vhs Volkshochschule Ratingen

Vielfalt leben.

Programm 2/2023

www.vhs-ratingen.de

RATINGEN

Liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen das neue Semesterprogramm der VHS vorstellen zu dürfen!

Wir sind stolz, dass wir im 1. Halbjahr 2023 die Durchführungsquote von über 80 % geknackt haben – mehr noch haben wir uns gefreut, dass wir Sie in unseren Räumlichkeiten begrüßen durften.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Kursangebote im gesamten Spektrum der Volkshochschule. Hierbei haben wir unterschiedliche Kursformate erarbeitet, von einmal wöchentlich bis zu Wochenendveranstaltungen, so dass für jeden Geschmack und Kapazität etwas dabei ist.

Vielfalt leben.

Volkshochschulen stehen wie kaum eine andere Institution für Bildungsgerechtigkeit. Weiterbildung für alle ist ihr Auftrag und Selbstverständnis – unabhängig von Kategorien wie Herkunft, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Weltanschauung oder Einkommen. Die Anerkennung und Wertschätzung der Vielfalt in unserer Gesellschaft begründet das Leitbild der vhs. Alle Menschen sollen die Chance erhalten, sich einzubringen und frei zu entfalten.

Zugleich sind Volkshochschulen nicht nur Orte gelebter Vielfalt, sondern wirken als Akteurinnen in ihre Kommunen. Sie treten für eine offene Gesellschaft und gegen Diskriminierung ein. Wie auch der Deutsche Volkshochschulverband postuliert: Es gilt, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken und gleichzeitig die Vielfalt individueller Identitäten zu berücksichtigen.

In diesem Semester bieten wir Ihnen für Ihre individuellen Interessen unterschiedliche Schwerpunkte. Von Online-Angeboten wie Vorträgen zur Künstlichen Intelligenz (T3002) oder Photovoltaik und Wärmepumpe (T3605), geht es über zu einer Exkursion bzgl. Ratinger Baumkontrolle in Kooperation mit den Kommunalen Diensten der Stadt Ratingen (T3601). Während des Vortrags „Glückspilze und Giftzwerge“ gehen Sie der Frage nach, welche Faktoren zu Freude, Vitalität und welche Faktoren zu Egoismus, Gewalt führen (T3300). Ganz im Sinne von Resilienz lernen die Teilnehmenden im „Entspannungsworkshop für Männer“ (T5045), wie sie kurze Pausen und Auszeiten in ihr Leben integrieren können.

Die Angebote zum Thema „Nachhaltigkeit“ haben wir für Sie mit diesem Button gekennzeichnet:

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen.

Prof. Dr. Bert Wagener
Dezernent

STADT RATINGEN
DER BÜRGERMEISTER

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

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

www.vhs-ratingen.de
www.ratingen.de

Info-Telefon:
02102 550-4307
oder 4308
Geschäftszeiten:
Mo, Di, Do: 8:30–12:00 Uhr,
Di: 14:00–16:00 Uhr,
Do: 14:00–18:00 Uhr

Leitung

N.N.
VHS-Leiter/in
Fachbereichsleiter/in

Zweiter Bildungsweg

Raum 111
Tel.: 02102 550-4300

Sekretariat

Tobias Lüder
Raum 114
Tel.: 02102 550-4306

Fachbereichsleitung

Alexandra Fuhr
VHS-Leiterin (kommiss.)

Fachbereichsleiterin
Kunst, Kultur, Kreativität

Qualitätsmanagement-Beauftragte

Raum 113
Tel.: 02102 550-4302

Charlotte Fischer-Simon
Fachbereichsleiterin
EDV, Beruf, Gesellschaft, Politik, Umwelt, Gesundheit und Bewegung

Raum 108
Tel.: 02102 550-4305

N.N.
Fachbereichsleiter/in

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 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

1 Deutsch · Integration Einbürgerung

Integrationskurse 16
Deutsch-Test für Zuwanderer 17
Einbürgerungstest 17

2 Fremdsprachen

Englisch 20
Französisch 23
Spanisch 25
Italienisch 28
Niederländisch 29
Portugiesisch 30
Chinesisch 31
Japanisch 31

3 Gesellschaft · Politik · Umwelt

Politik/Gesellschaft 34
Geld und Finanzen 34
Leben im Alter 35
Aus der Region 36
Philosophie/Sinnfindung 36
Recht 36
Bürgerschaftliches Engagement 38
Mensch und Natur 38
Klimawandel und Nachhaltigkeit 39
Fairer Handel 41

4 Kunst · Kultur · Kreativität

Literatur 45
Oper/Ballett 45
Theater/Tanz 46
Fotografie 47
Musik/Spiele 48
Bildnerisches Gestalten 51
Kreatives Werken und Gestalten 53

5 Gesundheit und Bewegung

Gesundheitsvorsorge 57
Körperpflege/Typberatung 60
Entspannungskurse 61
Yoga 63
Asiatische Sportarten 65
Gymnastik 66
Pilates 68

Zielgruppen 68
Geschäftsbedingungen 70
Stichwortverzeichnis 74

Semesterstart ab: 28. August 2023

August 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			

September 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	

Oktober 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					

November 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		

Dezember 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**

Semesterstart

Schulferien/Feiertage

Das Frühjahrssemester beginnt am 19. Februar 2024.

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 Städte
Mettmann und Wülfrath
Schwarzbachstraße 28
40822 Mettmann
Tel: 02104 13920
www.vhs-mettmann.de

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

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

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

Kostenfreie Beratungen bei der VHS Ratingen

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, Poststraße 23, statt.
Termine vereinbaren Interessierte mit:
Karl-Heinz Simsheuser, Tel.: 02102 550-4303, kh@simsheuser.com

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

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.

Achtung: Anmeldepflicht!

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

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

August

Sa., 19.	T4401	Workshop: Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen
Di., 22.	T3404	Vortrag: Immobilien privat verkaufen
Mo., 28.	T3400	Vortrag: Unterhaltsrecht im Pflegefall – Wer bezahlt den Heimplatz?
Mi., 30.	T0190Ü	Computer-Schnupperangebot
Mi., 30.	T0110	Keine Angst vor dem Computer – Schnupperkurs

September

Sa., 2.	T4505	Workshop: Surreale Ideenwelten
Sa., 2.	T5206	Workshop: Taoistische Atmung
Sa., 2.	T5013	Life Coaching – Rund-um-Paket für Frauen – ein Einstieg
Di., 5.	T0502	Vortrag: Raus aus dem Hamsterrad – Auszeit vom Job
Sa., 9.	T4100A	Oper: Die Jungfrau von Orléans
Mo., 11.	T3401	Vortrag: Erben und Vererben
Di., 12.	T3600	Fledermaus – Exkursion
Do., 14.	T3500	Seminar: Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht
Sa., 16.	T5042	Workshop: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Sa., 16.	T5023	Workshop: Fit und sicher mit dem Pedelec
Sa., 16.	T5045	Entspannungsworkshop für Männer
Mo., 18.	T3402	Vortrag: Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht
Di., 19.	T3601	Einblicke in die Ratinger Baumkontrolle – Baumführung im Poensgenpark
Di., 19.	T3607	Vortrag: Soirée Chocolat – von der Kakaobohne bis zur fair hergestellten Schokolade
Do., 21.	T3001	Seminar: Leseübung: Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)
Sa., 23.	T5044	Workshop: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
Mo., 25.	T3005	Online-Vortrag: Richtig investieren in Aktien und ETFs
Mo., 25.	T3403	Seminar: Vorsorgen mit System: Wie geht das?
Di., 26.	T3405	Vortrag: Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immobilie ermitteln?
Mi., 27.	T3603	Führung bei Mitsubishi Electric: Nachhaltige Bauweise und ökologische Geländegestaltung
Do., 28.	T3003	Vortrag: Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz
Do., 28.	T3006	Online-Vortrag: Neue Trends in der Geldanlage
Do., 28.	T5006	Vortrag: "Gut schlafen ist kein Zufall" – Theorie und Praxis
Do., 28.	T3604	Vortrag: Gesund für Mensch und Erde?! Planetary Health Diet
Sa., 30.	T4300	Fotokurs – Smartphones für viel Foto-Spaß

Oktober

So., 1.	T3602	Pilzkundliche Exkursion im Ratinger Wald
So., 1.	T4100B	Oper: Parsifal
Mi., 4.	T3605	Online-Vortrag: Photovoltaik und Wärmepumpe kombinieren
Di., 10.	T5000	Vortrag: Rückenschmerzen aus osteopathischer Sicht
Do., 19.	T8000	Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Typen gibt's
Do., 19.	T5030	Workshop: Die Macht der Farben – Farb- und Stilberatung für Frauen
Fr., 20.	T0402	Workshop für „Schüchterne“
Sa., 21.	T0403	Workshop: Ihre Visitenkarte – Ihre Stimme
Sa., 21.	T4409	Workshop: E-Gitarre für Einsteiger/innen
So., 22.	T0400	Seminar: Rhetorik
Sa., 28.	T5046	Seminar: Bye-bye Stress: So können Männer entspannen

November

Sa. , 4.	T4400	Workshop: Akustikgitarre für Einsteiger/innen
Sa., 4.	T4100C	Oper: Orpheus in der Unterwelt
So., 5.	T5048	Achtsamkeitstag – gelassen und erfüllt im Alltag
So., 5.	T5015	Workshop: Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage
Di., 7.	T3002	Online-Vortrag: Künstliche Intelligenz
Mi., 8.	T3606	Online-Vortrag: Wege zum energieautarken Haus
Mi., 8.	T3300	Vortrag: Glückpilze und Giftzwerge
So., 12.	T4412	Cajon-Workshop – Play along zu meinem Song
So., 12.	T4606	Workshop: Mit Ministempeln Hintergründe, Collagen und Cartoons erstellen
Di., 14.	T0125	Online-Kurs: Dropbox & Co.
Di., 14.	T5001	Vortrag: „Gesundheit, Krankheit, Heilung“ – ein Denkanstoß
Do., 16.	T5007	Vortrag: „Glück und Zufriedenheit ist eine (Körper-)Haltung“
Sa., 18.	T4607	Workshop: Schmuckgestaltung mit Silver Clay
Do., 23.	T8001	Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Erfahrungs- und Informationsnachmittag
Do., 23.	T3004	Vortrag: Zuhause ist es doch am Schönsten – Wunsch(t)räume für das Wohnen im Alter
Fr., 24.	T5031	Workshop: Die Macht der Farben – Farb- und Stilberatung für Frauen
So., 26.	T5008	Workshop: „Gute Nacht, schlaf schön“ – Theorie & Praxis

Dezember

Sa., 2.	T0405	Seminar: Ordnung ist das halbe Leben
So., 3.	T0401	Workshop: Schlagfertigkeitstraining
So., 3.	T4302	Foto-Exkursion: Abenteuer Ruhrgebiet – Landschaftspark Duisburg
Di., 12.	T0505J	Vortrag: Junge VHS – Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit
Sa., 16.	T4413	Trommel-Workshop – Samba Percussion Band

EDV
Beruf
Schulabschlüsse

Charlotte Fischer-Simon
Fachbereichsleiterin
02102 550 4305

Tastaturschreiben auf dem PC 7
Computer-Grundlagen und Betriebssysteme 7
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!

T0100 **Kurs mit Brigitte Weck**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Sa., 02. Dezember, 10:00-12:15 Uhr
Sa., 09. Dezember, 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.

T0101J **Kurs mit Brigitte Weck**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Sa., 02. Dezember, 12:30-14:45 Uhr
Sa., 09. Dezember, 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 dem Officepaket 365 gearbeitet.**

Keine Angst vor dem Computer – Schnupperkurs

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

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

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

T0110 **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Mittwoch, 30. August, 17:45-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 30,50 € (4 Ustd.)
ermäßigt: 18,30 €

Grundlagen der Computerpraxis und Internet

Die richtige Bedienung eines Computers oder computerbasierter Systeme sowie die kompetente Nutzung des Internets sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und damit eine Notwendigkeit des Lebens geworden. Für Teilnehmende, die noch nicht sicher im Umgang mit dem PC und Internet sind, hat die VHS Ratingen ein neues Kursformat im Angebot: unser Dozent vermittelt Ihnen in unseren Räumlichkeiten Grundlagen zum Umgang mit dem PC und Internet.
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.
Voraussetzung: Computer Schnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse

T0111 **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 06. September, 4x mittwochs, 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 122,10 € (16 Ustd.)
ermäßigt: 73,10 €

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.

T0122 **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 28. September, 4x donnerstags,
15:45-18:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)
ermäßigt: 24,50 €

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 Anmeldelink an Ihre E-Mail-Adresse, mit dem Sie sich in den Kurs einloggen können.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und in der Textverarbeitung

T0123 **Online-Kurs mit Petra Cammarota**
Zoom
ab 24. Oktober, 2x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 55,20 € (6 Ustd.)
ermäßigt: 27,60 €

Online-Kurs: Dropbox & Co.

CD war vorgestern, USB-Stick gestern, heute ist Cloud-Computing angesagt. Durch Dropbox, Box, Mediencenter oder Google Drive können Sie Ihre Daten auf allen Geräten stets zur Hand haben. Vorteile sind: Sie können unkompliziert Fotos oder Dokumente mehreren, 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:

- 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 Anmeldelink an Ihre E-Mail-Adresse, mit dem Sie sich in den Kurs einloggen können.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

T0125 **Online-Kurs mit Petra Cammarota**
Zoom
Dienstag, 14. November, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 18,40 € (3 Ustd.)
ermäßigt: 9,20 €

© Analytics – Adobe Stock

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.

T0130 **Bildungsurlaub mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Mo., 18. Sept. - Fr. 22. Sept.
jeweils von 9:45 - 15:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 195,30 € (35 Ustd.)
ermäßigt: 123,90 €

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

Computerkurse für Seniorinnen und Senioren

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

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.

T0190Ü **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Mittwoch, 30. August, 14:00-16:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 2 – 6
entgeltfrei (3 Ustd.)

Keine Angst vor dem Computer – Grundlagen 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 kennen:

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

Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Voraussetzung: Computerschnupperkurs oder vergleichbare Kenntnisse

T0191Ü **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 06. September, 4x mittwochs, 14:00-16:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 6
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)
ermäßigt: 36,80 €

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*innen eines Apple-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Fischer-Simon unter 02102/550-4305 gerne Auskunft.
Bitte mitbringen: Ihr eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (aufgeladen, inklusive Stromkabel und Zubehör). Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

T0194Ü **Kurs mit Frank Schwalfenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 30. August, 4x mittwochs, 11:15-13:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 73,60 € (12 Ustd.)
ermäßigt: 36,80 €

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.

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 Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
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								●

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

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

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-lernnetz.de. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiger Computer. Wenn Sie unsicher in der Handhabung der Online-Plattform sind oder andere Fragen zu den Xpert-Veranstaltungen haben, wenden Sie sich gerne an Frau Fischer-Simon, 02102/550-4305.

T0200 **Online-Kurs mit externen Fachexperten**
Online-Kurs
ab 07. November, 20x dienstags,
18:30-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 25
Entgelt: 265,45 € (53 Ustd.)
Keine Ermäßigung

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

T0202 **Kurs mit Julia Reils**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 29. August, 5x dienstags, 17:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 143,00 € (23 Ustd.)
ermäßigt: 71,50 €

Schlüsselqualifikationen

Rhetorik

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

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

Das Dahms-Trainingsbuch Band 9 „Rhetorik“ kann für 14,00 € im Seminar erworben werden.

T0400 **Seminar mit Christoph Dahms**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sonntag, 22. Oktober, 9:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)
ermäßigt: 39,40 €

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.

T0401 **Seminar mit Christoph Dahms**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sonntag, 03. Dezember, 9:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)
ermäßigt: 39,40 €

Workshop für "Schüchterne"

Träumen nicht auch Sie 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 sich selber neu zu spüren – mutiger, klarer, lauter, aussagestark!

T0402 **Seminar mit Nazli Reichardt**
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
Freitag, 20. Oktober, 17:15-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 20,40 € (5 Ustd.)
ermäßigt: 10,20 €

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.

T0403 **Seminar mit Nazli Reichardt**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 21. Oktober, 9:00-14:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 36,80 € (7 Ustd.)
ermäßigt: 18,40 €

Ordnung ist das halbe 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 scheine ich zu folgen?

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

T0405 **Seminar mit Cornelia Schwarz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 02. Dezember, 11:00-14:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 24,50 € (4 Ustd.)
ermäßigt: 12,20 €

Beratung: Beruflicher Neustart

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

- der Suche nach einer Kinderbetreuung,
- der Auswahl von Angeboten der Aus- und Weiterbildung,
- der Erstellung von Bewerbungsunterlagen,
- der Stellensuche,
- der Suche nach einer Teilzeitberufsausbildung,

mit denen der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingen kann.
„Mütter und Väter, die während oder nach der Familienphase wieder in den Job zurückkehren möchten, haben häufig erst einmal viele Fragen und benötigen unterschiedlichste Unterstützung. In unserer persönlichen Beratung bündeln wir die Informationen von Jobcenter und Arbeitsagentur und geben viele Tipps. Vor allem möchten wir Mut machen, die eigenen Fähigkeiten, die sich gerade während der Familienphase weiterentwickelt haben, richtig einzuschätzen und für die Jobsuche zu nutzen“, erklären Barbara Engelmann und Petra Baumbach. „Wir freuen uns auf interessante Gespräche.“

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bei Fragen:
Barbara Engelmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit: 02104 6962-109
Petra Baumbach, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters: 02104 14163-119

T0501 **Beratung mit Petra Baumbach**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
Freitag, 18. August
Freitag, 22. September
Freitag, 13. Oktober
Freitag, 24. November
entgeltfrei

Vortrag: Raus aus dem Hamsterrad – Auszeit vom Job

Die Tage fliegen nur so an einem vorbei, gefühlt ist jeder Tag wie der andere. Manche Menschen fühlen sich gestresst, ausgepowert, genervt und brauchen dringend eine Auszeit. Andere Menschen sind gelangweilt vom Alltag, wollen was Neues sehen, erleben und entdecken. Beide Gruppen wollen raus aus dem Hamsterrad, wollen eine Veränderung im Leben. Ein Sabbatical ermöglicht Ihnen eine längere Auszeit vom Job. Fast 50 % der Arbeitnehmer:innen haben den Wunsch, ein Sabbatical zu machen, doch die meisten tun es nicht. Finanzierung, der Arbeitgeber oder auch persönliche Ängste spielen dabei eine Rolle. Erfahren Sie mehr über: Gründe und Ideen für ein Sabbatical, was bei der Planung und Finanzierung zu berücksichtigen ist, wie Sie sich auf das Gespräch mit dem Arbeitgeber/der Arbietgeberin vorbereiten können und wie die Rückkehr verlaufen kann.

T0502 **Vortrag mit Carina Ingendae**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 05. September, 18:30-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 20
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schulabschluss, Lernförderung, Auslandsjahr

© roman-odintsov – Pexels

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.

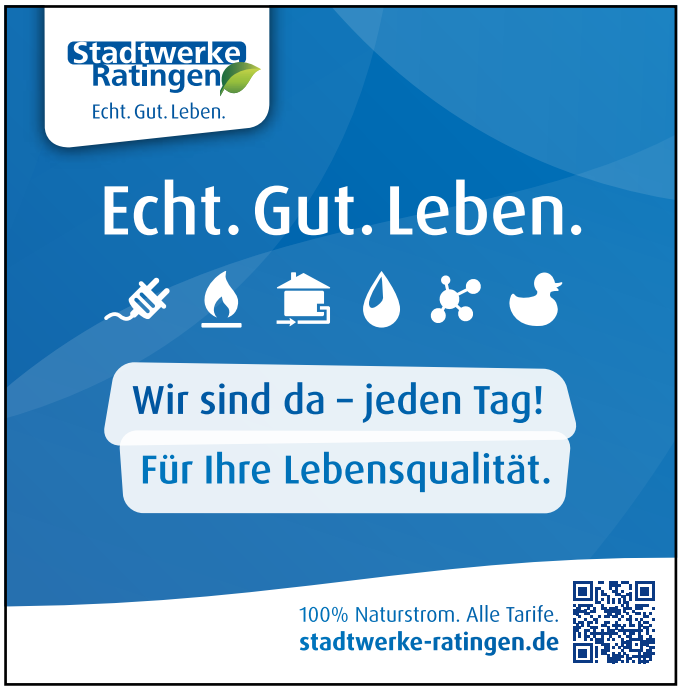
T0505J **Vortragsgespräch mit Anna Peter**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 12. Dezember, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 20
entgeltfrei (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Junge VHS – Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und Klasse 10a (07.08.23 – 05.07.2024))

Mit finanzieller Unterstützung durch das Land Nordrhein-Westfalen
In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Arbeit und Integration Ratingen gGmbH.

Du hast die 10 Jahre Schulpflicht erfüllt aber 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. 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
E-Mail: boje@skf-ratingen.de
Voraussetzungen: Wille und Motivation, über 12 Monate aktiv mitzuarbeiten.

T0510J **Lehrgang mit Dozententeam**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54
montags bis freitags, 8:00 – 15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 15 – 20
entgeltfrei



Deutsch
Integration
Einbürgerung

N.N.
Fachbereichsleiter/in
02102 550 4301

Integrationskurse 16
Deutsch-Test für Zuwanderer.....17
Einbürgerungstest 17

Deutsch-Kurse an Ihrer VHS

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 Deutsch-Kenntnisse sind und welchen Kurs Sie besuchen dürfen.

Für die Deutsch-Beratung brauchen Sie einen Termin. Diesen können Sie gerne mit Frau Thiel (Tel.: 02102 550-4308) vereinbaren.
Bitte bringen Sie zu dem Termin folgende Papiere mit:
- Kopie Ihres Ausweises
- Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (wenn vorhanden)
- Sozialhilfe- oder Arbeitslosengeld-II-Bescheid (wenn vorhanden)

Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre erworbenen Sprachkenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

SPRACHEN LERNEN AN IHRER VHS!

C1

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau B2 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufen C1 und C2 so gut wie alle Texte verstehen und können sich spontan, fließend und

C1

strukturiert – auch zu komplexen Themen – äußern. Sehr schnell Gesprochenes können Sie gut verstehen.
Sie können sich nicht nur korrekt, sondern auch angemessen und stilsicher ausdrücken.

B2

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau B1 können Sie sich bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe B2 an (Gruppen-)Diskussionen zu aktuellen, politischen und gesellschaftlichen Themen effektiv beteiligen. Dabei nehmen die Flüssigkeit und das Sprechtempo zu. Sie erweitern Ihr Repertoire an nützlichem Wortschatz. Fehler kommen in der Regel nur noch selten vor. Sie können auch schon viele Detailinformationen aus Zeitungsartikeln/Nachrichtensendungen entnehmen.

B1

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau A2 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe B1:
- Über Berufsinteressen sprechen
- Sich schriftlich bewerben
- Gefühle, Zweifel und Empfehlungen aussprechen
- Arztgespräche und Verkaufsgespräche führen

Alles bis dahin Erlernte ist verständlich, wenn auch nicht immer korrekt.

A2

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau A1 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe A2 folgende sprachliche Situationen meistern:
- Ihren normalen Tagesablauf beschreiben
- Frühere Erfahrungen und Gewohnheiten schildern
- Vereinzelte einfache, kurze Texte, wie z.B. Notizen, Mitteilungen oder Emails, schreiben

A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie am Ende der **Stufe A1** in folgenden sprachlichen Situationen zurechtkommen:
- Alltagssituationen (z.B. beim Einkauf, den Weg beschreiben)
- Auf Nachfrage Tages- und Uhrzeiten sowie Zahlen, wie z.B. Telefonnummern, nennen können
- Die ersten, kurzen Sätze beim Kennenlernen und im Umgang mit Ämtern, Schulen und in Geschäften austauschen

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

Beratung und Anmeldung

T1100 Beratung und Anmeldung
mit Martina Aydt-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).

T1202 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

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

Module im Semester 2/2023:

T1202E	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1	Ab: 19. Juni
T1202F	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2	Ab: 13. September
T1202O	Orientierungskurs, Leben in Deutschland	Ab: 13. November

T1203 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

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

Module im Semester 2/2023:

T1203C	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1	Ab: 07. August
T1203D	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2	Ab: 13. September
T1203E	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.1	Ab: 06. November
T1203F	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2	Ab: 13. Dezember

T1205 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

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

Module im Semester 2/2023:

T1205A	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1	Ab: 14. August
T1205B	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2	Ab: 20. September
T1205C	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.1	Ab: 15. November

T1207 – Deutsch Integrationskurs – Vormittagskurs

Charlotte Karr, Gabriele Karayel
VHS Außenstelle Süd, Raum 001
Di. – Fr., jeweils 9:00-13:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 2/2023:

T1207F	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2	Ab: 08. August
T1207O	Orientierungskurs, Leben in Deutschland	Ab: 19. September

T1211 – Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Joachim Pfennig
Mitte, VHS Poststraße 23, Raum 208
Mo. – Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 2/2023:

T1211D	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A2.2	Ab: 18. September
T1211E	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2	Ab: 20. November

T1212 – Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Dr. Ursula Kerkhoff, Gabriele Karayel
Mitte, VHS, Poststraße 23, Raum 206
Mo., Di., Mi., Fr.,
jeweils 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 2/2023:

T1212A	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.1	Ab: 18. September
T1212B	Deutsch-Integrationskurs, Stufe A1.2	Ab: 20. November

T1214 – Deutsch Integrationskurs – Abendkurs

Rosalinde Rasche
VHS Außenstelle Süd, Raum 001
Mo. – Do., jeweils 18:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20

Module im Semester 2/2023:

T1214F	Deutsch-Integrationskurs, Stufe B1.2	Ab: 21. August
T1214O	Orientierungskurs, Leben in Deutschland	Ab: 30. Oktober

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

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 2/2023:

T1701	Deutsch-Test für Zuwanderer: 15. September
T1702	Deutsch-Test für Zuwanderer: 27. Oktober
T1703	Deutsch-Test für Zuwanderer: 10. November

Einbürgerungstest

Andrea Wiebke
Mitte, VHS, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 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 2/2023

T1740	Prüfungstermin: 30. August	Anmeldeschluss: 03. August
T1741	Prüfungstermin: 27. September	Anmeldeschluss: 31. August
T1742	Prüfungstermin: 25. Oktober	Anmeldeschluss: 27. September
T1743	Prüfungstermin: 29. November	Anmeldeschluss: 31. Oktober
T1744	Prüfungstermin: 10. Januar	Anmeldeschluss: 13. Dezember

Fremdsprachen

N.N.
Fachbereichsleiter/in
02102 550 4301

Englisch 20
Französisch 23
Spanisch 25
Italienisch 28
Niederländisch 29
Portugiesisch.....30
Chinesisch 31
Japanisch.....31

Fremdsprachen an Ihrer VHS

Sprachen sind der Schlüssel zur Welt!
Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompeten-zen. 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 Niveauemp-fehlung. 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. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

SPRACHEN LERNEN AN IHRER VHS!

C1

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau B2 können Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufen C1 und C2 so gut wie alle Texte verstehen und können sich spontan, fließend und strukturiert – auch zu komplexen Themen – äußern.

C1

Sehr schnell Gesprochenes können Sie gut verstehen.
Sie können sich nicht nur korrekt, sondern auch angemessen und stilsicher ausdrücken.

B2

Aufbauend auf den erlernten Kenntnissen auf Niveau B1 können Sie sich bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der Stufe B2 an (Gruppen-) Diskussionen zu aktuellen, politischen und gesellschaftlichen Themen effektiv beteiligen. Dabei nehmen die Flüssigkeit und das Sprechtempo zu. Sie erweitern Ihr Repertoire an nützlichem Wortschatz. Fehler kommen in der Regel nur noch selten vor. Sie können auch schon viele Detailinformationen aus Zeitungsartikeln/Nachrichtensendungen entnehmen.

B1

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

- Über persönliche Hobbys und Freizeitbeschäftigungen reden
- Über Ihre Zukunft und Ihre Ziele und Pläne sprechen
- Gefühle, Zweifel und Empfehlungen aussprechen
- Den eigenen Arbeitsplatz beschreiben
- Die wichtigsten und interessantesten Informationen aus einer Zeitung/ Nachrichtensendungen entnehmen

Alles bis dahin Erlernte ist verständlich, wenn auch nicht immer korrekt.

A2

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

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

A1

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

- Auf der Reise (z.B. Hotel reservieren, im Restaurant bestellen, den Weg beschreiben)
- Auf Nachfrage Tages- und Uhrzeiten sowie Zahlen, wie z.B. Telefonnummern, nennen können
- Die ersten, kurzen Sätze beim Kennenlernen austauschen

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

Englisch

Sprachberatung

Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. Tel.: 02102550-4301 oder vhs@ratingen.de.

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

Englisch: Ziel A1

Fast Track – Englisch intensiv Stufe A1

Sie haben erste Vorkenntnisse (Sie können sich vorstellen, über Gewohnheiten und Vorlieben sprechen, buchstabieren und Zahlen und Ansagen verstehen) und möchten in kurzer Zeit einen großen Lernerfolg erzielen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Wir werden voraussichtlich bei Lektion 5 im Lehrbuch Key A1 einsteigen und zügig weiterarbeiten. Ihre aktive Mitarbeit und das Erledigen von Hausaufgaben sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs. Dieser Kurs kann nur nach vorheriger Beratung gebucht werden. (Tel. 02102/550-4301).
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 5.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2101 **Kurs mit Kristina Dönch**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

Englisch: Ziel A2

Englisch mit Muße am Vormittag – Stufe A2.2

Unser Kurs befindet sich auf der zweiten Hälfte der Stufe A2 (A2.2). Neben neuen Inhalten werden wir viel wiederholen und vertiefen – und das alles in der gewohnt entspannten und freundlichen Atmosphäre. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English, A2.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 6/7.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2102 **Kurs mit Irmi Cummings**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 30. August, 12x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Englisch Stufe A2, 4. 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 6/7.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2103 **Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 05. September, 13x dienstags,
17:45-19:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 79,60 € (26 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 9.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2104 **Kurs mit Ursula Bergmann M. A.**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 14. September, 11x donnerstags,
17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)
Kein Unterricht am 19.10.2023.

Englisch Stufe A2

Sie haben in der VHS oder Schule Grundkenntnisse erworben? Dieser Kurs dient dem systematischen Ausbau dieser Grundlagen. In lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern und lernen, sich in der Fremdsprache besser zu verständigen. Die Erweiterung des Vokabulars und auch gezielte Grammatikübungen sollen nicht zu kurz kommen.
Lehrbuch: Let´s talk now A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 7/8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2105 **Kurs mit Monika Bruns**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 14x montags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

Englisch: Ziel B1

Englisch Stufe B1

Sie haben mittlere Vorkenntnisse der englischen Sprache? Ziel des Kurses ist es, dass Sie auf abwechslungsreiche Weise Ihre Sprechfertigkeit in alltäglichen Situationen und auf Reisen verbessern, so dass Sie sich selbständig mit längeren Sätzen äußern können. Dabei schulen Sie anhand lebensnaher Texte Ihr Hör- und Leseverstehen. Bei lockerer und angenehmer Atmosphäre wird Ihr individueller Lernprozess durch Lerntipps aktiv unterstützt.
Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett Verlag. Beginn mit Unit 1.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2106 **Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 31. August, 13x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Englisch Stufe B1

Sie möchten Ihre in der VHS oder in der Schule erworbenen Kenntnisse anwenden und erweitern? In diesem Kurs gewinnen Sie langsam und in kleinen Schritten immer mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.
Lehrbuch: Network Now B1.2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unit 3.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2108 **Kurs mit Monika Bruns**
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
ab 29. August, 14x dienstags, 15:00-17:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 147,00 € (42 Ustd.)

Conversation workshop – 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 comunication abilities and your pronunciation, you will clear up grammar questions and enhance your fluency through conversation and interesting group discussions.

T2110 **Kurs mit N. N.**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 28. August, 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.

T2111 **Kurs mit Johannes Steggers**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 29. August, 14x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 85,70 € (28 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".
Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

T2112 **Kurs mit Johannes Steggers**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 29. August, 14x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 85,70 € (28 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./amerikan. Sprachraum gelesen und ab und zu Songs gehört und besprochen.

T2113 **Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/
Eingang T 7, Raum 304
ab 31. August, 14x donnerstags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 147,00 € (42 Ustd.)

Englisch: Ziel B2

Englisch Stufe B2

Sie festigen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten, üben das freie Sprechen, wiederholen gezielt einzelne Grammatikkapitel und erweitern Ihren Alltags-Wortschatz.
Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

T2115 **Kurs mit Monika Bruns**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
ab 29. August, 14x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 16
Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

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 erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2116 **Kurs mit Irmi Cummings**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 28. August, 12x montags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 146,90 € (36 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 9.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2117 **Kurs mit Ursula Bergmann M. A.**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 14. September, 11x donnerstags,
19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 77,00 € (22 Ustd.)
Kein Unterricht am 19.10.2023.

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 8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2118 **Kurs mit Barbara Léman**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 28. August, 15x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 122,40 € (30 Ustd.)

Once again – Conversation
Stufe B2

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

T2119 **Kurs mit Irmi Cummings**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 31. August, 12x donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 16
Entgelt: 88,20 € (36 Ustd.)

Conversation Class – Stufe B2

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

T2120 **Kurs mit Angela Traumann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 206
ab 08. September, 13x freitags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 16
Entgelt: 95,60 € (39 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.

T2121 **Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 05. September, 12x dienstags, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 110,20 € (36 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.

T2122 **Kurs mit Erika Wood**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 30. August, 12x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 126,00 € (36 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 9.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

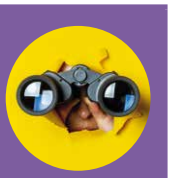
T2123 **Kurs mit Barbara Léman**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 29. August, 14x dienstags, 17:30-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 171,40 € (42 Ustd.)

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.

T2124 **Arbeitsgemeinschaft mit N. N.**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 28. August, 15x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 10,00 €

Französisch

Sprachberatung

Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. Tel.: 02102550-4301 oder vhs@ratingen.de.

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

Französisch: Ziel A1

Französisch Stufe A1, 2. Semester
Sie haben erste Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts etwas Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Anfängerkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache erhalten. Sie lernen einfache Gespräche zu führen und lernen dabei systematisch die korrekte Aussprache und wichtige grammatische Strukturen.
Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag. Beginn mit Unité 3.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2200 **Kurs mit Peter Winz**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 30. August, 13x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Französisch: Ziel A2

Französisch Stufe A2, 1. Semester

Vous parlez déjà assez bien le français maintenant! Bravo! Sie haben solide Grundkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch besser Französisch verstehen und sprechen können? In unserem kommunikationsorientierten Französischkurs lernen Sie – in entspannter Atmosphäre – Französisch in unterschiedlichen Alltagssituationen zu sprechen und einfache französische Texte lesend zu verstehen.Die korrekte Aussprache und wichtige Grammatikapitel werden systematisch vermittelt. ... Vous voulez mieux parler français? Vous voulez découvrir la culture française? Alors, ce cours est fait pour vous! A bientôt!
Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unité 3.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2201 **Kurs mit Peter Winz**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 01. September, 14x freitags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 85,70 € (28 Ustd.)

Französisch Stufe A2, 5. 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 12.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2202 **Kurs mit Claire Besnoin**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 29. August, 12x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 19.09.2023.

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.

T2203 **Kurs mit Serge Cadé**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 31. August, 14x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Französisch: Ziel B1

Conversation en français – Stufe B1

Vous avez appris le francais 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 !

T2204 **Kurs mit Claire Besnoin**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 31. August, 12x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 21.09. und 19.10.2023.

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.

T2205 **Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio und N. N.**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 31. August, 13x donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Französisch Stufe B1/B2

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 7.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2206 **Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 04. September, 13x montags, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 119,30 € (39 Ustd.)

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.

T2207 **Kurs mit Jacqueline Kublun-Deléglise**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/ Eingang T 7, Raum 303
ab 06. September, 12x mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 126,00 € (36 Ustd.)

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.

T2208 **Kurs mit Claire Besnoin**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 31. August, 12x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 21.09. und am 19.10.2023.

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.

T2209 **Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 31. August, 13x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Spanisch

Spanisch: Ziel A1

Spanisch Stufe A1 – Auffrischungskurs online

Haben Sie schon angefangen, Spanisch zu lernen, sind sich aber unschlüssig, ob Sie weitermachen sollen? Dann können wir Sie dabei unterstützen, sich zu entscheiden. Dieser Onlinekurs für Anfänger mit Vorkenntnissen wird erste Kenntnisse auffrischen und Sie sicher motivieren, weiter Spanisch zu lernen. Vielleicht sind Sie ja besser als Sie glauben! Ganz bestimmt werden Sie viel Spaß mit der spanischen Sprache haben!
Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kurssitzung präsentiert.

T2300 **Onlline-Kurs mit Marlén Hütterott**
NEU
VHS-Cloud
ab 14. September, 8x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 2. Semester

Sie haben kaum Vorkenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs 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.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2301 **Kurs mit N. N.**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 29. August, 14x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 6. 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.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2302 **Kurs mit N. N.**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 29. August, 14x dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Spanisch Stufe A1, 7. 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 7.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2303 **Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 31. August, 14x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A1, 10. 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 10/11. ISBN 978-3-12-514671-6.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2304 **Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 30. August, 13x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

Spanisch: Ziel A2

Spanisch Stufe A2, 6. Semester

Hola, ¿qué tal? Sie haben bereits die wichtigsten Zeiten des Niveaus A2 (Indefinido, Imperfecto, das Futur und der Imperativ) gelernt? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden wir das Gelernte vertiefen, hypothetische Aussagen machen, Meinungen zustimmen oder widersprechen, Ereignisse der Vergangenheit einordnen und vieles mehr. Außerdem werden wir "Conversación" über interessante Themen in den Kurs integrieren. Die Anwendung der Sprache bereitet Sie auf reale Situationen vor (Urlaub, Beruf oder Alltag). Der Unterricht findet auf Spanisch und Deutsch statt. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Unidad 11.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2305 **Kurs mit Mónica Peña de Grupe**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 30. August, 12x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Spanisch mit Muße, Stufe A2, 7. 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! Bienvinidos! Los esperamos con gusto ...
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag
Beginn mit Unidad 6/7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

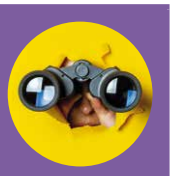
T2306 **Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/
Eingang T 7, Raum 304
ab 29. August, 14x dienstags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 122,40 € (28 Ustd.)

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.
L**ehrbuch:** Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag. Beginn mit Unidad 14.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2307 **Kurs mit Marlén Hütterott**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/
Eingang T 7, Raum 303
ab 01. September, 13x freitags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

Sprachberatung



Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. Tel.: 02102550-4301 oder vhs@ratingen.de.

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

Spanisch: Ziel B1

Spanisch Stufe B1 – Auffrischungskurs

¡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 spanischsprechenden Welt haben, dann sind Sie bei uns richtig. Auch neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen!
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

T2308 **Kurs mit Dagmar Nelting**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109
ab 04. September, 12x montags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 23.10. und 30.10.2023.

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.
Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben,

T2309 **Kurs mit Marlén Hütterott**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 14x montags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Spanisch: Ziel B2

Conversación – Stufe B2

¡Hola! En ente curso de nivel B2, seguiremos profundizando y ampliando nuestros conocimientos de la lengua española en un ambiente relajado y de continua comunicación. Se tratarán temas de actualidad, culturales y de interés general de España y Lationamérica. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch. Voraussichtlicher Beginn mit Unidad 6.

T2310 **Kurs mit Mónica Peña de Grupe**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 30. August, 12x mittwochs, 18:45-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Spanisch Stufe B2, 3. Semester

¡Hola! En este curso de nivel B2 seguiremos profundizando los conocimientos de la lengua española. Nuestro aprendizaje se llevará a cabo en un ambiente relajado y de continua comunicación. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4. Voraussichtlicher Beginn mit Unidad 6.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2311 **Kurs mit Mónica Peña de Grupe**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 29. August, 12x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 31.10.2023.

Spanisch Stufe B2, 3. Semester

¡Hola! En este curso de nivel B2 seguiremos profundizando los conocimientos de la lengua española. Nuestro aprendizaje se llevará a cabo en un ambiente relajado y de continua comunicación.¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4. Voraussichtlicher Beginn mit Unidad 6.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2312 **Kurs mit Mónica Peña de Grupe**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 29. August, 12x dienstags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)
Kein Unterricht am 31.10.2023.

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**.

Italienisch

Italienisch: Ziel A1

Italienisch Stufe A1, 2. Semester

Sie haben erste Vorkenntnisse des Italienischen und möchten diese Sprache darauf aufbauend lernen? In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im italienischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 4.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2400 **Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 01. September, 12x freitags, 11:15-12:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Italienisch Stufe A1, 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Grundkenntnisse verfügen und sich weiter mit der Sprache vertraut machen wollen.
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag. Beginn mit Lezione 8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2402 **Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 30. August, 12x mittwochs, 17:15-18:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Italienisch: Ziel A2

Italienisch Stufe A2, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über gute Kenntnisse verfügen und sich weiter mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen.
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 4.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2403 **Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
ab 01. September, 12x freitags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

Italienisch: Ziel B1

Italienisch Stufe B1, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon gute Kenntnisse in der italienischen Sprache haben. Es wird langsam das B1-Niveau aufgebaut. Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 3/4.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2404 **Kurs mit Stefania Alifredi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 30. August, 12x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 147,10 € (24 Ustd.)

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. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 3.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2405 **Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 08. September, 13x freitags, 9:00-10:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 91,00 € (26 Ustd.)

Italienisch Stufe B1

Sie haben erweiterte Grundkenntnisse des Italienischen und möchten diese vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 6/7.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2406 **Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
ab 07. September, 13x donnerstags,
18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Italienisch Stufe B1

In diesem Kurs für Interessierte mit gesicherten Grundkenntnissen lernen Sie u.a., wie man seine Meinung in einem Gespräch äußert.
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2407 **Kurs mit Alfonso Santomauro**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 13x montags, 18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Corso di conversazione – Stufe B1

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lezione 8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2408 **Kurs mit Alfonso Santomauro**
Mitte, Poststr. 23, Raum 203
ab 29. August, 13x dienstags, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Italienisch am Vormittag Stufe B1

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lezione 8.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2409 **Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 06. September, 11x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 89,80 € (22 Ustd.)
Kein Unterricht am 20.09.2023.

Italienisch am Vormittag – Stufe B1

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 9.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2410 **Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Poststr. 23, Raum 208
ab 07. September, 13x donnerstags, 10:15-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 106,10 € (26 Ustd.)

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

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

T2411 **Kurs mit Mario Antonio Galeardi**
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
ab 30. August, 13x mittwochs, 9:40-11:55 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 136,50 € (39 Ustd.)

Italienisch Stufe B1/B2 – Konversation

Testi vari e ripetizione della grammatica.

T2412 **Kurs mit Alice Secci-Sorg**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 05. September, 12x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Niederländisch

Niederländisch: Ziel A1

Niederländisch Stufe A1, 1. Semester

Dieser Kurs ist ein Kurs für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 1. ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7. Lehrbücher ab zweitem Termin notwendig.

T2500 **Kurs mit Hugo van Lil**
NEU
Mitte, Poststr. 23, Raum 206
ab 01. September, 14x freitags, 14:30-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
Entgelt: 68,60 € (28 Ustd.)

Niederländisch Stufe A1, 3. Semester

Dieser Kurs ist ein Kurs für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag. Beginn mit Lektion 13. ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

T2501 **Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 29. August, 14x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

Niederländisch: Ziel A2

Niederländisch Stufe A2, 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs ist ein Kurs für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag, Beginn mit Lektion 18.

T2502 **Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 29. August, 14x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 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 4.

T2503 **Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 14x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Niederländisch Conversatie – Stufe B1

Konversationskurs für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Es werden u.a. Texte über diverse Themen behandelt. Themenwünsche sind jederzeit willkommen.

T2504 **Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Poststr. 23, Raum 206
ab 01. September, 14x freitags, 16:15-17:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Niederländisch: Ziel B2

Niederländisch Conversatie – Stufe B2

Fortsetzungskurs für Lernende mit fließenden Niederländisch-Kenntnissen. Themenwünsche sind jederzeit willkommen.

T2505 **Kurs mit Hugo van Lil**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 28. August, 14x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Portugiesisch

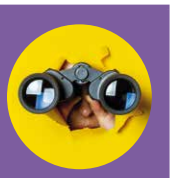
Portugiesisch: Stufe A1

Portugiesisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen gerichtet, die das Portugiesische systematisch 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.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

T2800 **Kurs mit Solenzara Tull**
Mitte, Poststr. 23, Raum 305
ab 31. August, 13x donnerstags, 18:45-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Sprachberatung



Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine Email. Tel.: 02102550-4301 oder vhs@ratingen.de.

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

Chinesisch

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.

T2911 **Kurs mit Dr. Nanfang Wu**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 02. September, 13x samstags,
10:45-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Japanisch

Japanisch: Ziel A1

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.

T2920 **Kurs mit Shingo Kohno**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 01. September, 14x freitags, 15:45-17:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 114,20 € (28 Ustd.)

Japanisch Stufe A1, 3. Semester

Jeder ist in diesem Kurs willkommen, der die folgenden Vorkenntnisse besitzt: alle Hiragana-Katakana-Zeichen, die Grundlagen der japanischen Grammatik (mindestens bis Lektion 8 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.

T2921 **Kurs mit Shingo Kohno**
Mitte, Poststr. 23, Raum 304
ab 01. September, 14x freitags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 98,00 € (28 Ustd.)

Gesellschaft Politik Umwelt

Charlotte Fischer-Simon
Fachbereichsleiterin
02102 550 4305

Politik – Gesellschaft – Umwelt.....35
Geld und Finanzen 36
Aus der Region 36
Philosophie/Sinnfindung 36
Recht.....36
Bürgerschaftliches Engagement 38
Mensch und Natur 38
Klimawandel und Nachhaltigkeit 39
Fairer Handel.....41

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**

TU DU's FÜR DICH UND DIE WELT.

1 KEINE ARMUT
Armut in jeder Form und überall beenden.

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

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN
Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

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

5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT
Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN
Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE
Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM
Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR
Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN
Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN
Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION
Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ
Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

14 LEBEN UNTER WASSER
Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

15 LEBEN AN LAND
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.

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN
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.

17 PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE
Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

@17Ziele 17Ziele.de #17Ziele @17Ziele

Tu Du's auf 17Ziele.de

Nachgefragt! – Aktuelles aus Politik und Gesellschaft

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

Eine Kooperationsveranstaltung der Ratinger Weiterbildungseinrichtungen:

- Evangelisches Familienbildungswerk Diakonie Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann
- Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
- Volkshochschule der Stadt Ratingen

Moderation: Christian Pannes

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

Leseübung: Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)

Handschriftliche deutsche Quellen sind bis Mitte des 20. Jahrhunderts in der Regel in der deutschen Kurrentschrift geschrieben, die heute gerne als Sütterlin-Schrift bezeichnet wird. Zum Lesen von Dokumenten im Stadtarchiv ist daher die Kenntnis dieser Schrift unabdingbar. In dieser Leseübung werden Sie mit dem Alphabet vertraut gemacht und können dann unter Anleitung das Lesen anhand von ausgesuchten Quellen üben.

T3001 **Seminar mit Heiko Knappstein und Dr. Sebastian Barteleit**
Mitte, Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47
NEU
Donnerstag, 21. September, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 6
entgeltfrei

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

T3002 **Online-Seminar mit Hartmut Nehme**
Dienstag, 07. November, 18:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 20
entgeltfrei (2 Ustd.)

Geld & Finanzen

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*innen

T3005 **Online-Seminar mit Hartmut Nehme**
Montag, 25. September, 18:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
entgeltfrei (2 Ustd.)

Online-Workshop: Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingen 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*innen mit ersten Erfahrungen

T3006 **Online-Seminar mit Hartmut Nehme**
online
Donnerstag, 28. September, 18:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
entgeltfrei (2 Ustd.)

Leben im Alter

Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

Versorgen Sie einen Angehörigen, der die Diagnose Demenz erhalten hat? Dann sind Sie hier richtig. Die Wohnberaterin, Pflegediensthelferin und Betreuerin für MmD zeigt Ihnen, wie Sie Orientierung schaffen, den Alltag erleichtern und Gefährdungen verhindern. Mit vielen Beispielen lernen Sie Defizite zu mildern und Ressourcen zu erhalten.
Die Teilnehmenden lernen Hilfen und Methoden kennen, MmD ein möglichst langes Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

T3003 **Seminar mit Sabine van Waasen**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Donnerstag, 28. September, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 16
entgeltfrei

Zuhause ist es doch am Schönsten – Wunsch(t)räume für das Wohnen im Alter

Wollen auch Sie im Alter im eigenen Zuhause selbstbestimmt, komfortabel und sicher wohnen? Die Wohnberaterin Dipl.-Ing. Sabine van Waasen zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Zuhause barrierefrei anpassen können. jDie Lösungen reichen von „Erste Hilfe Maßnahmen“ bis hin zu baulichen Veränderungen. Anhand vieler Produktbeispiele werden gute Lösungen und auch Möglichkeiten der Finanzierung aufgezeigt. Wichtig ist die rechtzeitige Beschäftigung mit dem Thema.
Die Teilnehmer*innen lernen Ihr Zuhause so anzupassen, dass sie möglichst lange im eigenen Zuhause wohnen bleiben können.

T3004 **Seminar mit Sabine van Waasen**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Donnerstag, 23. November, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 16
entgeltfrei

! Im Kurs „Fit und sicher mit dem Pedelec“ (Kurs: T5023) erhalten Sie Tipps zu den richtigen Einstellungen Ihres Pedelecs und wie Sie Ihr Rad besser kennen- und beherrschen lernen.

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.

- **19. Aug.:** Durch Essens Grünzüge zum Halbachhammer und der idyllischen Gartenstadt Margarethenhöhe, Treffpunkt: 13.30 Uhr Hallenbad Fahrgemeinschaften
- **2. Sept.:** Durch den Butterbusch ins Schwarzbachtal und über Ratinger Höhen nach Homberg, Treffpunkt: 14.00 Uhr Bahnhof Ratingen Ost
- **23. Sept.:** Durchs Stinderbachtal ins Neandertal, Treffpunkt: 13.30 Uhr, Parkplatz Hallenbad Ratingen, Fahrgemeinschaften alternativ 14.00 Uhr Parkplatz Nösenberg, Ratinger Landstr.(L239), Mettmann
- **14. Okt.:** Vom mittelalterlichen Gruiten- Schöller nach Wülfrath Düssel, Treffpunkt_ 13.30 Uhr Parkplatz Bahnhof Ratingen Ost, Radwerkstatt, Fahrgemeinschaften alternativ: 14.00 Uhr Parkplatz Schöllerweg, Schöller
- **28. Okt.:** Heiligenhauser Weinberg durchs Paradies ins Vogelsangbachtal, Treffpunkt: 13.15 Uhr Ratingen Ost Busbahnhof, Bus 771
- **11. Nov.:** Zum Grünen See und Silbersee, Treffpunkt: 13.30 Uhr am Stadttheater
- **25. Nov.:** Durchs Schwarzbachtal über Altenbracht ins Angerbachtal, Treffpunkt: 13.30 Uhr, Bahnhof Ratingen Ost

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

T3100Ü **Wanderungen mit Ulrike Meyer und Ruth Anna Wenzler**
Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege
ab 19. August, 7x samstags, 14:00-18:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 20 – 30
Entgelt: 21,00 € (35 Ustd.)
Keine Ermäßigung

Sinnfindung / Philosophie

Vortrag: "Glückspilze und Giftzwerge" – Über Wege und Irrwege zum gelingenden Leben (nach Erich Fromm)

Welche Lebenseinstellungen bringen uns Freude, Vitalität, Wohlsein und Erfüllung? Welche Faktoren führen zu Egoismus, Hass und Gewalt? Fromm zeigt, dass negative Charaktereigenschaften Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ der Menschen ist deshalb zwingend erforderlich. Nur so können psychische Fehlentwicklungen (Narzissmus) und gesellschaftliche Katastrophen (Gewalt, Krieg, Umweltzerstörung) verhindert werden! Nach Fromm gilt: Wer Leidenschaft und Kreativität entwickelt, kann zufrieden und selbstbestimmt leben. Wer von materieller Gier und Neid getrieben wird, reißt die eigene Zufriedenheit und die Welt in den Abgrund. Zum Glücklich-Sein gehört, sich von den bösen „Giftzwergen“ nicht irritieren zu lassen.j Der Referent und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Was die Seele selig macht“) erklärt diesbezüglich, wie man sich im „Hamsterrad des Lebens“ elegant bewegen jund dazu noch Auszeiten für sich finden kann.

T3300 **Vortrag mit Dr. Torsten Reters**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Mittwoch, 08. November, 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.

T3400 **Vortrag mit Holger Kirchmann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 28. August, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 16
Entgelt: 8,00 € (2 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.

T3401 **Vortrag mit Holger Kirchmann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 11. September, 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.

T3402 **Vortrag mit Holger Kirchmann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 18. September, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 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.

T3403 **Seminar mit Holger Kirchmann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
Montag, 25. September, 19:00-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 16
Entgelt: 9,20 € (3 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.

T3404 **Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 22. August, 18:00-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 8,00 € (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

© oleksandr-pidvalnyi – Pexels

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.

T3405 **Vortrag mit Otto A. W. Schickenberg**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 26. September, 18:00-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 16
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.

T3406 **Seminar mit Wolfgang H. Teppe**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sa., 25. November, 10:00-15:00 Uhr
Sa., 02. Dezember, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 36,70 € (12 Ustd.)

Immobilien kaufen – aber richtig

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

T3407 **Seminar mit Wolfgang H. Teppe**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Sa., 09. Dezember, 10:00-15:00 Uhr
Sa., 16. Dezember, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 12
Entgelt: 29,40 € (12 Ustd.)

Bürgerschaftliches Engagement

Workshop: Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht

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

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

T3500 **Seminar mit Michael Röcken**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 14. September, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
entgeltfrei (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Typen gibt's

Persönlichkeitstypen erkennen und lernen, damit umzugehen

T8000 **Seminar mit Brigitte Lewecke**
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Gruppenraum
Donnerstag, 19. Oktober, 15:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 20
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich unter
Tel.: 02102 559 55 51 oder per Email an:
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Erfahrungs- und Informationsnachmittag

Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich über bereits gemachte Erfahrungen in ehrenamtlichen Tätigkeiten auszutauschen: Wie geht es mir zurzeit? Welche positiven Erfahrungen habe ich gemacht? Wo hat es Probleme gegeben? Was kann ich tun, um diese zu bewältigen? Wo finde ich Hilfe? Außerdem können Sie an diesem Nachmittag Informationen darüber erhalten, welche Möglichkeiten es für ehrenamtliches Engagement in Ratingen gibt und wo, wie und in welchem Umfang Ehrenamtler sich einbringen. Sie können sich darüber informieren, wie Sie zu einem ehrenamtlichen Einsatz kommen. Tauschen Sie sich mit anderen aus und profitieren Sie von den Erfahrungen und Tipps anderer Ehrenamtler.

T8001 **Seminar mit Dorit Schäfer, Ulrike Pohl und Rana Alwattar**
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Gruppenraum
Donnerstag, 23. November, 17:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 20
entgeltfrei
Anmeldung ist erforderlich unter
Tel.: 02102 559 55 51 oder per Email an:
info@freiwilligenboerse-ratingen.de

! Aktuelle Details zu den Veranstaltungen der Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. werden in der Presse veröffentlicht und sind unter **www.ehrenamt-ratingen.de** sowie **www.freiwilligenboerse-ratingen.de** einsehbar.

Mensch & Natur

Fledermaus – Exkursion

In Kooperation mit der Stadt Ratingen – Kommunale Dienste

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

Treffpunkt: Eingang zum Waldfriedhof Ratingen Ost, Am Waldfriedhof 1d in 40882 Ratingen

T3600 **Exkursion mit Dr. Isabella Kappner**
NEU
Waldfriedhof Ratingen Ost
Dienstag, 12. September, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 20
entgeltfrei (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Einblicke in die Ratinger Baumkontrolle – Baumführung im Poensgenpark

In Kooperation mit der Stadt Ratingen – Kommunale Dienste

Diese Führung im Poensgenpark liefert spannende Einblicke in den Ablauf einer Baumkontrolle. Anhand von praktischen Beispielen erklären Wolfram Walter und Christian Bohnen, Baumkontrolleure bei der Stadt Ratingen, worauf bei einer Baumkontrolle geachtet wird. Welche Werkzeuge stehen zur Verfügung und welche Untersuchungen werden durchgeführt, um herauszufinden, ob ein Baum gesund und standsicher ist? Welche Maßnahmen können aufgrund einer Untersuchung festgelegt werden? Während der Führung werden praktische Methoden (z.B. Bohrwiderstandsmessungen) und auch das Ratinger Baumkataster vorgestellt sowie auf Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Treffpunkt: auf der Brücke vorm Haus zum Haus

T3601 **Führung mit Wolfram Walter und Christian Bohnen**
NEU
Poensgenpark
Dienstag, 19. September, 15:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 15
entgeltfrei (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Pilzkundliche Exkursion im Ratinger Wald

Auf dieser Exkursion beobachten wir das artenreiche Pilzvorkommen in verschiedenen Waldtypen: zum einem Laubmischwald, der von Rotbuchen dominiert ist, zum andern Fichten- und Lärchenaufforstungen. Besonders interessant für die Pilzentdeckung ist hier das Vorkommen von Totholz unterschiedlichen Vermoderungsgrades. Auf unserer VHS-Exkursion in dieses Gebiet vor einigen Jahren fanden wir Fruchtkörper von mehr als 70 Pilzarten! Fotografen werden auf ihre Kosten kommen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: wird kurzfristig bekannt gegeben.

T3602 **Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak**
Ratingen
Sonntag, 01. Oktober, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 12 – 15
Entgelt (keine Ermäßigung): 13,00 € (4 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Klimawandel & Nachhaltigkeit

Führung bei Mitsubishi Electric: Nachhaltige Bauweise und ökologische Geländegestaltung

In Kooperation mit der Stadt Ratingen – Kommunale Dienste

Das Unternehmen Mitsubishi Electric hat beim Bau des Ratinger Firmensitzes im Jahr 2014 einen starken Fokus auf Nachhaltigkeit gesetzt. So wurden beim Bauprozess kurze Transportwege der Baumaterialien, Anteile recycelter Baumaterialien (z.B. Recyclingbeton) und die Verwendung regenerativer Energien berücksichtigt. Diese Bemühungen wurden anschließend mit einer LEED-Zertifizierung in Platin belohnt – einem Label zur Klassifizierung von umweltfreundlichen, ressourcenschonenden und nachhaltigen Gebäuden. Aber nicht nur das Gebäu-

de selbst ist möglichst nachhaltig gestaltet, sondern auch der Außenbereich. Hinter dem Gebäude befindet sich eine ca. 800 Quadratmeter große Freifläche. Diese Fläche hat das Unternehmen zu einer insektenfreundlichen Grünlandschaft umgestaltet. Hierbei wurde großer Wert auf Vielfalt gelegt: Von Stauden über essbare Kräuter bis hin zu Obstbäumen ist hier alles vertreten. Im Rahmen einer Führung soll dieses Beispiel eines nachhaltigen Firmengeländes in Ratingen besucht werden.

T3603 **Führung**
NEU
Ost, Mitsubishi-Electric-Platz 1, 40882 Ratingen
Mittwoch, 27. September, 14:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 25
entgeltfrei (3 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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

In Kooperation mit der Stadt Ratingen – Kommunale Dienste

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.

T3604 **Vortrag mit Manuela Vosen**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Donnerstag, 28. September, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
entgeltfrei (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Photovoltaik und Wärmepumpe kombinieren

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Photovoltaik-Anlagen und Wärmepumpen zählen zu den wichtigsten und beliebtesten Alternativen für eine klimafreundliche Strom- und Wärmeerzeugung in Wohngebäuden. Dabei geht es längst nicht mehr nur um den Klimaschutz – auch aufgrund der steigenden Energiepreise werden Investitionen in erneuerbare Energien immer attraktiver. Die Umrüstung ist mit hohen Investitionskosten verbunden, daher sollte vorher gut überlegt werden, wie sich Wärmepumpe und Photovoltaik optimal kombinieren lassen

T3605 **Online-Vortrag mit Susanne Berger**
NEU
Online
Mittwoch, 04. Oktober, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 47
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.

T3606 **Online-Vortrag mit Susanne Berger**
Online
Mittwoch, 08. November, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 40
entgeltfrei (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Ihr Ratinger Spezialist mit 6000 m² Ausstellung, Fachmarkt & Lager!
FRANKEN HOLZ
KOMPETENT IN HOLZ

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

Fairer Handel

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

In Kooperation mit der Stadt Ratingen – Kommunale Dienste

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.

© Heiko Beyer – privat

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.

T3607 **Vortrag mit Jürgen Bluhm**
West, Freizeithaus, Berliner Platz 5
Dienstag, 19. September, 19:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 15 – 50
Entgelt pauschal: 10,00 € (3 Ustd.)
inkl. Verkostung vor Ort
Schriftliche Anmeldung erforderlich

WIR SIND ♥ FÜR SIE DA
Fliedner Krankenhaus Ratingen

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 Behandlung.

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 Mitarbeiter:innen der familialen Pflege mit ein.

www.krankenhaus.fliedner.de

Ihre Kontakte zu uns:

Fliedner Krankenhaus Ratingen
Thunesweg 58 | 40885 Ratingen - Lintorf

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Gerontopsychiatrie und Suchttherapie
Chefarzt: Dr. Maximilian L. Meessen
Telefon: (02102) 303 - 301

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Chefärztin: Carmen Fargel
Telefon: (02102) 303 - 303

Aufnahme- und Sprechstundenmanagement
(0800) 40 30 123 *(kostenfrei)*

Familiale Pflege:
Telefon: (02102) 303 - 485

Theodor Fliedner Stiftung
Perspektive Mensch – seit 1844.

Die „Ratinger Tage der Nachhaltigkeit“– eine Veranstaltungsreihe mit verschiedenen Events – stehen für die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele und symbolisieren die Notwendigkeit, sowohl eine ökologische als auch soziale und ökonomische Nachhaltigkeit in Ratingen zu stärken. Daher trägt die Ratinger Veranstaltungsreihe den Slogan „17 Ziele unter unserem Schirm“.

Das Programm wird ganz explizit nicht nur durch städtische Akteure gestaltet. Interessierte Ratingerinnen und Ratinger, die in diesem Zeitraum ihr Engagement zeigen und ebenfalls eine Aktion zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit „auf die Beine“ stellen, können sich an die städtische Koordinatorin wenden. So kann die Aktion ins Online-Programm übernommen werden.
Highlights der Ratinger Tage der Nachhaltigkeit sind:

- **10.09.** Kleidertauschparty des Vereins Ratingen.nachhaltig e.V.
- **12.09.** Biodiversität auf Ratinger Friedhöfen: Fledermaus-Exkursion
- **15.09.** Aktion „Danke für‘s Radeln“ – Fahrradwaschanlage in der Ratinger Innenstadt
- **17.09.** Weltkindertag: Familienpicknick und Spielfest, u.a. mit Saatkugeln-Basteln & SDG-Glücksrad im Poensgenpark
- **19.09.** Einblicke in die Ratinger Baumkontrolle: Baumführung im Poensgenpark
- **22.09.** Im Rahmen der bundesweiten „Fairen Woche“: Fair-Trade Info- und Verkaufsstand des Eine-Weltausschusses der Heilig Geist Gemeinde auf dem Berliner Platz in Ratingen West
- **23.09.** Per Rad die 17 Nachhaltigkeitsziele in Ratingen entdecken, geführte Radtour mit dem ADFC e.V.
- **23.09.** Nistkästen und ihre Bewohner - Mitmachführung des NABU durch den Poensgenpark
- **28.09.** Preisverleihung Ratinger Nachhaltigkeitspreis im Rahmen des Netzwerktreffens Ratingen.nachhaltig

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Es kommen stetig weitere Programmpunkte hinzu. Die aktuelle Übersicht mit genauen Zeit- und Ortsangaben sowie Hinweisen zur Anmeldung, finden Sie unter: **www.stadt-ratingen.de/nachhaltigkeitstage.php**

Kontakt:
Stadt Ratingen · Amt für Kommunale Dienste
Abteilung Umwelt-, Klima- und Naturschutz
Telefon 02102 550-1065 · E-Mail: amt70@ratingen.de

Engagiertes Ratingen –
Engagement macht stark!

Wir ♥ Ehrenamt
Mach mit!

Informationen und Angebote: **www.ehrenamt-ratingen.de | www.freiwilligenboerse-ratingen.de**
Kontakt: **Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. – im TreffPUNKT Ehrenamt,**
Brückstraße 1, 40882 Ratingen | Tel.: 0 21 02 559 55 51 | info@freiwilligenboerse-ratingen.de
Sprechzeiten: Mo, Di + Mi 10.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Hilf uns helfen – sei bereit für eine Zeitspende!

Miteinander
freiwilligenbörse ratingen
www.freiwilligenboerse-ratingen.de

DER WEG ZUM EHRENAMT

EHRENAMT
Wir vermitteln
Wir beraten
Wir informieren
SCHULUNG
SINN
FREUDE
AUFGABE
BEREITSCHAFT
FÜR NEUES
STRUKTUR
GEMEINSCHAFT
INTERESSEN
MITEINANDER
REGELMÄßIG
TAGE
AB & ZU
FREIZEIT
STUNDEN
ZEITGESCHENK

In Zusammenarbeit mit:

KOMPETENZTEAM EHRENAMT IN RATINGEN
www.ehrenamt-ratingen.de

STADT RATINGEN DER BÜRGERMEISTER
www.ratingen.de

DUMEKLEMMERSTIFTUNG DIE BÜRGERSTIFTUNG IN RATINGEN
www.dumeklemmerstiftung.de

RATINGEN

Kunst
Kultur
Kreativität

Alexandra Fuhr
Fachbereichsleiterin
02102 550 4302

Literatur 45
Oper/Ballett 45
Theater/Tanz 46
Fotografie 47
Musik/Spiele 48
Bildnerisches Gestalten 51
Kreatives Werken und Gestalten 53

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 per-spektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur

Das literarische Gespräch

Jakob Wassermann: "Kaspar Hauser oder die Trägheit des Herzens"
Ganz Europa nahm 1828-1833 Anteil an dem Schicksal des berühmtesten Findelkinds, das bis heute nicht gelöst ist: Kaspar Hauser. Wer war er ? Pfingsten 1828 stand er plötzlich in Nürnberg , verwahrlost, ein rätselhafter Junge, der nicht sprechen, nur stammeln konnte. Auf einem Zettel, den er bei sich trug, stand sein Name: Kaspar Hauser. Woher kam er? Das war ein Rätsel und bleibt es bis heute. Sein geheimnisvolles Schicksal – er starb 1833 aufgrund einer Messerattacke – wurde von vielen Spekulationen begleitet und hat zahlreiche Spuren in der Kunst und Literatur hinterlassen. Jakob Wassermann (1873 – 1934), einer der erfolgreichsten Schriftsteller der Weimarer Republik, erzählt in seinem Roman (1908) -, inzwischen ein Klassiker – vom Leid Kaspar Hausers, das das Leid von Menschen ist, die aufgrund ihrer Eigentümlichkeit und Besonderheit nicht verstanden werden. Dass die Herzensträgheit der Menschen, sich nicht um ein Verständnis zu bemühen, sich in Gefühlskälte und mangelndem Einfühlungsvermögen äußert und Kaspar Hauser dadurch zu einem Außenseiter wird, wird eindringlich geschildert. Der Wassermann-Roman orientiert sich an historischen Quellen der unglaublichen Geschichte (Kaspar Hauser als legitimer Erbprinz von Baden?) und versucht, die Sprache der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts nachzuahmen, ein aufwändiges literarisches Verfahren. Dennoch ist er kein rein historischer, sondern eher ein psychologischer Roman , eines der besten Bücher, die über Kaspar Hauser geschrieben wurden.
Als Lektüre wird empfohlen: Jakob Wassermann: "Kaspar Hauser oder die Trägheit des Herzens", dtv Taschenbuch

T4000 **Kurs mit Ursula Hoeing**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
ab 30. August, 12x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 16
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

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

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

T4001 **Online-Kurs mit Elke Bockamp**
ab 18. September, 12 Wochen
Teilnehmer/innen: 1 – 15
Entgelt: 110,00 €
keine Ermäßigung

! Neu in unserem Programm ist der Kurs „Über die Kunst der Sprache und die Poesie zur Selbstverwirklichung“ (Kurs: T4202).

Oper / Ballett

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 2023/2024 attraktive Gruppenbesuche von Oper und Ballett in Düsseldorf an. Im Preis enthalten sind: Opernkarte (guter Platz: Parkett oder Rang), Programmheft, Garderobe, Einführung in Werk und Inszenierung, kostenlose Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Programmplan sieht folgende Aufführungen vor:

Opernbesuch: Die Jungfrau von Orléans

Peter Iljitsch Tschaikowsky
Die Geschichte einer jungen Frau, die mutig zur Anführerin wird und in ihrer Begegnung mit dem Krieg und der Liebe radikal den Frieden auf ihre Fahne schreibt, während die politischen Kräfte ihre Macht weiter an Sieg und Niederlage messen.

T4100A **Oper**
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Samstag, 09. September, 19:00-22:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Fr., 11. August

Opernbesuch: Parsifal

Richard Wagner
Die einst mächtige Bruderschaft der Gralsritter leidet an einer kollektiven Wunde, seit ihr Anführer Amfortas den Heiligen Speer Christi durch eigene Schuld verlor. Kann Parsifal die Gemeinschaft erlösen? Star-Regisseur Michael Thalheimer erzählt Richard Wagners monumentales Spätwerk in eindringlichen, auf das Wesentliche reduzierten Bildern.
Koproduktion mit dem Grand Théâtre de Genève

T4100B **Oper**
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Sonntag, 01. Oktober, 17:00-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Fr., 01. September

Opernbesuch: Orpheus in der Unterwelt

Jacques Offenbach
Barry Koskys gefeierte Inszenierung erzählt mit virtuosem Sprachwitz und in atemberaubendem Tempo Offenbachs turbulente Neuinterpretation der griechischen Sage als opulent-frivoles Operettenspektakel mit dem bekannten Schauspieler Max Hopp in mehr als nur einer Hauptrolle.
Koproduktion mit den Salzburger Festspielen und der Komischen Oper Berlin

T4100C **Oper**
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Samstag, 04. November, 19:30-22:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Fr., 06. Oktober

Opernbesuch: Der Rosenkavalier

Richard Strauss
Die junge Sophie verliebt sich in den Rosenkavalier Octavian, der für den wesentlich älteren Baron Ochs von Lerchenau um Sophie werben soll. Doch Octavian schwärmte bis eben noch für die schöne Feldmarschallin. Eine Komödie, die mit musikalischem Glanz und szenischer Opulenz zu einem Abgesang auf die alte Welt wurde.

T4100D **Oper**
Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee
Freitag, 22. Dezember, 18:00-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 1 – 20
Entgelt (keine Ermäßigung): 28,50 €
Anmeldeschluss: Fr., 24. November

© Cottonbro Studio – Pexels

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 Kontakt aufnehmen:
Tel. 0172/2797097, www.theater-wir.de

T4200 **Arbeitsgemeinschaft mit Birgit Olligs**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
ab 01. September, 14x freitags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 16
Entgelt: 10,00 €

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 Alexandra Claus Kontakt aufnehmen:
Tel. 02102/129835, www.laiens-klapp.de

T4201 **Arbeitsgemeinschaft mit Alexandra Claus**
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19
Gruppenraum
ab 30. August, 13x mittwochs, 19:30-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 15
Entgelt: 10,00 €

Über die Kunst der Sprache und die Poesie zur Selbstverwirklichung

Poesie ist eine bildreiche Sprache, sie ist die Schönheit der Worte, die etwas in 100 Facetten und Farben kleiden kann. Poesie ist das Malen mit Worten, sie ist die Kunst, etwas Banales wie ein Wunder wirken zu lassen. Poesie ist die schönste Form, Träume zu verwirklichen.
Mit Freude lesen, mit Freude lernen, mit Freude vortragen.
Bei unseren Treffen lernen wir professionell die deutsche Sprache mit richtigem Ausdruck zu sprechen. Durch eine korrekte Sprache erzielen wir spielerisch Selbstbewusstsein, Selbstdarstellung und letztlich Selbstverwirklichung. Eine richtige Atemtechnik gehört natürlich dazu. Unsere Vorstellungskraft wird durch Pantomime geschult. Die Mimik und der Ausdruck des Körpers ist ein Bestandteil des Vortragenden. Mit Humor und in Harmonie verbinden wir die Sprache mit dem Schauspiel und der Musik.

Geeignet für jede/n, der/die sich in der deutschen Sprache ausdrücken will und muss. Amateur/innen und Halbprofis in den Sparten: Sprache, Schauspiel und Gesang.

T4202 **Kurs mit Leo Decker**
NEU
Mehrgenerationentreff Tiefenbroich
ab 29. August, 14x dienstags, 18:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 128,50 € (42 Ustd.)

Flamenco-AG

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

T4203 **Arbeitsgemeinschaft mit Regine Köhler**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 01. September, 12x freitags, 16:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 6
Entgelt: 10,00 € (32 Ustd.)
Kein Kurs am 17.11.2023

Fotografie

© Henry Marsh – Pexels

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 Spontanität 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 Teilnehmenden 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

T4300 **Foto-Exkursion mit Uwe Schmid**
NEU
Düsseldorf Altstadt
Samstag, 30. September, 13:45-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 8
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Ein Spaziergang zu guten Fotos

Mit unserer Kamera haben wir die Möglichkeit, hervorragende Bilder zu machen. Probieren wir es aus. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Fotografie. Sie erhalten Infos zu Belichtung, manuell oder automatisch, Brennweiten, Bildausschnitt und Dateiformate. Wir fotografieren Stillleben und unsere Umgebung, üben uns mit Tiefenschärfe zu gestalten. Im ersten Termin erarbeiten wir uns die Funktionen unserer Kamera mit ersten praktischen Übungen. Fotografie im Freien erfolgt dann im zweiten Termin. Experimentieren mit Belichtungsreihen spielen mit Ausschnitten, sprich Learning by Doing. Dazu erhalten Sie Tipps zu Ihrer Kameraausrüstung, zu Ihren Fotointeressen und auch zu weiteren Fotothemen.
Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ wenn vorhanden, voller Akku, Smartphone mit QR-Code Reader

T4301 **Kurs mit Boris Pahlow**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
Freitag, 20. Oktober, 17:30 – 19:45 Uhr
Sonntag, 29. Oktober, 11:30 – 13:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 24,50 € (6 Ustd.)

Abenteuer Ruhrgebiet – Landschaftspark Duisburg

Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse

Der Fotoworkshop "Nachtfotografie" im Landschaftspark Duisburg-Nord ist eine fotografische Entdeckungsreise in die Welt, die einst ein Moloch aus Rauch, Lärm und rotglühenden Eisen war. Für alle Freunde der Industriekultur, die im Ruhrgebiet auf den Spuren der Industriepioniere wandeln möchten, eine top Foto-Location. Der Fotokurs besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera und wird mit vielen Tipps und Tricks zum Thema "Nachtfotografie" durchgeführt.
Voraussetzungen: Fotografische Grundkenntnisse, Bedienung der Kamera, gute körperliche Konstitution für Fußmärsche

Info zur aktuellen Situation:
Die Illumination ist nur teilweise ausgeschaltet und wir fotografieren Objekte mit Taschenlampen.

Treffpunkt: Landschaftspark Duisburg-Nord, ehemaliges Pförtnerhaus/Eingang, Emscher Str. 71, Duisburg
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Kamera mit Langzeitbelichtung, Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe, Kamerastativ

T4302 **Foto-Exkursion mit Uwe Schmid**
Duisburg, Landschaftspark Duisburg-Nord
Sonntag, 03. Dezember, 16:30-21:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 8
Entgelt: 29,50 € (7 Ustd.)

Musik / Spiele

Workshop: Akustikgitarre für Einsteiger/innen

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

T4400 **Workshop mit Freddy Hardow**
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
Samstag, 04. November, 10:30-14:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 30,70 € (5 Ustd.)

Workshop: Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen

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

T4401 **Workshop mit Freddy Hardow**
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
Samstag, 19. August, 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)

T4402 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
ab 28. August, 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. S4403 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)

T4403 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
ab 30. August, 13x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. S4404 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)

T4404 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101
ab 29. August, 14x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse aus Kurs Nr. S4405 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 Anschlagtechniken etc.). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

T4405 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 101
ab 29. August, 14x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 171,60 € (28 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. S4406, S4407 und S4408 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 Western gitarre)

T4406 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 101
ab 31. August, 13x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

T4407 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 101
ab 31. August, 13x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 159,40 € (26 Ustd.)

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

T4408 **Kurs mit Freddy Hardow**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 101
ab 28. August, 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

T4409 **Workshop mit Freddy Hardow**
Mitte, Poststr. 23, Raum 109
Samstag, 21. Oktober, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 6
Entgelt: 24,50 € (4 Ustd.)

E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. S4410 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

T4410 **Kurs mit Freddy Hardow**
Mitte, Poststr. 23, Raum 109
ab 01. September, 13x freitags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 7
Entgelt: 159,40 € (26 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.

T4411 **Kurs mit Nicolas Kokou Touglo**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Raum: siehe Aushang im Foyer
ab 31. August, 13x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 79,60 € (26 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-Veranstal-

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

T4412 **Workshop mit Martin Hesselbach**
Mitte, Poststr. 23, Raum 301
Sonntag, 12. November, 10:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 24,50 € (8 Ustd.)

Trommel-Workshop – Samba Percussion Band

Samba ist die populärste afro-brasilianische 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 Karnevalsprozessionen und -wettbewerbe wurde.
Eine Form des Samba ist die Batucada, eine Samba Bateria, die nur auf Perkussioninstrumenten und diversen Trommeln gespielt 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.

T4413 **Workshop mit Martin Hesselbach**
Mitte, Poststr. 23, Raum 301
Samstag, 16. Dezember, 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.

T4414 **Arbeitsgemeinschaft mit Polina Yevdokymova**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
ab 31. August, 13x donnerstags, 19:30-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 26
Entgelt: 10,00 €

© Pexels/Pixabay

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@ratinger-spieletage.de.

T4415 **Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder**
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19
ab 04. Juli, 24x dienstags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
entgeltfrei

Doppelkopf-Treff

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

Der Doppelkopf-Treff findet 14täglich (auch in den Ferien) statt.
Für die Teilnahme ist eine Anmeldung beim Kursleiter notwendig. Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an Herrn Bockstandt: rolf.bockstandt@arcor.de.

T4416 **Arbeitsgemeinschaft mit Rolf Bockstandt**
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19
ab 11. Juli, 11x dienstags, 19:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 15
entgeltfrei

Schachkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

FIDE Meister Ralf Gräber ist vielfacher und aktueller Ratinger Stadtmeister und vermittelt einfach und unkompliziert die Grundlagen des Schachspiels. Regelkenntnis wird vorausgesetzt, es sollten auch Partien vorliegen, die man analysieren kann (gerne auch online).

T4417 **Kurs mit Ralf Gräber**
Mitte, Poststr. 23, Raum 202
ab 30. August, 10x mittwochs, 18:30-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 16
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen lernen

Sie möchten gerne zeichnen lernen oder Ihre Fähigkeiten und Kreativität stärken. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Jede Übung macht Spaß und Freude. Folgende Techniken werden Schritt für Schritt erlernt: Linienführung, Erfassen der Form, Perspektive, Detailarbeit, Licht und Schatten. Der Unterricht richtet sich an jede/n! Anfänger/innen, Fortgeschrittene und die, die behaupten, dass sie nicht zeichnen könnten.
Bitte mitbringen: Zeichenblock 42 x 30 cm, Bleistift Nr. 2B, einen weichen Radiergummi

T4500 **Kurs mit Eva Koch**
Mitte, Friedrich-Ebert-Schule, Philippstr. 30
Kunstraum
ab 29. August, 14x dienstags, 18:30-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 114,20 € (37 Ustd.)

Acryl, Aquarell und mehr – Freies Malen in unterschiedlichen Techniken

Sie malen gerne in der Gruppe und möchten sich von anderen Teilnehmer/innen inspirieren lassen? Dann sind Sie bei uns genau richtig: in diesem Kurs können Sie Ihren künstlerischen Interessen und Fertigkeiten freien Lauf lassen. Ob Sie die Acrylfarbe mit ihrem ganzen Spektrum an Möglichkeiten bevorzugen oder ob Sie lieber in Aquarell malen und die Farbe fließen lassen, Sie dürfen sich in diesem Kurs austoben! Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Auswahl Ihrer Motive, der Komposition und der Fertigstellung Ihrer Bilder. Eine ausführliche, individuelle Bildbesprechung rundet jeden Kurstag ab. Das genaue Vorzeichnen wird ebenso geübt wie der unbefangene, spontane Farbauftrag. Alles ist möglich von Figürlich bis Abstrakt. Es bleibt viel Zeit, der eigenen Kreativität Raum zu geben. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Vorhandene Utensilien (Aquarellkasten, Pinsel, Block, Mallappen, Unterlage/Decke, Bleistift, Skizzenblock, Farben Ihrer Wahl) Fehlende Materialien werden am ersten Kurstag besprochen. Für Ölfarbe ist dieser Kurs aufgrund der Raumsituation nicht geeignet.

T4501 **Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.**
Lintorf, Schulzentrum, Duisburger Str. 112/
Eingang T 7, Raum 303
ab 29. August, 12x dienstags, 10:00-12:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 146,90 € (36 Ustd.)
Kein Kurs am 12.09. und 19.09.

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

T4502 **Kurs mit Katrin Roeber**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
ab 13. September, 10x mittwochs, 9:30-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 91,80 € (30 Ustd.)
Materialkosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

T4503 **Kurs mit Eva Koch**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
ab 31. August, 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)

T4504 **Kurs mit Gabriele Liffers-Michels**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
ab 15. September, 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 (wenn vorhanden): 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...)

T4505 **Workshop mit Ingrid Muß**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
Samstag, 02. September, 10:00-15:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 28,60 € (7 Ustd.)

Künstler und deren Technik kennenlernen: Emil Schumacher

In diesem Kurs entdecken und erarbeiten wir die informelle Kunst des Hagener Künstlers Emil Schumacher. Die informelle Kunst wird geprägt durch ungewöhnliche Materialien, experimentelle Techniken, spontane Gesten und dem Zufall. Nach einer Einführung wird die Technik ausprobiert. Kenntnisse im Zeichnen oder Malen sind hier nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Leinwände mindestens zwei. Alle Farben, Pinsel die sie verwenden wollen. Strukturpaste, Lappen und Schürze.
Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.

T4506 **Workshop mit Eva Koch**
NEU
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
Samstag, 28. Oktober, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 24,50 €
Materialkosten vor Ort: 5,00 €

Malen lernen am Wochenende

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse eigene Werke zu erschaffen. Gemalt wird mit Acrylfarben, mit Kreiden mit Aquarellfarben auf Papier und Leinwand. Lust und Freude am Malen sind die besten Voraussetzungen für dieses Malabenteuer. Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), 2 Leinwände, 1 Zeichenblock, mind. 2 Borstenpinsel und eine Schürze

T4507 **Workshop mit Eva Koch**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54,
Raum 003
Sa., 18. November, 10:00-15:00 Uhr
So., 19. November, 10:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 49,00 €
Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

© Angela Roma – Pexels

Schöner schreiben: Kalligraphie

Wer kennt es nicht? Die zu Schulzeiten erlernte Schrift ist mit der zunehmenden Nutzung von elektronischen Geräten immer mehr verloren gegangen. Das Schreiben bereitet eher Mühe, die Hand schmerzt schon nach kurzer Zeit ungewohnter Tätigkeit. Dieser Kurs richtet sich an alle, die (wieder) mehr Freude am Schreiben mit ihrer eigenen Schrift genießen wollen, an alle, die ihre Handschrift verbessern wollen, und an alle, die eine neue Schrift erlernen und diese kreativ und kunstvoll anwenden möchten. Schreiben Sie zukünftig eigene schöne Tischkarten, Glückwünsche und Einladungen. Schocken Sie Ihre Liebsten und schreiben Sie Briefe mit „Ihrer“ Schrift! Achtung Spoiler: Ohne kräftige Übung zuhause geht es nicht.
Wir besprechen Materialien, Federn und Tinten, vertiefen Kenntnisse zu Hand- und Körperhaltung. Die Entstehung, Formen und Strichführung von drei verschiedenen Schrifttypen schauen wir uns genauer an: die einfache Briefschrift, Humanistische Kursive und Fraktur. Zu allen Schriften gibt es Übungsblätter, detaillierte Lernhinweise und -Tipps.
Bitte mitbringen: Federhalter und unterschiedliche Federn – testen Sie sich aus. Schulschreibheft Lineatur 2, weicher Bleistift B/2B, Radiergummi. Schwarze/dunkle Tinte, einen kleinen Pinsel zum „Betanken“ der Feder, ein altes Putztuch oder etwas Küchenrolle, einen Bogen Löschpapier

T4508 **Kurs mit Robert Glatzel**
NEU
Mitte, Poststr. 23, Raum 205
ab 28. August, 10x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 81,60 € (20 Ustd.)

! **Auch neu im Programm „Leseübung: Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)“ (Kurs Nr.: T3001)**

Kreatives Werken und Gestalten

Arbeiten mit Ton am Nachmittag

In diesem Kurs können Sie Gebrauchsobjekte wie Vasen, Schalen, Gefäße sowie Accessoires für Haus und Garten selbst gestalten. Anfänger/innen lernen verschiedene Aufbautechniken kennen, Fortgeschrittene entwickeln neue Formen und Oberflächen. Die Arbeit mit Ton ist auch für Ältere ein lohnenswertes Hobby.
Bitte mitbringen: Schürze, feste Plastiktüte, Küchenmesser, flacher Pfannenwender aus Holz

T4600 **Kurs mit Gerda Nathani**
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum
ab 24. August, 14x donnerstags, 14:30-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 11
Entgelt: 199,40 € (56 Ustd.)
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

T4601 **Kurs mit Corinna Hallbauer-Schulz**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
ab 31. August, 5x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
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.

T4603 **Kurs mit Maria Wiglinghoff**
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21
ab 29. August, 5x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 97,00 € (15 Ustd.)

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

T4604 **Kurs mit Maria Wiglinghoff**
Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21
ab 17. Oktober, 9x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 174,50 € (27 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.

T4605 **Workshop mit Monika Sowa**
Süd, Seiteneingang Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Werkraum
Sa., 28. Oktober, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 29. Oktober, 10:00 – 17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)
Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin

© A. Bley

Workshop: Mit Ministempeln Hintergründe, Collagen und Cartoons erstellen

Kleine Stempel mit Herz, Schneeflocke, Marienkäfer und anderen Motiven besitzen viele. Was macht man jedoch damit, außer vielleicht mal einen Umschlag verzieren? Welche Möglichkeiten diese kleinen Begleiter bieten, das lernen Sie in diesem Workshop. Aus einer großen Auswahl an besonderen Ministempeln (zum Beispiel von Catsonappletrees) entstehen ganz besondere Grußkarten, Postkarten, Lesezeichen, Geschenkanhänger und sogar Geschenkpapier. In Kombination mit einem Fineliner sind schnell und einfach kleine Geschichten oder Cartoons erstellt. Ein Rahmen oder kleine Verzierungen vollenden dann das Kunstwerk.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

T4606 **Workshop mit Anja Bley**
Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003
Sonntag, 12. November, 13:00-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 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.

T4607 **Workshop mit Martina Eiselein**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Samstag, 18. November, 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 €

Mitwirkung in Ihrer VHS

Senden Sie uns Ihre Ideen!

Sie wünschen sich ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Veranstaltung, haben Interesse an einem Themenkomplex und würden gerne mehr darüber erfahren?

Wirken Sie aktiv mit und lassen Sie uns Ihre Ideen zukommen. Wir prüfen Ihre Anregungen gemäß unseren Qualitätsmanagement-Kriterien (insbesondere auf inhaltliche, personelle sowie auf finanzielle Machbarkeit).

Sollte Ihre Idee als Veranstaltung in einem kommenden Semester in das Programm aufgenommen werden, melden wir uns bei Ihnen.

Senden Sie uns Ihre Idee gerne per E-Mail an
➜ **mitwirkung@vhs-ratingen.de**
oder nehmen persönlich mit uns bzw. Ihrer/m Fachbereichsleiter/in Kontakt auf.

Programmheft – ja oder nein?

Haben Sie noch Interesse an unserem Programmheft?

Wir freuen uns über eine kurze Nachricht, falls Sie zukünftig kein Programm in Papierform mehr erhalten möchten. So können wir Ressourcen und Sie Papiermüll sparen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Meinung mit unter
➜ **mitwirkung@vhs-ratingen.de**

Das Programm steht Ihnen auch weiterhin auf unserer Homepage unter
➜ **www.vhs-ratingen.de**
als PDF zum Durchblättern zur Verfügung.

Gesundheit und Bewegung

Charlotte Fischer-Simon
Fachbereichsleiterin
02102 550 4305

Gesundheitsvorsorge 57
Körperpflege/Typberatung 60
Entspannungskurse 61
Yoga 63
Asiatische Sportarten 65
Gymnastik/Rückentraining 66
Pilates 68

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind ent-scheidende 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

Rückenschmerzen aus osteopathischer Sicht

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.

T5000 **Vortrag mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 10. Oktober, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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.

T5001 **Vortrag mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Dienstag, 14. November, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Gut schlafen ist kein Zufall – Theorie und Praxis

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

T5006 **Vortrag mit Anke Schiwy**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 28. September, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Glück und Zufriedenheit ist eine (Körper-)Haltung

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

T5007 **Vortrag mit Anke Schiwy**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104
Donnerstag, 16. November, 18:30-20:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 12
Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich

© Mateusz Dach – Pexels

„Gute Nacht, schlaf schön“ – Theorie & Praxis

Das Schlafseminar ist für alle, die gerne ihren Schlaf verbessern möchten, ganz besonders aber bei Ein- und Durchschlafproblemen oder auch wenn die Schlafqualität nicht die gewünschte Erholung bringt (z.B. bei Zähneknirschen).
Bitte eine eigene Matte mitbringen.

T5008 **Wochenendveranstaltung mit Anke Schiwy**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Sonntag, 26. November, 10:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 12
Entgelt: 34,00 € (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.

T5010 **Kurs mit Richarda Bremer**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 15. September, 10x freitags, 11:00-12:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 9 – 14
Entgelt: 68,00 € (20 Ustd.)

Gedächtnistraining – Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene 60+

T5011 **Kurs mit Richarda Bremer**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
ab 15. September, 10x freitags, 13:30-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 9 – 14
Entgelt: 68,00 € (20 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 und eine Decke, eine Schere, einen Klebestift und verschiedene Stifte

T5013 **Tagesseminar mit Amelie Jalowy**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 02. September, 10:30-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 38,10 € (7 Ustd.)

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

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

T5014 **Kurs mit Amelie Jalowy**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 14. September, 6x donnerstags,
10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 65,30 € (12 Ustd.)

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, warme Socken, Kissen, Wolldecke und Verpflegung. Eigene Klangschalen dürfen gerne mitgebracht werden, falls vorhanden.

T5015 **Wochenendveranstaltung mit Gaby Neumann**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Sonntag, 05. November, 13:00-18:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Gesund abnehmen und sich dabei wohlfühlen

Dies ist ein Kurs für alle, die möchten, dass sich der Zeiger auf der Waage in die richtige Richtung bewegt. Ein Zuviel auf der Waage sorgt nicht nur für Unwohlsein, sondern ist immer auch ein Risiko für die Entstehung ernährungsbedingter Erkrankungen. Darum ist es wichtig, rechtzeitig zu handeln. Aber oft sollen die Pfunde viel zu schnell purzeln, am besten über Nacht! Jeder glaubt, wer Gewicht verlieren möchte, muss einfach ein Kaloriendefizit erreichen und sich dementsprechend in Verzicht üben. Dabei ist Abnehmen viel komplexer, denn unser Körpergewicht und unsere Gesundheit sind von mehreren Faktoren abhängig. Wer keinen Jojo-Effekt erleben möchte, sondern dauerhaft sein Körpergewicht reduzieren will, wird dieses Ziel durch eine schrittweise Umstellung seines Essverhaltens und anderer Gewohnheiten erreichen.
In diesem Kurs geht es genau um diese schrittweise Umstellung, um das gesunde Abnehmen, Darmgesundheit und eine ausgewogene Ernährung. Es ist ein Einstiegskurs für all jene, die auf längere Sicht dauerhaft abnehmen möchten und von der Gruppendynamik beim Abnehmen zusätzlich profitieren wollen.

T5016 **Kurs mit Andrea Kläsener**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 30. August, 10x mittwochs, 17:00-17:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 40,80 € (10 Ustd.)
ggf. 10,- € Materialkosten

Waldbaden – Wohltat für Körper, Geist und Seele

Waldbaden bedeutet, in die Waldatmosphäre einzutauchen, zu entschleunigen und die Schönheit des Waldes mit allen Sinnen im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Sein Ursprung findet sich in Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt. Durch das Waldbaden werden gesundheitliche Prozesse angestoßen, die sich bei regelmäßigem Waldbaden positiv auf Geist und Körper auswirken. Waldbaden ist eine bewährte Methode der Stressbewältigung und stärkt nachweislich das Immunsystem. Entdecken Sie die Kraftquelle des Waldes für Ihr Wohlgefühl. Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit allen Sinnen gelangen Sie in die Entspannung und Regeneration.
Waldbaden ist ein bewusstes Erleben des Seins und nicht des Tuns. Ich möchte Ihnen dabei helfen, sich vom täglichen Gedankenkarussel zu lösen, zu entschleunigen und wieder gestärkt aus dem Wald herauszutreten. Wir werden regelmäßig gemeinsam 90 Minuten im Wald unterwegs sein und ungefähr drei Kilometer gehen. Wir erfreuen uns an der Schönheit der Natur, erkunden den Wald, genießen die frische Luft und kommen mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen in die Regeneration.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und passendes Schuhwerk und ggf. eine Wasserflasche nicht vergessen.

Bei Regen wird ein Ersatztermin angeboten.

Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

T5017 **Kurs mit Heike Gosejohann**
NEU
Ratingen
ab 08. August, 9x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)

Waldbaden – Wohltat für Körper, Geist und Seele

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und passendes Schuhwerk und ggf. eine Wasserflasche nicht vergessen.

Bei Regen wird ein Ersatztermin angeboten.

Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

T5018 **Kurs mit Heike Gosejohann**
Ratingen
ab 10. August, 9x donnerstags, 16:00-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 49,00 € (12 Ustd.)

Entspannung und Entschleunigung im Poensgenpark mit Natur- und Waldbaden

Eintauchen in die Natur, den Augenblick bewusst erleben. Angeleitet werden mit allen Sinnen intensiv wahrzunehmen. Sehen, riechen, hören, schmecken, tasten, fühlen...ganz im Hier und Jetzt sein, sich selbst wieder als Teil der Natur verstehen. Stress loslassen und sich auf die Vielfalt der Umgebung einlassen.

Treffpunkt ist der seitliche Eingang zum Poensgenpark (Brüggelmannweg)
Bitte mitbringen: Unterlage zum Sitzen / Liegen

Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

T5019 **Kurs mit Sabine Kuwertz**
NEU
Poensgenpark
Samstag, 21. Oktober, 11:00 – 14:00 Uhr
Samstag, 04. November, 11:00 – 14:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 32,60 € (8 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – für TN 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

T5020 **Kurs mit Danuta Schöllmann**
Eissporthalle, Am Sandbach 12
ab 22. September, 10x freitags, 14:45-15:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 9
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)

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

T5021 **Kurs mit Danuta Schöllmann**
Eissporthalle, Am Sandbach 12
ab 22. September, 10x freitags, 15:30-16:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 9
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)

Eislaufen für Erwachsene – Eiskunstlaufkurs

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

Schlittschuhe können vor Ort für 3,00 € pro Termin ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: Schlittschuhe (wenn vorhanden), Helm und Handschuhe

T5022 **Kurs mit Danuta Schöllmann**
Eissporthalle, Am Sandbach 12
ab 22. September, 10x freitags, 16:15-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 4 – 8
Entgelt: 111,70 € (10 Ustd.)

Fit und sicher mit dem Pedelec

In Kooperation mit der Kreisverkehrswacht Mettmann

Zwei erfahrene Moderatoren erklären die Unterschiede zwischen den einzelnen Techniken und Antriebssystemen, zeigen die richtige Einstellung des Pedelecs und machen mit den Teilnehmenden praktische Übungen, damit sie ihr Pedelec besser kennen- und beherrschen lernen.
Dieses Training ist besonders hilfreich, wenn Sie ein neues Pedelec haben, jedoch länger nicht mehr Fahrrad gefahren sind und etwas Unterstützung beim Wiedereinstieg brauchen und wenn Sie schon länger mit Ihren E-Rad fahren, sich jedoch in manchen Situationen unsicher fühlen und in einem geschützten Raum und zusammen mit Gleichgesinnten Ihre Fahrpraxis verbessern möchten.
Für die Teilnahme gilt Helmpflicht. Das eigene Rad ist mitzubringen. Die Dauer des Seminars beträgt ca. 3,5 bis 4 Stunden inklusive Theorie und Praxis.
Anmeldungen oder Fragen zu den Kursen per E-Mail an jensjara@web.de
Bitte mitbringen: Fahrradhelm und das eigene Pedelec, um es bei dieser Gelegenheit besser beherrschen zu lernen.

T5023 **Kurs mit Jens Jaraczewski-Kuhlen**
NEU
Schützenplatz der St. Sebastiani Bruderschaft Ratingen, Brückstr.
Samstag, 16. September, 10:00-14:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 15
entgeltfrei (5 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich an jensjara@web.de

Nordic Walking

Moderates Ausdauertraining rund um Lintorf

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

T5024 **Kurs mit Claudia Grävenstein**
Treffpunkt: Sportplatz Jahnstraße
ab 29. August, 10x dienstags, 18:15-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 58,30 € (17 Ustd.)

Körperpflege / Typberatung

Die Macht der Farben – Farb- und Stilberatung für Frauen

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen – in diesem Seminar geht es genau darum. In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektvoll 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

T5030 **Kurs mit Anke von Garrel**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Donnerstag, 19. Oktober, 16:45-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

Die Macht der Farben – Farb- und Stilberatung für Frauen

Bitte mitbringen: persönliche Dekorations-Kosmetik
Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen!

T5031 **Tagesseminar mit Anke von Garrel**
Mitte, Poststr. 23, Raum 207
Freitag, 24. November, 16:45-21:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 38,40 € (6 Ustd.)

Entspannungskurse

© DOC RABE Media – Adobe Stock

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die Ihnen bei regelmäßiger Anwendung helfen kann, sich den Anspannungen des Alltags zu entziehen. In dem Kurs erleben Sie von Anfang an Entspannung und lernen in aufeinanderfolgenden Stufen einfache Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf sich lenken, um zu entspannen und sich selbstständig (autogen) und langfristig von innerer Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität etc. zu befreien oder sich einfach nur wohler zu fühlen. In diesem Gruppenkursangebot werden neben Elementen des Autogenen Trainings für Anfängerinnen und Anfänger auch weitere Entspannungsmöglichkeiten wie u.a. Atemmeditationen oder Körperreisen angeboten und vermittelt.

Bei bestimmten akuten Krankheitssymptomen kann das Erlernen des Autogenen Trainings kontraindiziert sein und ersetzt keine Therapie.
Bitte erfragen Sie im Zweifel vor Kursbeginn bei Ihrem Arzt, ob etwas gegen das Erlernen der Technik spricht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

T5040 **Kurs mit Ursula Bartlick**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 16. Oktober, 8x montags, 16:30-17:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 43,50 € (11 Ustd.)

Progressive Muskelentspannung

Wenn Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag müde und angespannt fühlen oder einfach nur nach einer Methode zur Lösung von physischen und psychischen Verspannungen suchen, dann ist Progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Methode, um vorhandene Anspannungen willentlich und kontinuierlich zu reduzieren. Diese Technik basiert auf systematischer Anspannung und unmittelbarer Entspannung einzelner Muskelgruppen und dem bewussten Wahrnehmen des Kontrastgefühls in der Muskulatur.
In den Anfangssitzungen wird zunächst mit ausgewählten Muskelgruppen ausführlich geübt. Im Kursverlauf werden dann verschiedene Muskelgruppen zusammengefasst bis hin zu einer kurzen Übung, die dann in viele Alltagssituationen leichter anwendbar ist und Sie am Kursende das gelernte Verfahren autonom umsetzen können. Und für die leichtere Umsetzbarkeit im Alltag, findet der Kurs im Sitzen statt. Zudem werden neben den verschiedenen Varianten der Progressiven Muskelentspannung weitere Entspannungsmöglichkeiten wie z.B. Atemmeditationen oder Körperreisen angeboten.
Bitte bringen Sie zum Kurs warme Socken mit, da Teilübungen ohne Schuhe durchgeführt werden müssen.
Bei bestimmten akuten Krankheitssymptomen kann das Erlernen Progressiven Muskelentspannung kontraindiziert sein und sie ersetzt keine Therapie.
Bitte erfragen Sie im Zweifel vor Kursbeginn bei Ihrem Arzt, ob etwas gegen das Erlernen der Technik spricht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

T5041 **Kurs mit Ursula Bartlick**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110
ab 16. Oktober, 8x montags, 18:00-19:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 54,40 € (13 Ustd.)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Um die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen, ist es ideal, sich einen kompletten Vormittag Zeit für sich selbst zu reservieren. Bewusstheit durch Bewegung oder die Entdeckung der Leichtigkeit, sind unter anderem 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.

T5042 **Wochenendveranstaltung mit Christine Lampalzer-Omar**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 16. September, 9:30-12:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 9
Entgelt: 19,60 € (4 Ustd.)

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 verständnisvollerem 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

T5044 **Seminar mit Marlies Vollmer**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 23. September, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 5 – 9
Entgelt: 24,10 € (4 Ustd.)

Entspannungsworkshop für Männer

In diesem Entspannungsworkshop möchte Ihnen die erfahrene Entspannungspädagogin und psychologische Beraterin Ramona Wegener erste Impulse geben, wie Sie mit Hektik, Arbeit, Haushalt, Familie und negativen Stress entspannter umgehen können und diese Situationen nicht mehr dazu führen, dass die Entspannung des eigenen Körpers zu kurz kommt.
Lernen Sie kurze Pausen und Auszeiten in Ihr Leben zu integrieren!
Neugierig? Dann melden Sie sich heute noch an um wieder entspannter durchs Leben zu gehen!

T5045 **Workshop mit Ramona Wegener**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 16. September, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 8
Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)

Bye-bye Stress: So können Männer entspannen

Zehn Entspannungstipps, die Sie beliebig kombinieren können

Die erfahrene Entspannungspädagogin und psychologische Beraterin Ramona Wegener möchte Sie in diesem Schnupperkurs auf verschiedene Entspannungstechniken aufmerksam machen um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und somit das Immunsystem zu stärken. Zeit dem Körper und Geist die Pausen zu geben, die sie benötigen.
Neugierig? Dann melden Sie sich heute noch an um wieder entspannter durchs Leben zu gehen!

T5046 **Kurs mit Ramona Wegener**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Samstag, 28. Oktober, 14:00-17:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 4
Entgelt: 16,30 € (4 Ustd.)

Retreat – Ein Wochenende Auszeit voller Meditation und Entspannung

Eine Reise zu Dir selbst, entfalte Deine innere Kraft!
An diesem wundervollen Wochenende möchte Sie die erfahrene Entspannungspädagogin und psychologische Beraterin Ramona Wegener dabei begleiten, die innere Kraft durch Selbstliebe, mehr Gelassenheit und Loslassen von Gedankenkarussellen und negativen Gefühlen zu aktivieren. Öffne Dich für das, was schon längst in dir ist! Wir werden in Dein Inneres eintauchen und Deiner Seele ein Update gestatten um mit Leichtigkeit und Freude weiter zu gehen.

T5047 **Wochenendveranstaltung mit Ramona Wegener**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Fr., 17. November, 16:00-20:00 Uhr
Sa., 18. November, 11:00-15:00 Uhr
So., 19. November, 11:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 8
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

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 sieben Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch.
Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines (Meditations-) Kissen und eine Decke

T5048 **Wochenendveranstaltung mit Erika Burchartz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
Sonntag, 05. November, 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 (Meditations) Kissen und eine Decke

T5049 **Kurs mit Erika Burchartz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 19. Oktober, 7x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 66,00 € (14 Ustd.)

Yoga

Die verschiedenen Yoga-Techniken wie Haltungs-, Bewegungs-, Atem-, Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen, fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden.
Die hier angebotenen Yogakurse sind in der Regel dem Hatha Yoga zuzuordnen. Der westliche Sprachgebrauch fasst unter diesem Begriff die eher körperbetonten Yoga-Praktiken zusammen.

Ziele der nachfolgenden Kurse sind: verbesserte Beweglichkeit und Dehnfähigkeit; Kräftigung der Muskulatur; Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns; gestärktes Herz-Kreislaufsystem; tieferes und besseres Atmen; Aktivierung und Stärkung der inneren Organe in ihrer Funktion; Abbau von Stress; Verbesserung des Körperbewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit; Entspannung; Kultivierung von innerer Ruhe und Gelassenheit.
Die Angebote sind sortiert nach Wochentagen sowie nach Kenntnis- und Übungserfahrungen.
Bitte bringen Sie zu allen Kursen eine eigene Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit! Wenn vorhanden auch ein Yogakissen oder Blöcke.

Hatha Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

T5100 **Kurs mit Tanja Straußfeld**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 11. September, 12x montags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

Hatha Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

T5101 **Kurs mit Tanja Straußfeld**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 11. September, 12x montags, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 73,40 € (24 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

T5104 **Kurs mit Tabea Trefz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 29. August, 13x dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

T5105 **Kurs mit Tabea Trefz**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 29. August, 13x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 13
Entgelt: 79,60 € (26 Ustd.)

Yoga für Anfänger*innen

T5106 **Kurs mit Henrike Aust**
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47
Gruppenraum
ab 29. August, 13x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 85,70 € (17 Ustd.)

Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

T5107 **Kurs mit Henrike Aust**
Lintorf, Tanzraum, Am Potekamp 47
Gruppenraum
ab 29. August, 13x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 85,70 € (17 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

T5109 **Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 29. August, 12x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

T5110 **Kurs mit Karolina Köstler**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 30. August, 12x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 12
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Yoga für Fortgeschrittene

T5112 **Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 30. August, 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

T5113 **Kurs mit Heiko Göttert**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 30. August, 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

T5114 **Kurs mit Wilfried Müller**
Lintorf, Fliedner-Krankenhaus,
Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG
ab 31. August, 12x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 75,90 € (24 Ustd.)

Yoga für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

T5115 **Kurs mit Wilfried Müller**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 31. August, 12x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

T5117 **Kurs mit Annette Burger**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 31. August, 13x donnerstags, 9:15-10:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 12
Entgelt: 79,60 € (26 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.

T5118Ü **Kurs mit Annette Burger**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 31. August, 13x donnerstags, 11:00-12:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 13
Entgelt: 53,00 € (17 Ustd.)

Yoga auf dem Stuhl für Teilnehmer*innen ab 60

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs-j 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

T5119Ü **Kurs mit Annette Burger**
Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19
Gruppenraum
ab 31. August, 13x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 13
Entgelt: 53,00 € (17 Ustd.)

Herz-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Bluthochdruck leiden und Herz-Kreislauferkrankungen 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!

T5120 **Kurs mit Birgit Steinhoff**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 01. September, 12x freitags, 12:20-13:50 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 97,90 € (24 Ustd.)

Herz-Yoga

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

T5121 **Kurs mit Birgit Steinhoff**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 01. September, 12x freitags, 14:00-15:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 97,90 € (24 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!

T5125 **Wochenendseminar mit Heiko Göttert und Wilfried Müller**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Fr., 10. November, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 11. November, 9:00-18:00 Uhr
So., 12. November, 9:00-12:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 12
Entgelt: 70,90 € (17 Ustd.)

Asiatische Sportarten

Qi Gong – Meditation in Bewegung

Seit Jahrtausenden führt Qi Gong-das stete achtsame Üben (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) – Menschen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Jede Qi Gong Übung reguliert das gesamte System der Leitbahnen und wirkt somit regulierend auf den gesamten Organismus.
Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Die sanften, fließenden Bewegungen steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.
Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. Einzelne Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren.
Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallen-Schuhe.

T5201 **Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
ab 31. August, 12x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 10
Entgelt: 84,00 € (24 Ustd.)

Qi Gong – Meditation in Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallen-Schuhe.

T5202 **Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55
Gruppenraum
ab 31. August, 13x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 70,70 € (17 Ustd.)

Qi Gong im Sitzen

Bewegung erleichtern – Mobilität erhalten mit Qi Gong
Qi Gong heißt frei übersetzt : "Arbeit mit der Lebensenergie" bzw. "Lenken und Leiten der Lebensenergie"
Die Geschichte des Qi Gong lässt sich über 5000 Jahre zurückverfolgen. Es handelt sich um die kunstvolle Arbeit (Gong,) mit dem Qi (Lebensenergie).
Die Freude an der Bewegung gleicht muskuläre Spannungen aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. Die Selbstübungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden, Gesundheit und die Schönheit der jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst. Die sanften, fließenden Bewegungen, steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt. Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt

ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Eine wichtige Rolle spielt hierbei, dass Qi Gong eine Übungsmethode ist, die ressourcenorientiert ist, nicht defizitorientiert: Im Fokus liegt nicht das, was der Mensch nicht kann, sondern was er kann, oder besser noch, was möglich ist.
Die Übungsstunde erfolgt im Sitzen. "Sitzen wie eine Glocke" Bei dieser Übungsweise, auf dem Stuhl sitzend, üben wir bei wenig Verbrauch von Körperkraft einen möglichst großen Zugewinn an Lebenskraft zu erreichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallen-Schuhe.

T5203 **Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
West, Seniorentreff, Erfurter Straße 33
Gruppenraum
ab 29. August, 10x dienstags, 10:00-11:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 54,40 € (13 Ustd.)

Qi Gong – Meditation in Bewegung

Seit Jahrtausenden führt Qi Gong-das stete achtsame Üben (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) – Menschen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Jede Qi Gong Übung reguliert das gesamte System der Leitbahnen und wirkt somit regulierend auf den gesamten Organismus. Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Die sanften, fließenden Bewegungen steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.
Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong werden aufbauend geübt und zu Sequenzen zusammengefügt. Einzelne Übungselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren.
Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Hallen-Schuhe.

T5205 **Kurs mit Birgit Pieckenhagen**
Mehrgenerationentreff Tiefenbroich
ab 31. August, 10x donnerstags, 10:45-11:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 54,40 € (13 Ustd.)

Taoistische Atmung zum Kennenlernen

Eine gute Atmung ist außerordentlich wichtig für die Gesundheit. Keine andere Übungspraxis kann, mit so geringem Aufwand, zu so starken und gesundheitsfördernden Ergebnissen führen. Über eine gleichmäßige, ruhige Atmung können wir Entspannung sowohl in den Körper als auch in unser Nervensystem bringen.jIn 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: bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder warme Socken

T5206 **Workshop mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
Samstag, 02. September, 10:00-16:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 35,40 € (9 Ustd.)

Taoistische Atmung – Vertiefungsseminar

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.jIn 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.

T5207 **Seminar mit Carolin Feyerabend**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 20. September, 8x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 43,50 € (11 Ustd.)

Gymnastik / Rückentraining

Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Bewegung hat eine sehr große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abgerundetes Ganzkörpertraining. Durch kleine Übungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordinationsfähigkeit. In netter Gesellschaft kommt der Spaß an der Bewegung ganz von allein. Probieren Sie es aus!
Die Veranstaltung wird als Online-Konferenz über das Tool "Jitsi Meet" angeboten. Um an diesem Format teilnehmen zu können, benötigen Sie einen Computer/Laptop mit stabilem Internetanschluss sowie Lautsprecher, einen aktuellen Browser wie zum Beispiel Chrome oder Firefox (mit dem Internet Explorer funktioniert es nicht). Sie können auch per Ihrem Smartphone an der Konferenz teilnehmen. Hier empfiehlt es sich, die kostenfreie App "Jitsi Meet" herunterzuladen.
Vor Beginn der Stunde erhalten Sie von der Dozentin einen Link, den Sie öffnen und schon nehmen Sie an der Online-Konferenz teil. Sie müssen keine Software installieren und müssen auch kein Mikrofon oder Webcam freischalten (nur wer dies möchte). Eine Videokonferenz in "Jitsi Meet" ist vollständig verschlüsselt, es werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

T5300Ü **Online-Kurs mit Britta Witte**
ab 21. August, 14x montags, 15:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
Entgelt: 52,30 € (19 Ustd.)

Ausgleichsgymnastik und Fitnesstraining

Schmerzende Schultern, steifer Nacken und Rückenprobleme. Damit muss man sich nicht abfinden! Durch spezielle Übungen wird die Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und gestärkt. Das A und O ist die regelmäßige Bewegung. Mit gezielten Übungen kräftigen Sie auch die schräge und gerade Bauchmuskulatur. Eine starke Muskulatur schützt vor Schmerzen und Verspannungen. Sie sorgt für eine gute Haltung und angenehme Beweglichkeit. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt und beweglicher. Wenn sich Verspannungen lösen, verringern sich die Schmerzen. Freuen Sie sich über eine gute Körperhaltung und ein besseres Lebensgefühl!

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, eine Flasche Wasser

T5304 **Kurs mit Erwin Dudek**
Lintorf, Schule im Neanderland, Thunesweg 1a Turnhalle
ab 31. August, 13x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 8 – 14
Entgelt: 79,60 € (26 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 rückenschonende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezziball und anderen Kleingeräten.
Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

T5309 **Kurs mit Britta Witte**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 24. August, 13x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 11
Entgelt: 60,70 € (17 Ustd.)

Spezielle Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Ischias, Hexenschuss und sonstige Rückenschmerzen. In diesem Kurs können Sie durch schonendes Muskeltraining die einseitige Belastung des Alltags ausgleichen. Neben der Vermittlung von anatomischen Kenntnissen werden verschiedene Entspannungsformen vorgestellt.

T5310 **Kurs mit Britta Witte**
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle
ab 24. August, 13x donnerstags, 8:50-9:50 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
Entgelt: 42,50 € (17 Ustd.)

Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik bezweckt eine Stärkung und Lockerung der oft falsch belasteten Wirbelsäule und des übrigen Haltungsapparats. Ferner sollen spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu lindern.

T5311 **Kurs mit Britta Witte**
Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle
ab 24. August, 13x donnerstags, 9:50-10:50 Uhr
Teilnehmer/innen: 10 – 20
Entgelt: 42,50 € (17 Ustd.)

Rücken- und Stützmuskeltraining

Bestandteil dieser Stunde sind dynamisch schwungvoll sowie ruhig konzentriert ausgeführte Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Dabei steht die Vermittlung eines guten Körpergefühls, die Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenksysteme im Vordergrund, so dass Sie den Belastungen des Alltags besser gewappnet sind.
Bitte mitbringen: eigene Matte, lockere, sportliche Kleidung und eine Flasche Wasser.

T5312 **Kurs mit Cornelia Schiffer**
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 31. August, 12x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

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: eine eigene Matte, bequeme, warme Sportkleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken und 2 Handtücher.

T5314 **Kurs mit Erwin Dudek**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 28. August, 14x montags, 15:15-16:15 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 9
Entgelt: 76,20 € (19 Ustd.)

Faszien – Training

Regelmäßiges Faszientraining hat viele Vorteile: Linderung von Schmerzen, Steigerung der Beweglichkeit und ein besseres Wohlbefinden. Verhärtete Faszien und Muskeln sind auch oft ein Grund für (Sport) Verletzungen, daher ist regelmäßiges Faszientraining extrem wichtig, um verletzungsfrei bleiben zu können.
Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken und ein Handtuch.

T5315 **Kurs mit Silvana Pacheco**
NEU
Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106
ab 28. August, 12x montags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 6 – 10
Entgelt: 65,30 € (16 Ustd.)

Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte – im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Ziel ist es, die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade, wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.
Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, variieren Sie individuell.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Pilatestraining für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Das Training nach Joseph Pilates kennt keinen Leistungsdruck! Auf sanfte Weise kräftigt es besonders die tiefen und haltenden Muskeln und entlastet somit die Bandscheiben. Durch gezielte Übungen auf der Matte werden die Muskeln flexibler und die Gelenke beweglicher. Die Körperhaltung wird aufrechter und Verspannungen werden gelöst. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (nicht geeignet für Schwangere und Frauen mit akuten Rückenbeschwerden).
Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

T5323 **Kurs mit Britta Witte**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 24. August, 13x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 11
Entgelt: 60,70 € (17 Ustd.)

Pilates für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen – Mittelstufe

"Pilates zur Kräftigung und Entspannung"
Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, welche einerseits aus Dehn- und Lockerungsübungen, sowie aus Übungen zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur besteht. Ziel ist es die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.
Um mit Pilates Worten zu sprechen "Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper".
Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

T5327 **Kurs mit Barbara Dorn**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 01. September, 11x freitags, 15:00-16:00 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 51,30 € (15 Ustd.)

Pilates für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen – Mittelstufe

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, eigene Iso- oder Turnmatte

T5328 **Kurs mit Barbara Dorn**
Mitte, Poststr. 23, Raum 306
ab 01. September, 11x freitags, 16:10-17:10 Uhr
Teilnehmer/innen: 7 – 12
Entgelt: 51,30 € (15 Ustd.)

Angebote für besondere Zielgruppen

Kurse für Senioren

T0190Ü Computer-Schnupperangebot für Seniorinnen und Senioren

T0191Ü Keine Angst vor dem Computer – Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

T0194Ü Android Smartphones und Tablets für Seniorinnen und Senioren

T3004 Zuhause ist es doch am Schönsten – Wunsch(t)räume für das Wohnen im Alter

T3100Ü Ratinger Heimatwanderungen

T5010 Gedächtnistraining – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 60+

T5011 Gedächtnistraining – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 60+

T5023 Fit und sicher mit dem Pedelec

T5201 Qi Gong – Meditation in Bewegung

T5202 Qi Gong – Meditation in Bewegung

T5203 Qi Gong im Sitzen

T5300Ü Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Kurse für Ehrenamtler/innen

T3500 Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht

T8000 Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Typen gibt's

T8001 Veranstaltung der Freiwilligenbörse: Erfahrungs- und Informationsnachmittag

Kurse für Kinder und Jugendliche

T0101J Junge VHS – Tastaturschreiben in vier Stunden

T0505J Junge VHS – Join the world: Au Pair und Work & Travel weltweit

T0510J Junge VHS – Erster Schulabschluss (Hauptschul-abschluss nach Klasse 9)

T0511J Junge VHS – Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschule nach Klasse 10)

Kurse für Frauen

T5013 Life-Coaching – Rund-um-Paket für Frauen – Einstieg

T5014 Life-Coaching – Rund-um-Paket für Frauen – Vertiefung

T5030 Farb- und Stilberatung für Frauen

T5031 Farb- und Stilberatung für Frauen

Kurse für Männer

T5045 Entspannungsworkshop für Männer

T5046 Bye-bye Stress: So können Männer entspannen

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

© Alex – Adobe Stock

Stichwort-suche?

**Suchen Sie einen Kurs, Vortrag oder ein Seminar zu einem bestimmten Thema?
Nutzen Sie unsere umfang-reiche Stichwortsuche auf www.vhs-ratingen.de!**

vhs
Volkshochschule
Ratingen

Finde deinen Kurs
vhs-ratingen.de

Lerne klimafreundlich zu handeln.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050,
E-Mail: buero.buergermeister@ratingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.
Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags auf Rechnung per Überweisung veranlassen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Werbemaßnahmen
Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

4. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.
Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.
Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse sowie Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen, Ihre BAMF-Personenkennziffer und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Das BAMF erhält zudem bei geförderten Teilnehmern im Rahmen der Abrechnung Daten zur Anwesenheit im Integrationskurs. Im Falle einer Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs werden zudem Daten zum Kursbesuch an die verpflichtende Behörde übermittelt. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Zum Zwecke der Zahlungsabwicklung werden Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankdaten und zu zahlende Gebühr) stadtintern an die Stadtkasse Ratingen weiter geleitet.

7. Datensicherheit
Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.
Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

8. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.
Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

9. Unser Datenschutzbeauftragter
Stadt Ratingen
Der Bürgermeister
Datenschutzbeauftragter
Raum: 2.06
Lintorfer Straße 36
40878 Ratingen
datenschutz@ratingen.de

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: ☐ männlich ☐ weiblich | Geburtsdatum: | Die Angaben zu Geschlecht und Alter dienen statistischen Zwecken.

Kurs-Nr. | und oder | Kurs-Nr. | Ermäßigung: ☐ ja siehe Rückseite | Komplett von der VHS auszufüllen: Ermäßigung geprüft ☐ | Handzeichen/Datum

Je Person eine Anmeldung!

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Stadtkasse Ratingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Ratingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die „Allgemeinen Hinweise für die Teilnehmer/innen“ (einschließlich Rücktrittsbestimmungen) erkenne ich an. Die rückseitig aufgeführte Widerrufsbelehrung habe ich zur Kenntnis genommen. Für nicht in Anspruch genommene Kurse wird das Entgelt nicht erstattet.

Konto-Inhaber/in: _____

Adresse: _____
(nur wenn abweichend von o.g. Angaben)

Ort, Datum | Unterschrift des Kto.-Inhabers/Kto.-Inhaberin bzw. Anmeldenden/Erz. berechtigte/r

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt) | 0 0 1

Kreditinstitut (Name)

BIC

IBAN D E

Kontoinhaber u. Kto.-Nr. wie bei letzter Anmeldung? ☐ ja ☐ nein

Mit der Zusendung von Werbematerial für VHS-Veranstaltungen bin ich einverstanden: ☐ ja ☐ nein

Ermäßigungsgrund: Nachweis/Sozialpass beifügen (Kopie reicht), Erläuterungen s. Programm Seite 1

☐ Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r
☐ Jugendliche/r unter 18 Jahre
☐ Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII
☐ sonstige/r Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII
☐ Ehrenamtskarte

Ergänzende Datenschutzerklärung zur Nutzung der vhs.cloud (Stand: Februar 2019)

Wiir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Cloudservice für VHS-Kunden im Rahmen der vhs.cloud unter der URL https://www.vhs.cloud/ (nachfolgend „vhs.cloud“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten bei der VHS Ratingen, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Diese Datenschutzerklärung ergänzt die Datenschutzerklärungen der VHS Ratingen (www.vhs-ratingen.de/kontakt/datenschutz/) 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, Minoritenstraße 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 Verfassung 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 Inanspruch-nahme 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

Ergänzende Datenschutzerklärung zur Nutzung der vhs.cloud (Stand: Februar 2019)

Wann kann ich mich anmelden?

Sie können sich sofort nach Erscheinen des VHS-Programms anmelden.

Beratungspflicht für Deutsch als Fremdsprache

In diesen Kursen besteht vor der erstmaligen Anmeldung eine **Beratungspflicht**. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Geschäftsstelle auf und vereinbaren einen Termin zur persönlichen Beratung.

Wie melde ich mich an?

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Anmeldung bei Vorträgen!

Für fast alle Vorträge Anmeldungen erforderlich! Bitte beachten Sie die Hinweise bei den einzelnen Veranstaltungen.

Schnupperstunde:

Teilnehmenden, die unsicher sind, ob der von ihnen gewählte Kurs der richtige ist, bietet die VHS **nach Rücksprache** die Möglichkeit der Schnupperstunde an. Bitte setzen Sie sich hierzu mit der VHS in Verbindung.

Erhalte ich eine Bestätigung meiner Anmeldung?

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Ihre Anmeldung ist jedoch auch ohne Anmeldebestätigung verbindlich. Bei ausgebuchten Veranstaltungen oder Veranstaltungsänderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Hinweis: Die Veranstaltungen finden nur dann statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl erreicht wird. Anmeldeschluss ist in der Regel eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, es sei denn, dies ist anders ausgewiesen.

Wie bezahle ich das Teilnahmeentgelt?

- Sie erteilen uns ein SEPA-Lastschriftmandat (entspricht weitestgehend der bisherigen Einzugsermächtigung). In diesem Fall wird das Entgelt bei Kursen nach dem 3. Unterrichtstermin bzw. bei sonstigen Veranstaltungen nach der Veranstaltung abgebucht. In Ihrer Anmeldebestätigung wird Ihnen der Zeitraum der Abbuchung mitgeteilt.
- Sie möchten überweisen? In diesem Fall finden Sie die Bankverbindung der VHS (Stadtkasse Ratingen) auf der Teilnahmebestätigung.
- Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen (Filme, Vorträge) mit Abendkasse möglich, ansonsten in Ausnahmefällen.

Wer erhält eine Ermäßigung?

Eine Ermäßigung von 50 % des Teilnahmeentgeltes für Kurse und Seminare erhalten unter Vorlage eines gültigen Nachweises:

- Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler/innen über 18 Jahre, Auszubildende und Studierende;
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem SGB II (ALG II) bzw. SGB XII (Sozialhilfe) gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung oder des Sozialpasses Stadt Ratingen;
- Personen/Haushalte, deren Einkommen nicht mehr als 10 % den maßgeblichen Bedarf nach dem SGB II (ALG II) bzw. SGB XII (Sozialhilfe) übersteigt, gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung oder des Sozialpasses der Stadt Ratingen;
- Inhaber/innen der Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie eine Kopie des entsprechenden Nachweises der Anmeldung bei.

Kurse/Seminare/Einzelveranstaltungen, die im Ankündigungstext den Hinweis: „keine Ermäßigung“ enthalten, sind von der Ermäßigungsregel ausgeschlossen, ebenso Wanderungen, Benutzungsgebühren, Brennkosten, Internetgebühren, Lehrbücher (EDV) und Raummieten sowie sonstige im Programm gesondert ausgewiesene Kosten.
Bei Prüfungen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Wie kann ich eine Umbuchung vornehmen?

Wenn Sie einen Kurs wechseln möchten, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle. Der Kurswechsel ist kostenfrei möglich.

Wann sagt die VHS eine Veranstaltung ab?

Können geplante Unterrichtsveranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmendenzahl, Erkrankung der Dozentin/des Dozenten oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden, erstattet Ihnen die VHS das volle Entgelt.
Sagt die VHS eine begonnene Unterrichtsveranstaltung ab, erstatten wir Ihnen:

- das volle Entgelt bei Absage vor dem 3. Unterrichtstag;
- das anteilige Entgelt bei Absage ab dem 3. Unterrichtstag. Der Erstattungsbetrag wird auf volle Euro gerundet.

Wie melde ich mich ab?

Bitte richten Sie Ihre Abmeldung **schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS. **Sie können sich nicht bei der Kursleitung abmelden.**

• Erstattung bei Kursen

Wenn Sie sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn abmelden, werden Ihnen 100 % des Teilnahmeentgeltes abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet. Wenn Sie sich bis zum 5. Tag vor Kursbeginn abmelden, erhalten Sie 75 % Erstattung. Melden Sie sich bis vor dem 3. Unterrichtstag ab, sind es 50 % des Entgeltes. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

• Erstattung bei Tages- oder Wochenendseminaren

Melden Sie sich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn ab, werden 100 % abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet, bis zum 3. Tag vor Seminarbeginn werden 50 % des Entgeltes erstattet. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.

• Erstattung bei Vorträgen

Melden Sie sich bis 5 Tage vor Vortragsbeginn ab, werden 100 % erstattet. Eine Bearbeitungsgebühr fällt nicht an.

Wie bin ich versichert?

Für die Teilnehmenden an VHS-Veranstaltungen ist analog zu den Schulen eine Schülerunfallversicherung abgeschlossen. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, insbesondere Kleidungsstücken, Lernmaterial oder Fahrzeugen können wir leider keine Haftung übernehmen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Ratingen
Der Bürgermeister
Volkshochschule
Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3
40878 Ratingen
Fax: 02102 550-9430
E-Mail: vhs@ratingen.de

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Mitwirkungsgremien

Mitwirkungsgremien:

Kurssprecher/innen-Versammlung:
Di., 26. September, VHS, Lintorfer Str. 3
(Wahlen der Kurssprecher/innen in den Kursen:
Mo., 4. - Fr. 22. September 2023)

Zentralausschuss-Sitzung:
Do., 9. November 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: PeopleImages – iStock
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf
Gestaltung: FLOER DESIGN, Marl
Auflage: 43.000 Stück

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

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

Jetzt freischalten auf
sparkasse-hrv.de/online-banking

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert