. Juli, jeweils 9:30-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Kurs ist ein Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 8. ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

- S2501 Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 - 12
Entgelt: 105,00 € (30 Ustd.)

Niederländisch: Ziel A2

Niederländisch Stufe A2, 1. Semester

Dieser Fortsetzungskurs ist ein Kurs für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag, Beginn mit Lektion 13.

- S2502 Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 07. Februar, 15x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

Niederländisch: Ziel B1

Niederländisch Stufe B1

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Taal totaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 1.

- S2503 Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Niederländisch Stufe B1, 2. Semester

Fortsetzungskurs für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Es werden zusätzliche Texte über diverse Themen behandelt,

Lehrbuch: Taal totaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 6.

- S2504 Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Poststr. 23, Raum 206
Start: 10. Februar, 15x freitags, 16:15-17:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 - 8
Entgelt: 183,90 € (30 Ustd.)

Niederländisch: Ziel B2

Niederländisch Conversatie - Stufe B2

Fortsetzungskurs für Lernende mit sehr guten Niederländisch-Kenntnissen.

- S2505 Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30,
Raum: siehe Aushang im Foyer
Start: 06. Februar, 14x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Russisch

Russisch: Stufe A1

Russisch - Stufe A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die über keinerlei Kenntnisse der russischen Sprache verfügen, diese aber erwerben möchten, um sich auf eine Reise nach Russland vorzubereiten oder auch um mit hier lebenden Russisch Sprechenden in Kontakt zu kommen. Erlernt werden die kyrillische Schrift sowie erste Grundlagen der russischen Sprache.

- S2700 Kurs mit Maria Sandschneider-Melcher**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
Start: 23. Februar, 12x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Portugiesisch

Portugiesisch: Stufe A1

Portugiesisch Stufe A1, 1. Semester

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gerichtet, die das systematische Portugiesisch erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch und Brasilien, aber auch auf dem europäischen Portugiesisch und wird nach den Wünschen der Teilnehmenden bearbeitet, z.B. mit Texten und Audios über Portugal.

Lehrbuch: Oi Brasil ! aktuell A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

- S2800 Kurs mit Solenzara Tull**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
Start: 23. Februar, 12x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 - 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Chinesisch

Chinesisch von Anfang an - Stufe A1

Ni Hao! Wo men lai xue Zhong wen (Guten Tag! Wir lernen zusammen Chinesisch), somit laden wir Sie ganz herzlich ein, mit uns zusammen Chinesisch zu lernen. Ob Sie Schüler/in, Berufstätige oder Rentner/in, jung und alt sind, Sie sind alle willkommen. In diesem Anfängerkurs bieten wir Ihnen beste Möglichkeiten eine alte und zugleich doch sehr lebendige Sprache mit mo-

dernen, interkulturellen Einflüssen kennenzulernen und die notwendige Basis für das Erlernen der Chinesischen Sprache zu schaffen. Dieser Kurs wird im Rahmen einer angenehmen Kleingruppe mit vielen Übungsmöglichkeiten stattfinden.

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

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2910 Kurs mit Dr. Nanfang Wu

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Start: 11. Februar, 13x samstags, 9:00-10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 106,10 € (26 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 Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen im Chinesischen sind herzlich willkommen.

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

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2911 Kurs mit Dr. Nanfang Wu

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Start: 11. Februar, 13x samstags, 10:45-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

S2920 Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Start: 10. Februar, 15x freitags, 15:45-17:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Neu

Japanisch Stufe A1, 2. Semester

Jeder ist in diesem Kurs willkommen, der die folgenden Vorkenntnisse besitzt: alle Hiragana-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.

Lehrbuch: Minna no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation (ISBN 13-978-4883196036).

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

S2921 Kurs mit Shingo Kohno

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

Start: 10. Februar, 15x freitags, 17:30-19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 14

Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Japanisch



©Liger Pham- pexels.com

Japanisch: Ziel A1

Japanisch von Anfang an - Stufe A1, 1. Semester

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

Materialien werden zu Kursbeginn bekanntgegeben.



Gesellschaft Politik, Umwelt



Alexandra Fuhr

Fachbereichsleiterin

02102 550 4302

Politik – Gesellschaft – Umwelt	32
Geld und Finanzen	33
Aus der Region	35
Philosophie/Sinnfindung	35
Recht	36
Bürgerschaftliches Engagement	37
Umwelt und Natur	40
Mensch und Natur	40
Klimawandel und Nachhaltigkeit	41
Naturwissenschaften	43

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:

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

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

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

www.vhs-ratingen.de

Politik - Gesellschaft - Umwelt



©SHOS/OSLM, Leonie Langen

Führung durch die Sonderausstellung "Arbeitersiedlungen entlang der Seidenstraße. Fotoausstellung von Bernard Langerock"

In Kooperation mit dem Oberschlesischen Landesmuseum Kurzführungen in deutscher und polnischer Sprache anlässlich des Internationalen Tages der Muttersprache.

Die Seidenstraße, ein sagenumwobenes Netz von zahlreichen Handelsstraßen, verband über Jahrhunderte Asien mit Europa. Über diese Routen wurden nicht nur Alltagswaren und Luxusgüter transportiert, sondern auch Ideen und Innovationen. Heute ist die inzwischen „neue“ Seidenstraße genannte Handelsroute zwischen Ost und West erneut sehr lebendig, und verläuft von Xian in Zentralchina bis zum größten Binnenhafen Europas in Duisburg.

Der Düsseldorfer Fotograf Bernard Langerock dokumentierte drei Arbeitersiedlungen entlang dieser „neuen Seidenstraße“, im chinesischen Chongqing, im polnischen Zabrze und in der Oberhausener Siedlung Eisenheim. Dabei spürte er über tausende Kilometer hinweg Verbindendes und Unterschiede in Alltag und Leben derjenigen auf, die einst und heute die Handelsgüter und Konsumwaren der Seidenstraße produzierten.

Eine Ausstellung des Oberschlesischen Landesmuseums und des Kulturreferats für Oberschlesien in Kooperation mit dem LVR-Industriemuseum St. Antony-Hütte und dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr.

S3000 Ausstellungsführung in deutscher Sprache

Neu

Hösel, Oberschlesisches Landesmuseum, Bahnhofstr. 62

Dienstag, 21. Februar, 16:00-16:45 Uhr

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kosten vor Ort: Museumseintritt: 5,00 € bzw. 3,00 € ermäßigt pro Person

S3001 Ausstellungsführung in polnischer Sprache

Neu

Hösel, Oberschlesisches Landesmuseum, Bahnhofstr. 62

Dienstag, 21. Februar, 16:00-16:45 Uhr

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kosten vor Ort: Museumseintritt: 5,00 € bzw. 3,00 € ermäßigt pro Person

Öffentliche Führung durch die Sonderausstellung "Grenzgänger. Alltag in einem geteilten Land"

In Kooperation mit dem Oberschlesischen Landesmuseum

Mit „Grenzgänger. Alltag in einem geteilten Land“ greift das Oberschlesische Landesmuseum die komplexe Thematik der Teilung Oberschlesiens auf und bringt den Besucherinnen und Besuchern näher, mit welchen Problemen die Bevölkerung beiderseits der Grenze im Alltag konfrontiert war, welche rechtlichen Regelungen das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben schützten, welches Konkurrenzdenken zwischen den beiden Landesteilen herrschte und wie in späteren Jahrzehnten an die Zeit der Teilung erinnert wurde. Die Sonderausstellung knüpft aber auch an das zeitgeschichtliche Geschehen und aktuelle gesellschaftspolitische Prozesse in Europa an: Ob die Separationstendenzen in Katalonien, im Baskenland, in Schottland, Flandern oder Süd-Tirol, oder die militärisch ausgefochtenen Konflikte auf dem Balkan, in der Berg-Karabach-Region, in Georgien, Nordirland oder Transnistrien – immer wieder sind es ethnisch-sprachlich-kulturelle Grenzräume, in denen Konflikte ausbrechen oder der „Schutz der eigenen Landsleute“ den Aggressoren als Vorwand für ihre Angriffskriege dient, wie zuletzt besonders dramatisch in der Ukraine, mit globalen Auswirkungen. Die Teilung Oberschlesiens wird somit als historisches Beispiel für Grenzlandkonflikte in Europa behandelt, anhand dessen die Komplexität derartiger Auseinandersetzungen mitsamt den möglichen Folgen und verschiedene Lösungsvorschläge zu deren Beilegung diskutiert werden sollen.

S3002 Ausstellungsführung

Hösel, Oberschlesisches Landesmuseum, Bahnhofstr. 62

Sonntag, 19. März, 15:00-16:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 8 - 25

entgeltfrei (1 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kosten vor Ort: Museumseintritt: 5,00 € bzw. 3,00 € ermäßigt pro Person, zzgl. 2,00 € pro Person für die Führung

Führung: Das Stadtarchiv

Das Team des Stadtarchivs stellt die Recherche in den Beständen des Stadtarchivs vor und gibt einen Einblick in die sonst verborgenen Räumlichkeiten. Am Rande der Führung stehen Sie ihnen zudem gerne zu konkreten Fragen hinsichtlich der Nutzung (z. B. Familien- oder Heimatforschung) zur Verfügung.
Treffpunkt: Stadtarchiv, Mülheimer Straße 47, Ratingen-Mitte

S3003 Seminar mit Dr. Sebastian Barteleit und Heiko Knapstein

Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47, Ratingen-Mitte

Donnerstag, 09. März, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/Innen: 6 - 10

entgeltfrei (2 Ustd.)

Vortrag: Der Kampf um Ukraine

Seit 1991 wird Ukraine unabhängig und von der EU unterstützt, sehr zum Missfallen Russlands. Die Lage zwischen den Einflussphären führt zu internen Spaltungen, Instabilität und unsicheren Grenzen. Es gipfelt in der russischen Invasion seines Territoriums - erst limitiert, dann in voller Größe. Die Folgen dieses Krieges überschlagen sich. Wegen der Eskalation wird alles als Waffe eingesetzt. Wie schaffen wir Grenzen? Was können wir über die Protagonisten sagen? Wie reagieren die EU und die Welt auf diese globale Bedrohung? Was bedeutet die gescheiterte Kampagne für das Erreichen des Friedens? Wie wird dieser Krieg enden? Die Herausforderung des Wiederaufbaus der Ukraine, die Folgen in Russland - Wie kann Deutschland künftig zur Stabilisierung und Abwicklung beitragen?

S3004 Vortrag mit Dr. Walter Pfeil

Neu
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Montag, 27. März, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
entgeltfrei (3 Ustd.)



Nachgefragt! Aktuelles aus Gesellschaft und Politik

Tag der Pressefreiheit

Jährlich am 3. Mai, dem Tag der Pressefreiheit, rückt ein Thema in den Blick, das für unsere Demokratie, die Gesellschaft und die politische Landschaft von elementarer Bedeutung ist. Doch was bedeutet Pressefreiheit überhaupt? Und wie ist die Situation in Deutschland? Nach einer Rangliste von „Reporter ohne Grenzen“ ist Deutschland im Jahr 2021 um drei Plätze, von Rang 13 auf Rang 16, abgerutscht. Um die Hintergründe, aktuelle Entwicklungen und die konkrete Situation vor Ort im Lokaljournalismus geht es an diesem Abend mit Impulsen von Vertreter/Innen des Deutschen Journalisten-Verbands, Landesverband Nordrhein-Westfalen (DJV-NRW). Nach einem Überblick bleibt an diesem Abend ausreichend Zeit für Gespräche und Fragen.

S3005 Diskussionsforum mit Christian Pannes

Mitte, Medienzentrum,,
Peter-Brüning-Platz 3, Lesecafé
Mittwoch, 03. Mai, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 50
entgeltfrei (2 Ustd.)



©Tara Winslead- pexels.com

Online-Workshop: Künstliche Intelligenz

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

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

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

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

S3006 Online-Seminar mit Hartmut Nehme

Neu
Dienstag, 09. Mai, 18:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
entgeltfrei (3 Ustd.)

Geld & Finanzen**Online-Workshop: Neue Trends in der Geldanlage**

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdinvesting
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Zielgruppe: Anleger mit ersten Erfahrungen

S3009 Online-Seminar mit Hartmut Nehme

Dienstag, 18. April, 18:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 10
entgeltfrei (3 Ustd.)

Online-Workshop: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexperten mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

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

Zielgruppe: Einsteiger

S3010 Online-Seminar mit Hartmut Nehme
 Dienstag, 25. April, 18:30-21:00 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 1 - 10
 entgeltfrei (3 Ustd.)

Neu

Seminar: Mit Wohnflausen zum Wohnglück

Sich Zeit für Überlegungen zur eigenen Wohnzufriedenheit zu nehmen, ist zunächst der erste Schritt.



Jährlich erleidet mehr als ein Viertel der Bevölkerung eine psychische Erkrankung. Viele Betroffene nehmen keine oder nur sehr verzögert Hilfen in Anspruch. Wenige finden in eine bedarfs- und leitliniengerechte psychiatrische und psychotherapeutische Therapie.

Landschaftlich reizvoll gelegen bietet das **Fliedner Krankenhaus Ratingen** als Akutklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Suchttherapie - mit 160 stationären Betten, einer Tagesklinik und einer Institutsambulanz - ein modernes methodenintegratives Therapieangebot im gesamten Spektrum psychiatrischer und psychosomatischer Erkrankungen. Die Versorgung umfasst auch

spezialisierte Angebote für Menschen im höheren Lebensalter sowie für Menschen mit einer geistigen Behinderung und seelischen Erkrankungen.

Vorgehalten wird ein auf die individuellen Bedürfnisse unserer Patient:innen und ihrer Angehörigen abgestimmtes Versorgungsangebot mit bedarfsgerechten Übergängen zwischen allen Behandlungsformen (stationär, tagesklinisch und ambulant) gemeindenah unter einem Dach. Dieses schließt auch aufsuchende Hilfen wie z.B. die Beratung und Unterstützung pflegender Angehöriger durch Mitarbeitende der familialen Pflege mit ein.



www.krankenhaus.fliedner.de

In Veränderungssituationen bzw. Brüchen in der Biographie wird oftmals auch die Wohnsituation in Frage gestellt. Denn unsere Lebenszufriedenheit ist eng gekoppelt mit unserer Wohnsituation. Welche Wohnwünsche habe ich für die nächsten Jahre? Habe ich Flausen im Kopf, die ich schon lange umsetzen will? Passt meine Wohnsituation noch zu meiner Lebenssituation? Habe ich Pläne für das Älterwerden? Es geht um diese spannenden Fragen, Lösungsansätze sowie wertvolle Impulse für die nächste Lebensphase für Frauen in Veränderung. Eine Mitmachveranstaltung und Ideensammlung als kreativer Zugang zum Thema Wohnen im Alter.

S3007 Seminar mit Sabine van Waasen
 Mitte, Poststr. 23, Raum 305
 Mittwoch, 29. März, 18:00-19:30 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 6 - 16
 entgeltfrei (2 Ustd.)

Seminar: Meine Immobilie im Alter „nimmt mir die Butter vom Brot“

Welche Alternativen habe ich?

Sie überlegen, was Sie mit Ihrer Immobilie im Alter tun sollen, wenn diese nicht mehr zu Ihrer Lebenssituation passt oder der Unterhalt z. B. wegen der steigenden Energiekosten finanziell nur schwer tragbar ist? Sie wollen frühzeitig für die Lebensphase 60+ planen, aber brauchen Hilfe im Dschungel der Möglichkeiten? Die Expertin für Seniorenimmobilien zeigt Ihnen die verschiedenen Optionen, wie barrierefreie Anpassung, Verkauf, Umbau, Verrentung u. ä. und gibt praktische Tipps zur Umsetzung - Interessant für Einfamilienhausbesitzer.

S3008 Seminar mit Sabine van Waasen
 Mitte, Poststr. 23, Raum 305
 Mittwoch, 03. Mai, 18:00-19:30 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 6 - 16
 entgeltfrei (2 Ustd.)

WIR SIND 
FÜR SIE DA –
Fliedner Krankenhaus Ratingen

Ihre Kontakte zu uns:

Fliedner Krankenhaus Ratingen
 Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie,
 Psychosomatische Medizin u. Suchttherapie

Thunesweg 58 | 40885 Ratingen - Lintorf

Chefarzt: Dr. Maximilian Meessen
 Telefon: (02102) 303 - 301

Zentrale Aufnahme:
 Telefon: (02102) 303 - 90 90

Institutsambulanz Psychiatrie:
 Telefon: (02102) 303 - 121

Institutsambulanz Psychosomatik:
 Telefon: (02102) 303 - 303

Familiale Pflege:
 Telefon: (02102) 303 - 485

 **Theodor Fliedner Stiftung**

Perspektive Mensch – seit 1844.

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.

- 18. Feb.: Durch Grünzüge im Ratinger Westen nach Tiefenbroich und zurück nach Ratingen, Treffpunkt: 13.30 Uhr Eingang Freibad Ratingen-Mitte
- 11. März: Über die Mülheimer Höhen, Treffpunkt: 13.30 Uhr Hallenbad Ratingen Fahrgemeinschaften, alternativ 14.00 Uhr Parkplatz Mendener Brücke, alternativ Bus 753 Haltestelle „Mendener Brücke“
- 1. April: Rothhäuser Bachtal, Treffpunkt: 13.30 Uhr Parkplatz Hallenbad Ratingen, Fahrgemeinschaften alternativ 14.00 Uhr Parkplatz Rothhäuser Weg
- 22. April: Entlang des Haaner Baches durchs Itterbachtal und am Bandesmühler Bach, Treffpunkt: 13.30 Uhr Parkplatz Bhf Ratingen-Ost, Ostseite, Fahrgemeinschaften alternativ: 14.00 Uhr Gewerbegebiet Haan Ost, Rheinische Str.
- 06. Mai: Durch den Ratinger Oberbusch, Treffpunkt: 14.00 Uhr Parkplatz Hallenbad Ratingen
- 20. Mai: Von der Hofermühle durchs frühlingshafte Angerbachtal zurück nach Ratingen, Treffpunkt: 13.45 Uhr Bhf Ratingen-Ost, Bus 771 (Preistufe A)
- 3. Juni: Neue Wege in Lintorf, Treffpunkt: 14.00 Uhr Parkplatz Hallenbad Ratingen

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

S3100Ü Wanderungen mit Ulrike Meyer und Ruth Anna Wenzler
Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege
Ab: 18. Februar, 7x samstags, 14:00-18:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 20 - 30
Entgelt: 21,00 € (35 Ustd.)
Keine Ermäßigung

Stadtführung in Düsseldorf: Joseph Beuys

Joseph Beuys wäre 2021 Jahr 100 Jahre alt geworden. „Der Mann mit dem Hut“ war politisch aktiv und setzte sich intensiv mit dem Thema Ökologie auseinander. Aber auch die schöpferische Kraft der Kunst und der Kunstbegriff standen im Mittelpunkt seines Schaffens. Beuys war Professor an der renommierten Kunstakademie in Düsseldorf und einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Der Maler, Bildhauer und Aktivist Beuys war zu Lebzeiten nicht unumstritten und seine Kunst wirkt bis heute nach und ist auch heute noch in Düsseldorf präsent. Diese Stadttour führt Sie entlang wichtiger Lebens- und Wirkungsstätten des Ausnahmekünstlers.

Treffpunkt: Horionplatz an der Statur von Johannes Rau, 40213 Düsseldorf

S3101 Stadtführung mit Henriette Brückmann
Düsseldorf
Neu Freitag, 21. April, 16:00-18:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)
Keine Ermäßigung
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Stadtführung: Literatour – Auf den Spuren Düsseldorfer Autoren

Spazieren Sie mit uns durch die Düsseldorfer Alt- und Carlstadt und erfahren an ausgewählten Standorten welche namhaften Autoren eng mit unserer Stadtgeschichte verknüpft sind. Beispielsweise der Dichter Christian Dietrich Grabbe, der mit dem Lyriker und Leiter des Düsseldorfer Stadttheaters Karl Immermann befreundet war. Beide trugen zum Ruhm der Schriftsteller- und Theaterszene in der Stadt am Rhein bei. Aber auch der Weltumsegler und Reiseschriftsteller Johann Georg Forster sowie Clemens Brentano hatte eine Bindung zu Düsseldorf insbesondere zum Stadtteil Carlstadt. In diesem Stadtteil, der Mitte des 16. Jahrhunderts entstand, befinden sich zahlreiche hervorragend erhaltene Stadtpalais' und Bürgerhäuser. Natürlich spielt auch Heinrich Heine eine Rolle und Sie erfahren welche Verbindung es zwischen Heine und der Kaiserin von Österreich Elisabeth gab.

Treffpunkt: Schlossturm am Burgplatz, 40213 Düsseldorf

S3102 Stadtführung mit Henriette Brückmann
Düsseldorf
Neu Freitag, 05. Mai, 14:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)
Keine Ermäßigung
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Weitere Exkursionen finden Sie in der Rubrik "Umwelt und Natur" (S. 38).

Philosophie / Sinnfindung

Seminar: Big Five - Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit

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

S3300 Seminar mit Cornelia Schwarz
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Montag, 06. März, 18:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 12,20 € (4 Ustd.)

Vortrag: "Happy Hours!" – Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Glück. Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir gelassen und lösungsorientiert denken und handeln. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und humorvoll agieren können. Meditative Auszeiten sind nötig, um unsere Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln, um Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Der Referent ist Soziologe und stellt sein Sachbuch zum Thema „Was die Seele selig macht! Eine kurze Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben!“ vor.

S3301 Vortrag mit Dr. Torsten Reters
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 16. März, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 15 - 20
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: „Wege und Irrwege der Selbsterfahrung!“ Erich Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) über die Ursachen von Gewalt, Krieg und Umweltzerstörung

Inmitten der Ölkrise und des Yom-Kipur-Krieges veröffentlicht Erich Fromm 1973 seine „Anatomie menschlicher Destruktivität“. Der Psychoanalytiker Erich Fromm glaubte, dass die Ursachen von Kriegen, Umweltzerstörung und Ressourcenverschwendung im Charakter der Menschen zu finden seien: Verliert der Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, sein Durchsetzungsvermögen, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um. Psychologisch betrachtet, sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den Phantasielosen genau so viel Freude, wie produktiven Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten. Die Bedingungen, die Destruktivität (bzw. Kreativität) hervorbringen bzw. verhindern werden mit Videospots vorgestellt und diskutiert.

S3302 Vortrag mit Dr. Torsten Reters
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Dienstag, 28. März, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 15 - 20
Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Recht



Vortrag: Unterhaltsrecht im Pflegefall - Wer bezahlt den Heimplatz?

Neues zum Elternunterhalt

Sie zahlen für Ihre pflegebedürftigen Eltern Unterhalt? Nach dem neuen Gesetz zur Entlastung von Angehörigen in der Pflege müssen 90 % aller Kinder für ihre Eltern keinen Unterhalt mehr zahlen!

Der Referent wird die Einzelheiten des Gesetzes sowie die neue Einkommensgrenze und die Auswirkungen auf die Praxis darstellen. Welche Arten von Einkünften sind bei der neuen Grenze zu berücksichtigen? Zählen hierzu auch Vorteile aufgrund der Nutzung einer eigenen Immobilie? Inwieweit muss auch Vermögen für den Unterhalt der Eltern eingesetzt werden? Auch die so genannten Geschwisterfälle werden erörtert. Was geschieht, wenn das Einkommen eines Kindes über der neuen Grenze liegt, das andere aufgrund der Unterschreitung aber vom Unterhalt freigestellt wird?

Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript mit einer Übersicht zur aktuellen Rechtsprechung und vielen Berechnungsbeispielen.

S3400 Vortrag mit Holger Kirchmann
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 27. Februar, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 16
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vorsorgen mit System: Wie geht das? - Ein Praxisseminar

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

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

Der Referent wird die Notwendigkeit der einzelnen Verfügungen mit Ihnen erarbeiten, Ihnen anhand praktischer Beispiele und Vordrucke aber auch zeigen, wie die Verfügungen errichtet werden können und Sie juristische Formfehler vermeiden. Sie erhalten ein umfangreiches Skript mit vielen weiteren Hinweisen und Checklisten für den Ernstfall.

S3401 Seminar mit Holger Kirchmann
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 20. März, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 16
Entgelt: 9,20 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: Erben und Vererben

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

S3402 Vortrag mit Holger Kirchmann
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 24. April, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht

Das neue Erbschaftssteuerrecht

Erben und Schenken bedeutet zugleich auch immer die Gefahr, Erbschafts- oder Schenkungssteuer zahlen zu müssen. Durch die Reform des Erbschaftssteuerrechts haben sich gegenüber der früheren Rechtslage zahlreiche Veränderungen ergeben. Der Referent wird die Steuerklassen, die Steuersätze sowie die

persönlichen Freibeträge im Einzelnen darstellen. Außerdem werden die Bewertungsregelungen von Immobilien erläutert sowie Hinweise zur steuerlichen Gestaltung von Testamenten und zu erbrechtlichen Verfügungen gegeben. Zur Vertiefung des Stoffes erhalten die Teilnehmer/Innen ein umfangreiches Skript mit einer Übersicht zur aktuellen Rechtslage und weiterführenden Hinweisen.

- S3403 Vortrag mit Holger Kirchmann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 15. Mai, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: Immobilien privat verkaufen - Fehler erkennen und vermeiden

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.

- S3404 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 07. März, 18:00-20:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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

Nach der letzten Novellierung des Wohnungseigentumsgesetzes (WEG) im Juli 2007 gab es mit Wirkung vom 1.12.2020 eine nochmalige, grundlegende Reform des alten WEG-Gesetzes aus 1951.

Über 10 Millionen Wohnungseigentümer in Deutschland sind von diesen neuen Regelungen unmittelbar betroffen. Das Seminar geht sehr detailliert auf die neue Gesetzeslage ein, es gibt Raum für Fragen und auch Spezialitäten, beispielsweise werden die Besonderheiten und auch die „Fallstricke“ der Teilungserklärung angesprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/Innen eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, die Sie umgehend in ihrer Eigentümergemeinschaft umsetzen bzw. einführen können.

- S3405 Tagesseminar mit Wolfgang H. Teppe**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Samstag, 11. März, 10:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 18. März, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)

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.

- S3406 Vortrag mit Wolfgang H. Teppe**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 14. März, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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

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

- S3407 Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 21. März, 18:00-20:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bürgerschaftliches Engagement

Engagiertes Ratingen –
Engagement macht stark!



EHRENAMT IN RATINGEN 2023

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



Neue Kontaktdaten

Die Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. ist ab 09. Januar 2023 im „Treffpunkt Ehrenamt“, Brückstraße 1, zu finden.

Alle Veranstaltungsangebote und Sprechstundentermine werden auf der Homepage www.freiwilligenboerse-ratingen.de veröffentlicht.

Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V.
im „Treffpunkt Ehrenamt“
Brückstraße 1, 40882 Ratingen
Tel. 02102 – 57 94 066
E-Mail: info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Workshop:

Aktuelles Vereins- (Steuer-) Recht

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

Sowohl das Vereins- als auch das Gemeinnützigkeitsrecht sind in Bewegung. Hier gilt es, gerade für ehrenamtliche Vorstände

und Verantwortliche, am Ball zu bleiben. Im Rahmen des Seminars werden die relevanten Neuerungen durch Gesetzgebung und Rechtsprechung sowie die Auswirkungen für die Vereinspraxis dargestellt.

S3500 Seminar mit Michael Röcken

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Mittwoch, 15. März, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
entgeltfrei (1 Ustd.)

Workshop: Nachfolger gesucht! Vorstandsnachfolge in Vereinen

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

Die Nachfolge für verantwortungsvolle Aufgaben der Vorstandarbeit beschäftigt viele Vereine, vor allem dann, wenn Vorstände den Stab gern weiterreichen wollen. Vielfach ist zu hören, dass geeignete und bereitwillige Personen kaum zu gewinnen sind. Dann wird die Nachfolge oft aufgeschoben, was im ungünstigen Fall zu einer echten Krise des Vereins führen kann. Vor allem dann, wenn Personen aus dem Vorstand plötzlich und unerwartet ihre Aufgaben nicht mehr ausüben können oder wollen. Deshalb ist die Nachfolge eine zentrale Kernaufgabe der Vereinsarbeit, die kontinuierlich gedacht und umgesetzt werden muss. Dabei hat die Gewinnung von Nachfolger/-innen mit allen Aspekten der Vereinsarbeit zu tun:

- Wie steht es um die Beteiligung der Mitglieder?
- Wie werden Aufgaben und Verantwortung im Verein verteilt?
- Ist der Verein attraktiv und nachgefragt?
- Wie ist die Stimmung im amtierenden Vorstand?

Das alles kann eine Rolle spielen.

Mit diesen Fragen und Themen werden wir uns in diesem Workshop beschäftigen:

- Wie kann der Wechsel vorbereitet und gestaltet werden?
- Wie lässt sich die Nachfolge in Vorständen planen?
- Was tun, wenn keine Nachfolge in Sicht ist?

Der Workshop bietet neben praktischen und konzeptionellen Anregungen viel Raum für den Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit, voneinander zu lernen.

S3501 Seminar mit Bernd Hoerber

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Samstag, 29. April, 10:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 20
Entgelt: 50,00 € (7 Ustd.)
Entgelt pro Verein, max. 2 Personen

Neu

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: "Treffpunkt Ehrenamt" – ein neues Angebot in neuen Räumen

Die Miteinander.Freiwilligenbörse lädt zur Vorstellung des Konzeptes alle Interessent*innen zum Rundgang durch die neuen Räume ein.

S8001 Kooperation

Mitte, "Treffpunkt Ehrenamt", Brückstr. 1
Donnerstag, 19. Januar, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 15
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich per Email an:
engagement@freiwilligenbörse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Selbstbewusster Umgang mit Kritik und Vorwürfen

Vielen von uns ist es unangenehm, Kritik zu hören. Je unsicherer wir sind, desto mehr neigen wir dazu, jegliche Kritik entweder

vehement abzublocken oder "uns den Schuh anzuziehen". Beides ist nicht wirklich nützlich. Doch wozu kann uns Kritik dienen und wie können wir selbstbewusst damit umgehen? In diesem Kurzworkshop schauen wir uns gemeinsam an, wie wir damit umgehen können.

S8002 Seminar mit Kathrin Wegermann

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Donnerstag, 09. Februar, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich per Email an:
engagement@freiwilligenbörse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Demenz erkennen - Hilfen vermitteln können

Im Umgang mit älteren Menschen ist es wichtig, dementielle Entwicklungen feststellen zu können, zu wissen, wie man sich dann verhalten soll und wo es professionelle Hilfe gibt.

S8003 Seminar mit Gina Kuypers

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Donnerstag, 16. März, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 15
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich per Email an:
engagement@freiwilligenbörse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Ehrenamt braucht Anerkennung - Hegen und pflegen - aber wie?

Auch ehrenamtlich tätige Personen brauchen Anerkennung, Beachtung und Aufmerksamkeit. Das ist nicht immer einfach, muss jedoch in das ehrenamtliche Alltagsgeschäft fest eingebunden sein. Bei diesem Infogespräch werden bereits vorhandene Möglichkeiten dargestellt und neue gemeinsam erarbeitet.

S8004 Seminar mit Erhard Raßloff

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Donnerstag, 15. Juni, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 15
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich per Email an:
engagement@freiwilligenbörse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Wo drückt der Schuh?

Ehrenamtliche Kräfte unterhalten sich in lockerer Form über ihre Erfahrungen, die sie bei der Wahrnehmung ihrer Tätigkeiten gemacht haben. Da gibt es sicherlich gute, aber auch schlechte Erfahrungen. Wie gehen wir damit um und was können wir von anderen lernen?

S8005 Seminar

Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Donnerstag, 04. Mai, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 15
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich per Email an:
engagement@freiwilligenbörse-ratingen.de



Die Veranstaltungen der Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. richten sich an alle Ehrenamtlichen und Interessierte.

Eine Anmeldung bei der M.FWBR ist erforderlich

> info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Ort: siehe individuelle Ortsangabe - falls erforderlich als Onlineangebot

Mehr über die Angebote der Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. lesen Sie auf Homepage www.freiwilligenboerse-ratingen.de.

Termine 2023

19.01.2023 Do	17.00 – 19.00	Der „Treffpunkt Ehrenamt“ – Informationen zu dem neuen Domizil und Angebot der M.FWBR.	Treffpunkt Ehrenamt, Brückstraße 1, 40878 Ratingen
09.02.2023 Do	17.00 – 19.00	Selbstbewusster Umgang mit Kritik und Vorwürfen – Workshop mit Kathrin Wegermann, Konfliktlösung und Kommunikation	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
15.03.2023 Mi	17.00 – 19.00	Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht (1) Informationen von Rechtsanwalt Michael Röcken	Eine Veranstaltung der VHS Ratingen in Kooperation mit der M.FWBR - VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104, Kurs-Nr.: S 3500
16.03.2023 Do	17.00 – 19.00	Demenz erkennen – Hilfen aufzeigen können Referentin Gina Kuypers	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
29.04.2023 Sa	10.00 – 16.00	„Nachfolger*in gesucht! Vorstandsnachfolge in Vereinen“ – Referent Frank Hoerber	Eine Veranstaltung der VHS Ratingen in Kooperation mit der M.FWBR - Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
04.05.2023 Do	17.00 – 19.00	Wo drückt der Schuh? – Ehrenamtler*innen tauschen sich aus – Interessierte sprechen über ihre Erfahrungen	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
15.06.2023 Do	17.00 – 19.00	Ehrenamt braucht Anerkennung – Hegen und pflegen – aber wie? - InfoGespräch	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
20.07.2023 Do	17.00 – 19.00	Diversität - Die Vielfalt im Ehrenamt – bei uns sind alle willkommen	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
17.08.2023 Do	17.00 – 19.00	Die ASSE - Aktionsbündnis für Seniorensicherheit – ohne Ehrenamt undenkbar!	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
18. Woche des bürgerschaftlichen Engagements in Ratingen vom 08. – 17.09.2023			
08.09.2023 Fr	18.00 – 19.00	Ökumenischer Gottesdienst zur Eröffnung der 18. Woche des bürgerschaftlichen Engagements in Ratingen	St. Peter und Paul (angefragt)
14.09.2023 Do	17.00 – 19.00	Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht (2) Vortrag von Rechtsanwalt Michael Röcken, Fachanwalt für Vereinsrecht	Eine Veranstaltung der VHS Ratingen in Kooperation mit der M.FWBR - VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104, Kurs-Nr.: T 3500
16.09.2023 Sa	10.00 – 13.30	Meile des Ehrenamtes Das Ratinger Ehrenamt stellt sich vor, knüpft Kontakte und beantwortet Fragen	ggf. Minoritenstraße und Rathausvorplatz
19.10.2023 Do – gepl.	15.00 – 19.00	Typen gibt's ... Persönlichkeitstypen erkennen und lernen damit umzugehen. Brigitte Leweke, Dipl. Soz. Wiss.	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
23.11.2022 Do	17.00 – 19.00	Erfahrungs- und Informationsnachmittag Pia Dorn, Ulrike Pohl und Rana Alwattar	Städt. Begegnungsstätte Ratingen Ost, Carl-Zöllig-Straße 55, Ratingen
05.12.2023 Di	17.00 – 19.00	Internationaler Tag des Ehrenamtes – Dank an unsere Engagierten ein Austausch zum Jahresende mit Imbiss	Der Veranstaltungsort wird noch mitgeteilt

18.11.2022



© Mariusz Blach – stock.adobe.com

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.

Waldmärchen – Von Feen, Hexen und Kobolden

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam machen wir uns auf eine märchenhafte Entdeckungsreise durch den Wald, dem Land der Feen, Hexen und Kobolde. Mit den Kindern und Eltern wird geforscht, gebastelt und gespielt. Es wird nicht nur ein altersgerechter Umgang mit dem Medium Märchen vermittelt, sondern auch die Naturverbundenheit gestärkt.

Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad am Bahnübergang

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte, Kirchgasse 1, 40878 Ratingen, Tel.: 02102/1538651 oder unter www.fbs-ratingen.de, Veranstaltungs-Nr.: 2369620012

S8000 Exkursion mit Sabrina Mohr

Samstag, 29. April, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/Innen: 10 - 20

Kursgebühr: 15,00 € pro Familie

Exkursion: Bienen, Honig und die Imkerei - Besuch des Bienenlehrstands der Rater Imker

In Kooperation mit: Rater Bienenzuchtverein von 1868 e.V.

Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein "Bienenjahr" ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht. Zudem besteht die Gelegenheit, den Honig der Rater Imker zu probieren. Kinder geben wir die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu drehen.

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

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

S3600 Exkursion mit Hans-Günther Roenz



Rater Bienenzuchtverein, Bienenlehrstand

Samstag, 29. April, 10:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 10 - 20

entgeltfrei (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Wildkräuterwanderung - für Eltern mit ihren Kindern ab fünf Jahren

In Kooperation mit "Kommunale Dienste" der Stadt Ratingen

Bei unserer Kräuterwanderung lernen wir essbare Pflanzen kennen und zu unterscheiden. Ebenso erfahren die Teilnehmenden, worauf man beim Sammeln von Wildkräutern achten muss und einiges über giftige Doppelgänger. Es darf probiert werden - ist aber kein Muss.

Treffpunkt: Parkplatz Junkernbusch/Freibad, hinten an den Schienen

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Sammelkörbchen und Notizzmöglichkeit

S3601 Exkursion mit Sabrina Mohr

Ratingen Exkursion

Freitag, 02. Juni, 17:00-19:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 5 - 10

entgeltfrei

Mensch und Natur

Wir entdecken Frühlingsblüher, Wildgemüse und Frühlingspilze im Angertal

Das Angertal ist botanisch besonders zur Zeit der Frühblüher interessant: um die Wette blühen Weiße und die viel selteneren Gelben Buschwindröschen, Moschuskraut, Scharbockskraut, Hohe Schlüsselblume und Hohler Lerchensporn. Den kalkliebenden Hirschzungenfarn finden wir an steilen Hängen und am Angerufer. Auch werden wir das zarte Grün etlicher wohlschmeckender Wildgemüse entdecken, und teils in unmittelbarer Nachbarschaft ihre ungenießbaren oder sogar giftigen Doppelgänger. Hier wollen wir die Unterschiede herausarbeiten, auch wenn wir im Areal des Naturschutzgebiets keine Pflanzen sammeln dürfen. Bei passendem Wetter werden wir auch Fruchtkörper von früh fruktifizierenden Pilzen finden.

Treffpunkt: Ratingen, Wanderparkplatz Steinkothen (Navi: Im Angertal 1, 40883 Ratingen)

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

S3602 Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Samstag, 01. April, 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 15 - 20

Entgelt (keine Ermäßigung): 13,00 € (4 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

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. Die Teilnehmenden beobachten das fliegende Bienenvolk, schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenstöcke und lernen, wie Königinnen gezüchtet werden. Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen.

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

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

- S3603 Kurs mit Hans-Günther Roenz**
 Ratinger Bienenzuchtverein, Bienenlehrstand
 Ab: 27. Mai 2023
 4x samstags von 10:30-12:30 Uhr
 Weitere Termine: 3. Juni, 17. Juni und 24. Juni
 Teilnehmer/Innen: 8 - 10
 Entgelt: 32,70 € (11 Ustd.)



Klimawandel und Nachhaltigkeit



© Romolo Tavani – stock.adobe.com

Workshop: Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht

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

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

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

- S3604 Seminar mit Manuela Vosen**
 Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
 Samstag, 11. Februar, 10:30 - 13:45 Uhr
 Donnerstag, 2. März, 19:00 - 20:30 Uhr (online)
 Donnerstag, 30. März, 19:00 - 20:30 Uhr (online)
 Teilnehmer/Innen: 7 - 12
 entgeltfrei (8 Ustd.)



Online-Vortrag: Energiekosten einsparen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW
 In jedem Haus gibt es auch bei sparsamen Verbrauch Möglichkeiten, Energie einzusparen. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach unbekanntem Stromfressern und Heizenergieeinsparmöglichkeiten.

- S3605 Online-Vortrag mit Susanne Berger**
 Mittwoch, 15. Februar, 17:00-18:30 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 10 - 40
 entgeltfrei (2 Ustd.)
 Schriftliche Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Wege zum energieautarken Haus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW
 Wie werden wir unsere Häuser in der Zukunft beheizen, welche Wege sind möglich. VHS und Verbraucherzentrale NRW möchten Wege aufzeigen, wie die Zukunft aussehen kann, wie Sie ihr Haus zukunftssicher machen können.

- S3606 Online-Vortrag mit Susanne Berger**
 Mittwoch, 15. März, 17:00-18:30 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 10 - 40
 entgeltfrei (2 Ustd.)
 Schriftliche Anmeldung erforderlich

Neu



© Heiko Beyer – privat

Vortrag: Soirée Chocolat Von der Kakaobohne bis zur fair hergestellten Schokolade mit anschließender Verkostung

In Kooperation mit "Kommunale Dienste" der Stadt Ratingen
 Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Auf vier Genussetappen erfahren Sie das Terroir der Kakaobäume und lernen die Menschen hinter der Schokolade kennen. Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden.

Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch in tieferem Sinne daran. Die Soirée Chocolat offenbart bislang verborgene Seiten der Schokolade. In ihrem Geschmack verbinden sich die Wunder der Natur, die Geschichte ihrer Erfinder und der Gedanke einer globalen Nachbarschaft. Die Soirée Chocolat vermittelt die Lernziele für Nachhaltige Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schützenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken.

Von der Entdeckung des Kakaos zur fairen Schokolade - noch nie wurde die Geschichte der Schokolade so spannend erzählt. Namhafte Fotojournalisten illustrieren die Reise in die Welt der Schokolade.

Über den Autor: Jürgen Bluhm folgte im Alter von 20 Jahren dem Ruf der weiten Welt, ohne zu ahnen, dass er ausgerechnet in der Heimat der Schokolade sein neues Zuhause finden würde. In den tropischen Wäldern Mittelamerikas besuchte er verwunschene Tempel, spürte seltene Kakaobäume auf und sprach mit Archäologen. Die geheimnisvolle Hochkultur der Maya faszinierte ihn und zog in ihren Bann. Zurück in Deutschland machte Jürgen Bluhm sich daran, der Natur und den Menschen eine Stimme zu verleihen.

S3607 Vortrag mit Jürgen Bluhm

Neu

West, Freizeithaus, Saal
Dienstag, 18. April, 19:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 15 - 50



entgeltfrei
Kosten vor Ort: 2,50 € für die Verkostung

Vortrag: Gesund für Mensch und Erde?! Planetary Health Diet

In Kooperation mit "Kommunale Dienste" der Stadt Ratingen

Wie können wir 10 Milliarden Menschen ernähren? Diese Frage stellte sich ein internationales Gremium aus Expertinnen und Experten, das die Planetary Health Diet entwickelt hat. Wie es dazu kam und was sich dahinter verbirgt, soll heute vorgestellt werden.

S3608 Vortrag mit Manuela Vosen

Neu

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 20. April, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
entgeltfrei (2 Ustd.)



Exkursion: Wald im Wandel

Bei unserem Waldrundgang wollen wir den Wald insbesondere aus ökologischer Sicht betrachten und Denkanstöße anbieten. Der Fokus liegt auf der Überlegung, wie unsere Wälder den Klimawandel überstehen können und wie wir von der Natur lernen können. Aber auch das Beobachten, Entdecken und Erleben unseres heimischen Forstes ist wichtiger Bestandteil. Kinder sind herzlich willkommen und können die Begehung abseits von Wegen beim Waldquiz oder Waldnetzwerk unterstützen. Ein kleines Picknick ist angedacht.

Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus oder wird verschoben. (Kontakt: Tel: 02102-846097, mobil: 0177-4483743).

Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe und Kleidung, ggfs. Sitzunterlage und etwas zum Trinken.

Treffpunkt: Parkplatz DJH Jugendherberge Ratingen, Am Götschenbeck 8, 40882 Ratingen

S3609 Exkursion mit Annette Hilland

Ratingen
Samstag, 22. April, 10:00-13:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 10,00 € (4 Ustd.)



© venvav - stock.adobe.com

Der Klimabeirat Ratingen

Der Klimabeirat ist ein Gremium der Stadt Ratingen, das sich für die Ziele des Klimaschutzes, der Klimaanpassung und der Reduktion klimaschädlicher Treibhausgase, insbesondere der CO₂-Emissionen, entsprechend der Selbstverpflichtung der Stadt Ratingen im Klima-Bündnis der Städte einsetzen soll. Mit dem Klimabeirat werden die lokalen Akteure mit ihren Handlungsmöglichkeiten in die Aktivitäten des Klimaschutzes von Anfang an eingebunden, ihr Sachverstand wird genutzt, sie werden zu eigenem Handeln angeregt.

Termine der öffentlichen Sitzungen finden Sie unter:
<http://www.klimabeirat-ratingen.de>

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



Fußböden



Türen



Gartenideen

FRANKEN
KOMPETENT IN HOLZ HOLZ



Heimwerker-Holz

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

Vortrag: Dezentrale Energieautarkie als Ziel für Ratingen

Kooperationsveranstaltung mit dem Klimabeirat der Stadt Ratingen

Ohne Sonnenenergie gäbe es kein Leben auf der Erde, kein terrestrisches Ökosystem. In dieser Biosphäre haben wir Menschen uns ein Wirtschaftssystem errichtet, in dem Sonnenenergie kaum Bedeutung hat. Die Energie, die wir benötigen, holen wir uns aus Lagerstätten, die das Ökosystem im Laufe von Jahrmillionen im Untergrund karbonisiert hat. Nun stellt sich aber heraus, dass dessen Verbrauch mit Emissionen verbunden ist, die das Ökosystem insgesamt ruinieren und dass die Menschheit nur überleben kann, wenn sie von fossiler Energie ablässt und lernt, die Sonnenenergie unmittelbar zu ernten. Eine solche Strategie müsste und könnte nach dem Vorbild der Photosynthese vorwiegend dezentral, d.h. auf kommunaler Ebene bis hinunter auf die Haushaltsebene realisiert werden. Das Referat befasst sich folglich nicht mit dem Einsparen und der Verbrauchsoptimierung von Energie, sondern mit der (kleinteiligen) Ernte von (direkter und indirekter) Sonnenenergie und erörtert die Probleme und Lösungsmöglichkeiten, die sich dafür auf kommunaler und subkommunaler Ebene, beispielsweise in Ratingen, präsentieren.

S3610 Vortrag mit Dr. Jürgen Oestereich

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 11. Mai, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
entgeltfrei (2 Ustd.)



Stadt. Land. Welt – Web

ist eine Veranstaltung im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.

Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei! Sie benötigen lediglich einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Den Zugangslink zur Veranstaltung (über Webex) senden wir Ihnen rechtzeitig per Email zu.

Stand. Land. Welt - Web

Der bundesweite vhs Kurs Stadt.Land.Welt – Web startet in den Frühling. Erneut dreht sich die Reihe wieder rund um die Sustainable Development Goals der Agenda 2030 (17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung), die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. 2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet. Erneut wird die Reihe sich mit Fragen beschäftigen, wie diesen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Und wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade?

In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten.

Die konkreten Themen und Termine stehen voraussichtlich bis Anfang 2023 fest. Diese finden Sie dann auf unserer Website www.vhs-ratingen.de.

S3611A Online-Vortrag mit Fachexpert/innen
bis Je 19:00-20:30 Uhr
S3611C entgeltfrei (2 Ustd.)

Naturwissenschaften

KnochenTour: Workshop zur Menschheitsgeschichte - für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Treffen sich eine Mumie, ein Neanderthaler und ein Homo sapiens in einem Labor... und etwas sehr Spektakuläres nimmt Gestalt an: Ausgehend von winzigen Erbgutresten aus der Pharaonenzeit wird die Rekonstruktion der Neanderthaler-Gene möglich und damit endlich ihr Vergleich mit dem Genom des modernen Menschen! Seither lassen sich die Evolution von Homo sapiens und seine Einzigartigkeit sehr viel besser verstehen. Verantwortlich dafür ist der Schwede Svante Pääbo, der für seine Entwicklung der Paläogenetik 2022 den Medizin-Nobelpreis erhielt. Aus diesem Anlass machen wir die moderne Erforschung der Menschheitsgeschichte zu unserem Thema. Dabei zeigen wir auch, dass die berühmt-berüchtigten Neanderthaler längst nicht unsere einzigen Steinzeitverwandten waren und dass wir ihnen genetisch Einiges zu verdanken haben.

Vorwissen ist für unseren Workshop nicht nötig, alle benötigten Kenntnisse stellen wir in einer Einführung zusammen. Und das Beste ist: Zahlreiche originalgetreue Abgüsse menschlicher Schädel-Fossilien dürfen bei uns nicht nur angefasst, sondern ausführlich und selbständig untersucht werden – selbstverständlich auch einige Neanderthaler.

S3700 Seminar mit Eva Roggatz, KnochenTour

Mitte, Poststr. 23, Raum 206
Samstag, 25. März, 14:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 12,20 € (3 Ustd.)

Vortrag: Relativitätstheorie für Alle

Dieser Vortrag erklärt das Wesentliche der Theorie Albert Einsteins auf anschauliche Weise, verzichtet bewusst auf Formeln und setzt Interesse und Aufmerksamkeit, aber KEINE Vorkenntnisse voraus. Wir definieren die grundlegenden physikalischen Begriffe Raum, Zeit, Bezugssystem anhand von Alltagsbeispielen und erklären, wie Physiker denken. Ein kleiner Exkurs führt Masse, Trägheit, Gravitation, Energie als Eigenschaften von Materie ein. Ein Beispiel veranschaulicht, dass nicht nur der Raum, sondern auch die Zeit relativ sein kann. Aus der Tatsache, dass Licht für alle Beobachter gleich schnell ist, lernen wir ungewohnte Eigenschaften von Raum und Zeit kennen und verstehen Zeitdilatation, Längenkontraktion und das Zwillingsparadoxon. Wir lassen uns auf die berühmte Formel $E = mc^2$, die einzige Formel des Vortrags, ein und verstehen ihre Aussage.

S3701 Vortrag mit Thomas Roth

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 30. März, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: Modell, Realität, Simulation

Kommen Sie mit auf eine Reise, die darstellt, wie wir uns die Welt erklären. Wir erläutern unterschiedliche Ansätze, die Welt in ihren kleinsten Bausteinen zu verstehen, von den ersten Versuchen griechischer Philosophen vor dreitausend Jahren, bis zu modernen Teilchenphysikern in internationalen Forschungseinrichtungen. Nach dem Mikrokosmos wenden wir uns dem Makrokosmos, Erklärungen der Welt als Ganzes zu, ob es nun indische Mythen, nordische Mythologie oder moderne Astrophysik

ist. Wir sehen Beispiele aus dem Alltag, aus Wissenschaft (Physik, Astronomie, Geographie, Medizin), Kunst und Freizeit, klären die Frage, ob ein Modell die Realität vereinfacht, verfälscht oder gar verkompliziert, setzen uns mit der Aussagekraft eines Modells auseinander und entscheiden, wann ein Modell geeignet ist, das zukünftige Verhalten von Systemen vorherzusagen. Aus aktuellem Anlass hat der Dozent ein kleines (und unrealistisch einfaches) Pandemiemodell entwickelt. Wir können zusammen sehen, welche Wirkungen Parameteränderungen wie etwas Masken, Isolationsmaßnahmen, Dauer eines Schutzes nach Genesung oder Impfung auf das (simulierte) Geschehen haben. Das Modell ist in Excel programmiert, einem Tabellenkalkulationsprogramm, das vielen Menschen geläufig ist.

S3702 Vortrag mit Thomas Roth

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 27. April, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/Innen: 10 - 12

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.



Armut in jeder Form und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals





Kunst Kultur Kreativität



Alexandra Fuhr
Fachbereichsleiterin
02102 550 4302

Literatur	47
Oper/Ballett/Komödie	47
Theater/Tanz	49
Fotografie	50
Musik/Spiele	50
Bildnerisches Gestalten	53
Kreatives Werken und Gestalten	55

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

Das literarische Gespräch

"Nichts in der Welt ist schwieriger als die Liebe", sagt der Dichter und Nobelpreisträger Gabriel Garcia Marquez. Sein 1985 erschienener Roman "Die Liebe in den Zeiten der Cholera" ist eine der berühmtesten Liebesgeschichten der Weltliteratur, in der Florentino Ariza 51 Jahre, neun Monate und vier Tage in großer Liebe auf seine angebetete Fermina Daza wartet, eine Liebe, die durch fernes Sehnen und langes Verzichten geprägt ist. Der Roman, der sich durch einen phantasievollen und psychologischen Realismus kennzeichnet, gilt als einer der bedeutendsten literarischen Werke des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Marquez' bisweilen komische, ironische und traurige Geschichte von der Liebe und der Vergänglichkeit zeigt, dass die Liebe "ein ganzes Leben" (sagt Florentino Ariza) dauern kann. Dieser lebenslangen Liebe als einem unergründlichen Rätsel widmet Gabriel Garcia Marquez seinen großen und wunderbaren Roman, "um zu erfassen, was nicht zu erfassen ist".

Als Lektüre wird empfohlen: Gabriel Garcia Marquez: "Die Liebe in den Zeiten der Cholera", TB Fischer Klassik

S4000 Kurs mit Ursula Hoeing

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Ab: 08. Februar, 12x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 14
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)
Am 26.04. findet der Kurs in Raum 110 statt.



Online-Schreibseminar: Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält?

Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen, und wie Sie starke Dialoge ausformulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine eMail-Adresse und ein Internetzugang. Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre eMail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine eMail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter: www.vhs-schreibschule.de

S4001 Online-Kurs mit Elke Bockamp

Ab: 14. Februar, 12 Wochen
Teilnehmer/Innen: 1 - 15
Entgelt: 110,00 €
keine Ermäßigung

Neu in unserem Programm ist die Exkursion "Literatour - Auf den Spuren Düsseldorfer Autoren" (Kurs: S3101).

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 2022/2023 attraktive Besuche 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 Auführungen vor:

Opernbesuch: Johann Strauß (Sohn) - Die Fledermaus

Musikalische Leitung: Péter Halász
Inszenierung: Axel Köhler

Herr von Eisenstein muss kurzzeitig ins Gefängnis und lässt es vorab noch einmal so richtig krachen, seine Frau Rosalinde hat schon einen Seitensprung im Visier und der Hausfreund des Paares fädelt eine Intrige ein, die auf dem Fest des Prinzen Orlofsky orgiastisch kulminiert und im städtischen Gefängnis gesittet endet. Champagnergeist und Johann Strauß' unvergleichliche Musik sorgen dafür, dass sich dieser Rachefeldzug einer Fledermaus schmerzlos einpasst in die nicht ganz sauberen, aber letztlich geordneten Verhältnisse.

S4100A Theater/Konzert/Oper

Düsseldorf, Deutsche Oper,
Heinrich-Heine-Allee 37
Samstag, 04. Februar, 19:30-22:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 35
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Fr., 06. Januar

Opernbesuch: Wolfgang Amadeus Mozart - Le nozze di Figaro

Inszenierung Michael Hampe

Graf Almaviva wandelt auf Freiersfüßen. Objekt seiner jüngsten Begierde: Susanna, die Kammerzofe seiner Frau und Verlobte seines Kammerdieners Figaro. Kurz vor der Hochzeit muss das junge Paar seinen ganzen Erfindungsreichtum aufbieten, um Susanna den erotischen Avancen ihres adligen Dienstherrn zu entziehen – Turbulenzen vorprogrammiert! Nach einer Skandal-komödie von Beaumarchais schufen Wolfgang Amadeus Mozart und sein kongenialer Librettist Lorenzo da Ponte in ihrer

ersten Zusammenarbeit ein ebenso mitreißendes wie lebenskluges Ensemblestück, dessen Musik bis heute nichts von ihrer Frische eingebüßt hat.

S4100B Theater/Konzert/Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper,
Heinrich-Heine-Allee 37
Donnerstag, 16. März, 19:00-22:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 35
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Do., 16. Februar



© Nicoo076 – pexels.com

Opernbesuch: Viktor Ullmann – Der Kaiser von Atlantis

Musikalische Leitung Christoph Stöcker
Inszenierung Iliaria Lanzino

Für Viktor Ullmann war der Tod zu einem allgegenwärtigen Thema geworden, als er 1943 mitten im Grauen des Konzentrationslagers Theresienstadt mit seinem „Kaiser von Atlantis“ unter widrigsten Entstehungsumständen eine berührende, humorvolle Opernparabel mit einer Vielzahl klingender Referenzen von Bach über Schönberg bis hin zur Jazz-Musik komponierte: In der Tötungsindustrie von Kaiser Overall, dem selbst ernannten Kaiser von Atlantis, fühlt sich der Tod zu einem „kleinen Handwerker des Sterbens“ degradiert. Als Overall den Krieg Aller gegen Alle verkündet, reicht es dem Tod endgültig und er tritt in Streik. Fortan kann niemand mehr sterben, das Land versinkt im Chaos.

S4100C Theater/Konzert/Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper,
Heinrich-Heine-Allee 37
Donnerstag, 20. April, 19:30-22:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 35
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Do., 23. März

Ballett am Rhein: Giselle

Uraufführung
Choreographie Demis Volpi
Musik Adolphe Adam, Friedrich Burgmüller
Musikalische Leitung Mark Rohde

Scheinbar schwerelos schwebende Körper in weißen, bodenlangen Tutus haben das Bild des romantisch-fantastischen Balletts für Generationen geprägt, doch hat „Giselle“ neben der ikonographischen Ästhetik des „ballet blanc“ auch eine zentrale und zeitlose Botschaft: Ein kurzer Augenblick kann Ewigkeit sein im Angesicht verspielter Liebe, und die Geister dieses verpassenen Glücks werden keine Ruhe finden. Demis Volpi befragt mit dieser Neukreation einen Repertoireklassiker auf einem zeitgemäßen Umgang hin: mit Traditionen, Geschlechterbildern im

Ballett und der unendlichen Faszination für den Zauber der Bühne.

S4100D Theater/Konzert/Oper
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee 37
Samstag, 17. Juni, 19:30-22:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 1 - 35
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 € (3 Ustd.)
Anmeldeschluss: Fr., 19. Mai

Komödie Düsseldorf im Capitol Theater:

Die Komödie Düsseldorf bietet in Kooperation mit der VHS Ratingen für die Spielzeit 2022/2023 Besuche 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.

Achtung:

Die Komödie Düsseldorf ist nun im Capitol Theater, Erkrather Str. 30, 40223 Düsseldorf.

Termine:

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Heftes standen die Termine der Aufführungen noch nicht fest. Bitte schauen Sie auf www.vhs-ratingen.de



© oilly – stock.adobe.com

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Melden Sie sich per E-Mail bei uns unter vhs@ratingen.de

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 Birgit Olligs, Tel. 0172/2797097, Kontakt aufnehmen (www.theater-wir.de).

S4200 Arbeitsgemeinschaft mit Birgit Olligs

Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Ab: 10. Februar, 14x freitags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 16
Entgelt: 10,00 € (47 Ustd.)

Laien´s-Klapp-Theater

Ob klassisch, modern oder absurd - was uns gefällt, das spielen wir. Spaß am Theater, Freude an der Verwandlung, an der Möglichkeit, jemand ganz anderes zu sein, sind ideale Voraussetzungen, um mitzumachen. Wer lieber hinter der Bühne tätig ist oder einfach nur mal reinschnuppern will, ist jederzeit herzlich willkommen. Also nur Mut - bei uns sind Sie richtig!

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

S4201 Arbeitsgemeinschaft mit Alexandra Claus

Süd, Seniorentreff, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
Ab: 08. Februar, 16x mittwochs, 19:30-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 15
Entgelt: 10,00 € (43 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 Bachata 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 Schläppchen und Wasser

S4203 Kurs mit Gabriele Schulz

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 07. Februar, 7x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 38,40 € (9 Ustd.)

Bauchtanz Mittelstufe – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wollen wir Grundlagen vertiefen, die Körperhaltung verbessern, unseren Bewegungen einen Rahmen mit schönen Armen und Händen geben und Übergänge gestalten. Eine kleine Choreographie rundet den Kurs ab.

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

S4204 Kurs mit Gabriele Schulz

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 07. Februar, 7x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 38,40 € (9 Ustd.)

Dance'n Fun

Dieses Tanzfitnessprogramm passt sich Deinem Können an. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo wird die Stunde nach dem „Ich packe meinen Koffer“-Prinzip gestaltet und ist für alle Altersklassen etwas.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk

S4205 Kurs mit Saskia Reuter

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 24. Februar, 3x freitags, 18:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 16,30 € (4 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

S4206 Wochenendseminar mit Karin Bödeker

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 18. März, 11:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 21,00 € (5 Ustd.)

Salsa Lady Style

Dieser Workshop ist für Anfängerinnen ohne Tanzerfahrung, die Lust haben sich zur Salsa-Musik zu bewegen. Es werden die Grundlagen des Salsa-Tanzes vermittelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefasst.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk

S4207 Wochenendveranstaltung mit Saskia Reuter
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 03. Juni, 13:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 10,90 € (3 Ustd.)

S4301 Foto-Exkursion mit Uwe Schmid
Düsseldorf, Medienhafen
Freitag, 12. Mai, 16:30-21:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 8
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Fotografie



© olly - stock.adobe.com

Auf dem Weg zu guten Fotos

Mit unserer Kamera haben wir die Möglichkeit hervorragende Bilder zu machen. Probieren wir es aus. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Fotografie. Sie erhalten Infos zu Tiefenschärfe, Belichtung, manuell oder automatisch, Brennweiten, Dateiformate, Bildausschnitt, Objektive, Kameratypen. Wir fotografieren Stillleben, die wir frei mit Licht und Schatten gestalten, entwickeln eigene Ideen, die wir ablichten wollen. Dabei lernen wir unsere Ausrüstung kennen, fotografieren mit Belichtungsreihen, spielen mit Schärfe, experimentieren und gestalten. Dazu erhalten Sie Tipps zu Ihrer Kameraausrüstung, zu Ihrem Fotostil und auch zu weiteren Fotothemen.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, vollen Akku und Stativ (falls vorhanden)

S4300 Kurs mit Boris Pahlow
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Ab: 17. April, 5x montags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 40,80 € (10 Ustd.)

Medienhafen – Fotoworkshop Architekturfotografie

Düsseldorfs architektonisch und städtebaulich am stärksten beachtetes Gebiet - Der Medienhafen - liegt am Südwestrand der City, direkt am Rheinstrom. Die Architektur bietet eine sehr gelungene zeitgenössische Mischung. Internationale Architekten Steven Holl, David Chipperfield, Frank O. Gehry. stehen neben Düsseldorfern wie Overdieck, Kahlen und Partner, um nur einige Namen zu nennen. Sie alle haben ihre Handschrift hinterlassen. Der Fotoworkshop Medienhafen wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Architektur Fotografie - durchgeführt und vermittelt Ihnen praxisorientiert den professionellen Umgang mit dem vorhandenen Licht.

Die Teilnehmer müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Gute körperliche Konstitution für Fussmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Treffpunkt: Rheinturm am Landtag, Stromstraße 18, 40221 Düsseldorf

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

Fotokurs – Smartphones für viel Foto-Spaß

Wie jedermann mehr Spaß beim Fotografieren mit dem Smartphone haben wird, vermittelt dieser spannende und lehrreiche Fotoworkshop für Einsteiger. Sinnvolle Apps, theoretische und praktische Tipps sowie viel anderes Wissenswertes für das Fotografieren mit Smartphone & Co.. Welches kreative Potenzial in den kleinen Geräten steckt, wie sich eigene Fotos mit dem Smartphone durch Individualität und Spontaneität auszeichnen, lernen die Teilnehmenden auf sehr anschauliche Weise. Fast alles ist möglich. Unsere gemeinsame Fotowanderung durch die City von Düsseldorf, mit vielen fotografischen Improvisationen, rundet diese erlebnisreiche Veranstaltung ab.

Dozent Uwe Schmid arbeitet als freier Bildjournalist und Fotodesigner. Seine Fotos wurden in internationalen Magazinen, Büchern, Kalendern und anderen Publikationen weltweit veröffentlicht.

Für die Erkundungstour müssen die Teilnehmer unbedingt festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung.

Treffpunkt: Düsseldorf Altstadt, Schlossturm Burgplatz 30, 40213 Düsseldorf

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, volles Akku (möglichst Ersatzakku oder Powerbank), festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

S4302 Foto-Exkursion mit Uwe Schmid

Düsseldorf Altstadt

Samstag, 17. Juni, 16:45-22:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 6 - 8

Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Neu

Musik/Spiele



©David Bartus - pexels.com

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 Anschlagetechniken anhand bekannter Songs. Hinzu kommen Einführungen in die Zupf- und Pickings-techniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

S4400 Workshop mit Freddy Hardow
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
Samstag, 13. 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)

S4401 Workshop mit Freddy Hardow
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
Samstag, 28. Januar, 11:00-13:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 16,40 € (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.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

S4402 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 06. Februar, 14x montags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. R4402 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord- und Zupftechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

S4403 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 08. Februar, 16x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 196,20 € (32 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. R4404 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord- und Zupftechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

S4404 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 07. Februar, 15x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 183,90 € (30 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse aus Kurs Nr. R4405 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)

S4405 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 07. Februar, 15x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 183,90 € (30 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. R4406, R4407 und R4408 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)

S4406 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 09. Februar, 13x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

S4407 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 09. Februar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

S4408 Kurs mit Freddy Hardow
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
Ab: 06. Februar, 14x montags, 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

S4409 Wochenendveranstaltung mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 109

Samstag, 25. März, 14:00-17:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 4 - 6

Entgelt: 24,50 €

E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. R4410 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

S4410 Kurs mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 109

Ab: 10. 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.

S4411 Kurs mit Nicolas Kokou Touglo

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

Ab: 23. Februar, 11x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr

Teilnehmer/Innen: 8 - 14

Entgelt: 67,30 € (22 Ustd.)

Trommel-Workshop - Eine Cajon selbst bauen

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In Europa wurde man in den 1970er Jahren auf das Cajon aufmerksam, weil es sich im spanischen Flamenco und Flamenco-Jazz etablierte. Ob bei Straßenmusik oder Hausmusik, am Strand und bei der Party, bei der Begleitung von Chören, in der Unplugged Band, oder beim Wohnzimmerkonzert, in der Schul-AG und bei der musikalischen Früherziehung - die Cajon wird praktisch überall eingesetzt. In diesem 3-stündigen Workshop baut sich jeder Teilnehmende unter bewährter Anleitung sein eigenes, qualitativ hochwertiges Cajon. Die Bausätze haben sich seit Jahren bewährt und überzeugen im Klang. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer jetzt Lust hat auf eine spannende und abwechslungsreiche musikalische Eroberung, dem sei der Nachmittags-Workshop "Cajon für Einsteiger/innen" empfohlen.

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

S4412 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sonntag, 19. März, 10:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 6 - 8

Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 65,00 € für den Bausatz

Trommel-Workshop - Cajon für Einsteiger/innen

Das Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und findet sich bald in jedem Haushalt. In diesem Workshop zeigt Martin Hesselbach, erfahrener Instrumentalist und Pädagoge, was man mit dem universellen Instrument alles anstellen kann. Als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. Klassische Popsongs, aber auch die modernsten Grooves können umgesetzt werden. Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierung werden erläutert. Mehrstimmige Arrangements erfordern höchste Konzentration und trainieren die rhythmischen Fähigkeiten. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8, beatoffbeat-backbeat spielend kennengelernt werden. Bei all dem kommt der Spaß nie zu kurz. Von der ersten bis zur letzten Minute weiß Martin Hesselbach die Teilnehmenden zu unterhalten.

Bitte mitbringen: eigene Cajon

Gegen eine Gebühr von 2,50 € vor Ort kann eine Cajon beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

S4413 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

Sonntag, 19. März, 14:00-17:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 6 - 8

Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)

Cajon-Workshop - Play along zu meinem Song

Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit bei Jung und Alt. Eine Cajon ist nämlich äußerst praktisch, weil man direkt darauf sitzen kann und sie ist sehr simpel zu spielen, weil jeder Schlag einen tollen Klang erzeugt. In diesem Workshop werden Sie viel Spaß haben, denn der Dozent zeigt, wie man seinen Lieblingssong direkt mitspielen kann. Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf zwei Hände verteilt werden und schon geht es los mit der „Schlagzeug-Karaoke-Veranstaltung“, bei der alle gemeinsam mitmachen. Und die Teilnehmenden werden erfahren, was noch viel mehr möglich ist und wie man das erreicht.

Lieblingssongs können auch gemeinsam gefunden werden.

Bitte mitbringen: eigene Cajon

Ausleihe einer Cajon beim Kursleiter (3,00 € vor Ort) möglich. Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben.

S4414 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Mitte, Poststr. 23, Raum 301

Sonntag, 23. April, 10:00-16:30 Uhr

Teilnehmer/Innen: 8 - 14

Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

Trommel-Workshop - Samba Percussion Band

Samba ist die populärste afro-brasilianischen Musik- und Tanzform. Sie entstand in Bahia und ihre Wurzeln liegen in kulturellen Ausdrucksformen Angolas und des Kongo. Weite Verbreitung erfuhr dieser Musikstil zu Beginn des letzten Jahrhunderts in Rio de Janeiro, wo er Hauptbestandteil der Karnevalprozessionen und -Wettbewerbe wurde.

Eine Form des Samba ist die Batucada, eine Samba Bateria, die nur auf Perkussioninstrumenten und diversen Trommeln ge-

spielt wird, sehr abwechslungsreich und lebendig gestaltet werden kann und in riesigen Trommelorchestern, sogenannten Escolas de Samba zur Aufführung gelangt.

Da außerhalb Brasiliens Deutschland (!) die Hochburg der Samba Trommelorchester ist, wird es Zeit, diesen Musikstil auch in Ratingen zu etablieren.

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die Spaß am Rhythmus haben und einmal in die aufregende, brasilianische Rhythmuswelt eintauchen wollen. Tiefe Surdotrommeln bilden das Fundament für den peitschenden Groove von Snaredrums und Tamborims. Ganzas ergänzen das Frequenzspektrum und Agogoglocken beleben das Klangbild. Die Apito (Trillerpfeife) macht uns auf die Breaks der Repinique aufmerksam und schon bald reagieren wir wie ein echtes Samba Trommelorchester: Gemeinsamer Anfang und Schluss, Frage- und Antwortbreaks, leise oder laut, langsames oder schnelles Tempo. Das alles erlernen wir spielend und erzeugen eine authentische Bateria.

S4415 Wochenendseminar mit Martin Hesselbach

Mitte, Poststr. 23, Raum 301
Sonntag, 14. 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, 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.

S4416 Arbeitsgemeinschaft mit Polina Yevdokymova

Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Ab: 09. Februar, 13x donnerstags, 19:30-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 26
Entgelt: 10,00 € (35 Ustd.)
Kein Chor am 16. Februar

Spiele-Treff

Der VHS-Spieletreff freut sich auf alle, die Lust am Spielen haben und vom Alltag abspannen möchten. Es werden hauptsächlich Strategiespiele für Vielspieler gespielt.

Natürlich werden auch immer wieder neue Spiele, die auf den Markt kommen, ausprobiert. Mitspieler/innen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

Der Spiele-Treff findet auch in den Ferien statt.

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung beim Kursleiter notwendig. Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an Herrn Fedder: spieletreff@ratingen-spieletage.de.

S4417 Arbeitskreis, -gemeinschaft mit Thomas Fedder

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
Ab: 03. Januar, 26x dienstags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
entgeltfrei (87 Ustd.)

Doppelkopf-Treff

Parallel zum VHS-Spieletreff hat sich eine Doppelkopfrunde entwickelt, die sich über neue Mitspieler/innen freut. Vorkenntnisse sind wünschenswert!

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung beim Kursleiter notwendig. Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an Herrn Fedder: spieletreff@ratingen-spieletage.de.

S4418 Arbeitskreis, -gemeinschaft mit Rolf Bockstand

Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
Ab: 10. Januar, 13x dienstags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
entgeltfrei (43 Ustd.)
14täglich

Schachspielen

Der Kurs wendet sich an alle Schachinteressierten, die Regelkenntnis und etwas Spielpraxis haben. Ziel ist, eine solide Basis zu schaffen, dass Eröffnungen, Mittelspiele und Endspiele gut gelingen. Der Dozent ist FIDE-Meister sowie aktueller und mehrfacher Ratinger Stadtmeister. Er wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und auf Wunsch auch Partien besprechen.

S4419 Kurs mit Ralf Gräber

Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Ab: 08. Februar, 10x mittwochs, 18:30-20:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 16
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Neu

Bildnerisches Gestalten



© rh2010 – stock.adobe.com

Zeichnen lernen

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

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

S4500 Kurs mit Eva Koch

Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30, Kunstraum
Ab: 07. Februar, 13x dienstags, 18:30-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 106,10 € (35 Ustd.)

Neu

Zeichnen: lebendige Naturformen: Pflanzen, Steine und Muscheln

Wir sind umgeben von spannenden und wunderschönen Naturformen. Reale Pflanzen, Steine und Muscheln regen uns zu lebhaften Zeichnungen an. Wir schauen ganz genau hin und zeichnen Formen und Licht und Schatten mit Bleistift, Kohle und Kreiden. Ein nachhaltiger Kurs über und mit Naturmaterialien.

Bitte mitbringen: Zeichenstifte, Zeichenpapier DIN A4, falls vorhanden Kreiden, Zeichenkohle und Zeichenpapier DIN A3.

S4501 **Wochenendseminar mit Katrin Roeber**



Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sa., 6. Mai, 13:00-18:00 Uhr
So., 7. Mai, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)
Kosten vor Ort: 1,50 € Umlage für Kopien

Zeichnen/Urban Sketching in Ratingen-Mitte

Wir wollen uns in einen urbanen Treffpunkt begeben und zeichnen. Ganz nach der Idee der Urban Sketchers zeigen wir mit Stift und Papier ein Bild dieser malerischen Kulisse: Markt, Lintorfer Tor, Cromford-Park, Rathaus, Ladenlokale, parkende Autos, Cafés. Wir machen keine Fotos, sondern Zeichnungen und sind gerüstet mit Block, Skizzenbuch, Unterlage und Zeichenstiften (bei Bedarf auch mit leichtem Klappstuhl). Wir gehen gemeinsam auf unsere eigene Motivsuche. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Zwischendurch machen wir eine schöpferische Pause, kommen zusammen, und besprechen unsere ersten Ergebnisse in gemeinsamer Runde. Vor und während der Veranstaltung erhalten Sie Tipps und Anregungen zum Zeichnen. Wir laufen ca. drei Kilometer, aber langsam mit Pausen.

Voraussetzung: Keine zeichnerischen Kenntnisse notwendig.

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

Kursmaterial erhalten sie vor Ort über einen QR-Code. Bitte Smartphone mit QR-Code LeseApp mitbringen.

Treffpunkt: VHS Ratingen, Lintorfer Str. 3

S4502 **Kurs mit Boris Pahlow**

Ratingen Exkursion
Sonntag, 7. Mai, 11:00 - 13:15 Uhr
Freitag, 12. Mai, 15:30 - 17:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 36,80 € (6 Ustd.)

Acryl, Aquarell und mehr - Freies Malen in unterschiedlichen Techniken

In diesem Kurs können Sie Ihren künstlerischen Interessen und Fertigkeiten freien Lauf lassen. Ob Sie die Acrylfarbe mit ihrem ganzen Spektrum an Möglichkeiten bevorzugen oder ob Sie lieber in Aquarell malen und die Farbe fließen lassen, 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. Sie sind kreativ und wollten schon immer malen oder andere Techniken ausprobieren, oder Ihr vorhandenes Können festigen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material (Farben bzw. Farbkasten, Leinwand/Block, Stifte, Wasserglas, Mallappen, Zeitung oder Unterlage) am 1. Kurstag mitbringen, weiteres Material wird noch besprochen.

S4503 **Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.**

Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/,
Eingang T 7, Raum 303
Ab: 07. Februar, 12x dienstags, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 146,90 € (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.

S4504 **Kurs mit Katrin Roeber**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Ab: 08. Februar, 16x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 146,90 € (48 Ustd.)
Materialkosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

S4505 **Kurs mit Eva Koch**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Ab: 09. Februar, 13x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 119,30 € (39 Ustd.)

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

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

S4506 **Kurs mit Gabriele Liffers-Michels**

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Ab: 10. März, 8x freitags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 10
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Workshop: Surreale Ideenwelten – Experimentieren mit Farben und Materialien

Wir begeben uns in unsere eigenen surrealen Welten und arbeiten mit Farben und Materialien, die wir von Zuhause mitbringen. Wir experimentieren mit Techniken wie z.B. der Collage und Decalcomanie, und können uns auch im Bereich der Objektkunst ausprobieren. Hier gibt es viel Raum für Kreativität im Gestaltungsprozess.

Bitte mitbringen: Bleistift, Fineliner und/oder Stifte aller Art; Wasserfarben und/oder Acrylfarben, Pinsel, Lappen; Zeichenblock/Papiere/Pappen aller Art; Fotos und/oder alte Zeitschriften; Schere, Kleber

Gerne auch Materialien, die umgestaltet werden dürfen (z.B. Stoffe, Papprollen, Draht...)

S4507 Wochenendseminar mit Ingrid Muß
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Samstag, 11. März, 10:00-15:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 28,60 € (6 Ustd.)

Künstler und deren Technik kennenlernen: Hannah Höch

Diesmal entdecken und erarbeiten wir die Kunst der Collagekünstlerin Hannah Höch, bekannt durch ihre besonderen Collagen "Schnitt mit dem Küchenmesser". Nach einer Einführung wird die Technik ausprobiert. Die Collage-Kunst bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten. Zeichnen oder Malkenntnisse sind hier nicht notwendig. Phantasie und ein Gefühl für Komposition ist alles, was es dazu braucht.

Bitte mitbringen: Verschiedene Scheren, auch eine Nagelschere, Kleber und eine Unterlage z.B. ein altes Mauspad. Alte Fotos, verschiedene Illustrierte, Briefe, Schnipsel aus Tageszeitungen; einfach alles, was sie verwenden möchten.

S4508 Wochenendseminar mit Eva Koch
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Samstag, 22. April, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)
Materialkosten vor Ort: 5,00 Euro

In diesem Semester bieten wir eine Stadtführung in Düsseldorf: Joseph Beuys (KursNr.: S3101) an.

Sie können sich auch online anmelden unter
www.vhs-ratingen.de

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

S4509 Wochenendseminar mit Eva Koch
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Sa., 13. Mai, 10:00-15:00 Uhr
So., 14. Mai, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)
Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

Kreatives Werken und Gestalten

Arbeiten mit Ton am Nachmittag

In diesem Kurs können Sie Gebrauchsobjekte wie Vasen, Schalen, Gefäße und 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

S4600 Kurs mit Gerda Nathani
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte,
Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum
Ab: 02. Februar, 14x donnerstags, je 14:30-17:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 11
Entgelt: 199,40 € (56 Ustd.)
inkl. Brennkosten 28,00 €
Materialkosten vor Ort: ca. 20,00 €



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

S4601 Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Ab: 02. März, 5x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 40,80 € (10 Ustd.)
Kosten für Material in Absprache mit der Kursleitung

Nähen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

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

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

S4603 Kurs mit Maria Wiglinghoff
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,
Kuckelter Weg 21
Ab: 07. Februar, 6x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 5
Entgelt: 116,30 € (18 Ustd.)
Kein Unterricht am 21. Februar

Nähen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

- S4604 Kurs mit Maria Wiglinghoff**
 Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,
 Kuckelter Weg 21
 Ab: 09. Februar, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 4 - 5
 Entgelt: 116,30 € (18 Ustd.)

Nähen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

- S4605 Kurs mit Maria Wiglinghoff**
 Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,
 Kuckelter Weg 21
 Ab: 18. April, 8x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 4 - 5
 Entgelt: 155,10 € (24 Ustd.)

Nähen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

- S4606 Kurs mit Maria Wiglinghoff**
 Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff,
 Kuckelter Weg 21
 Ab: 20. April, 6x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 4 - 5
 Entgelt: 116,30 € (18 Ustd.)

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.

- S4607 Wochenendseminar mit Monika Sowa**
 Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte,
 Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum
 Sa., 4. März, 10:00 - 17:00 Uhr
 So., 5. März, 10:00 - 17:00 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 6 - 8
 Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)
 Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin

Workshop: Stenceling - schnell und einfach tolle Hintergründe erstellen

Schablonen oder auch Stencils gibt es überall in allen möglichen Formen und Arten günstig zu kaufen. In diesem Workshop lernen Sie, welche Möglichkeiten der Anwendung es gibt, mit welchen Materialien welche Effekte erzielt werden können und welche ggfs. kostengünstigen oder nachhaltigen Alternativen es gibt. Wir arbeiten sowohl mit Stempelkissen, als auch mit Wasser- und sogar Acrylfarbe. Wir sprayen und wischen, wir tupfen und schmieren. Womit Sie welchen Effekt erzielen und welche zusätzlichen Möglichkeiten es gibt, das lernen Sie in diesem Workshop. Neben einfachen "Plastikstencils" zum Einfärben gibt es auch Präge- und Schneideschablonen. Mittels einer Kurbelmaschine mit Walzen können tolle Muster gepresst oder mit den Metallschablonen Motive ausgestanzt werden. So entstehen schnell und einfach fantastische Hintergründe, die als Grundlage für eine Fotoalbumseite, Grußkarten, Journaling und

ähnliches genutzt werden können. Ganz nach Ihrem Geschmack gestalten Sie die Ergebnisse im Vintage-Style, farbenfroh, romantisch, dezent, wild...

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte aus gegebenem Anlass alte Kleidung anziehen.

- S4608 Workshop mit Anja Bley**
 Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
 Samstag, 04. März, 13:00-17:30 Uhr
 Teilnehmer/Innen: 6 - 10
 Entgelt: 28,70 € (6 Ustd.)
 Materialkosten vor Ort: 6,00 €

Schmuckgestaltung mit Silver Clay

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

- S4609 Wochenendseminar mit Martina Eiselein**
 Mitte, Poststr. 23, Raum 207
 Samstag, 22. April, 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: 12,00 €



Gesundheit und Bewegung



Charlotte Fischer-Simon

Fachbereichsleiterin

02102 550 4305

Gesundheitsvorsorge	58
Seminare und Kurse	58
Körperpflege/Typberatung	61
Entspannungskurse	61
Yoga	63
Asiatische Sportarten	65
Gymnastik/Rückentraining	66
Pilates	67

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheitsvorsorge Vorträge

Vortrag: Osteopathie – mehr als nur Rücken

Osteopathie ist in aller Munde und doch haben die Wenigsten eine Vorstellung davon, was Osteopathie genau ist. Meist wird diese Behandlungsart nur mit orthopädischen Problemen wie Rückenschmerzen, Schulterschmerzen oder ähnlichem in Verbindung gebracht. Oft liegen jedoch ganz andere Ursachen dahinter, die in der osteopathischen Arbeit Beachtung finden. Außerdem ist eine osteopathische Behandlung auch bei vielen organischen und vor allem psychosomatischen Problemen sinnvoll.

Die Heilpraktikerin und Osteopathin Carolin Feyerabend wird in ihrem Vortrag Einblicke in die Denkansätze der Osteopathie geben und die Vielschichtigkeit der Behandlungsansätze erläutern und aufzeigen.

- S5000 Vortrag mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 13. Juni, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vortrag: Gesundheit, Krankheit, Heilung - ein Denkanstoß

Gesundheit. Was ist das eigentlich? Was macht uns krank, was lässt uns gesund werden. In diesem Vortrag stellt die Heilpraktikerin und Osteopathin Carolin Feyerabend Ihnen verschiedene Gesundheitsmodelle vor und zeigt anhand von drei verschiedenen Ansätzen exemplarisch, was unser Gesundheitsempfinden beeinflusst. Hiermit möchte sie dazu anregen sich einmal grundlegend damit auseinanderzusetzen, was für einen selbst Gesundheit bedeutet, wie man positiv auf seine Gesundheit einwirken kann und dass es manchmal auch einfach nur wichtig ist, die Dinge mit einer gewissen Gelassenheit zu betrachten und dem eigenen Körper zu vertrauen.

- S5001 Vortrag mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 14. Februar, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Neu



Seminare und Kurse

Achtsamkeitstag - gelassen und erfüllt im Alltag

Wie begegne ich gelassener meinen täglichen Herausforderungen?

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 neun Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen (Meditationskissen) und eine Decke

- S5005 Tagesseminar mit Erika Burchartz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Sonntag, 26. Februar, 10:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 9
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)



© mjaud - stock.adobe.com

Workshop: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Nachdem Forschungen über Achtsamkeit und Meditation in Wissenschaft und im Alltag schon lange im Trend sind, ist in den letzten Jahren ein rasanter Anstieg von Forschungen über das Thema Mitgefühl und Selbstmitgefühl erfolgt.

Umfangreiche Studiendaten zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl einen wesentlichen Beitrag leistet zur mentalen und körperlichen Gesundheit und sich auf die Beziehungen zu anderen Menschen positiv auswirkt.

Darüber hinaus können Übungen in Selbstmitgefühl zu einem verständnisvolleren Umgang mit dem inneren Kritiker führen. Ein hoher Level an Selbstkritik und Selbstentwertung schwächt unsere Widerstandskraft (Resilienz) und trägt zu Stress und den daraus entstehenden Krankheiten bei.

Die Haltung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl leistet einen Beitrag zu mehr Akzeptanz und Freundlichkeit uns selbst gegenüber und ist ein Weg, sich selbst Anerkennung und Liebe zu schenken, die wir oft im Außen suchen.

Die Kultivierung von Selbstmitgefühl ist ein sehr wirksames Mittel mit dem kaum zu durchschauenden Informationsfluss, den immer schneller werdenden Veränderungen und dem Drang nach „ich muss besser werden“ in Balance zu bleiben

In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie eine Haltung des Selbstmitgefühls zu mehr Freundlichkeit uns selbst gegenüber helfen kann mit schwierigen Gefühlen und Belastungen umzugehen.

Achtsamkeitsübungen und Austausch in der Gruppe ermöglichen die Erfahrung von Selbstmitgefühl.

Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Mediation notwendig, die Kurse sind offen für jedermann.

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

- S5006 Tagesseminar mit Marlies Vollmer**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 03. Juni, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 9
Entgelt: 25,90 € (4 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 sowie Partner- und Gruppenübungen schulen wir die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse von Nähe und Distanz. So kann miteinander Sein in wertschätzender Kommunikation gelingen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen (Meditationskissen) und eine Decke

S5007 Wochenendseminar mit Erika Burchartz



Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Sonntag, 23. April, 10:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

Achtsamkeitskurs

Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit - gerade in herausfordernden Situationen Ihres Alltags? Kommt es manchmal vor, dass Ihnen Ihre Lebensfreude unter die Hamsterräder gerät?

Im Kurs erlernen Sie einfache Methoden der Tiefenentspannung, der Körperwahrnehmung, der Meditation und der Selbstfreundlichkeit, die Sie leicht zu Hause oder sogar am Arbeitsplatz selbstwirksam anwenden können.

Die Dozentin ist erfahrene Achtsamkeits-Trainerin und Therapeutin und begleitet Sie humor- und respektvoll durch einen spannenden Prozess wachsender Selbstfreundschaft.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen (Meditationskissen) und eine Decke

S5043 Kurs mit Erika Burchartz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 23. Februar, 6x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 66,00 € (12 Ustd.)

Achtsamkeitskurs

S5044 Kurs mit Erika Burchartz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 20. April, 6x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 66,00 € (12 Ustd.)

Sie können sich auch online anmelden unter
www.vhs-ratingen.de

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.

S5008 Wochenendseminar mit Andrea Budde

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Sonntag, 12. Februar, 10:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 44,00 € (8 Ustd.)

Entdecke die innere Heldin in Dir

In jeder Frau gibt es eine innere Heldin, den Archetyp der Amazone, die für uns liebevoll, kraftvoll und entschieden eintreten kann. Oft ist diese verschüttet, hat sich zurückgezogen und kann uns in Phasen oder Momenten unseres Lebens nicht zur Seite stehen.

In diesem Workshop entdecken wir mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese eine solche Ressource in uns und schließen sie an unser Bewusstsein an. Die innere Heldin steht uns dann im Alltag in den Situationen, wo wir sie brauchen, immer mehr zur Verfügung.

S5009 Seminar mit Andrea Budde



Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sonntag, 26. Februar, 10:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,50 € (8 Ustd.)

Gedächtnistraining – Für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene 60+

Gedächtnistraining für geistige Fitness - bleiben Sie geistig fit! Durch ganzheitliches Gedächtnistraining in einer stressfreien Atmosphäre werden die Grundfunktionen des Gedächtnisses trainiert. Die Übungen aktivieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis. Es geht um die Verarbeitung von Informationen, die Wahrnehmung und Assoziationstechniken. Nutzen Sie die Chance, Neues zu entdecken! Lassen Sie Ihr Gehirn arbeiten! Das erhöht Ihre Lebensqualität und Ihr Selbstbewusstsein.

S5010 Kurs mit Richarda Bremer

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Ab: 03. März, 12x freitags, 11:00-12:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 9 - 14
Entgelt: 81,60 € (24 Ustd.)

Gedächtnistraining – Für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene 60+

S5011 Kurs mit Richarda Bremer

Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Ab: 03. März, 12x freitags, 13:30-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 9 - 14
Entgelt: 81,60 € (24 Ustd.)

Workshop: Taoistische Atmung Einfache Atemübungen aus dem Qigong

Eine gute Atmung ist außerordentlich wichtig für die Gesundheit. Keine andere Übungspraxis kann, mit so geringem Aufwand, zu so starken und gesundheitsfördernden Ergebnissen führen. Über eine gleichmäßige, ruhige Atmung können wir Entspannung sowohl in den Körper als auch in unser Nervensystem bringen. In diesem Workshop wird grundlegendes Wissen über die Atmung vermittelt und gelernt unsere Atmung bewusst wahrzunehmen und zu steuern. Mittels einfacher Übungen aus dem Qigong wird es ermöglicht, eine gleichmäßige und tiefe Atmung zu erlernen und dies in den Alltag zu integrieren.

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

S5012 Wochenendveranstaltung mit Carolin Feyerabend

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 22. April, 10:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 7
Entgelt: 45,50 € (7 Ustd.)

Life Coaching - Rund-um-Paket für Frauen - ein Einstieg

Selbstfürsorge - Selbstbestimmtheit - Selbstwirksamkeit ...was bedeutet das für mich eigentlich?

Was benötige ich, damit es mir gut geht? Was möchte ich verändern?

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus praktischen Übungen aus Tanz- und Körpertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sowie Methoden aus dem systemischen Coaching (Visionboards, Zeitmanagement ...).

Meine Ziele auch wirklich zu erreichen, meine Wunschveränderungen in den für mich richtigen Schritten umzusetzen, dran zu bleiben:

Ein eigenes individuelles Programm für sich zu entwickeln steht hier im Fokus...eines, das funktioniert. Anhand von Tools, Übungen und Umsetzungsmethoden entsteht eine Werkzeugkiste, die mich dabei unterstützt. Es soll sich gut anfühlen: ab SOFORT!

Wünsche-Ziele-Training-Pflege-Ordnung-Veränderung. Oder sich einfach nochmal neu erfinden.

Alles ist möglich! Ohne Stress und Druck. Neue Wege für mich, die stimmig zu mir und auch in meinen Alltag passen.

Die ehemalige Tänzerin und Choreografin Amelie Jalowy verbindet Coaching-Körperarbeit und Kreativität. Dabei ist es ihr ein großes Anliegen, einen liebevollen entspannten Umgang mit sich zu pflegen und Optimierungsstress, zu hohe Ansprüche, ständige Vergleiche und Bewertungen über Bord zu werfen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke, Schere, Klebestift, Stifte

S5013 Tagesseminar mit Amelie Jalowy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 11. Februar, 10:30-17:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 28,60 € (7 Ustd.)

Neu



Life Coaching - Rund-um-Paket für Frauen - Vertiefungsseminar

Selbstfürsorge - Selbstbestimmtheit - Selbstwirksamkeit ...was bedeutet das für mich eigentlich?

Was benötige ich, damit es mir gut geht? Was möchte ich verändern?

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus praktischen Übungen aus Tanz- und Körpertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sowie Methoden aus dem systemischen Coaching (Visionboards, Zeitmanagement ...).

Meine Ziele auch wirklich zu erreichen, meine Wunschveränderungen in den für mich richtigen Schritten umzusetzen, dran zu bleiben: Ein eigenes individuelles Programm für sich zu entwickeln steht hier im Fokus...eines, das funktioniert. Anhand von Tools, Übungen und Umsetzungsmethoden entsteht eine Werkzeugkiste, die mich dabei unterstützt. Es soll sich gut anfühlen: ab SOFORT!

Wünsche-Ziele-Training-Pflege-Ordnung-Veränderung. Oder sich einfach nochmal neu erfinden. Alles ist möglich! Ohne Stress und Druck. Neue Wege für mich, die stimmig zu mir und auch in meinen Alltag passen.

Die ehemalige Tänzerin und Choreografin Amelie Jalowy verbindet Coaching-Körperarbeit und Kreativität. Dabei ist es ihr ein großes Anliegen, einen liebevollen entspannten Umgang mit sich zu pflegen und Optimierungsstress, zu hohe Ansprüche, ständige Vergleiche und Bewertungen über Bord zu werfen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke, Schere, Klebestift, Stifte

S5014 Kurs mit Amelie Jalowy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 23. Februar, 6x donnerstags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)

Neu



Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

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

Eigene Klangschalen dürfen gerne mitgebracht werden, falls vorhanden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, warme Socken, Kissen, Wolldecke und Verpflegung.

S5015 Wochenendveranstaltung mit Gaby Neumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Sonntag, 26. Februar, 13:00-18:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

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 vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.

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

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

S5020 Kurs mit Danuta Schöllmann

Eissporthalle, Am Sandbach 12
9 x freitags von 14.45 - 15.30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 8
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)
Kein Unterricht am 17.02.2023

Eislaufen für Erwachsene – Fortgeschrittenenkurs

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 vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.

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

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

- S5021 Kurs mit Danuta Schöllmann**
Eissporthalle, Am Sandbach 12
10 x freitags von 15.30 - 16.15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)
Kein Unterricht am 17.02.2023

Eislaufen für Erwachsene – Eiskunstlaufkurs

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

Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.

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

- S5022 Kurs mit Danuta Schöllmann**
Eissporthalle, Am Sandbach 12
10 x freitags von 16.15 - 17.00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 4 - 7
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)
Kein Unterricht am 17.02.2023

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!

- S5030 Tagesseminar mit Anke von Garrel**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Freitag, 17. März, 16:45-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

Die Macht der Farben – Farb- und Stilberatung für Frauen

- S5031 Tagesseminar mit Anke von Garrel**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Freitag, 19. Mai, 16:45-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

Sie können sich auch online anmelden unter
www.vhs-ratingen.de

Schminkkurs Für Alltag, Beruf und Abend

In diesem Schminkkurs erlernen Sie, wie einfach es ist, mit wenigen Handgriffen Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Dozentin wie es geht, ein schönes Make-up für Beruf und Alltag zu zaubern. Auch werden Sie erfahren, wie Sie einfach ein Tages-Make-up zu einem Abend-Make-up aufhübschen können.

Nur Mut: Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet. Bitte kommen Sie ungeschminkt und gut eingecremt ins Seminar. Optimal ist ein Peeling am Vortag.

Bitte mitbringen: Spiegel und ggf. Haarreif.
Allergiker bringen bitte Ihre eigene Kosmetik mit.

- S5032 Tagesseminar mit Anke von Garrel**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Donnerstag, 25. Mai, 18:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 19,20 € (4 Ustd.)
Kosten vor Ort: 7,00 € für Material, Reinigung

Entspannungskurse

Progressive Muskelentspannung

Fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag oft müde und angespannt? Suchen Sie nach einer einfachen Methode, sich von physischen und psychischen Verspannungen zu befreien, um den Feierabend genießen zu können?

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein leicht erlernbares Verfahren, bei dem der systematische Wechsel von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eingeübt wird. Es entsteht ein Gefühl tiefer, körperlicher Entspannung, die sich wohltuend auf Geist und Seele auswirkt. Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie mit einem deutlich verbesserten Körpergefühl und größerer innerer Ruhe belohnt. Die Progressive Muskelentspannung kann bei bestimmten akuten Krankheiten kontraindiziert sein und ersetzt keine Therapie. Bitte erfragen Sie im Zweifel vor Kursbeginn bei Ihrem Arzt, ob etwas gegen das Erlernen der PMR spricht. Die Technik wird im Sitzen erlernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

- S5040 Kurs mit Ursula Bartlick**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Ab: 06. Februar, 7x montags, 16:30-17:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 9
Entgelt: 45,70 € (9 Ustd.)



© DOC RABE Media – stock.adobe.com

Autogenes Training für Anfänger/Innen

AUTOGENES TRAINING ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, mit der Sie eine systematische Entspannungsform erlernen, die Ihnen helfen kann, bei regelmäßiger Anwendung, sich den Anspannungen des Alltags zu entziehen. Sie lernen einfache Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich lenken, um zu entspannen und sich selbstständig (autogen), langfristig von innerer Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität etc. befreien zu können oder sich einfach nur wohler zu fühlen. In diesem Gruppenkursangebot werden Elemente des Autogenen Trainings für Anfänger/Innen angeboten, die Sie im Alltag leicht umsetzen zu können. Die Technik wird im Sitzen erlernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

- S5041 Kurs mit Ursula Bartlick**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Ab: 06. Februar, 7x montags, 17:45-18:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 9
Entgelt: 45,70 € (9 Ustd.)

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. Durch gezielte Fragen und Anleitung bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, Zusammenhänge einzelner Körperteile zu spüren und neue Bewegungen zu entdecken.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Kissen und eine Wolldecke.

- S5042 Wochenendveranstaltung mit Christine Lampalzer-Omar**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 11. Februar, 9:30-12:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 9
Entgelt: 19,60 € (4 Ustd.)

Walking/ Nordic Walking

Moderates Ausdauertraining im Wald von Lintorf

Erlernen Sie die Nordic-Walking-Technik richtig, Dann haben Sie mehr Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur. Mit Nordic Walking stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Atmung und Ihr Immunsystem. Da diese sanfte Ausdauersportart die Gelenke schont, ist sie für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Laufstöcke

- S5329 Kurs mit Claudia Grävenstein**
Treffpunkt: Parkplatz "An den Hanten" in Lintorf
Ab: 07. März, 8x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 37,30 € (8 Zstd.)

Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule.
Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen!

Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen.
Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter vhs@ratingen.de.

Yoga



© Robert Kneschke - fotolia.com

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 mitbringen: bequeme warme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen) und eine eigene Yogamatte

Yoga für Anfänger/Innen

- S5100 Kurs mit Tanja Straußfeld**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 30. Januar, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)
Kein Unterricht am 05.06., 12.06, 12.06.

Yoga für Anfänger/Innen

- S5106 Kurs mit Henrike Aust**
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum
Ab: 31. Januar, 15x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 96,60 € (15 Zstd.)

Yoga für Anfänger/Innen

- S5101 Kurs mit Tanja Straußfeld**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 30. Januar, 14x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Schwerpunkt: Genaue Ausrichtung der Asanas (Körperübungen) und deren Anpassung an die eigenen Bedürfnisse.

- S5104 Kurs mit Tabea Trefz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 07. Februar, 15x dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

- S5105 Kurs mit Tabea Trefz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 07. Februar, 15x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 106,80 € (30 Ustd.)



© Pixabay – pexels.com

Yoga für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen

- S5107 Kurs mit Henrike Aust**
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47, Gruppenraum
Ab: 31. Januar, 15x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 96,60 € (15 Zstd.)

Yoga für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

- S5109 Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 07. Februar, 12x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen, Bänkchen), eine eigene Yogamatte!

- S5110 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 08. Februar, 13x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 114,20 € (26 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer/Innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Decke, ggf. Sitzhilfe (Kissen) und eine eigene Yogamatte!

- S5111 Kurs mit Dagmar Ellinger-Frings**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 08. Februar, 13x mittwochs, 19:45-21:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 114,20 € (26 Ustd.)
Kein Unterricht am 01.03., 08.03.

Sie können sich auch online anmelden unter
www.vhs-ratingen.de

Yoga für Fortgeschrittene

- S5112 Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 08. Februar, 12x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Anfänger/Innen und Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

- S5113 Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 08. Februar, 12x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Anfänger/Innen und Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

- S5114 Kurs mit Wilfried Müller**
Stadion - Bewegungsraum über der Tribüne
Ab: 26. Januar, 13x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 14
Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

Yoga für Anfänger/Innen und Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

- S5115 Kurs mit Wilfried Müller**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 26. Januar, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 104,00 € (26 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen

- S5117 Kurs mit Annette Burger**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 09. Februar, 14x donnerstags, 9:15-10:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

Yoga für Anfänger/Innen und Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen 55+

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/Innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

- S5118Ü Kurs mit Annette Burger**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 09. Februar, 14x donnerstags, 11:00-12:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 57,10 € (14 Zstd)

Yoga auf dem Stuhl für Teilnehmer/Innen ab 60

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/Innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Geübt wird auf dem Stuhl sitzend oder auch stehend mit dem Stuhl als Standhilfe. Auf individuelle Einschränkungen wird Rücksicht genommen.

Im Anschluss gibt es im Treff Süd die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sitzen.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme Schuhe

- S5119Ü Kurs mit Annette Burger**
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum
Ab: 09. Februar, 14x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 12
Entgelt: 57,10 € (14 Zstd.)

Herz-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Bluthochdruck leiden und Herz-Kreislaufkrankungen vermeiden möchten. Yogahaltungen (Asanas) werden bewusst eingenommen und der Fokus auf einen bewussten Atemfluss gelenkt. Dynamische Abläufe, die das Herz-Kreislaufsystem anregen, sind ebenso Teil der Stunde wie progressive Muskelentspannung. Des Weiteren werden brustraumweitende Übungen mit Visualisierungen kombiniert, die auf die Öffnung des Herzens und der gesamten Atemregion abzielen. Positiver Aspekt: Die Lungenkapazität wird gesteigert, eine bessere Durchblutung des Herzens wird möglich, das Herz wird gestärkt. Meditative Elemente der Körperwahrnehmung und der Entspannung fließen im Unterricht mit ein, sowie eine Anfangs- und Schlussentspannung im Liegen, die zu mehr Gelassenheit und Zentriertheit führen. Stress wird abgebaut und die Resilienz gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ein Kissen (in Form eines Halbmondes) und eigene Yogamatte!

- S5120 Kurs mit Birgit Steinhoff**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 10. Februar, 13x freitags, 12:20-13:50 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Herz-Yoga

- S5121 Kurs mit Birgit Steinhoff**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 10. Februar, 13x freitags, 14:00-15:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

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.

Am Samstag sind zwei Stunden Mittagspause eingeplant.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Yogamatte!

- S5125 Wochenendseminar mit Jörg Bienwald und Heiko Göttert**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Fr., 11. November 18:00-21:00 Uhr
Sa., 12. November 9:00-18:00 Uhr
So., 13. November 9:00-12:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 76,50 € (18 Ustd.)

Asiatische Sportarten



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.

- S5202 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum
Ab: 02. März, 9x donnerstags, 9:15-10:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (9 Zstd.)

Qi Gong zum Kennenlernen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

- S5205 Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Bewegungsraum
Ab: 02. März, 9x donnerstags, 10:45-11:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (9 Zstd.)

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. "Sitzen wie eine Glocke"

Bei dieser Übungsweise, auf dem Stuhl sitzend, üben wir bei wenig Verbrauch von Körperkraft einen möglichst großen Zuegewinn an Lebenskraft zu erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

S5203 Kurs mit Birgit Pieckenhagen

West, Seniorentreff, Erfurter Straße 33, Gruppenraum
Ab: 28. Februar, 9x dienstags, 10:00-11:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 10
Entgelt: 49,00 € (9 Zstd.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Qi Gong unter freiem Himmel-- Körper und Geist im Einklang mit der Natur.

Qi Gong Üben an der frischen Luft hat in China eine lange Tradition.

Das Qi Gong Üben unter freiem Himmel verstärkt die vitalisierende Wirkung des Qi Gong und stärkt nicht nur in der kalten Jahreszeit die Immunabwehr. Die Bewegung an der frischen Luft ist vorbeugend gegen Infekten und Erkältungskrankheiten.

Qi Gong in der Natur üben bedeutet sich den Elementen bei (fast) jedem Wetter aussetzen. Mit angepasster Kleidung (Zwiebeltechnik) wird das Üben im Freien zum Erlebnis.

Bei extremen Dauerregen, starkem Wind und Gewitter fällt das Qi Gong üben aus.

Bitte mitbringen: wasserfestes Schuhwerk, warme, bequeme (angemessene) Kleidung

S5201 Kurs mit Birgit Pieckenhagen

VHS Außenstelle Süd, Garten
Ab: 15. März, 11x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)

Tai Chi Wu-Stil Kurzform für Anfänger/Innen

Tai Chi ist eine uralte chinesische innere Kampfkunst, die heute jedoch in erster Linie als Bewegungstherapie und zur Meditation genutzt wird. Tai Chi ist für alle Menschen bestens geeignet, unabhängig von Alter und Fitnesszustand. Tai Chi -Übungen steigern die Lebensenergie, harmonisieren Körper und Geist, helfen beim Stressabbau und kräftigen zugleich den gesamten Bewegungsapparat. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern das Gleichgewicht und die Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus.

Ziel der Übungen ist eine gleichmäßige fließende Bewegung, in der sich der Körper als eine Einheit bewegt. In diesem Kurs wird die Wu-Stil Kurzform bis zur "Peitsche" gelehrt. Es geht in erster Linie darum, die Prinzipien des Tai Chi zu üben und diese auch in den Alltag zu integrieren

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

S5206 mit Carolin Feyerabend

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 13. Februar, 11x montags, 10:00-11:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 5 - 7
Entgelt: 95,40 € (11 Zstd.)

Gymnastik / Rückentraining

Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Bewegung hat eine sehr große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abgerundetes Ganzkörpertraining. Durch kleine Übungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordinationsfähigkeit. In netter Gesellschaft kommt der Spaß an der Bewegung ganz von allein. Probieren Sie es aus!

S5300Ü Online-Kurs mit Britta Witte

Ab: 16. Januar, 16x montags, 15:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
Entgelt: 52,30 € (16 Zstd.)

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 täglich aktiv wiederherzustellende Balance.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme, warme Kleidung, Turnschuhe, Decke, 2 Handtücher

S5304 Kurs mit Erwin Dudek

Lintorf, Schule im Neanderland,
Thunesweg 1a, Turnhalle
Ab: 09. Februar, 14x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 8 - 14
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

Präventive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Die Volkskrankheit "Rückenschmerzen" hat viele Ursachen. Durch gezielte Übungen nach Brügger werden verkürzte Muskeln gedehnt und schwache Muskeln gekräftigt und somit die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Neben Entspannungsübungen erhalten Sie auch Tipps für rüchenscho-nende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezizball und anderen Kleingeräten.

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

S5309 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 19. Januar, 16x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 12
Entgelt: 74,70 € (16 Zstd.)

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.

S5310 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle
Ab: 19. Januar, 16x donnerstags, 8:50-9:50 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
Entgelt: 52,30 € (16 Zstd.)

Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik bezweckt eine Stärkung und Lockerung der oft falsch belasteten Wirbelsäule und des übrigen Haltungssapparats. Ferner sollen spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu lindern.

S5311 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle
Ab: 19. Januar, 16x donnerstags, 9:50-10:50 Uhr
Teilnehmer/Innen: 10 - 20
Entgelt: 55,60 € (16 Zstd.)

Rücken- und Stützmuskeltraining

Bestandteil dieser Stunde sind dynamisch schwingvoll sowie ruhig konzentriert ausgeführte Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Dabei steht die Vermittlung eines guten Körpergefühls, die Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenksysteme im Vordergrund, so dass Sie den Belastungen des Alltags besser gewappnet sind.

Bitte mitbringen: eigene Matte, lockere, sportliche Kleidung und eine Flasche Wasser.

S5312 Kurs mit Marion Kalweit

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Ab: 09. Februar, 14x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 12
Entgelt: 76,20 € (14 Zstd.)

Rückenfitness und Ausgleichsgymnastik

Schmerzen sind meist kein Zeichen von Verschleiß, sondern von zu schwacher Muskulatur. Also genau das Gegenteil ist der Fall: zu wenig Bewegung und eine schwache Muskulatur können zu mehr Schmerzen führen.

Das gelenk- und wirbelsäulenfreundliche Training dient vor allem der Muskelkräftigung und -dehnung, der Förderung der Körperwahrnehmung und der Verbesserung der Haltung. Die körperlichen Fähigkeiten werden mit Hilfe wechselnder Übungen gestärkt, die häufig nach Musik und mit Kleingeräten ausgeführt werden. Ziel des Kurses ist es, die individuellen Kenntnisse und Bewegungsmuster zur Gesunderhaltung des Körpers zu erweitern.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme, warme Sportkleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken und 2 Handtücher.

S5314 Kurs mit Erwin Dudek

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 06. Februar, 12x montags, 15:15-16:15 Uhr
Teilnehmer/Innen: 6 - 9
Entgelt: 65,30 € (12 Zstd.)

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!

Pilatesstraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Das Training nach Joseph Pilates kennt keinen Leistungsdruck! Auf sanfte Weise kräftigt es besonders die tiefen und haltenden Muskeln und entlastet somit die Bandscheiben. Durch gezielte Übungen auf der Matte werden die Muskeln flexibler und die Gelenke beweglicher. Die Körperhaltung wird aufrechter und Verspannungen werden gelöst. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (nicht geeignet für Schwangere und Frauen mit akuten Rückenbeschwerden).

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

S5323 Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Ab: 19. Januar, 17x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/Innen: 7 - 11
Entgelt: 74,70 € (17 Zstd.)

Pilates für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen - Mittelstufe

"Pilates zur Kräftigung und Entspannung"

Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, welche einerseits aus Dehn- und Lockerungsübungen, sowie aus Übungen zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur besteht.

Ziel ist es die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.

Um mit Pilates Worten zu sprechen "Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper".

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

S5327 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 03. Februar, 15x freitags, 15:00-16:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: 7 - 12

Entgelt: 70,00 € (15 Zstd.)

Pilates für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen - Mittelstufe

S5328 Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Ab: 03. Februar, 15x freitags, 16:10-17:10 Uhr

Teilnehmer/Innen: 7 - 12

Entgelt: 70,00 € (15 Zstd.)

Angebote für besondere Zielgruppen

Kurse für Senioren

S3008	Meine Immobilie im Alter
S3100Ü	Ratinger Heimatwanderungen
S5118Ü	Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen 55+
S5119Ü	Yoga auf dem Stuhl für Teilnehmer ab 60
S5203	Qi Gong im Sitzen
S5202	Qi Gong am Morgen zum Kennenlernen
S5205	Qi Gong am Morgen zum Kennenlernen
S5300Ü	Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Kurse für Ehrenamtler/innen

Veranstaltungen der Freiwilligenbörse

S3500	Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht
S3501	Nachfolger gesucht – Vorstandsnachfolge in Vereinen
R8001	Treffpunkt Ehrenamt
R8002	Selbstbewusster Umgang mit Kritik
R8003	Demenz erkennen – Hilfen vermitteln
R8004	Ehrenamt braucht Anerkennung
R8005	Wo drückt der Schuh?

Kurse für Kinder und Jugendliche

S0100J	Tastaturschreiben in vier Stunden
S0505J	Junge VHS - Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit
S0510J	Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (bis 31.07.2023)
S0511J	Junge VHS - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 (bis 31.07.2023)
S3601	Wildkräuterwanderung für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren
S3700	KnochenTour – Workshop zur Menschheitsgeschichte – für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
S8000	Waldmärchen – Von Feen, Hexen und Kobolden für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kurse für Frauen

S5013	Life-Coaching – Rund-um-Paket für Frauen - Einstieg
S5014	Life-Coaching – Rund-um-Paket für Frauen - Vertiefung
S5030	Farb- und Stilberatung für Frauen
S5323	Pilatesstraining für Frauen



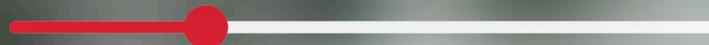
- zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015
- zertifiziert nach AZAV
- Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.
- akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachenzertifikate
- zertifiziertes Prüfungszentrum für telc Sprachprüfungen
- vom Bundesamt für Migration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

WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



Pistor grätscht rein



EINFACH FUSSBALL
Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.
ARD 1

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 Datenschutzbefugten Stelle zu beschweren.

9. Unser Datenschutzbbeauftragter

Stadt Ratingen
 Der Bürgermeister
 Datenschutzbbeauftragter
 Raum: 2.06
 Lintorfer Str. 36
 40878 Ratingen
 datenschutz@ratingen.de

Handwritten mark

Handwritten mark

Anmeldung/Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Stadtkasse Ratingen, Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen – Gläubiger-Identifikationsnummer: DE52ZZZ00000140847

Eingangsstempel

Name des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin (Namensänderung?)		Vorname	
Straße			Haus-Nr.
Postleitzahl	Wohnort	Telefon privat	Telefon mobil
Telefon beruflich	E-Mail-Adresse: (bitte nur angeben, falls E-Mails regelmäßig abgerufen werden)		
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	Geburtsdatum:	Die Angaben zu Geschlecht und Alter dienen statistischen Zwecken.	
Kurs-Nr. _____ und oder Kurs-Nr. _____	Ermäßigung: <input type="checkbox"/> ja siehe Rückseite	Komplett von der VHS auszufüllen: Ermäßigung geprüft <input type="checkbox"/>	Handzeichen/Datum

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Stadtkasse Ratingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Ratingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die „Allgemeinen Hinweise für die Teilnehmer/innen“ (einschließlich Rücktrittsbestimmungen) erkenne ich an. Die rückseitig aufgeführte Widerrufsbelehrung habe ich zur Kenntnis genommen. Für nicht in Anspruch genommene Kurse wird das Entgelt nicht erstattet.

Konto-Inhaber/in: _____
 Adresse: _____ (nur wenn abweichend von o.g. Angaben)

Ort, Datum _____ Unterschrift des Kto.-Inhabers/Kto.-Inhaberin bzw. Anmeldenden/Erz. berechtigte/r _____

Mit der Zusendung von Werbematerial für VHS-Veranstaltungen bin ich einverstanden: ja nein

Ermäßigungsgrund: Nachweis/Sozialpass beifügen (Kopie reicht), Erläuterungen s. Programm Seite 1

- Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r
- Jugendliche/r unter 18 Jahre
- Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII
- sonstige/r Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII
- Ehrenamtskarte

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)	0 0 1
Kreditinstitut (Name)	
BIC	
IBAN	
Kontoinhaber u. Kto.-Nr. wie bei letzter Anmeldung?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Je Person eine Anmeldung!

Ergänzende Datenschutzerklärung zur Nutzung der vhs.cloud (Stand: Februar 2019)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Cloud-Service 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/) sowie des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. (im Folgenden „DVV“) als Plattformbetreiber: (<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/datenschutzerklaerung.php>).

1. Gemeinsame Verantwortlichkeit

Die verantwortliche Stelle für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten als Lernende/Lernender (Kursteilnehmer) und Lehrende/Lehrender (Kursleitung) in der vhs.cloud - im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung, sonstiger in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union geltenden Datenschutzgesetze und anderer Bestimmungen mit datenschutzrechtlichem Charakter - ist der:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn
Tel.: 0228 975690
E-Mail: info@dvv-vhs.de
Website: <http://www.dvv-vhs.de>

Vorsitzender: Martin Rabanus (MdB)
Stellvertretende Vorsitzende: Susanne Deß und Winfried Ellwanger
Verbandsdirektorin: Julia von Westerholt
Stellvertretende Verbandsdirektorin: Gundula Frieling
(Stand 22.11.2021 - die aktuell Verantwortlichen des DVV finden Sie stets unter: <https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/datenschutzerklaerung.php>)
Datenschutzbeauftragter des DVV:
dsb@dvv-vhs.de.

Die verantwortliche Stelle für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten als vhs-Mitarbeiterin/vhs-Mitarbeiter oder vhs-Administratorin/vhs-Administrator ist im Portalbereich „Volkshochschule“ auf vhs.cloud ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050, E-Mail: buero.buergermeister@ratingen.de (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

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 Fischer-Simon unter 02102 550-4305.

Fachbereich Fremdsprachen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Lehr unter 02102 550-4301.

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.



© alphaspirt – stock.adobe.com

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
- **Per E-Mail** → 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 Ankundigungstext den Hinweis: „keine Ermäßigung“ enthalten, sind von der Ermäßigungsregel ausgeschlossen, ebenso Wanderungen, Benutzungsgebühren, Brennkosten, Internetgebühren, Lehrbücher (EDV) und Raummieten sowie sonstige im Programm gesondert ausgewiesene Kosten.

Bei Prüfungen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Wie kann ich eine Umbuchung vornehmen?

Wenn Sie einen Kurs wechseln möchten, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Der Kurswechsel ist kostenfrei möglich.

Wann sagt die VHS eine Veranstaltung ab?

Können geplante Unterrichtsveranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmendenzahl, Erkrankung der Dozentin/des Dozenten oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden, erstattet Ihnen die VHS das volle Entgelt.

Sagt die VHS eine begonnene Unterrichtsveranstaltung ab, erstatten wir Ihnen:

- das volle Entgelt bei Absage vor dem 3. Unterrichtstag;
- das anteilige Entgelt bei Absage ab dem 3. Unterrichtstag. Der Erstattungsbetrag wird auf volle Euro gerundet.

Wie melde ich mich ab?

Bitte richten Sie Ihre Abmeldung **schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS. **Sie können sich nicht bei der Kursleitung abmelden.**

• Erstattung bei Kursen

Wenn Sie sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn abmelden, werden Ihnen 100 % des Teilnahmeentgeltes abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet. Wenn Sie sich bis zum 5. Tag vor Kursbeginn abmelden, erhalten Sie 75 % Erstattung. Melden Sie sich bis vor dem 3. Unterrichtstag ab, sind es 50 % des Entgeltes. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

• Erstattung bei Tages- oder Wochenendseminaren

Melden Sie sich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn ab, werden 100 % abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet, bis zum 3. Tag vor Seminarbeginn werden 50 % des Entgeltes erstattet. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

• Erstattung bei Vorträgen

Melden Sie sich bis 5 Tage vor Vortragsbeginn ab, werden 100 % erstattet. Eine Bearbeitungsgebühr fällt nicht an.

Wie bin ich versichert?

Für die Teilnehmenden an VHS-Veranstaltungen ist analog zu den Schulen eine Schülerunfallversicherung abgeschlossen. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, insbesondere Kleidungsstücken, Lernmaterial oder Fahrzeugen können wir leider keine Haftung übernehmen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Ratingen
Der Bürgermeister
Volkshochschule
Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3
40878 Ratingen
Fax: 02102 550-9430
E-Mail: vhs@ratingen.de

Besondere Hinweis:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Mitwirkungsgremien

Kurssprecher/innen-Versammlung:

Di., 14. März 2023, VHS, Lintorfer Str. 3
(Wahlen der Kurssprecher/innen in den Kursen: Mo., 13. Februar – Fr., 10. März 2023)

Zentralausschuss-Sitzung:

Do., 11. Mai 2023, VHS, Lintorfer Str. 3

Mitglieder:

Leiterin der VHS, Fachbereichsleitungen, Dozentenvertreter/innen, Hörervertreter/innen, Vertreter/innen der im Rat der Stadt Ratingen vertretenen Fraktionen

Impressum:

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister
Team Fotos: ©Stadt Ratingen
Titelbild: bnenin – stock.adobe.com
Druck: Konradin Druck GmbH,
Leinfelden-Echterdingen
Gestaltung: lukas-druck, Dormagen
Auflage: 43.000 Stück

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit	5, 58ff	Gesundheit	58	Pressefreiheit	33
Acrylmalerei	54	Gitarre, E/Akustik	50ff	Qi Gong	59, 65f
Aktien	34	Glück	35	Ratingen	35
Altersvorsorge	36	Gymnastik	66ff	Recht	36
Android S-Phones und Pads	8	Häkeln	55	Relativitätstheorie	43
Aquarellmalerei	54	Heilung	58	Rente	12
Asiatische Sportarten	59	Heimatwanderung	35	Rückenschule	66f
Atemtechnik	59, 62	Herz-Yoga	65	Russland	29, 32
Autogenes Training	62	Immobilien/Wohneigentum	34, 37	Rumänisch	28
Bauchtanz	49	Integrationskurse	14ff	Schablonen	56
Betreuungsverfügung	36	Italienisch	28	Schach	53
Beuys, Joseph	5, 35	Japanisch	30	Schlafen	62
Bienen	5, 40	Jimdo	8	Schlagfertigkeit	11
Bildnerisches Gestalten	54, 55	Karten	53	Schminkkurs	61
Bildungsurlaub	8, 28	Klangmassage	60	Schmuckgestaltung	56
Bürgerschaftl. Engagement	38, 39	Klimabeirat	42	Schokolade	41
Cajon	52	Klimawandel	42	Schreiben	47
Chinesisch	29f	Kommunikation	11	Silver Clay	56
Chor	53	Komödie	47f	Sinnfindung	35, 60
Collage	54, 55	Konsum	42	Smartphone-Kurse	8
Demenz	5, 38	Krankheit	58	Spanisch	25f
Deutsch als Fremdsprache	14ff	Kryptowährungen	33	Speckstein	56
Digitalisierung	8f	Künstliche Intelligenz	33	Spiele	53
Doppelkopf	53	Lebensfreude	49	Stadtarchiv	32
Dropbox	5, 8	Lesen	47	Stenceling	56
Düsseldorf	35	Literatur	47	Steuern	37
Ehrenamt	38f	Literarisches Schreiben	47	Stilberatung	61
Einbürgerungstest	18	Malen	54f	Stimme	11
Eislaufen	60	Meditation	65	Stressmanagement	35
Emotionen	35	Medienhafen	50	Stricken	55
Energieautarkie	41f	Menschheitsgeschichte	43	Tanz	60
Energiesparen	41ff	Minimalismus	41	Taoistische Atmung	59
Englisch	21ff	Missverständnis	11, 35	Testament	36
Entspannung	62	Museum	32	Theater/-gruppen	47ff
Erben	36	Muskelentspannung	61	Tonarbeiten	55
Ernährung	40	Musik	50f	Trommel	52
Excel	8	Nachhaltigkeit	42	Ukraine	32
Exkursion	35	Nähen	56	Unterhalt	36
Fairer Handel	41	Natur	35	Urban Sketching	54
Familienwanderung	40	Naturwissenschaft	43	Verein	37
Farbberatung	61	Niederländisch	28f	Vereinsrecht	37
Feldenkrais	62	Nordic Walking	62	Vorsorgevollmacht	36
Finanzbuchführung	11	Oberschles. Landesmuseum	32	Vorstandsnachfolge	38
Finanzen	33f	Ordnung	12	Wald	40ff
Flamenco	60	Osteopathie	58	Walking	62
Fotografie	50	Pandemie	44	Wildkräuter	40
Französisch	24f	Patientenverfügung	36	Wohnen im Alter	34
Freiwilligendienst	38f	Pflegefall	36	Wohnungseigentum	34
Führung	32f	Philosophie	35	Word	8
Gedächtnistraining	59	Pilates	67f	Wu - Stil	66
Geld	33	Pilze	40	Xpert business	10
Gesellschaft	33	Politik	45	Zeichnen	53f

Top versichert? Fragen Sie Ihren Nachbarn

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger Absicherung und Vorsorge – gleich bei Ihnen um die Ecke.



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 HUK.de finden Sie Ihren Ansprechpartner direkt nebenan.

Kundendienstbüro

Michael Mies

Tel. 02102 873663

michael.mies@HUKvm.de

HUK.de/vm/michael.mies

Stadionring 2 A, 40878 Ratingen Zentrum

Mo.–Di. 8.00–12.00 Uhr

Mo.–Di. 14.00–18.00 Uhr

Do. 8.00–12.00 Uhr

Do. 14.00–18.00 Uhr

Mi., Fr. 8.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

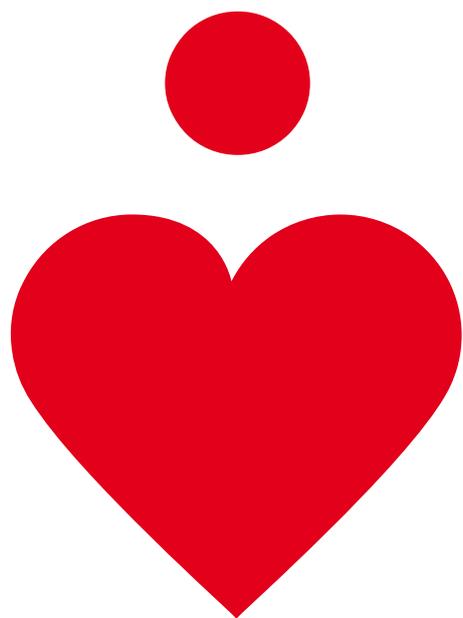


HUK-COBURG

Aus Tradition günstig



Füreinander. Miteinander.



sparkasse-hrv.de

Wir sind auch in außergewöhnlichen Zeiten an Ihrer Seite. Ihr Anliegen ist uns wichtig.

Sie erreichen uns
per Telefon: 02051 315-0
per E-Mail: info@sparkasse-hrv.de
sowie auf unserer Website und
in der Sparkassen-App.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert