



Volkshochschule
Gelsenkirchen



Programm 1. Semester 2020

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**



 **Stadt
Gelsenkirchen**

100+ Jahre Volkshochschule Gelsenkirchen

Liebe Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener,

gerade halten Sie das aktuelle Programm der VHS in Händen. Informieren Sie sich gleich über die zahlreichen Angebote und Veranstaltungen.

Die Angebote sind sowohl auf die berufliche wie auch auf die politische und allgemeine Weiterbildung hin orientiert. Wir bieten Raum für die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Fragen ebenso wie für die kulturelle und kreative Praxis; Bildung erfahren, das bedeutet eben nicht nur Lernen, sondern unter anderem auch kreativ zu sein oder an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen.

*"So ein bißchen Bildung ziert den ganzen Menschen."
(Heinrich Heine)*

Bildung und ebenso die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen sind in unserer modernen Gesellschaft wichtige Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Weiterkommen. Bildung ist und bleibt die beste Investition für Gegenwart und Zukunft. Es ist nie zu spät, sich weiterzubilden.

Ich hoffe daher, Sie demnächst in einem der Kurse, Angebote bzw. Veranstaltungen als interessierten Gast begrüßen zu können.



Ihr
Klaus Rostek
Leiter Referat Bildung

Liebe Kursteilnehmer*innen und Dozent*innen,
liebe Kooperationspartner*innen und Freund*innen,

hinter uns liegt ein ereignisreiches Jahr - wir haben unser 100. Jubiläum gefeiert und wir freuen uns auf ein spannendes erstes Semester im Jahre 2020. All denen, die uns in den 100 Jahren als Dozent*innen, als Interessent*innen, als Unterstützer*innen begleitet und gefördert haben, sei danke gesagt. Sie motivieren uns, in jedem Semester Neues anzubieten und unser Angebot anzupassen. Übrigens: das Jubiläum ist eigentlich noch gar nicht ganz vorbei, denn die VHS in Buer wurde erst im Herbst 1920 gegründet.

Bedanken möchten wir uns ebenfalls für das positive Feedback, welches Sie uns in den vergangenen Jahren gegeben haben. Das ist Grund genug, an die Themenfülle der bisherigen Angebote anzuknüpfen, Ihnen neue Kurse, Seminare und Weiterbildungen anzubieten, im Zentrum der Stadt Gelsenkirchen Wissensplattform zu sein. Eine Plattform, die zu bereichernden Diskussionen, aktivem Lernen, bewusstem Kommunizieren und konstruktivem Streiten einlädt. Wir sind als Volkshochschule Kind der Demokratie und wir stehen für die Demokratie in unserem Land ein. Sie ist die Staatsform, die ebenso unentbehrlich ist wie die Erwachsenenbildung - das Recht für Jede*n, unabhängig von Geschlecht, Herkunft und Alter lebensbegleitend lernen zu dürfen.



Ihr
Holger Gruner
VHS-Direktor

ab Seite	Programmbereich, Titel, Inhalte, Themen	Programmbereichsleitung, Beratung
8	1 Politik und Gesellschaft	
	Mensch und Gesellschaft, Geschichte, Frauen, Senior*innen, Politische Jugendbildung, "Arbeit und Leben - DGB/VHS", Elternkurse und Gesprächskreise für Migrant*innen, Politische Jugendbildung im Auftrag der LAG Arbeit und Leben	Brigitte Schneider Tel. 169-2549 Raum 212
24	2 Kulturelle Bildung und kreatives Gestalten	
	Philosophie, Literatur, kreatives Schreiben, Bühne, musikalische Praxis, Kunstgeschichte, Zeichnen, Malen, Druckgrafik, kreatives und textiles Gestalten/Nähen, plastisches Gestalten, Farb- und Stilberatung	Silke Sommerfeld Tel. 169-2403 Raum 213
42	3 Gesundheit und Umwelt, Bildung für nachhaltige Entwicklung	
	aGEnda 21-Arbeitskreise, Nachhaltigkeit, Naturexkursionen, gesunde Ernährung, Entspannungsmethoden, Yoga, Tai Chi Chuan, Meditation, Tanz, Fitnessgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Selbstverteidigung, Wassergymnastik	Niels Funke Tel. 169-3096 Raum 119
82	4 Sprachen und Integration	
	Deutsch als Zweitsprache, Integrationskurse, Einbürgerungstests, Deutschtest für Zuwanderer*innen	Semra Öztan Tel. 169-2658 Raum 107
	Deutsch als Zweitsprache, berufsbezogene Deutschkurse, Einstieg Deutsch	Eva Harst Tel. 169-6146 Raum 108
	Englisch Spanisch Arabisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch, Türkisch	Wolfgang Rüdel Tel. 169-2697 Schule an der Rolandstr. 3, Raum 25

ab Seite	Programmbereich, Titel, Inhalte, Themen	Programmbereichsleitung, Beratung
114	5 Arbeit und Beruf	
	Existenzgründung, Ratgeberkurse: Steuern sparen, Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung, Unterhaltspflicht, Websiteerstellung, SEO, EDV und PC-Programme, Internet, digitale Bildbearbeitung, Kommunikation, Motivation, Gebärdensprache, Fotografie und Videokurse, Mathematik	Holger Gruner Tel. 169-2838 Raum 217
132	6 Grundbildung und Schulabschlüsse	
	Vorbereitende Kurse in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und nach Klasse 10 A, Fachoberschulreife/Mittlerer Schulabschluss Grundbildung: Lesen, Schreiben, Rechnen	Elena Albertovskaya Schule an der Rolandstr. 3 Tel. 169-5373 Raum 25
	Verschiedene Inhalte, Themen	
138	Kompaktkurse, anerkannt als Bildungsurlaub	
139	andere Einrichtungen	
141	Stichwortverzeichnis, Lernorte	
144	Allgemeine Hinweise: Teilnahmebedingungen, AGB, Entgelte, Ermäßigungen, Erstattungen, Zertifikate	
148	Datenschutzbestimmungen	
Um- schlag	Anmeldekarte	

Impressum:

Herausgeber: Stadt Gelsenkirchen, Der Oberbürgermeister,
Referat Bildung, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen, vhs@gelsenkirchen.de
Redaktionsschluss: 25.11.2019 - Druckerzeugnisse unterliegen nicht dem
Änderungsdienst! Aktuelle Informationen sind unter: www.vhs-gelsenkirchen.de zu finden.
Bildnachweis: Thomas Köller, Kunstmuseum Gelsenkirchen (Titel), Stadt Gelsenkirchen/
Hans Blosssey (S. 16), Bettina Stöß (S. 24), www.pixabay.com, www.pexels.com, VHS
Gelsenkirchen
Anzeigen: Vest Medien Stegemann, Esseler Str. 142, 45665 Recklinghausen
Herstellung: Druck & Verlag Kettler GmbH, 59199 Bönen

Der Scan dieses QR-Codes
führt auf die Homepage
der VHS Gelsenkirchen.



Geschäftsstelle der VHS im Bildungszentrum, Ebertstr. 19

Beratung	Beratungen für alle Kurse sind unter den im Programmteil angegebenen Telefonnummern möglich. Persönliche Beratung während der jeweiligen Sprechstunden oder nach telefonischer Terminvereinbarung.
Anmeldung	Internet: www.vhs-gelsenkirchen.de Anmeldekarte: Letzte Seite dieses Programmheftes Telefonisch: Neukund*innen wird aus Datenschutzgründen eine Online-Anmeldung oder ein persönlicher Besuch empfohlen. Bestandskund*innen können sich auch telefonisch anmelden (vgl. Kopfzeilen der jeweiligen Programmbereiche). Persönlich: montags - mittwochs 9.00 - 13.00 Uhr, donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr (außer in den Schulferien) sowie nach telefonischer Vereinbarung
Servicetelefon	montags - freitags 9.00 - 11.30 Uhr: 0209 169-2508

Kunstmuseum Gelsenkirchen, Horster Str. 5 - 7, Raum 44

Information, Beratung und Anmeldung	dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr (außer in den Schulferien) dienstags von 11.00 - 12.30 Uhr (1. Dienstag im Monat, außer in den Schulferien) Anmeldungen im Kunstmuseum sind nur bargeldlos möglich.
--	---

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, 2. OG

Information, Beratung und Anmeldung	mittwochs von 10.00 - 12.30 Uhr (außer in den Schulferien) donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr (außer in den Schulferien) Anmeldungen im Linden-Karree sind nur bargeldlos möglich.
--	---



1400

Was ist aus uns geworden?

Jugendliche Flüchtlinge treffen sich und tauschen sich aus!

Reimund Neufeld/Emel Siala
Termin auf Anfrage

Schreibwerkstatt für junge Erwachsene

1410A

ab 3.2., mo 12.00 - 14.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
24 Ustd. an 8 Terminen
entgeltfrei

1410B

ab 20.4., mo 12.00 - 14.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
18 Ustd. an 6 Terminen
entgeltfrei

1415

Cosplay/Facepainting

ab 14 Jahren

Claudia Kitscha

Sa 25.1., 11.00 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
13,00 €, keine Ermäßigung



1421

Ausbildung für Betreuer*innen von Kinder- und Jugendgruppen

In Kooperation mit dem
Jugendring Gelsenkirchen e.V.

Anmeldung:

Jugendring e.V., Fax-Nr. 169-3754,
jugendring@gelsenkirchen.de, weitere
Informationen: Thorsten Müller,
Tel. 0209 169-9347

Thorsten Müller

Mi/Do 8.1./9.1./15.1./16.1., 18.00 - 22.00
Uhr, Sa 8.2., 10.00 - 16.00 Uhr,
So 1.3., 8.00 - 15.30 Uhr
DGB-Haus der Jugend, Gabelsbergerstr. 12
34,7 Ustd. an 6 Terminen
entgeltfrei

1421A

Ausbildung für Betreuer*innen von Kinder- und Jugendgruppen

Intensivwochenende

Anmeldungen direkt beim Jugendring
e. V., Fax-Nr. 169-3754 oder per Mail:
jugendring@gelsenkirchen.de

Thorsten Müller

Sa/So 18.1./19.1., Beginn: Sa 9.00 Uhr,
Ende: So 14.00 Uhr
entgeltfrei

Aktuelle Angebote für Kinder und
Jugendliche sind auch auf vhs-
gelsenkirchen.de oder facebook.
com/vhsge zu finden. Auch wird ein
Flyer zu diesen Kursen erscheinen.

WEBVORTRÄGE UND WEBINARE

Die **WebVorträge** finden im Bildungszentrum oder im Linden-Karree in Buer statt, der Referent hält den Vortrag live, ist aber online zugeschaltet. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion. Es werden keine technischen Kenntnisse benötigt, Einlass ist um 18.45 Uhr. Die Vorträge 1010 bis 1010C werden in englischer Sprache gehalten. Alle WebVorträge werden in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V. angeboten und sind entgeltfrei.

Das **Webinar** (1020) wird vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) durchgeführt und kann als Live-Übertragung in der VHS oder als Online-Kurs zuhause verfolgt werden (Zugangsdaten nach Anmeldung). Ausführliche Beschreibungen: www.vhs-gelsenkirchen.de

Smart Democracy

1020

Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst. Webinar

**Tanja Dräger de Teran/
Stephanie Wunder**

Mo 23.3., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

The 2020 United States presidential election

1010

The Trump presidency - a look back

Prof. Daniel Kinderman

Di 28.4., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

1010A

The Democratic presidential primaries

Prof. Theodore Crace

Di 19.5., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

1010B

Is the Electoral College outdated?

Prof. Richard Powell

Di 16.6., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

1010C

Challenges for the United States in the 21st Century

Dr. Nathaniel Morris

Di 14.7., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

Smart City - die intelligente Stadt

3141

Vom alltäglichen Verkehrskollaps zur intelligenten Verkehrswende

Prof. Dirk Wittowsky

Mi 1.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3142

Städtische Räume neu denken in Zeiten des Klimawandels

Freie Plätze und grüne Oasen

Prof. Stephan Pauleit

Mi 22.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3143

Intelligente Maschinen

Das Herz der Zukunftsstädte

Dr. Daniel Feser

Mi 6.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3144

Die schlaue Stadt und ihre Einwohner

Partizipation 4.0

Michael Lobeck

Mi 27.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

Nachhaltigkeit in der Architektur

3145

Green City - Wege zur Nachhaltigkeit

Fassaden- und Dachbegrünung

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Di 3.3., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3146

Hat der Baustoff Holz Zukunft?

**Univ.-Prof. Arch. DI Hermann
Kaufmann**

Di 21.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3147

Tiny Houses

Nachhaltiges Bauen und Wohnen
am Beispiel Tiny House

Ulrike Emonds/Marvin Nöller

Di 12.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3148

Lehmararchitektur heute

Ein traditioneller Werkstoff
für die Zukunft

Dominique Gauzin-Müller

Di 7.7., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

Digitale Transformation

5001

Digitale Transformation

Warum man sie nicht ignorieren sollte

Dr. Felix Hasenbeck

Mo 2.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

5002

Der gläserne Mensch

Spuren im Internet

Prof. Dr. Rüdiger Grimm

Mo 9.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

5003

Digitale Transformation der Medienindustrie

Dr. Benedikt Berger

Mo 16.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

5004

Blockchain-Technologie

Grundlagen, Anwendung und Potentiale

Prof. Dr. Arne Buchwald

Mo 23.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

FORTBILDUNG FÜR KURSLEITENDE

Die Volkshochschule Gelsenkirchen legt großen Wert auf die Qualifikationen ihrer Kursleiter*innen. Um sie in diesem Sinne in ihrer Dozententätigkeit zu unterstützen, finden regelmäßig Fortbildungen statt. Im Zentrum stehen der kollegiale Erfahrungsaustausch, neue Impulse und Information zu neuen Themen/Trends sowie konkrete Hilfestellung für den Unterricht.

Die nächste Fortbildung ist im Februar 2020 in Gelsenkirchen-Buer mit diesen Themen geplant:

- Umgang mit traumatisierten Menschen
- Konfliktmanagement
- E-Learning
- Die VHS-Cloud
- Nutzung der Whiteboards im Unterricht
- Qualitätsmanagement an der VHS Gelsenkirchen
- Nützliches zur Selbstständigkeit
- Entspannungsübungen

Alle Kursleitenden erhalten eine persönliche Einladung mit dem genauen Programm.

Sa 8.2., ab 10.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44

Politik und Gesellschaft



Brigitte Schneider
Programmbereichsleitung

1000

Plakatausstellung 70 Jahre Menschenrechte

Die Geschichte der Menschenrechte ist auch eine Geschichte wiederkehrenden Zorns. Würden Menschen andere Menschen nicht seit Urzeiten misshandeln und unterdrücken, gäbe es kein Problem.

Vor 70 Jahren entstand ein Text, der seine Kraft bis heute entfaltet: die Staaten der Vereinten Nationen verabschiedeten am 10. Dezember 1948 die "Allgemeine Erklärung der Menschenrechte" - 30 Artikel, die das Bild einer Welt skizzieren, in der alle frei und friedlich miteinander leben können. Die Erklärung war revolutionär, weil sie erstmals allen Menschen auf der Erde die gleichen Rechte garantierte.

Tel.

0209 169-2549

E-Mail:

brigitte.schneider@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:

donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 212
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Die Plakatausstellung von Amnesty International blickt auf einzelne Menschenrechte sowie Ereignisse und Persönlichkeiten, die exemplarisch für die Entwicklungen in den vergangenen 70 Jahren stehen. 30 Bilder können

der Komplexität dieses Thema nicht annähernd gerecht werden - sie setzen vielmehr Schlaglichter, die an Meilensteine und an Rückschläge erinnern, und auch daran, von welchen Rechten viele Menschen tagtäglich Gebrauch machen.

10.2. - 31.3., Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr, Sa

10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19,
oberes Foyer
entgeltfrei

1000A

Ausstellungseröffnung: Plakatausstellung 70 Jahre Menschenrechte

Termin auf Anfrage

Bildungszentrum, Ebertstr. 19,
oberes Foyer
entgeltfrei



Gemeinsam erfolgreich in Gelsenkirchen

Find'
ich gut!



Gesucht und gefunden: **Ihr neuer Job!**

- ✓ Stellenangebote zum Mitnehmen
- ✓ Vollzeit-, Teilzeitstellen und Minijobs
- ✓ Kostenloser Service

2 x
in Gelsenkirchen

Standort City: **Bahnhofstraße 12-14**
Standort Buer: **Rottmannsiepe 7**

einGEstellt

**Job
Point**

Integrationscenter
für Arbeit Gelsenkirchen
das jobcenter



IAG-Jobcenter-Gelsenkirchen.Job-Point@jobcenter-ge.de
www.iag-gelsenkirchen.de · Telefon: 0209 60509-100

1010

The Trump presidency - a look back

WebVortrag in englischer Sprache

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

Prof. Daniel Kinderman
Di 28.4., 19.00 - 21.00 Uhr
(Einlass 18.45 Uhr)

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

1010A

The Democratic presidential primaries

WebVortrag in englischer Sprache

Die Demokratische Partei hat ihre Suche nach einem geeigneten Kandidaten für den Wahlkampf gegen Trump mit einem geradezu historisch großen Bewerberfeld begonnen. Zeitweilig hatten so viele Bewerber ihre Intention zur Kandidatur bekundet, dass bei öffentlichen Terminen wie etwa Fernsehdebatten nicht ausreichend Plätze für alle Kandidaten zur Verfügung standen. Das große Bewerberfeld verdeutlicht zwar das große Verlangen in der Opposition, den ungeliebten Präsidenten 2020 aus dem Amt zu drängen. Deutlich wird aber auch, dass die Demokratische Partei weiterhin vor der keineswegs gelösten Frage über die eigene Ausrichtung steht. Der gemäßigte Flügel um Joe Biden vertritt in vielen Fragen etwa der Gesundheits- und Sozialpolitik eine andere Meinung als die weiter links stehenden Mitbewerber Bernie Sanders und Elizabeth Warren. Der WebVortrag wird aufzeigen, wie sich dieser Richtungskampf in der demokratischen Partei entwickelt.

Prof. Theodore Crace
Di 19.5., 19.00 - 21.00 Uhr
(Einlass 18.45 Uhr)

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

1010B

Is the Electoral College outdated?

WebVortrag in englischer Sprache

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

Prof. Richard Powell
Di 16.6., 19.00 - 21.00 Uhr
(Einlass 18.45 Uhr)

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

1010C

**Challenges for the United States
in the 21st Century****WebVortrag in englischer Sprache**

Die Vereinigten Staaten stehen, unabhängig vom Ausgang der Wahl 2020, vor großen Herausforderungen. Innenpolitisch hat die Präsidentschaft Trumps die Spaltung zwischen den politischen Lagern so stark verschärft, dass der politisch oftmals notwendige Wille zur Kompromissfindung kaum noch vorhanden scheint.

Das Vertrauen der Amerikaner in die Politik ist an vielen Stellen erschüttert oder nicht mehr vorhanden. Hinzu kommen außenpolitische und wirtschaftliche Problemstellungen in einer zunehmend nationalistisch agierenden Welt. Ob und wie die USA diese Herausforderungen im 21. Jahrhundert meistern werden, ist das Thema des letzten WebVortrags.

Dr. Nathaniel Morris**Di 14.7., 19.00 - 21.00 Uhr****(Einlass 18.45 Uhr)**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in entgeltfrei

1020

**Mit Messer und Gabel
das Klima retten?****Wie unsere Ernährung
das Klima beeinflusst
Webinar Smart Democracy**

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Es gibt nur eine Erde - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht zukünftig zur Verfügung und wie sollte diese genutzt werden? In welchem Maße tragen Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede*r Einzelne tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus?

Im Rahmen der Veranstaltung wird diesen Fragen gemeinsam mit den Referentinnen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund gegangen. Dieser WebVortrag kann entweder als Live-Übertragung in der VHS oder als Online-Kurs auf dem Rechner zuhause verfolgt werden. Die Zugangsdaten dafür sind nach der Anmeldung erhältlich.

**Tanja Dräger de Teran/
Stephanie Wunder
Mo 23.3., 19.00 - 21.00 Uhr
(Einlass 18.45 Uhr)**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in entgeltfrei



LANDESKUNDE

1108

Lese- und Bildvortrag: Steinreich, vogelfrei!

**Zwei Frauen überqueren die Alpen
auf eigenen Wegen.**

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in fünf Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.

Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind - aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß in Bardolino ankam, war sie 62 Jahre alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

Gabriele Reiß

Mo 23.3., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei

1109

WIEN: Weltstadt mit Charme

Diaschau

Die österreichische Hauptstadt fasziniert mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Im Minutentakt begegnen einem Sakralbauten, Monumente und Museen; dazu kommen unzählige Plätze, Parks und Paläste, die der Metropole einzigartigen Charme verleihen. Musik-, Architektur- und Kunstfans können auf den Spuren von Mozart, Schubert, Wagner, Klimt und Schiele wandeln. Wien gleicht einem Freilichtmuseum! Wie soll man dieses überwältigende urbane Panorama erschließen?

Der Referent hat Wien durch ausgedehnte Spaziergänge von der Alten Donau bis zum Prater, von den Hundertwasser-Häusern bis zum Schloss Schönbrunn und von der Vor- bis zur historischen Altstadt erobert und in den Kaffeehäusern auch einen Hauch der guten alten Zeit eingefangen. Seinen spannenden Lichtbildvortrag beschließt er mit praktischen und die Reisekasse schonenden Tipps.

Dr. Stefan Roggenbuck

Mo 16.3., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei

1110

CHINAS SÜDEN: Von den Karstbergen bis zur Tropeninsel

Diaschau

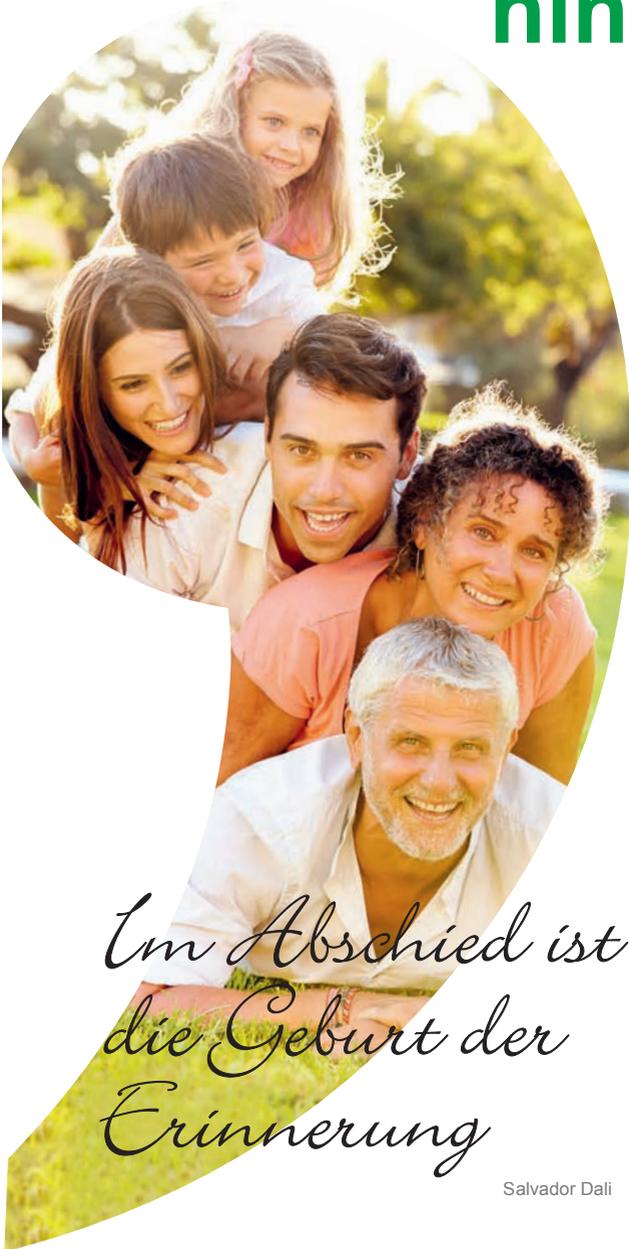
China wird zunehmend als Reiseland entdeckt. War dies vor 20 Jahren noch oft ein Abenteuer, so sind die Bedingungen heute durch den Modernisierungsprozess des Landes auf internationale Standards gehoben worden und das selbst in den Provinzen. Denn gerade dort überrascht die Volksrepublik mit einzigartigen Landschaften und Kulturen. Der Lichtbildvortrag zeigt Bilder einer Reise in den Süden: Die Provinz Yunnan fasziniert mit atemberaubenden Bergen, Seen und bunten Volksgruppen, die den traditionellen Lebensstil pflegen. Guangxi glänzt mit spektakulären Karst-, Höhlen- und Flusswelten. Hongkong beeindruckt als boomende Handelsmetropole mit kolonialer Vergangenheit und gegenwärtiger Protestkultur. Die Insel Hainan besticht als "Hawaii des Ostens" mit Wäldern, Traumstränden, Fischerdörfern und einer Affenkolonie. Empfehlungen für Individualreisende runden die Präsentation ab.

Dr. Stefan Roggenbuck

Mo 25.5., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei

Über Generationen hinweg geregelt!



*Im Abschied ist
die Geburt der
Erinnerung*

Salvador Dali

Damit Erinnerung bleibt

Wenn wir beginnen, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen, dann planen wir zu Recht in die Zukunft, sorgen für unsere Kinder vor, sichern uns fürs Alter ab. Warum also nicht auch den letzten Schritt denken, spiegelt doch der Umgang mit Tod und Sterben die Kultur und das Menschenbild einer Gesellschaft wider.

Wir, die Friedhofsgärtner in Gelsenkirchen (FGG), wollen mit Ihnen gemeinsam über den Tag hinaus denken, Sie unterstützen und vertrauensvoll beraten.

Mit einem **Treuhandvertrag** regeln Sie sowohl Ihre Beerdigung als auch die anschließende Grabpflege ganz individuell nach Ihren Wünschen. Im Todesfall benötigen Ihre Angehörigen Kraft und Zeit für ihre Trauer. Sie entlasten Ihre Familie, wenn Sie bereits zu Lebzeiten **Vorsorge** betreiben.

Bei der professionellen **Dauergrabpflege** kümmert sich ein Friedhofsgärtner Ihrer Wahl um das Grab – so intensiv und lange, wie Sie es wünschen. Wir als FGG regeln treuhänderisch Ihre Bestattung gemeinsam mit dem Bestatter, Ihre Wünsche bezüglich Grabstein und Steinmetz sowie die langfristige Grabpflege durch den Friedhofsgärtner.

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne!

FGG BERATUNG.
FRIEDHOFSGÄRTNER VORSORGE.
GELSENKIRCHEN EG SERVICE.

Middelicher Straße 89
45892 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 318080
www.fgg-online.de

1120

Instandhaltung von Güterzuglokomotiven und -wagen

Das DB-Cargo-Werk Oberhausen
Teilnahme mit Anmeldung

DB Cargo ist die größte und leistungsfähigste Güterbahn in Europa. Zur Instandhaltung der Züge stehen in Deutschland elf große Bahnbetriebswerke zur Verfügung. Eines davon befindet sich in Oberhausen-Osterfeld. Hier werden Elektro-, Streckendiesel- und Rangierloks ebenso gewartet wie Güter- und Kesselwagen. Beim Rundgang durch die traditionsreiche Werkstatt, die bereits vor über hundert Jahren mit der Wartung von Dampflokomotiven begann, erhalten die Teilnehmer*innen Informationen über die Technik der heutigen Triebfahrzeuge und sehen dabei, welcher Aufwand nötig ist, um den Gütertransport auf der Schiene sicherzustellen.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk und praktische, unempfindliche Kleidung tragen.

Andreas Peters

Fr 28.2., 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: DB-Cargo, Werk Oberhausen, Cheruskerstr. 25, 46117 Oberhausen-Osterfeld

8,00 €, keine Ermäßigung

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

"Mobilität und Verkehr" lautet in diesem Semester das Oberthema.

1121

Der Flughafen Düsseldorf

Teilnahme mit Anmeldung

Der Düsseldorfer Flughafen ist mit rund 24 Millionen Fluggästen jährlich der drittgrößte Flughafen Deutschlands. Bei einer Befahrung des Flughafengeländes und des Vorfelds mit einem Bus werden die Teilnehmenden den Flughafen aus einer anderen Perspektive sehen und dabei mehr über die Arbeitsabläufe auf dem Vorfeld erfahren. Neben den Flugzeugen, die bei der Beladung und Betankung aus unmittelbarer Nähe betrachtet werden können, fährt der Bus auch an den Hangars, der Flughafenfeuerwehr und den Start- und Landebahnen vorbei (ohne Ausstieg).

Kosten für die Führung, den Bus für die Flughafenbefahrung und den Besuch der Zuschauerterrasse sind im Entgelt enthalten, Hin- und Rückfahrtkosten nicht. Gemeinsame Anfahrt mit Bahn und Skytrain. Es empfiehlt sich, am Abfahrtstag bei Bedarf gemeinsam Gruppentickets zu kaufen, daher bitte frühzeitig am Treffpunkt sein. Die Fahrtkosten (ca. 6,00 - 14,00 €) werden vor Ort eingesammelt.

Mindestalter: 10 Jahre, Anmeldeabschluss: 18.3.2020

Wichtig: Gültiger Personalausweis nötig. Wegen der geltenden Sicherheitsbestimmungen des Flughafens bitte bei der Anmeldung Vorname, Name und Geburtsdatum angeben. Anmeldung unter 0209 169-2407.

Keine gefährlichen Gegenstände (Schere, Tränengas etc.) mitbringen. Fotografieren ist erlaubt.

Andreas Peters

Sa 28.3., 10.50 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Gelsenkirchen, vor dem DB-Reisecentrum
25,00 €, keine Ermäßigung



1122

A45-Großbaustelle: Neubau der 1000 m langen Lennetalbrücke

Teilnahme mit Anmeldung

In Hagen wird derzeit eine der größten Autobahnbrücken der A45, die Lennetalbrücke, mit knapp 1000 m Länge komplett erneuert. Über fünf Jahre - bis voraussichtlich 2020 - wird der Abriss der alten Brücke, der Neubau und die Verschiebung einer der beiden ca. 1000 m langen Brücken gedauert haben. Die Teilnehmer*innen können sich über die aufwändige Maßnahme informieren und die Baustelle in ihrer Endphase besichtigen. Vor Ort werden bei Bedarf Fahrgemeinschaften für einen Transfer zur Baustelle gebildet.

Wichtig: Bitte unempfindliche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe tragen. Eigene Sicherheitsschuhe und Pkw-Warnwesten können mitgebracht werden.

Andreas Peters

Do 2.4., 16.00 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Baubüro (im Container Erdgeschoss, Eingang rechts), Verbandsstr. 18/ Zufahrt von Straße "Unterberchum" (Parken bitte vor der Einzäunung rechts), 58093 Hagen-Halden
8,00 €, keine Ermäßigung

1125

Der Duisburger Hafen und das Museum der Deutschen Binnenschifffahrt

Hafenrundfahrt und Museumsbesuch
Teilnahme mit Anmeldung

Nach einer Besichtigung der Museumsschiffe "Oskar Huber", dem letzten erhaltenen Radschleppdampfer, und "Minden", einem alten Eimerkettendampfbagger, geht es mit dem Schiff raus auf den Rhein und rein in den größten Binnenhafen Europas, den Duisburger Hafen. Nach der Hafenrundfahrt wird das Museum der Deutschen Binnenschifffahrt besucht, das in einem originalgetreu restaurierten Jugendstil-Hallenbad untergebracht ist. Hier lernen die Teilnehmenden bei einer Führung in Deutschlands größtem und umfangreichstem Museum zur Binnenschifffahrt die Geschichte und Gegenwart dieses Verkehrsträgers in anschaulicher Weise kennen.

In der Kursgebühr sind Museumseintritt, Führungen und Hafenrundfahrt enthalten. Gemeinsame Anfahrt (evt. mit Gruppenticket, ca. 6,00 - 14,00 €, vor Ort zu zahlen) mit der Bahn. Bitte wetterfeste Kleidung tragen.

Andreas Peters

Sa 16.5., 8.20 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Gelsenkirchen, vor dem DB-Reisezentrum
38,00 €, keine Ermäßigung

1126

Mobilität der Zukunft: Das Forum Mobilität in der Duisburger City

Teilnahme mit Anmeldung

Ergänzend zum geschlossenen Teil des Wissenschaftsforums Mobilität gibt es auch 2020 wieder eine öffentliche Ausstellungsfläche vor dem Duisburger CityPalais, das 2. Forum Mobilität. In direkter Nähe zur Duisburger Fußgängerzone können Interessierte die ausgestellten Produkte von Unternehmen aus der Mobilitätsbranche besichtigen und ausprobieren. Geplant ist, dort Wasserstoffautos, E-Bikes und E-Scooter, Elektroautos, Dienstleistungslösungen (z. B. Car-Sharing) oder auch das Formula Student Team zu präsentieren und damit mögliche Mobilitätsformen der Zukunft. Organisator ist die Universität Duisburg-Essen, die im Bereich der Mobilitätsforschung und -entwicklung sowie der Automobilwirtschaft sehr aktiv tätig ist und der Öffentlichkeit vor allem durch den oft sogenannten "Autopapst" Ferdinand Dudenhöffer bekannt sein dürfte. Die Teilnehmer*innen können sich im Außenbereich des Forums auf dem König-Heinrich-Platz im Rahmen einer kleinen Führung durch einen Tätigkeitsmitarbeiter über die möglichen Trends der Mobilität informieren und

anschließend E-Scooter und -Bikes u.a. testen.

Andreas Peters

Do 18.6., 16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Info-Stand der Uni Duisburg-Essen auf dem König-Heinrich-Platz zwischen Landgericht (= König-Heinrich-Platz 1) und dem Eingang zum CityPalais (Mercatorhalle)

8,00 €, keine Ermäßigung

1140

Von der Steinkohle zum Erdgas: Das Steinkohlekraftwerk Scholven in Gelsenkirchen

Teilnahme mit Anmeldung

In Gelsenkirchen betreibt Uniper eines der ehemals größten Steinkohlekraftwerke Europas zur Erzeugung von elektrischem Strom, Dampf und Fernwärme. Allerdings wurden als Folge der Energiewende bis Ende 2014 drei Blöcke stillgelegt. Bei einem Rundgang lernen die Teilnehmenden das Kraftwerk mit seinen charakteristischen fünf Kühltürmen und den 300 m hohen Schornsteinen sowie den Prozess der Kohleverstromung in den noch in Betrieb befindlichen Blöcken kennen. Zur Stand- und Arbeitsplatzsicherung sowie zur Versorgung der umliegenden Industrie mit Strom und Dampf, aber auch zur Absenkung der Emissionen wird hier von 2019 bis voraussichtlich 2022 ein Gas- und Dampfturbinen-Kraftwerk auf Erdgasbasis gebaut, d.h. zukünftig wird die



Steinkohle schrittweise durch Erdgas zur Energiegewinnung ersetzt.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk mit flachen Absätzen und unempfindliche Kleidung tragen. Keine Personen mit Herzschrittmacher.

Andreas Peters

Do 23.4., 14.00 - 17.15 Uhr

Treffpunkt: Uniper Kraftwerk Scholven, Glückaufstraße 56, Haupttor (Tor West), Gelsenkirchen-Scholven
8,00 €, keine Ermäßigung

1150

Betonmonster der Spätmoderne oder visionäre Stadträume der 1960er

Marler Mitte

Teilnahme mit Anmeldung

"Im idyllischen 'City-See' spiegeln sich ... die Zwillingstürme des Rathauses. Hier zeigt der Brutalismus sein freundlichstes Gesicht. Ein wenig mehr Sonne, und wir könnten in Brasilia sein." So ein Zitat aus der "Zeit"

vom Oktober 2018. Und der Vergleich mit der Hauptstadt Brasiliens ist nicht ganz abwegig. Marls Mitte ist nicht historisch gewachsen, sondern wurde in den 1960er- und 70er-Jahren "auf der grünen Wiese" erschaffen. Mit der Errichtung der Innenstadt wurde der erst 1936 gebildeten Stadt ein Zentrum gegeben. So entstand eine moderne Mitte mit Rathaus, Wohnhochhäusern, Stadtpark und dem Einkaufszentrum "Marler Stern". Allerdings hat der Bereich um das Rathaus bis heute nicht die Aufenthaltsqualität und Bedeutung erhalten, die einem Stadtzentrum gebührt. Über die umfangreiche Aufwertung der architektonisch durchaus beeindruckenden Marler Mitte wird Ingo Stapperfenne von der Stadt Marl bei einem Rundgang informieren.

Andreas Peters

Mi 27.5., 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Creiler Platz vor dem City-See, 45768 Marl
8,00 €, keine Ermäßigung

EMSCHER-GUIDE**1160****Zertifikatslehrgang
"Emscher-Guide"****Eine Kooperation der
Emschergenossenschaft u.a.**

Aus schwarz wird blau: aus den bekannten "Köttelbecken" entsteht ein neuer Fluss. Die heute schon an vielen Stellen sichtbare Transformation der "schwatten Emscher" in ein neues, ökologisch wertvolles Gewässersystem wurde Ende der 1990er-Jahre von der Emschergenossenschaft begonnen und ermöglicht die Neugestaltung der Landschaft im Ruhrgebiet.

Im Lehrgang zum "Emscher-Guide" wird ein exklusiver Einblick hinter die Kulissen des Emscher-Umbaus mit der Frage verbunden, wie dieses Wissen an andere weitergegeben werden kann. Dazu werden Themen wie u. a. die Geschichte der Emscher, Ökologie und Mehrwert des Emscher-Umbaus, Wasserinfrastruktur oder Kunst, Kultur und partizipative Stadtentwicklung behandelt. Die Teilnehmer*innen des Lehrgangs gehen vor Ort auf Spurensuche und entdecken in insgesamt sieben Modulen "von der Quelle bis zur Mündung" jeweils einen neuen Emscher-Ort.

Der Lehrgang wird im 1. Halbjahr 2020 stattfinden und umfasst ca. 56 Unterrichtsstunden. Siehe auch: www.eglv.de/veranstaltungen.

Heinz H. Meyer/Dr. Ing. Sonja Heldt
Sa 29.2., 14.3., 28.3., 25.4., 6.6., 20.6.,
18.7., jeweils 10.00 - ca. 18.00 Uhr
56 Ustd. an 7 Terminen
90,00 €, keine Ermäßigung

QUALIFIZIERUNG EHRENAMT**1200****Integrationsratswahlen 2020:
Die Politik in unserer Stadt
mitgestalten****Informationsveranstaltung
Teilnahme mit Anmeldung**

Gemeinsam mit dem Landesintegrationsrat und dem Kommunalen Integrationszentrum bietet die VHS im Vorfeld der Integrationsratswahlen eine Informationsveranstaltung für künftige Kandidat*innen an. Mit diesem Angebot sollen alle Menschen angesprochen werden, die Interesse an der Mitgestaltung der kommunalen Integrationspolitik haben und sich näher über ein Mandat im Integrationsrat informieren wollen.

Sa 28.3., 10.00 - 14.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
entgeltfrei

1220**Digitaler Nachlass:
Früh kümmern****Vortrag**

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für viele Verbraucher*innen kaum noch vorstellbar: In sozialen Netzwerken werden Profile angelegt, persönliche Informationen geteilt und Freundschaften gepflegt. Verträge werden heute oft online abgeschlossen und auch die Kommunikation mit Unternehmen spielt sich vermehrt digital ab. Doch die wenigsten sorgen sich, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht. Das Kammergericht Berlin hat aktuell entschieden, dass Facebook den Zugriff auf den Account eines Verstorbenen verweigern darf. Der praxisorientierte Vortrag vermittelt Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und gibt konkrete Tipps.

Rafael Lech**Do 30.1., 18.00 - 20.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
entgeltfrei

Weitere Angebote in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V., Beratungsstelle Gelsenkirchen, und der Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen e.V. werden in der Tagespresse oder auf www.vhs-gelsenkirchen.de angekündigt.

ARBEIT UND LEBEN (ÖAG DGB/VHS)

Wer heute bei den sozialen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen mitreden, mitentscheiden und gestalten will, muss sich dazu Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen.

"Arbeit und Leben" bietet ein Forum der politischen Information und Diskussion und einen Erfahrungsraum für kreatives Lernen.

Unser Angebot richtet sich an Arbeitnehmer*innen sowie an alle Interessierten, unabhängig von ihrer Organisationszugehörigkeit.

**Deutscher Gewerkschaftsbund
Kreis Region Emscher-Lippe**
Mark Rosendahl

**Volkshochschule der Stadt
Gelsenkirchen**
Holger Gruner

**Örtliche Arbeitsgemeinschaft
"Arbeit und Leben" Gelsenkirchen**
Susanne Franke (Geschäftsführerin)

Bei den Veranstaltungen ist die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt. Voranmeldung zu allen Veranstaltungen ist erforderlich!

1300

GE Camp20: Frauen - Macht - Politik oder "Frauen macht Politik"?

In Kooperation mit der
Gleichstellungsstelle u.a.

Weitere Information unter:
gecampblog.wordpress.com

Fr 20.3., 10.00 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei

1301

Armut ist oft weiblich, aber reich an Ideen

In Kooperation mit der
Gleichstellungsstelle u.a.

In Lebenszeiten, in denen das Geld knapp ist, können kreative Ideen im Umgang damit weiterhelfen. Wenn diese Ideen in einem Kreis von Frauen gemeinsam entwickelt und umgesetzt werden, kann das Leben vielleicht schon wieder ein bisschen leichter und schöner werden.

Termine auf Anfrage
entgeltfrei

1304

Besuch des Landtags

In Kooperation mit den
Verdi-VL der Stadt Gelsenkirchen

2017 wurde der Landtag für NRW gewählt. Bei dem Landtagsbesuch werden die Teilnehmenden einer Sitzung als Gäste beiwohnen, mit Politiker*innen sprechen und über die Arbeitsweise des Landtages informiert. Das Tagesprogramm beinhaltet weiterhin einen Besuch des Hauses der Landtagsgeschichte. Hier gehen die Besucher*innen auf eine Zeitreise durch über 70 Jahre der nordrhein-westfälischen Landtags- und Landesgeschichte - von der Geburtsstunde Nordrhein-Westfalens im Jahr 1946 bis in die Gegenwart.

Für die Veranstaltung kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen beantragt werden.

**Brigitte Schneider/
Anne-Kathrin Schweizer-Gutowsky**

Mi 22.1., 10.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Musiktheater
entgeltfrei

1306

"Blick hinter die Kulissen"

Bei dieser Veranstaltung sollen Kenntnisse über die Kommunalpolitik und deren wichtigste Handlungsfelder verdeutlicht werden, demokratische Strukturen und Einrichtungen kennengelernt werden.

Termin auf Anfrage
entgeltfrei

1307

Initiative "Einmischen. Demokratie leben."

"Einmischen. Demokratie leben." ist eine von Gelsenkirchener Bürger*innen gegründete überparteiliche Initiative mit dem Ziel, die Demokratie in Deutschland zu stärken und weiterzuentwickeln.

Die Mitstreiter*innen von "Einmischen. Demokratie leben." setzen sich für demokratische Werte, Chancengerechtigkeit, sozialen Ausgleich und für ein vereintes Europa ein. Sie sind besorgt über Fremdenfeindlichkeit, Nationalismus, religiösen Fanatismus und Sexismus in Deutschland sowie über Hasstiraden in der politischen Diskussion.

In Veranstaltungen und bei Aktionen möchten sie gemeinsam mit interessierten Menschen in Gelsenkirchen drängende politische Fragen diskutieren, Forderungen an Parteien formulieren, über Visionen nachdenken und Begegnungen ermöglichen und laden deshalb herzlich zu ihren Treffen im Plenum ein.

Claudia Ferda
di, 14.1., 11.2., 10.3., 12.5., 9.6.,
19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
13 Ustd. an 5 Terminen
entgeltfrei

1315

Die vielen Gesichter des Darknets

Im "Darknet" verorten die einen die Freiheit und die Utopien, die das Internet einst versprach. Andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht. Und tatsächlich gibt es beide Seiten der digitalen Unterwelt. Wie funktioniert das zurzeit bekannteste Darknet, wer finanziert die dahinter stehende Anonymisierungstechnologie "Tor" und was weiß die Wissenschaft über die digitale Unterwelt? Was spielt sich dort an spannenden und an problematischen Inhalten ab?

Inwiefern taugt die digitale Unterwelt als Gegenmodell zum heutigen Internet und könnte sich dort vielleicht ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln? Denn, so lautet die These des Referenten: "Das Internet in seinem heutigen Zustand ist so besorgniserregend wie das Darknet."

Stefan Mey

Do 16.01., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei



Angebote für Eltern

Das sogenannte "Brückeprojekt" ist ein Angebot für Eltern. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Schulen stehen die Elternbegleiterinnen an mehreren Vormittagen als Ansprechpartnerinnen an der Schule zur Verfügung.

In Zusammenarbeit mit dem Referat Zuwanderung und Integration. Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Brücke an der GGS Georgstraße

1340A**Semahat Celebi****ab 8.1., mi 8.00 - 12.00 Uhr**

GGG Georgstraße

65 Ustd. an 13 Terminen

1340B**Semahat Celebi****ab 22.4., mi 8.00 - 12.00 Uhr**

GGG Georgstraße

50 Ustd. an 10 Terminen

Brücke an der Nordsternschule

1340C**Gülbahar Aldirmaz/Nuriye Bulca****ab 9.1., do 8.00 - 12.00 Uhr**

Nordsternschule, Devensstr. 102

60 Ustd. an 12 Terminen

1340D**Gülbahar Aldirmaz/Nuriye Bulca****ab 23.4., do 8.00 - 12.00 Uhr**

Nordsternschule, Devensstr. 102

40 Ustd. an 8 Terminen

Brücke Sekundarschule in Hassel

1340E**Sevim Bekmezci/Nuran Demir****ab 9.1., do 9.00 - 12.00 Uhr**

Sekundarschule Hassel, Eppmannsweg 34

28 Ustd. an 7 Terminen

1340F**Sevim Bekmezci/Nuran Demir****ab 23.4., do 9.00 - 12.00 Uhr**

Sekundarschule Hassel, Eppmannsweg 34

16 Ustd. an 4 Terminen

Brücke GGS Gutenbergschule

1340G**Sevda Erkan****ab 8.1., mi 8.00 - 12.00 Uhr**

GGG Gutenbergschule, Lange Str. 21

65 Ustd. an 13 Terminen

1340H**Sevda Erkan****ab 22.4., mi 8.00 - 12.00 Uhr**

GGG Gutenbergschule, Lange Str. 21

50 Ustd. an 10 Terminen

Brücke Schule Gecksheide

1340J**Semahat Celebi****ab 20.1., mo 8.00 - 12.00 Uhr**

Förderschule Gecksheide

16 Ustd. an 3 Terminen

1340J**Semahat Celebi****ab 27.4., mo 8.00 - 12.00 Uhr**

Förderschule Gecksheide

15 Ustd. an 3 Terminen

Elterncafé

"Ich will deutsch reden"

Bei diesem Elterncafé wollen sich geflüchtete Frauen über alltagspraktische Themen auf Deutsch austauschen. Vorkenntnisse sind nötig.

1341**Gisela Hacıabdurrahmanoglu/
Büsra Bulca****ab 28.2., fr 17.00 - 19.00 Uhr**Treffpunkt: Jugendzentrum "Jubs",
Buerer Straße 86

8 Ustd. an 3 Terminen, entgeltfrei

1342**Gisela Hacıabdurrahmanoglu/
Büsra Bulca****ab 1.4., mi 17.00 - 19.00 Uhr**Treffpunkt: Jugendzentrum "Jubs",
Buerer Straße 86

21 Ustd. an 8 Terminen, entgeltfrei

SENIOR*INNEN

1345A

Gesprächskreis für ältere Migrantinnen

Bei dem Gesprächskreis sollen Informationen vermittelt und alterspraktische Themen behandelt werden.

Gisela Haciabdurrahmanoglu
ab 30.3., mo 9.30 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Jugendzentrum "Jubs", Buerer Straße 86
24 Ustd. an 8 Terminen
entgeltfrei

1360

50plus aktiv

Teilnahme mit Anmeldung

Junggebliebene und Ältere, nicht mehr Berufstätige und Menschen mit viel freier Zeit besprechen redaktionelle Beiträge für die Seniorenzeitung und diskutieren aktuelle gesellschaftspolitische Themen. Sie planen und organisieren kulturelle Angebote wie Besichtigungen, Ausstellungs-, Theater- und Konzertbesuche.

Ruth Raeder

Di 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 31.3., 21.4.,
12.5., 26.5., 9.6., 23.6.

15.00 - 16.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
28 Ustd. an 14 Terminen
entgeltfrei

1361

GE-nior-Redaktion

Teilnahme mit Anmeldung

In Zusammenarbeit mit den Gelsenkirchener ZWAR-Gruppen, der Projektwerkstatt 50plus und dem Seniorenbeirat gestalten Senior*innen ihre Zeitung selbst: GE-nior, das Magazin für Junggebliebene in Gelsenkirchen wird in diesen Redaktionssitzungen zusammengestellt.

Werner Rothmann/Ruth Raeder

Di 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 31.3., 21.4.,
12.5., 26.5., 9.6., 23.6.

16.30 - 18.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
20 Ustd. an 10 Terminen
entgeltfrei

1361A

GE-nior-Redaktion Fortbildung

Teilnahme mit Anmeldung

Fortbildung nur für Teilnehmende des GE-nior-Redaktion-Seminars.

Werner Rothmann/Ruth Raeder

Di 28.1., 14.00 - 18.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
entgeltfrei

JUGENDLICHE

1400

Was ist aus uns geworden?

Jugendliche Flüchtlinge treffen sich und tauschen sich aus!

Geflüchtete Jugendliche und junge Erwachsene erhalten hier die Möglichkeit, sich unter fachlicher Anleitung mitzuteilen, in Form und Umfang wie sie es wünschen. Fokussiert werden sollen u.a. die Erfahrungen der Geflüchteten seit ihrem Ankommen. Wie sahen die anfänglichen Perspektiven, Hoffnungen und Wünsche aus, und was ist bis heute daraus geworden? Was hat sich im Hinblick auf die Fluchtgeschichten der Betroffenen getan? Was bedeutet heute für sie der Begriff Heimat? Aus den Erfahrungen des Buchprojektes "Versuche Unausprechliches zu sagen" ging hervor, dass die jungen Leute nicht nur ein großes Mitteilungsbedürfnis haben, was ihre jeweiligen Biographien betrifft, sondern sie zeigten erstaunliche Fähigkeiten, diese in verschiedensten literarischen Formen zu gestalten. Wenn dies in diesem neuen Kurs wieder gelingen sollte, wäre eine weitere Veröffentlichung nicht ausgeschlossen. Neue Interess*innen sind herzlich willkommen.

Reimund Neufeld/Emel Siala

Termin auf Anfrage

Schreibwerkstatt für junge Erwachsene

Die Schreibwerkstatt für junge Erwachsene "Was GEht ab in Gelsenkirchen?" ist ein Projekt, das Jugendlichen, die gerade ihren Schulabschluss nachholen, über die Erfassung von biografischen und alltagsbezogenen Texten den Zugang zum Schreiben erleichtern soll. Dabei beschäftigen sie sich mit unterschiedlichen Textarten, dem dazu passenden Wortschatz und Textstrukturen. Mit regelmäßigen Schreibaufgaben üben sie, ihre Meinung zu aktuellen Themen darzustellen und zu begründen, Erfahrungsberichte, Zusammenfassungen und Kritiken zu verfassen. Aktuelle Ereignisse in der Gesellschaft werden aufgegriffen und Neuigkeiten und Positionen rund um die Themen Schule, berufliche Perspektiven, Integration und politische Situation behandelt. Einen Schwerpunkt bildet die Stadt Gelsenkirchen mit ihrer Vergangenheit und Gegenwart.

1410A

ab 3.2., mo 12.00 - 14.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
24 Ustd. an 8 Terminen
entgeltfrei

1410B

ab 20.4., mo 12.00 - 14.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
18 Ustd. an 6 Terminen
entgeltfrei

1415

Cosplay/Facepainting

ab 14 Jahren

Bei diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die nötigen Grundlagen des Schminkens und schminken sich im zweiten Teil des Kurses gegenseitig. (Die in der Materialgebühr enthaltenen Schwämme und Pinsel können mit nach Hause genommen werden)

Claudia Kitscha

Sa 25.1., 11.00 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
13,00 €, keine Ermäßigung

1421

Ausbildung für Betreuer*innen von Kinder- und Jugendgruppen

In Kooperation mit dem
Jugendring Gelsenkirchen e.V.

Auch 2020 setzt der Jugendring Gelsenkirchen e.V. seine Qualifizierungsreihe für ehrenamtlich Mitarbeitende in den Gelsenkirchener Jugendverbänden fort. Um Freizeit mit und für Kinder und Jugendliche zu organisieren, bedarf es zahlreicher Fähigkeiten. Kreativität und Spontaneität sind genauso notwendig wie Geduld und Verständnis für die Probleme des Nachwuchses. Unsicherheit gibt es meist bei Fragen der Aufsichtspflicht und des Kinder- und Jugendschutzes. Dieser Themen nimmt sich die Seminarreihe an. Das Angebot richtet sich

an Menschen ab dem 16. Lebensjahr, die entweder schon in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind oder eine Betätigung ins Auge fassen und entspricht den Anforderungen zur Erlangung der Jugendleitercard (juleica.de). Dazu ist jedoch die Teilnahme an allen Terminen (s.u.) verpflichtend.

Anmeldung: Jugendring e.V., Mail jugendring@gelsenkirchen.de, Fax-Nr. 169-3754, weitere Infos: Thorsten Müller, Tel. 0209 169-9347

Thorsten Müller

Mi/Do 8.1./9.1./15.1./16.1., 18.00 - 22.00

Uhr, Sa 8.2., 10.00 - 16.00 Uhr,

So 1.3., 8.00 - 15.30 Uhr

DGB-Haus der Jugend, Gabelsbergerstr. 12
34,7 Ustd. an 6 Terminen
entgeltfrei

1421A

Ausbildung für Betreuer*innen von Kinder- und Jugendgruppen

Intensivwochenende

Anmeldungen direkt beim Jugendring e.V., Fax-Nr. 169-3754 oder per Mail: jugendring@gelsenkirchen.de.

Thorsten Müller

Sa/So 18.1./19.1., Beginn: Sa 9.00 Uhr,

Ende: So 14.00 Uhr

entgeltfrei

Aktuelle Angebote für Kinder und Jugendliche sind außerdem auf vhs-gelsenkirchen.de oder [facebook.com/vhsge](https://www.facebook.com/vhsge) zu finden. Auch wird ein Flyer zu diesen Kursen erscheinen.

Lust Deine Zeit **sinnvoll** zu verbringen?
Komm zu uns ins **Ehrenamt**.



Deutsches
Rotes
Kreuz



DRK-Kreisverband Gelsenkirchen e.V.
Im Sundern 15 • 45881 Gelsenkirchen
info@drk-ge.de • www.drk-ge.de



0209

9 83 83-0

- Hausnotruf
- Menüservice
- Erste Hilfe & Rettung
- Sanitätsdienst
- Kleidershop
- Fahrdienste
- Blutspende
- Bevölkerungsschutz
- Flüchtlingshilfe
- Jugendrotkreuz
- Ehrenamt

Kulturelle Bildung und kreatives Gestalten



Silke Sommerfeld
Programmbereichsleitung

KULTUR VOR ORT

Warum in die Ferne schweifen... denn viel Gutes liegt in Gelsenkirchen. Ob Kunstmuseum oder Musiktheater im Revier, ob Museum Schloss Horst oder Kulturraum "die flora" - hochkarätige Kultur lässt sich auch direkt vor Ort entdecken. In Kooperation mit den jeweiligen Kulturinstitutionen bieten die Veranstaltungen der VHS Gelsenkirchen Einblicke in deren Arbeit, außergewöhnliche Perspektiven auf das dortige Angebot oder ergänzendes Hintergrundwissen.

Tel.
0209 169-2403

E-Mail:
silke.sommerfeld@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:

dienstags 11.00 - 12.30 Uhr
(1. Dienstag im Monat)
Kunstmuseum Gelsenkirchen,
Horster Str. 5 - 7, Raum 44

donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 213
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Musiktheater im Revier - Musiktheater intensiv

Seit 60 Jahren ist Werner Ruhnaus kühner Theaterbau am Kennedyplatz der Ort für spannendes Musiktheater in seiner ganzen Bandbreite. Mit Beginn der Jubiläumssaison 2019/20 stellt das Team der Dramaturgie am Musiktheater im Revier ausgewählte Produktionen der aktuellen Spielzeit am MiR vor. Neben der Betrachtung des historischen Umfelds und der Rezeptionsgeschichte kommen vor allem theaterpraktische Aspekte zur Sprache.



**MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN**

2001A

Die neue MiR Dance Company!

Seit Beginn der Spielzeit 2019/20 ist der international erfolgreiche Choreograf und preisgekrönte Tänzer Giuseppe Spota neuer Tanzchef am MiR. Mit ihm haben etliche neue Tänzer*innen begonnen, in Gelsenkirchen zu leben und zu arbeiten! Mit den neuen Gesichtern kommen neue Ideen, Arbeitsweisen, künstlerische Perspektiven nach Gelsenkirchen. Neben einem Überblick über die ersten Tanzpremierer wird im Rahmen dieser Veranstaltung auch ein Einblick in die tägliche Arbeit der MiR Dance Company gegeben.

Stephan Steinmetz

Di 4.2., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
entgeltfrei



2001B

Himmelfahrt Scores und Coppelius: "Krabat"

Otfried Preußlers Kinderliteratur hat Generationen geprägt, denn sein "Krabat" ist mehr als ein Märchen. Aus der fantastisch-historischen Welt der sorbischen Sage macht der Autor eine Parabel über Macht, Machtmissbrauch und Verantwortung. Die aus "Klein Zaches, genannt Zinnober" bekannte Band "Coppelius" hat gemeinsam mit dem Komponisten-Kollektiv "Himmelfahrt Scores" und Dramatiker Ulf Schmidt eine neue Oper geschrieben. Aber wie sieht ein Kompositionsprozess im vom Geniekult bereinigten 21. Jahrhundert aus? Wie funktioniert Komponieren in der Gruppe? Und wie kann man einem großen literarischen Werk auf der Bühne gerecht werden? Diese und andere Fragen werden in "Musiktheater intensiv" besprochen.

Anna Chernomordik

Di 21.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123 entgeltfrei

2001C

Johann Strauß: "Der Zigeunerbaron"

"Der Zigeunerbaron" war zu Lebzeiten das erfolgreichste Bühnenwerk von Johann Strauß. Die Handlung spielt im sumpfigen Gebiet des Banats, wo ein mittelloser Emigrant namens Barinkay zuerst mit Hilfe der ansässigen Zigeuner* einen Schatz findet, bis er schließlich in der Armee und bei Hofe sein Glück macht. Das zuvor arme Zigeunermädchen, das er heiratet, erweist sich schließlich als strahlende Prinzessin. Es ist ein Märchen, in dem alles anders kommt, als zuvor gedacht - in einer Welt, in der eigentlich kein Platz mehr für Märchen und Operetten ist.

Seit einiger Zeit ist es nicht ohne Grund ruhig geworden um den "Zigeunerbaron". Das MiR macht sich deshalb an eine Neubefragung dieser höchst ungewöhnlichen Operette. Alle Hintergründe dazu gibt es im Kurs!

Stephan Steinmetz

Di 9.6., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123 entgeltfrei

*Die Operette wurde 1885 komponiert. Sie ist ein Kunstwerk und daher wird darin auch heute der Begriff "Zigeuner" verwendet. Sie galt zu ihrer Entstehungszeit als subversives Plädoyer für Toleranz, sozialen Ausgleich und Völkerfreundschaft.

Kunstmuseum Gelsenkirchen

Das hiesige Kunstmuseum beherbergt nicht nur die größte kinetische Sammlung Deutschlands, sondern auch eine umfassende Sammlung grafischer Arbeiten. Gleichzeitig wird auch die große Zahl von Kunstwerken im öffentlichen Raum vom Kunstmuseum betreut. In diesem Semester werden ausgewählte Kunstwerke im öffentlichen Raum bei zwei Führungen vorgestellt. Die Führungen finden bei jedem Wetter, ggfs. auch mit Regenschirm, statt.



2002A

Stadtkunst - Kunst im öffentlichen Raum

Führung in der Altstadt

Kunst ist in Gelsenkirchen nicht nur innerhalb des Kunstmuseums zu finden, vielmehr bietet die Stadt mehr als 100 Skulpturen bedeutender Künstler*innen an Straßen, auf Plätzen und vielen weiteren Orten, die die Stadtkultur nachhaltig beeinflussen. Zwei prominente Werke werden neu im öffentlichen Stadtraum - in unmittelbarer Nähe zum Bildungszentrum - präsentiert: die "Raumplastik" (1960)

von Nobert Kricke sowie die "Mobile Windplastik" (1971) von George Rickey. Neben diesen wieder neu präsentierten Objekten erleben die Besucher*innen die Kunstwerke rund um das Musiktheater im Revier.

N.N.

So 29.3., 15.00 Uhr

Treffpunkt: Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Haupteingang
entgeltfrei

2002B

Stadtkunst - Kunst im öffentlichen Raum

Führung in Buer

Bei diesem Rundgang begeben sich die Besucher*innen auf einen Spaziergang rund um das Kunstmuseum. Sie erkunden mit einer erfahrenen Kunstvermittlerin die Plastiken und Skulpturen in der unmittelbaren Nachbarschaft des Museums. Es gibt spannende Medien, Formen und Materialien zu entdecken - mit dabei sind u. a. das Gästezimmer mit einer Videoinstallation, Gereon Krebbers "Blobster" auf dem Platz vor der Volksbank und HD Schraders "Elastic Cube" vor der Alten Villa.

N.N.

So 21.6., 15.00 Uhr

Treffpunkt: Kunstmuseum,
Horster Str. 5-7
entgeltfrei

Museum Schloss Horst

Es vermittelt mit spielerischen Mitteln und unter Mitmach-Aspekten die Geschichte des Schlossbaus im 16. Jahrhundert sowie das tägliche Leben von Handwerkern, Bauern und Adel in ihren jeweiligen Lebenswelten. Durch gezielten Medieneinsatz wird die museale Präsentation unterstützt.

2003

Leben und Arbeiten im Zeitalter der Renaissance

Eine Schnupperführung im Museum Schloss Horst

Die etwa einstündige Schnupperführung durch das



Museum Schloss Horst zeigt die Schlossbaustelle 1565, die Häuser des Baumeisters und einer Bauern- oder Handwerkerfamilie, die Studierstube des Schlossherrn Rutger von der Horst und macht einen Abstecher in den von wilden Pferden bevölkerten alten Emscherbruch.

Im Teilnahmeentgelt ist der Museumseintritt enthalten.

Wolf-Rüdiger Hoffmann

Do 26.3., 18.00 - 19.00 Uhr

Schloss Horst, Turfstr. 21
5,00 €, keine Ermäßigung

2006

Keims Bücherrunde

Aktuelle Literatur persönlich empfohlen

Dass Lesen bildet, ist eine alte Weisheit. Doch welches Buch empfiehlt sich eigentlich und worum geht es in den vielen Büchern, die jedes Jahr neu auf den Markt kommen? Stadtbibliothek und VHS bieten in diesem Veranstaltungsformat gemeinsam ein wenig Orientierung im Bücherdschungel. Denn die beste Hilfestellung ist immer noch eine gute Empfehlung, ein persönlicher Tipp.

So werden an diesem Abend eine aus dem politischen, gesellschaftlichen oder kulturellen Leben in Gelsenkirchen bekannte Person sowie ein "Durchschnittslesender" im Gespräch mit dem bekannten Kulturkritiker Stefan Keim (WDR, Welt am Sonntag etc.) ihr aktuelles Lieblingsbuch vorstellen. Gelesene Passagen und Auszüge aus Hörbuchfassungen ergänzen dies ebenso wie weitere Empfehlungen aktueller Bücher von Stefan Keim selbst.

In Kooperation mit Stadtbibliothek Gelsenkirchen und den Freunden der Stadtbibliothek Gelsenkirchen e.V.

Stefan Keim

Mi 1.4., 19.30 Uhr

Stadtbibliothek, Ebertstr. 19
5,00 €, keine Ermäßigung

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.
ARD ¹



2007

Traumfabrik, Poesie und Rassismus

Das afroamerikanische Erbe der USA
in Roman und Film

Die USA: das Land der tausend Möglichkeiten und das Versprechen von Freiheit und Gleichheit. Für viele Afroamerikaner eine Illusion. Ein Widerspruch in Politik und Gesellschaft, ein kreatives Spannungsfeld für Literatur und Hollywoods Traumfabrik.

Hollywoodklassiker und Weltbestseller, wie "Vom Winde verweht" und "Wer die Nachtigall stört", aber auch aktuelle Romane und Filme demontieren die Illusion des American Dreams: mal anklagend, mal stereotyp, mal spannend und berührend.

Ein Abend zur Kultur- und Sozialgeschichte der USA mit Filmausschnitten und einem Koffer voller Lektüretipps, klassisch und aktuell in Kooperation mit Stadtbibliothek Gelsenkirchen und den Freunden der Stadtbibliothek Gelsenkirchen e.V.

Peter-August Kessler

Mo 9.3., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
5,00 €, keine Ermäßigung

Bücherbörse der Stadtbibliothek

Bildungszentrum, Ebertstr. 19,
Mehrzweckraum

7. bis 21.3.2020

15. bis 29.8.2020

www.stadtbibliothek-ge.de

2008

Ein Lied in allen Dingen: Joseph Schmidt. Ein Roman

Autorenlesung mit Musik

Als Stefan Sprang 1992 in eine neue Wohnung zieht, findet er dort u.a. die Doppel-LP "Joseph Schmidt - Ein Lied ging um die Welt - Das JOSEPH SCHMIDT-Album". Die Platten faszinieren ihn so, dass daraus eine intensive Beschäftigung mit dem jüdischen Tenor Joseph Schmidt (1904-1942) erwächst, dessen Leben selbst wie eine große tragische Oper war. Er wird Ende der 1920er-Jahre zum Radiostar und Liebling des Publikums. Als die Nazis die Macht übernehmen, unterschätzt Schmidt die Gefahr für sein Leben. Er beginnt eine Flucht durch Europa, die in der Schweiz tragisch endet.

In atmosphärisch dichten Szenen, mit musikalisch-poetischem Sound und in einer spannenden Mischung aus Fakten und Fiktion spannt der Autor einen dramatischen Bogen vom lebensprallen Berlin Ende der 20er bis zum Leid der Flüchtlinge. In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und der Jüdischen Gemeinde Gelsenkirchen.

Stefan Sprang

Mi 19.2., 18.00 Uhr

Neue Synagoge Gelsenkirchen, Georgstr. 2
5,00 €, keine Ermäßigung

PHILOSOPHIE

2009

Die Kunst des guten Lebens!

Einführung in den kreativen Müßiggang
und die Philosophie des gelingenden
Lebens

Wie wäre es, den Tag mit Gedichten zu beginnen? Und dazu Kaffee und Gespräche in netter Gesellschaft. Das rät Tom Hodgkinson in seinem Buch "Anleitung zum Müßiggang". Auf seinen Spuren wird an diesem Abend über die "Kunst des guten Lebens" philosophiert. Dabei helfen skurrile Anekdoten und das Leben reflektierende Gedanken: Schopenhauer rät zu zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Die Künstler des 19. Jahrhunderts liebten lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen und dem Sinn des Daseins auf die Schliche zu kommen. Buddha spricht vom "mittleren Pfad", der das Leben gelingen lässt.

Der Referent vermittelt einiges über alte und neue Philosophen (von Fromm bis Watzlawick) und ihre Vorstellungen vom Lebensglück sowie ihre Ideen zum Umgang mit den Tücken des Alltags.

Dr. Torsten Reters

Do 28.5., 18.00 - 20.15 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
5,00 €, keine Ermäßigung

LITERATUR**2010****Literatur im Gespräch**

Einsamkeit ist seit der Antike ein großes Thema der Literatur. Romane, Erzählungen und Dramen berichten von Außenseitern der Gesellschaft, von selbstgewählter Einsamkeit und davon, wie Einsamkeit überwunden werden kann. Folgende Bücher stehen auf dem Kursprogramm: "Der arme Spielmann" von Franz Grillparzer, "Das Gemeindekind" von Marie von Ebner-Eschenbach, "Der dritte Mann" von Graham Greene, "Vom Ende der Einsamkeit" von Benedict Wells sowie "Was man von hieraus sehen kann" von Mariana Leky.

Monika Kummerhoff**ab 19.2., mi 10.00 - 11.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

18 Ustd. an 9 Terminen

40,80 € (erm. 28,20 €)

WebVorträge

Auch in diesem Semester beteiligt sich die VHS Gelsenkirchen an den WebVorträgen der vhs.Böblingen-Sindelfingen. Als kulturelles Thema wird "Nachhaltigkeit in der Architektur" angeboten. Alle Termine sind auf S. 7 veröffentlicht und auf www.vhs-gelsenkirchen.de - dort mit ausführlichen Beschreibungstexten zu den einzelnen Vorträgen.

2014**Schreiben kann man lernen! -
Kreatives Schreiben****Workshop am Wochenende**

Manchmal fehlen die richtigen Worte. Doch, wenn sie gefunden sind, wie werden sie in die richtige Reihenfolge gebracht, damit am Ende eine spannende, unterhaltsame Geschichte daraus wird?

In diesem Seminar entdecken die Teilnehmenden Schreibansätze und beschäftigen sich mit Techniken des Kreativen Schreibens. Ihre Ideen und Geschichten, die vielleicht bereits in den Köpfen stecken, sollen auf dem Papier mehr und mehr Form und Gestalt annehmen. Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man lernen.

Dr. Jörg Wolfradt**Sa/So 20.6./21.6., Sa 10.00 - 18.00 Uhr,
So 10.00 - 16.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

18 Ustd. an 2 Terminen

69,60 € (erm. 47,40 €)

BÜHNE**2101****"Die ganze Welt ist eine Bühne"****Schnupper-Workshop**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Außenwirksamkeit als Darsteller*in auf einer Bühne oder ihr Auftreten im beruflichen wie alltäglichen Kontext erkunden, erproben und prüfen möchten. Körpersprache und Stimme spielen dabei als "Ausdrucksinstrumente" eine wesentliche Rolle. Übungen aus dem Schauspieltraining in Bezug auf Körperbewusstsein und Körperausdruck wie auch ein konstruktives Feedback wecken das kreative Potential und sensibilisieren die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Karin Badar**Mi 17.6., 17.45 - 20.45 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

4 Ustd. an 1 Termin

18,20 € (erm. 13,20 €)

Theater/Schauspiel

Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie partnerunterstützte Vertrauensübungen ermöglichen einen intensiven Kontakt zu den Teilnehmenden, was Voraussetzung für einen lebendigen Lernprozess ist. Es wird in der Gruppe, paarweise oder auch einzeln vor der Gruppe gearbeitet. Das Einbringen der eigenen Persönlichkeit und eigener Alltagserfahrungen ist erwünscht, wobei die Freude am Miteinander- und Voneinander-Lernen im Vordergrund steht. Bitte lockere Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen. Die Kurse sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2102

Schauspielerische Grundlagen

Schnupper-Workshop

Die Teilnehmenden begeben sich auf eine spielerische Suche zu ihren eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und Kommunikationsformen, um diese "authentische Präsenz" dann im Theaterspiel oder im Alltag einzusetzen. Körper-, Stimm-, Wahrnehmungs- und Phantasieübungen sowie Spielimprovisationen helfen dabei, vom Alltag abzuschalten und sind Vorbereitung für das Spiel auf der Bühne. Techniken zur Rollenfindung vermitteln einen Einblick in das, was es heißt, in eine andere Rolle zu schlüpfen.

Karin Badar

Mi 12.2., 17.45 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

4 Ustd. an 1 Termin

18,20 € (erm. 13,20 €)

2103

Tanz dich frei!

Schnupper-Workshop

Was mich bewegt, kann mich in Bewegung bringen: Nach diesem Motto improvisieren die Teilnehmenden zu bewegenden und verwegenen Momentaufnahmen aus dem Leben tänzerisch, mit und ohne Requisiten. Da, wo es der (Theater-)Sprache bedarf, kann sie in das Bühnengeschehen einfließen. Die eigene Lebendigkeit und körperliche Ausdrucksfähigkeit mit Freude zum Vorschein zu bringen, steht im Mittelpunkt, ohne Anspruch an eine perfekte physische Leistung.

Karin Badar

Mi 19.2., 17.45 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

4 Ustd. an 1 Termin

18,20 € (erm. 13,20 €)

2104

Theater machen! - "Das Tier in mir oder der Lurch hält durch"

Szenen, Lieder, Gedichte und Tanzimprovisation, Teil 2

Dieses Kompaktseminar richtet sich an alle, die sich auf eine spielerische Suche zu ihren eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und Kommunikationsformen begeben wollen, um dann diese "authentische Präsenz" im Theaterspiel, in einer Bewegungs- oder Tanzimprovisation, in einem Lied- und Gedichtbeitrag und letztendlich auch im Alltag einzusetzen. Am letzten Kurstag ist eine Szenen-Collage geplant, die in Form einer Werkschau präsentiert wird.

Dieses Kompaktseminar kann als Fortsetzung des Kurses vom Frühjahr 2019 verstanden werden. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Karin Badar

Fr 28.2./13.3./27.3.,

jeweils 16.45 - 19.45 Uhr

Sa 29.2./14.3./28.3.,

jeweils 11.00 - 17.15 Uhr

Werkschau: 29.3.

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

39 Ustd. an 6 Terminen

131,70 € (erm. 88,80 €)



2105

Erhebe Deine Stimme!**Bildungsurlaub**

Dieses Seminar lädt ein, sich mit der eigenen Stimme (wohlwollend) zu beschäftigen: Inwieweit kann ich meine Stimme als Ausdrucksinstrument meiner Identität wahrnehmen? Wie kann ich sie gezielt und wirkungsvoll in Beruf und Alltag einsetzen, sprechend oder auch singend? Themen wie Authentizität und Ausstrahlung, verbale und nonverbale Kommunikation sowie Körpersprache werden mit den Methoden der Theater- und Gesangspädagogik in einem Experimentierfeld erfahrbar. Eine authentische, überzeugende und souveräne Präsenz von Körper und Stimme wie auch das damit verbundene Selbstbewusstsein werden dadurch entwickelt und trainiert.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

Karin Badar**Mo - Mi 29.6. - 1.7.,****jeweils 10.15 - 17.15 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

24 Ustd. an 3 Terminen

108,80 € (erm. 75,20 €)

MUSIKALISCHE PRAXIS

2106

mitGESungen**In Kooperation mit der Städtischen Musikschule Gelsenkirchen**Städtische
Musikschule
Gelsenkirchen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die in einer Gruppe die Grundlagen des Gesangs erlernen oder ihre Kenntnisse in Gesangstechnik und Stimmpflege ausbauen möchten. Schwerpunkte des Kurses sind Haltung, Atmung und Stimmübungen. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung.

Ein Angebot der Städtischen Musikschule Gelsenkirchen.

Anmeldung: Geschäftsstelle der Städtischen Musikschule, An der Rennbahn 5, Tel. 0209 169-6174, musikschule@gelsenkirchen.de

Diana Petrova Darnea**mi 15.30 - 16.15 Uhr**

Städtische Musikschule Gelsenkirchen,

Rolandstraße 3, Raum 8

Einstieg/Start: jederzeit, Kündigung

jeweils zum Ende eines Quartals (Frist: 1 Monat)

Entgelt: 11,00 €/Monat

2107

JelGi - Jede*r lernt Gitarre**In Kooperation mit Stadtbibliothek Gelsenkirchen und GeKita**

Die international als Marke registrierte JelGi-Methode "Jede*r lernt Gitarre" macht es möglich, auf Anhieb hunderte Lieder aus aller Welt mit der Gitarre musikalisch zu begleiten. Die Saiten werden auf C-Dur gestimmt und mit einem einzigen Quergriff können alle anderen Akkorde sofort gespielt werden. Vorkenntnisse auf der Gitarre sind nicht notwendig.

In diesem Tageskurs werden traditionelle und moderne Kinderlieder, aktuelle Lieder, Schlager, Pop und Rock erarbeitet - eine Fundgrube für Musikgarten, Kita, Schule und Freizeit.

Der Kurs richtet sich an alle, die in Beruf, Freizeit oder Ehrenamt mit Gruppen singen und die Lieder auf der Gitarre begleiten möchten.

Die Teilnahme ist entgeltfrei, umfangreiche Notenmaterialien können bei Bedarf beim Dozenten erworben werden (45,00 €). Jede*r Teilnehmende muss eine Gitarre und - falls vorhanden - eine Fußbank mitbringen! Anmeldeschluss: 25.2.2020.

Dr. Udo Zilkens**Fr 20.3., 12.00 - 17.00 Uhr**

Stadtteilbibliothek Horst, Turfstr. 21,

Fürstenbergraum

entgeltfrei

KUNST- UND MUSIKGESCHICHTE

2201

Fauvismus und russische Ballettmusik

Nachdem die Fotografie die Nachahmung der Wirklichkeit übernommen hatte, musste für die Malerei eine neue Ästhetik entwickelt werden und so folgten verschiedene avantgardistische Bewegungen. Der Fauvismus trat 1905 bei der Ausstellung im Herbstsalon in Paris in Erscheinung. Die Künstler sollten über die Gestaltung ihrer Werke frei verfügen: leuchtende Farben werden nebeneinander gesetzt und drücken Bedeutung und Empfindung aus. Diese Merkmale gelten auch für den deutschen Expressionismus, aber hier wird oft Gespanntheit und Ernst bestimmend sein, während dem Fauvismus Heiterkeit und Gelöstheit gemäß sind. Die Hauptvertreter dieser Richtung sind Henri Matisse, Maurice Vlaminck, André Derain, Albert Marquet, Raoul Dufy, Kees van Dongen und George Rouault. Im musikalischen Teil des Unterrichts soll russische Ballettmusik im Vordergrund stehen.

Eva Zuberbier**ab 27.2., do 10.15 - 11.45 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
16 Ustd. an 8 Terminen
36,60 € (erm. 25,40 €)

2202

Retrospektive Keith Haring

Führung durch die neue Ausstellung im Museum Folkwang Essen

Im Sommer 2020 widmet das Museum Folkwang in Essen dem US-Amerikanischen Künstler Keith Haring eine große Retrospektive. Vom 29. Mai bis 20. September 2020 sind frühe Zeichnungen und Experimente mit Video und Performance sowie großformatige Gemälde auf Papier, Leinwand und Vinyl zu sehen. Außerdem zeigt das Museum zahlreiche Beispiele für Harings gesellschaftliches Engagement und seine Beschäftigung mit Produktdesign.

Haring gehört zu den zentralen Künstlerpersönlichkeiten der 1980er-Jahre. Sein Werk ist inspiriert von der US-amerikanischen Populärkultur, gelangt aber sehr früh zu einer gänzlich eigenen künstlerischen Strategie, die traditionelle bildnerische Medien wie Zeichnung und Malerei ebenso umfasst wie Fotografie, Video und Performance.

Silke Sommerfeld**So 7.6., 10.30 Uhr**

Treffpunkt: Haupteingang des Museum Folkwang, Museumsplatz 1, 45128 Essen.
An- und Abreise erfolgen eigenständig.
15,00 €, keine Ermäßigung
Im Entgelt sind Führung und Eintrittspreis enthalten.

2203

Nicht nur Nanas: die unerschöpfliche Welt der Niki de Saint Phalle

Vortrag

Niki de Saint Phalle schafft es bereits in den 1950er-Jahren, sich durch ihre Arbeit in einer männlich dominierten Kunstszene durchzusetzen. Sie studiert Kunst als Autodidaktin und kreiert erste originelle Reliefbilder und Assemblagen, bis sie mit ihren selbst erfundenen Zielscheibereliefs und Schießbildern eine neue Gattung in die Welt setzt und mit Begeisterung als erste Frau in die Gruppe der Nouveaux Réalistes aufgenommen wird. Nach ihren weiblichen Figuren aus Stoff und Pappmaché entstehen die Nanas aus Polyester, für die sie noch heute weltweit bekannt und beliebt ist. Doch Niki de Saint Phalle entwickelt sich weiter und gestaltet monumentale Figuren in architektonischen Ensembles wie dem Tarot-Garten in der Toskana.

Der Vortrag präsentiert ihr herausragendes Profil im Kontext der weiblichen Kunst der 1960er- bis 1970er-Jahre diesseits und jenseits der Frauenbewegung.

Dr. Donatella Chiancone-Schneider**Mi 18.3., 19.00 - 20.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
5,00 €, keine Ermäßigung

2204

250 Jahre Ludwig van Beethoven

Exkursion in seine Heimatstadt Bonn

250 Jahre alt würde Ludwig van Beethoven im Dezember 2020. Aus diesem Anlass zeigt die Bundeskunsthalle Bonn bis 26. April 2020 eine große Ausstellung mit dem Titel "Beethoven - Welt.Bürger.Musik".

Die Tagesfahrt beinhaltet vormittags eine Führung durch die Ausstellung sowie am frühen Nachmittag einen geführten Stadtrundgang auf den Spuren Beethovens in Bonn. Im Entgelt sind alle Eintritte sowie Führungs- und Buskosten enthalten. Verbindliche Anmeldungen sind bis 26.2.2020 erwünscht.

Silke Sommerfeld

Sa 28.3., 8.00 - 19.00 Uhr

Abfahrt: 8.00 Uhr Busbahnhof Buer, 8.30 Uhr Parkplatz hinter dem Musiktheater

35,00 €, keine Ermäßigung



ZEICHNEN

2350

Die Kunst des Zeichnens

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das künstlerische Sehen wird insbesondere durch den zeichnerischen Prozess geschult. Unter Anleitung der Dozentin werden elementare Fertigkeiten des zeichnerischen Gestaltens wie Perspektive, Bildaufbau, Proportionsbestimmungen, Hell-Dunkel-Darstellung oder Strukturwiedergabe erarbeitet. Verschiedene Zeichenmaterialien (wie Kohle, Tusche und Buntstifte) sowie unterschiedliche Darstellungstechniken kommen zum Einsatz und werden individuell erprobt bzw. vertieft. Der Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf künstlerisch-gestalterische Studiengänge. Zum ersten Abend müssen Bleistifte und Zeichenpapier (DIN A 2 oder DIN A 3) mitgebracht werden.

Julia Körmendy

ab 12.2., mi 19.00 - 21.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
51 Ustd. an 17 Terminen
110,10 € (erm. 74,40 €)

2351

Aktzeichnen

Wochenendworkshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Den menschlichen Körper, seine Anatomie, Haltungen und Proportionen zu studieren und zeichnerisch zu erfassen, ist Gegenstand dieses zweitägigen Workshops. Grunderfahrung im Zeichnen wird vorausgesetzt. Eine Umlage für das Aktmodell entfällt extra und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Julia Körmendy

Sa/So 28.3./29.3.,

jeweils 11.00 - 14.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
10 Ustd. an 2 Terminen
36,00 € (erm. 25,00 €)



2353

Einführung in das Zeichnen

Vormittags für Anfänger*innen

Wer Lust aufs Zeichnen hat, weiß manchmal nicht, welche Technik einem am ehesten liegt, worauf es bei unterschiedlichen Materialien ankommt, wie diese wirken und welche Effekte sich damit erzielen lassen. Dieser Kurs stellt gezielt drei Zeichenstile vor: Tusche, Zeichenkohle (Reiskohle) und Buntstifte. An jedem Abend steht eine Technik im Mittelpunkt, der letzte ist für ein Resümee und das Fertigstellen der Bilder gedacht.

Folgende Materialien werden benötigt: Buntstifte, Zeichenpapier, Pinsel sowie, wenn vorhanden, Zeichenfedern. Die weiteren Materialien können bei der Dozentin ausgeliehen oder erworben werden.

Julia Körmendy

ab 21.2., fr 10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

16 Ustd. an 4 Terminen

55,80 € (erm. 38,20 €)



MALEREI

Aquarellmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an wenig Geübte sowie an Interessierte, die bereits vorhandenes Können weiterentwickeln möchten. Sie lernen intensiv die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten der Aquarelltechnik kennen: Nass in Nass, Trockenpinseltechnik, Sprühtechnik, Mischen, Lavieren und Lasieren. Unterschiedliche Themen von Stillleben über Landschaften bis hin zur freien Komposition sind Gegenstand des Kurses. Dabei werden die Grundlagen wie Perspektive, Farblehre und Bildaufbau gemeinsam besprochen und erarbeitet.

Eigenes Malmaterial kann mitgebracht oder zum Selbstkostenpreis von der Dozentin erworben werden.

2361

Olga Koshkina-Engel

ab 19.2., mi 17.00 - 19.15 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 21

30 Ustd. an 10 Terminen

57,00 € (erm. 39,00 €)

2362

Olga Koshkina-Engel

ab 19.2., mi 19.15 - 21.30 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 21

30 Ustd. an 10 Terminen

57,00 € (erm. 39,00 €)

Acrylmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken des Malens mit Acryl vermittelt und der Umgang mit den Farben wird erlernt: das Mischen, Schichten und Abstufen ebenso wie das Verlaufenlassen. Fragen der Motivwahl und der Komposition werden intensiv besprochen.

Zum ersten Kurstermin sollten gespannte Keilrahmen, vorhandene Malmaterialien, Mischsteller und Schutzkleidung mitgebracht werden.

2352 Acrylmalerei am Vormittag

Julia Körmendy

ab 27.3., fr 10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

24 Ustd. an 6 Terminen

60,60 € (erm. 41,40 €)

2370 Acrylmalerei am Nachmittag

Oxana Jiriakova-Kleinjohann

ab 12.2., mi 16.45 - 19.00 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18

30 Ustd. an 10 Terminen

57,00 € (erm. 39,00 €)



Wer sich seine Wohnträume erfüllen möchte, dem bietet NRW's führendes Wohnungsunternehmen die richtige Mischung. Denn mit viel Herzblut, einem engagierten Team, jeder Menge Know-how und vielen Top-Services sorgen wir für die Erfüllung Ihrer Wünsche. So schaffen wir ein Zuhause, das nach dem Geschmack der ganzen Familie ist. **Weil uns unsere Mieter eine Herzensangelegenheit sind.**

WOHNEN, WO DAS SCHLÄGT

2373

Malen mit Öl- und Acrylfarben

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die Interesse am Umgang mit Öl- oder Acrylfarben haben und an Fortgeschrittene, die ihre Malerei weiterentwickeln wollen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Stillleben, Landschaft, Porträt sowie mit Arbeitsthemen eigener Wahl. Gesichtspunkte der Komposition, Farbwahl und Maltechnik werden erläutert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malblock für Öl- und Acrylfarben, Pinsel, Öl- oder Acrylfarben und bereits vorhandene Materialien mitbringen.

Nina Käßner

ab 13.2., do 18.30 - 21.30 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 21
40 Ustd. an 10 Terminen
75,00 € (erm. 51,10 €)

2382

Freies Malen

In diesem Kurs geht es vor allem darum, die Freude am kreativen Tun zu fördern. Fernab von jedem Leistungsdruck können beim selbstvergessenen Malen innere Bilder geschöpft und zum Ausdruck gebracht werden. Die Kursleiterin berät bei der Ausarbeitung der eigenen Bildidee

und unterstützt bei maltechnischen Problemen.

Es kann mit Acryl- oder Aquarellfarben, Ölpastellkreiden, Kohle oder Graphitstiften gemalt werden. Eine Grundausrüstung an Arbeitsmaterialien kann bei der Dozentin gegen einen Kostenbeitrag erworben werden.

Oxana Jiriakova-Kleinjohann

ab 11.2., di 18.30 - 20.45 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18
36 Ustd. an 12 Terminen
67,80 € (erm. 46,20 €)

2384

Offener Maltreff

Der "Offene Maltreff" lädt alle am Malen und Zeichnen Interessierten zum gemeinsamen, selbstständigen Arbeiten ein. Die Teilnehmer*innen unterstützen sich gegenseitig technisch und künstlerisch. Zu gemeinsam ausgewählten Themen werden Bilder erarbeitet, die auch in Ausstellungen präsentiert werden.

Ingrid Hermann

ab 13.2., do 19.00 - 21.15 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18
28 Ustd. an 12 Terminen
61,80 € (erm. 42,20 €)

Malen mit Pastellkreide

Workshop am Wochenende

Ein Wochenende für alle, die Lust haben, in entspannter, lockerer Atmosphäre für ein paar Stunden der Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Kursleiterin gibt Anregungen zur Motivwahl und unterstützt bei der Umsetzung der Ideen.

Wenn vorhanden, bitte weiche Pastellkreide mitbringen. Material kann auch bei der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

2385

Regine Müller

Sa/So 29.2./1.3., 10.00 - 17.00 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 19
18 Ustd. an 2 Terminen
46,20 € (erm. 31,80 €)

2386

Regine Müller

Sa/So 28.3./29.3., 10.00 - 17.00 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 19
18 Ustd. an 2 Terminen
46,20 € (erm. 31,80 €)



Porzellanmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Kurse wenden sich an alle, die schönes Porzellan in verschiedenen Techniken individuell bemalen möchten. Auf unterschiedlichsten Porzellananteilen werden eigene Ideen verwirklicht. Mit zeitgemäßem Design und ausgefallenem Dekor kann ein eigenes Service gestaltet oder Einzelteile schönert werden. Die Möglichkeiten wie auch die Maltechniken sind vielfältig. Vorhandene Motive und eigene Entwürfe führen zu attraktiven Ergebnissen. Das bemalte Porzellan wird bei 800° C gebrannt und ist gebrauchsfertig.

2387

Regine Müller

ab 11.2., di 9.00 - 12.15 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 19
48 Ustd. an 12 Terminen
89,40 € (erm. 60,60 €)

2388

Regine Müller

ab 13.2., do 9.00 - 12.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
48 Ustd. an 12 Terminen
108,60 € (erm. 73,40 €)

2389

Malen für Menschen mit geistiger Behinderung

Workshop am Wochenende

Das Wochenende bietet die Möglichkeit, im freien Umgang mit Formen und Farben die schlummernde Kreativität zu wecken und zu entdecken. Gefragt ist die Freude an leuchtenden, einfach zu vermalenden Wasserfarben und der Spaß an gestisch großzügiger Malerei.

Cornelia Maga

Sa/So 28.3./29.3., 11.00 - 14.45 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 21
10 Ustd. an 2 Terminen
26,00 € (erm. 18,40 €)



2504

Aquarellmalen auf Seide

Anregungen aus verschiedenen Themenkreisen werden in Aquarelltechnik auf Seide umgesetzt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Uta Schölei

ab 26.2., mi 9.15 - 12.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
24 Ustd. an 6 Terminen
70,20 € (erm. 47,80 €)

2603

Sommeratelier 2020

Eine Woche im Zeichen der Kunst! In der ersten Woche der Sommerferien begeben sich die Teilnehmenden mit Stift und Pinsel auf die Suche nach interessanten Motiven des Ruhrgebietes. Unter Anleitung entstehen direkt vor Ort Bilder, die keine Kamera der Welt erschaffen kann. Die entstandenen Arbeiten werden zum Semesterauftakt des 2. Halbjahres 2020 in einer Ausstellung in der VHS gezeigt. Die zu besuchenden Orte werden bei einem Vortreffen am 16. Juni 2020 besprochen.

Jannine Koch

Mo - Fr 29.6. - 3.7., jeweils 14.00 - 19.00,

Vortreffen: 16.6., 16.30 - 18.00 Uhr

diverse Orte im Ruhrgebiet
93,00 € (erm. 63,00 €)

Experimentelles Drucken

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Faszinierend vielseitig sind die Möglichkeiten des Druckens. Dieser Kurs vermittelt Techniken wie Monotypien, Hoch- und Tiefdruckverfahren sowie die Radierung. Dabei können die eigenen Bildideen unter fachkundiger Anleitung und im Austausch mit der Gruppe umgesetzt werden. Alle benötigten Materialien sind im Kurs erhältlich (ca. 15,00 - 20,00 € zusätzlich). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2403

Peter Drolshagen

ab 13.2., do 19.30 - 21.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
24 Ustd. an 8 Terminen
60,60 € (erm. 41,40 €)

2404

Peter Drolshagen

ab 23.4., do 19.30 - 21.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
18 Ustd. an 6 Terminen
46,20 € (erm. 31,80 €)

In allen Tonkursen fallen Kosten für das Brennen der gefertigten Arbeiten an; außerdem muss das Material (Ton und Glasuren) extra gezahlt werden.

2405

Mokuhanga - Japanischer Farbholzschnitt

Beim japanischen Farbholzschnitt werden individuelle Ergebnisse durch Farbauftrag auf weichem Lindenholz erzielt, das mit japanischen Messern geschnitzt wird. Die Dozentin führt in die Kunst ein und begleitet bei der Arbeit. Eine Materialkostenumlage von ca. 15,00 € wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Skizze (z. B. Stillleben, Tiere, Blumen), Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal. Die Skizze wird im Kurs zum Motivbild (max. Größe 12 x 18 cm) bearbeitet.

Kayoko Asada

**Sa/So 7.3./8.3. und 14.3./15.3.,
jeweils 11.00 - 14.45 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
20 Ustd. an 4 Terminen
73,00 € (erm. 49,70 €)

PLASTISCHES GESTALTEN

Gestalten mit Ton

Modellieren mit Ton ermöglicht nicht nur, das eigene kreative Potenzial frei in einer von Leistungsdruck freien Kursatmosphäre zu entfalten, sondern dabei auch zu entspannen. Die

Teilnehmenden lernen das Material Ton kennen, erproben seine Verarbeitung und suchen dabei nach ihren persönlichen Ausdrucksweisen. Durch Spür- und Tastübungen wird der Ton zunächst spielerisch und absichtslos erkundet, bevor nach und nach in eine bewusstere Handhabung des Materials übergegangen wird. Ob Skulptur oder Gebrauchskeramik - die Teilnehmenden bringen die Ideen für die Werkstücke ein. Die Kursleitenden vermitteln, wie die Ideen materialgerecht umgesetzt werden können und dabei die individuelle Zugangsweise erkundet und präzisiert werden kann. Sämtliche Arbeiten werden gebrannt.

2451

Heike Klinger

ab 12.2., mi 19.00 - 21.15 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 19
30 Ustd. an 10 Terminen
63,00 € (erm. 43,00 €)

2452

Heike Klinger

ab 14.2., fr 16.15 - 19.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
40 Ustd. an 10 Terminen
83,00 € (erm. 56,40 €)

2453

Wolfgang Kuhn

ab 11.2., di 19.00 - 21.15 Uhr

Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 19
30 Ustd. an 10 Terminen
63,00 € (erm. 43,00 €)

FARB- UND STILBERATUNG

2508

Farb- und Stilberatung

Tagesseminar am Wochenende

Frühling, Sommer, Herbst, Winter: Welcher Typ bin ich? Etwas von der Harmonie der Farben zu wissen und seinen typgerechten Stil herauszufinden, hilft beim Aussuchen optimaler Kleidung und führt zu mehr Sicherheit und Erfolg, ob privat oder im Beruf. Jedem Teilnehmenden wird durch eine individuelle Farbberatung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht. Mischtypen werden erkannt und benannt. Wie durch richtiges, individuelles Kombinieren von Farben und Stil die eigene Persönlichkeit besser zur Geltung gebracht werden kann, ist ebenfalls Inhalt des Kurses. Allgemeine Hinweise zu Frisur und Haarfarbe, Brille und Make-up runden das Programm ab. Bitte ungeschminkt erscheinen oder Utensilien zum Abschminken mitbringen.

Ein Farbpass zum Umsetzen des Gelernten kann bei der Dozentin für 30,00 € erworben werden.

Hannelore Glenzer

Sa 28.3., 10.00 - 17.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124
9 Ustd. an 1 Termin
39,00 € (erm. 27,00 €)

NÄHEN

Nähen ist Trend - immer mehr Menschen nähen in ihrer Freizeit für den Eigenbedarf. Die folgenden Kurse vermitteln Anfänger*innen und Fortgeschrittenen Know-how, um die ersten eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekorationsobjekte zu fertigen.

Für alle Kurse gilt: Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden. Im Bildungszentrum stehen vier Maschinen zur Einzel- oder Kleingruppenarbeit bereit. Das benötigte Kursmaterial wird jeweils zum ersten Kurstreffen abgestimmt.



Nähmaschinenkunde

Grundlagen-Workshop für Nähanfänger*innen

Ein Tag Basiswissen rund um die Nähmaschine: Ober- und Unterfaden, Einfädeln, Aufspulen, Nähte, korrekte Anwendung der Füßchen, Auswahl der richtigen Nadeln für unterschiedliche Stoffe, Maschinenreinigung etc. In diesem Kurs lernen Nähneulinge die Maschinen grundlegend kennen und können erste Nähversuche unternehmen. Als praktische Fortsetzung empfiehlt sich der Kurs "Frühlingsdekoration nähen" (2474).

Bitte mitbringen: Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Maßband, Schreibutensilien, Geodreieck) sowie Stoffreste und Garn.

2471

Lisa Gärtner

Sa 29.2., 10.00 - 14.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
6 Ustd. an 1 Termin
21,00 € (erm. 15,00 €)

2472

Lisa Gärtner

Sa 25.4., 10.00 - 14.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
6 Ustd. an 1 Termin
21,00 € (erm. 15,00 €)

2473

Schnittmuster benutzen - aber richtig

Workshop

Dieser Workshop vermittelt den Umgang mit Schnittmustern. Viele Zeitschriften bieten tolle Outfits mit den dazugehörigen Schnittmustern für unterschiedliche Größen an. Doch vor dem eigentlichen Nähen gibt es noch einiges zu beachten, um ein optimales Ergebnis in den Händen zu halten: Wie werden Schnittvorlagen benutzt? Was ist beim Zuschneiden zu beachten? Wie kann die richtige Größe ermittelt werden? Was ist der Fadenlauf? Wie werden die Schnittteile zugeschnitten? Schreibutensilien und - wenn vorhanden - Schnittmuster sollten mitgebracht werden.

Lisa Gärtner**Sa 21.3., 10.00 - 14.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

6 Ustd. an 1 Termin

21,00 € (erm. 15,00 €)

2474

Frühlingsdekoration nähen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ideal als Fortsetzung zum Grundlagenworkshop "Nähmaschinenkunde" (2471 oder 2472) oder als abgeschlossenes Projekt für Interessierte mit Grundkenntnissen im Nähen: Frühlingsdekoration! Passend zur Jahreszeit können die Teilnehmenden eigene 3D-Objekte (Fensterdekoration, Mobiles etc.) anfertigen. Dabei entstehen dank eines simplen Prinzips schöne Ergebnisse auch ohne aufwändige Nähtechnik.

Bitte mitbringen: Stoffe oder Stoffreste, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Maßband), Schreibutensilien, Garn und Füllwatte.

Lisa Gärtner**So 26.4., 10.00 - 16.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

8 Ustd. an 1 Termin

27,00 € (erm. 19,00 €)

2475

Patchworkdecke nähen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entsteht eine für jeden Teilnehmenden individuelle Decke im angesagten Patchworkdesign. Die Dozentin unterstützt bei Stoff-, Farb-, Musterauswahl und Design sowie der eigenen Ideenfindung. Schritt für Schritt wird aus vielen Einzelteilen ein großes Teil gefertigt: vom Patchworkmuster, über die Vlieseinlage bis hin zur fertigen Decke. Es entstehen zusätzlich ca. 30,00 € Materialkosten, abhängig von der Stoffauswahl. Das benötigte Material wird am ersten Kurstag abgesprochen, dafür sollten Schreibutensilien sowie ein Geodreieck mitgebracht werden. Absoluten Nähanfänger*innen wird der Grundlagenworkshop (2471 oder 2472) als Einstieg empfohlen.

Lisa Gärtner**ab 23.3., mo 18.30 - 20.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

20 Ustd. an 10 Terminen

63,00 € (erm. 43,00 €)



BAHL creativ

nähen-handarbeiten-deco

Der außergewöhnliche Treffpunkt für Kreative.

**Tischwäsche-Gardinen-Spitzen-
Sonnenschutz-Polsterstoffe-
Damast-Hardanger-Filz-Knöpfe-
Patchwork-Handarbeitsbücher-
Handarbeiten-Garne“aller”Art-
Wolle-Nähzubehör usw...**

Gewerbegebiet Isoldenstr. 28, Tel. 0209/977102-0
45892 GE-Buer-Resse/ www.bahl-creativ.de

Steinbildhauerei Rainer Zacharzewski

60 Jahre
Meisterbetrieb

Grabmale • Design in Stein
Gartenskulpturen • Naturstein im Garten
Brunnenanlagen • u.s.w.

☎ **02 09 - 63 05 53**

Hasseler Str. 95a

45896 Gelsenkirchen

www.steinbildhauerei-zacharzewski.de



Film ab!



Schau an!

www.kunst-stein-garten.de

Find us on:
facebook.

www.rvr.ruhr

SEGWAY TOUREN PEDELEC VERLEIH HALDENFAHRTEN FÜHRUNGEN AUSSTELLUNG

Erfahren und erleben Sie unser vielfältiges Freizeitangebot!

www.hoheward.rvr.ruhr

REGIONALVERBAND
RUHR

100 JAHRE ZUKUNFT

Foto: RVR / H. Adler

Gesundheit und Umwelt, Bildung für nachhaltige Entwicklung



Niels Funke
Programmbereichsleitung



Tel.
0209 169-3096

E-Mail:
niels.funke@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:
donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 119
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)...

...vermittelt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nachhaltiges Denken und Handeln. Sie versetzt Menschen in die Lage, Entscheidungen für die Zukunft zu treffen und abzuschätzen, wie sich eigene Handlungen auf künftige Generationen oder das Leben in anderen Weltregionen auswirken. Die Ziele für eine nachhaltige Entwicklung (siehe Grafik) skizzieren eine neue und ehrgeizige weltweite Agenda, um Armut und Hunger zu reduzieren, Gesundheit zu verbessern, Gleichberechtigung zu ermöglichen, den Planeten zu schützen u.v.m.



Zukunftsstadt 2030+



Wie sieht die Stadt von morgen aus? Um diese Frage geht es im Wettbewerb "Zukunftsstadt". Gelsenkirchen hat als eine von acht Städten bundesweit die finale dritte Wettbewerbsphase erreicht. Gemeinsam mit Bürger*innen, Wissenschaft, lokaler Politik, Wirtschaft und Verwaltung wird eine ganzheitliche und nachhaltige Vision 2030+ für Gelsenkirchen entwickelt. Die Stadt Gelsenkirchen probt mit ihrer Vision der "Lernenden Stadt" die Umsetzung von konkreten Maßnahmen in "Reallaboren", z. B. zur schulischen Nutzung von außerschulischen Lernorten oder auch zum gemeinsamen Lernen von Jung und Alt.

Kontakt:

aGEnda-Büro, Von-Oven-Str. 19,
45879 Gelsenkirchen,
Tel. 147 91 30, Fax 147 91 31,
Internet: www.agenda21.info
Mail: agenda21@gelsenkirchen.de



Mitmachen beim Runden Tisch Feldmark!

Der Runde Tisch ist ein Netzwerk aus örtlichen Organisationen, Vereinen, Senioren- und Jugendeinrichtungen, Kirchengemeinden, Geschäften, Wohnungsunternehmen, Dienstleistern und engagierten Feldmarker*innen. Gemeinsam setzen sie sich für eine positive Entwicklung des Stadtteils ein. Unterstützt werden sie dabei von der VHS, dem aGEnda 21-Büro, der VEWO Wohnungsverwaltung GmbH und dem Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Alle Feldmarker*innen sind eingeladen, sich aktiv in den Runden Tisch Feldmark und die Projektgruppen einzubringen.

Einmal im Monat treffen sich die Bürger*innen zu Austausch und Planung bei den Projekttreffen im Treffpunkt K64 in der Küppersbuschstraße. Dort werden die aktuellen Projekte entwickelt, geplant und umgesetzt. Neue Teilnehmer*innen sind bei allen Treffen willkommen!

Kontakt, Infos und Termine:
VHS, Niels Funke, Tel. 0209 169-3096

3109

Stadtteilfrühstück des Runden Tisch Feldmark

Der Runde Tisch Feldmark lädt die Feldmarker Bürger*innen bereits zum dritten Mal zum Stadtteil-Frühstück ein. Frühstücken mit Freunden, Arbeitskollegen oder Nachbarn in außergewöhnlicher Umgebung - in der stimmungsvollen Umgebung des Maschinenhauses der ehemaligen Zeche Oberschuir sollen sich die Menschen aus dem Stadtteil treffen und miteinander ins Gespräch kommen.

Wichtig: Das eigene Frühstück muss mitgebracht werden, ebenso Tischdecke, Geschirr und Besteck. Die Aktiven im Runden Tisch Feldmark kümmern sich um den Raum, Tische, Stühle sowie Kaffee und Tee.

Die Teilnahme am Frühstück ist kostenlos, aber aus organisatorischen Gründen nur mit Anmeldung möglich (quartiersprojekte@vewo-gmbh.de oder 0209 169-3096)

Sa 21.3., 10.00 - 13.00 Uhr
stadt.bau.raum, Boniverstr. 30
entgeltfrei

MOBILITÄT

3111

Arbeitskreis Verkehr

Es muss nicht immer das (eigene) Auto sein, um mobil zu sein. Der Arbeitskreis Verkehr von VHS und aGEnda 21 hat sich vorgenommen, zum Umsteuern beizutragen und Beispiele eines menschen- und umweltgerechten Verkehrs anhand konkreter Projekte (Radkarte, Fahrrad-Freizeit-Atlas, Stadtteilverbindungen "Von Markt zu Markt") aufzuzeigen. Aktuell wird an einem Quiz zur Bergbaugeschichte und einer Fahrrad-Kultur-Route gearbeitet. Weitere Aktive sind willkommen.

Niels Funke

Letzter Dienstag/Monat, 14.00 Uhr
Erich-Kästner-Haus, Frankampstr. 43
entgeltfrei, Anmeldung empfohlen

3112

Mobilität-Werk-Stadt Gelsenkirchen

In der Mobilität-Werk-Stadt treffen sich Bürger*innen und Vertreter*innen von Organisationen und Verwaltung, um sich über Mobilität und Verkehr in Gelsenkirchen auszutauschen. Sie setzen sich für die Förderung einer zukunftsfähigen Mobilität ein. Dabei geht es schwerpunktmäßig um die

Bereiche "zu Fuß", "mit dem Fahrrad", "mit Bus und Bahn" und "mit dem Auto, aber schlau". Wer ein konkretes Anliegen hat, ist eingeladen, selbst aktiv mit an der Lösung zu arbeiten.

Niels Funke

Termine auf Anfrage, do 17.00 - 19.15 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19
entgeltfrei

Das Elektroauto - ein Realitätsabgleich

Vortrag

Können mit einem Elektroauto überhaupt lange Strecken gefahren werden? Fährt es eigentlich auch im Winter? Der Vortrag beantwortet diese und viele weitere Fragen rund um die Elektromobilität. Themen sind auch das Aufladen, alternative Antriebsmöglichkeiten wie Wasserstoff, eingesetzte Materialien (Seltene Erden, Lithium), das Ladenetz und die Kapazität des Stromnetzes. Ein Elektroauto ist vor Ort. Martin Spiekermann, Ingenieur und Digitalisierungsexperte, erzählt über Elektromobilität. Er ist seit über einem Jahr rein elektrisch unterwegs und gibt einen Einblick in die Praxistauglichkeit von Elektroautos.

3115**Martin Spiekermann**

Di 18.2., 19.00 - 21.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
entgeltfrei

3116**Martin Spiekermann****Di 16.6., 19.00 - 21.00 Uhr**

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 4
entgeltfrei

NACHHALTIGKEIT

Freie Upcycling-Werkstatt I - aus Alt neu machen

Upcyclingkurs

Alten Gegenständen eine zweite Chance geben, alte Materialien verzaubern und daraus etwas Neues entstehen lassen. Im Kurs werden die Prinzipien des Upcyclings erworben sowie verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt. Unter Anleitung werden alte Gegenstände durch diverse Techniken verschönert.

Die Teilnehmenden dürfen selbst ihr Projekt aussuchen und kleine alte Wohngegenstände wie Holzschachteln, kleine Hocker, Einlegeböden, Holzkisten, Bilderrahmen mitbringen. Für die Gestaltung der Projekte sind Stoff-, Holzreste, Schuhkartons, Möbelknöpfe, Knöpfe, Muscheln, Schleifen, alte Bücher und Illustrationen willkommen.

Es kann kein Glas und Metall verarbeitet werden! Es wird nur mit Handwerkzeugen gearbeitet. Bitte Schürze, Schere, Cuttermesser, kleine Pinsel (Größe 2, 4, 8), Handtuch und zwei Glasdosen mitbringen. Farben, Lack,

Leim, Kleber und Handwerkzeuge sind vorhanden. Materialkosten in Höhe von 8,00 € pro Person sind im Kurs direkt an die Kursleitung zu zahlen. Die Upcycling-Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

3120**Antigoni Nikaki****Sa 29.2., 10.00 - 15.00 Uhr**Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18
27,00 € (erm. 19,00 €)**3121****Antigoni Nikaki****Sa 28.3., 10.00 - 15.00 Uhr**Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18
27,00 € (erm. 19,00 €)**3122****Antigoni Nikaki****Sa 25.4., 10.00 - 15.00 Uhr**Kunstmuseum, Horster Str. 5 - 7, Raum 18
27,00 € (erm. 19,00 €)**3123****Antigoni Nikaki****Sa 9.5., 10.00 - 15.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
27,00 € (erm. 19,00 €)**3124****Antigoni Nikaki****Sa 6.6., 10.00 - 15.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118
27,00 € (erm. 19,00 €)**3125****Abfallvermeidung, Abfalltrennung und Abfallentsorgung in Gelsenkirchen****Vortrag und Diskussion**

Bei diesem Vortrag mit anschließender Diskussion stellt GELSENDISTE zunächst sein Dienstleistungsangebot im Bereich Abfall/Müll vor. Dann geht es darum, was jede*r zur Abfallvermeidung und richtigen Mülltrennung beitragen kann. Schließlich wird vorgestellt, was mit dem in Gelsenkirchen anfallenden Abfall passiert. Eine Veranstaltung in Kooperation mit GELSENDIENSTE.

Daniel Pieper**Do 30.1., 18.30 - 20.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
entgeltfrei**3126****Abfallvermeidung im Alltag****Workshop**

In diesem Workshop steht das Thema Abfallvermeidung im Alltag im Mittelpunkt. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird erörtert, was der/die Einzelne bereits dazu beiträgt, aber auch, wie weiterer Abfall vermieden werden kann. Inhalte dabei sind der Einsatz von sinnvollen bzw. alternativen Verpackungen bei Einkauf und Vorratshaltung sowie der Sinn und

Nutzen von Mülltrennung im Haushalt. Auch der Einkauf in Unverpacktläden steht auf der Agenda. Die Teilnehmenden werden gebeten, den Müll mitzubringen, den sie am Vortrag produziert haben.

Thomas Köller**Sa 29.2., 10.00 - 16.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
8 Ustd. an 1 Termin
entgeltfrei**3127****Alternativen zu Waschmittel und Co. selbst gemacht****Workshop**

Waschpulver, Spülmittel, und andere Reinigungsmittel für den Alltag selbst herstellen.

Die Teilnehmer werden gebeten entsprechende Behälter zum Abfüllen und Stoffreste (100 % Baumwolle) mitzubringen. Eine Pauschale für Materialkosten ist vor Ort an den Dozenten zu zahlen.

Thomas Köller**Sa 21.3., 10.00 - 16.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
8 Ustd. an 1 Termin
entgeltfrei

3128

Inhaltsstoffe von Kosmetika

Vortrag

Die internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe: Ob Butyrospermum parkii butter, Simmondsia Chinensis Oil oder Cera Flava - auf jeder Packung von Kosmetika und Pflegeprodukten findet sich eine lateinische/englische Liste der Inhaltsstoffe, kurz INCI genannt. Aber wer blickt schon durch und weiß, welcher Inhaltsstoff sich hinter welcher Bezeichnung versteckt? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten "Zutaten" und die Teilnehmenden erfahren gleichzeitig, welche Stoffe Sie eher meiden sollten und warum. Im Anschluss geht die Dozentin auf Fragen ein.

Dalia El-Shaal

Fr 14.2., 18.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
6,50 €, keine Ermäßigung

3130

Nachhaltiger Konsum von Mode

Vortrag und Diskussion

Wie kann der Umgang mit Mode nachhaltiger gestaltet werden? In diesem Vortrag über die aktuelle Situation in der Bekleidungsindustrie sollen gemeinsam Lösungen für einen bewussteren Konsum gefunden werden. Die Referentin gibt einen Über-

blick über die aktuelle Situation in der Bekleidungsindustrie (Produktionsmengen, -orte und -bedingungen), über die Lebensdauer von Textilien sowie den Umgang mit textilem Überschuss. Sie stellt alternative Labels und Sigel vor und diskutiert mit den Teilnehmenden über nachhaltigen Konsum.

Ein weiteres Ziel des Vortrags ist die Etablierung eines Folgekurses oder einer Arbeitsgruppe, worin einzelne Aspekte vertieft werden können.

In der Woche des Kurstermins findet die Fashion Revolution Week statt. Mehrere Veranstaltungen gedenken des Fabrikeinsturzes von Rana Plaza in Bangladesh am 24. April 2013.

Katerina Amprazi

Do 23.4., 19.00 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
entgeltfrei

WEBVORTRÄGE

Die WebVorträge finden im **Medienzentrum "log in" im Bildungszentrum** oder im **Linden-Karree in Buer** statt, der Referent hält den Vortrag live, ist aber online zugeschaltet. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion. Teilnehmende benötigen keine technischen Kenntnisse.

Das Entgelt ist frei, ausführliche Beschreibungstexte sind auf www.vhs-gelsenkirchen.de zu finden.

Smart City - die intelligente Stadt

3141

Vom alltäglichen Verkehrskollaps zur intelligenten Verkehrswende

Prof. Dirk Wittowsky

Mi 1.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3142

Städtische Räume neu denken in Zeiten des Klimawandels

Freie Plätze und grüne Oasen

Prof. Stephan Pauleit

Mi 22.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3143

Intelligente Maschinen

Das Herz der Zukunftsstädte

Dr. Daniel Feser

Mi 6.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

3144

Die schlaue Stadt und ihre Einwohner

Partizipation 4.0

Michael Lobeck

Mi 27.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in

Nachhaltigkeit in der Architektur

3145

Green City - Wege zur Nachhaltigkeit

Fassaden- und Dachbegrünung

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Di 3.3., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3146

Hat der Baustoff Holz Zukunft?

Univ.-Prof. Arch. DI Hermann Kaufmann

Di 21.4., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3147

Tiny Houses

Nachhaltiges Bauen und Wohnen
am Beispiel Tiny House

Ulrike Emonds/Marvin Nöller

Di 12.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

3148

Lehmarchitektur heute

Ein traditioneller Werkstoff
für die Zukunft

Dominique Gauzin-Müller

Di 7.7., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40-44, Raum 4

ANPASSUNG AN DEN KLIMAWANDEL

Die Veranstaltungen des Referates Umwelt der Stadt Gelsenkirchen werden in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule angeboten. Anmeldung bei der VHS.

3151

Klimawandel - wie die Natur reagiert

Exkursion

Das Weltklima verändert sich. Zeichen dafür lassen sich an vielen Stellen der Ruhrgebietsnatur erkennen. Tiere und Pflanzen reagieren bereits bei leichten Temperaturveränderungen. Wärmeliebende Arten wie Feige, Götterbaum und Kiwi breiten sich aus. Zugvögel wie Zilpzalp oder Mönchsgrasmücke sind z.T. schon im Februar wieder zurück und eine Reihe bisher unbekannter Arten besiedeln die Städte. Neben dem Kennenlernen einiger typischer Arten, die für Anpassungen an ein verändertes Stadtklima stehen, wird die Thematik "Wetter, Witterung, Klima" an vielen Beispielen im Biomassepark Hugo und der angrenzenden Rungenberghalde präsentiert.

Michael Godau

Sa 25.4., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen-Buer, Regionalforstamt Ruhrgebiet, Brößweg 40
entgeltfrei

3152

Mikroklima - Klimaextreme auf kleinster Fläche

Exkursion

Selbst auf kleinster Fläche sind sichtbare Klimaunterschiede zu finden. Während auf der sonnigen Asphaltdecke Temperaturen von über 50° C gemessen werden, herrscht gleichzeitig unter dem Kronendach des Waldes eine dauerhafte Kühle von 24° C. Aber auch Luftfeuchte, Windstärke, Lichtverhältnisse und Einstrahlungsintensität variieren sehr stark. All dies zeigt Auswirkungen auf die belebte und unbelebte Natur, genauso wie auf Mensch und Gesellschaft. Bei einer Exkursion im Industriebwald Rheinelbe nehmen die Teilnehmenden unterschiedliche Mikroklimata wahr, messen und erleben sie. Dabei wird der Blick über die Hitzeinseln der Gelsenkirchener Innenstadt schweifen, genauso wie über Kaltluftschneisen und Frischluftbahnen. Ebenso werden die vielfältigen Anpassungen der Natur aufgezeigt, die im Rahmen des weltweiten Klimawandels auch lokal sichtbar sind.

Michael Godau

Mi 13.5., 17.00 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen-Ückendorf, Parkplatz an der Virchowstraße/Ecke Rheinelbestraße, entgeltfrei

3153

Hitzeinsel Innenstadt

Exkursion

In den Innenstädten ist es im Durchschnitt deutlich wärmer als im Umland. Diese Unterschiede werden durch den Klimawandel noch verstärkt. Steigende Temperaturen, häufigere Extremniederschläge und stärkere Windlasten sind auszugleichen, um die Attraktivität der Gelsenkirchener Innenstadt zu erhalten. Ideen und Umsetzungen dafür gibt es eine Menge. Die Anlage von Grünzonen und Gewässern, genauso wie neue bauliche und technische Umsetzungen, von der Galerie des Wissenschaftsparks über die Klimaschutzsiedlung bis hin zu Solaranlagen, gehören in Gelsenkirchen dazu. Bei einem Spaziergang werden Klimaschutzprojekte ebenso präsentiert wie die Bedeutung von Maßnahmen zur Verbesserung des Mikroklimas erörtert. Zudem lässt sich auch anhand einer Reihe von Pflanzen und Tieren zeigen, dass sich die klimatischen Rahmenbedingungen in der Innenstadt im Laufe der letzten Jahrzehnte sichtbar verändert haben.

Michael Godau

Fr 5.6., 17.00 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: GE-Altstadt, Foyer des Bildungszentrums, Ebertstraße 19
entgeltfrei

EXKURSIONEN IN DIE NATUR

Die Veranstaltungen können nicht bei strömendem Regen stattfinden; gegebenenfalls wird rechtzeitig vorher oder direkt vor Ort ein Ersatztermin angeboten.

3161

Der Frühling ist da - Edelkastanien, Veilchen und Buschwindröschen

Exkursion

Es ist Frühling. Auch die Wälder im nördlichen Ruhrgebiet stehen nun in voller Blütenpracht. Scharbockskraut, Wiesenschaumkraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch viele Heilkräuter schon zu erkennen. Auf einer Exkursion durch den Schlosspark Herten entdecken die Teilnehmer*innen eine Vielzahl dieser Pflanzenarten. Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinneseindrücke werden erlebbar ebenso wie der Gesang von Zaunkönig, Amsel und Zilpzalp oder die Beobachtung eines Teichmolchs oder eine Erdkröte.

Michael Godau

So 26.4., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Herten, Resser Weg/Ecke Im Schlosspark
6,50 €, keine Ermäßigung

3162

Die Maasdünen - eine Landschaft wie aus einer anderen Zeit

Exkursion

Die Ganztageswanderung von rund 15 km führt in eine Landschaft, die noch vor rund 100 Jahren Großteile des Münsterlandes und des Emslandes prägte. Moor- und Heidegebiete wechselten mit kleinen Birken- und Eichenwäldern ab. Dazwischen lagen Felder, deren Ertrag gerade ausreichte, um die eigene Familie zu versorgen. In Deutschland ist dieser Landschaftstyp fast vollständig verschwunden. In den niederländischen Maasdünen leben zudem Arten, die nur noch aus Erzählungen bekannt sind: Ziegenmelker, Schwarzkehlchen, Kiebitz, Heidelerche oder Blaukehlchen sind nur einige davon. Eine mit tägliche Einkehr in einem kleinen Restaurant vervollständigt den Exkursionstag.

Es werden im Vorfeld der Exkursion Fahrgemeinschaften gebildet. Kosten für Anreise und Verpflegung sind selbst zu tragen.

Michael Godau

So 10.5., 9.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen-Buer, Pendlerparkplatz Adenauerallee/südlich Emil-Zimmermann-Allee.
25,00 €, keine Ermäßigung

3163

Künstlicher See in prachtvoller Gartenlandschaft

Exkursion

Viele kennen den Berger See nur als Freizeit- und Erholungspark. Vergessen wird dabei schnell seine Bedeutung als wertvolles Biotop für Pflanzen und Tiere. Weidengebüsche, Schilf- und Rohrkolbenbestände bilden ein grünes Band, das von vielen wunderschönen farbigen Hochstauden durchzogen wird. Bei einem Seerundgang erhalten die Teilnehmer*innen einen Eindruck von der Vielfalt der Pflanzenarten, die auch über die verschiedenen Sinne wahrgenommen werden können. Mit etwas Glück kann sogar ein fliegendes Juwel wie der Eisvogel entdeckt oder ein Zwergtaucher gehört werden.

Michael Godau

Sa 16.5., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen-Buer, Kurt-Schumacher-Str. Ecke Emil-Zimmermann-Allee an der Haltestelle "Berger See".
6,50 €, keine Ermäßigung

3164

Blutweiderich, Baldrian und Ringelnattern - Natuuroase Ewaldsee

Exkursion

Obwohl durch Menschenhand entstanden, hat sich Gelsenkirchens größter See über die Jahrzehnte hin zu einer wahren Naturoase entwickelt. Hier bieten sich der/dem Naturbeobachter*in vielfältige und wunderschöne Einblicke in Tier- und Pflanzenwelt. Weidengebüsche, Schilf- und Rohrkolbenbestände bilden ein grünes Band, das von vielen farbigen Hochstauden durchzogen wird. Dazu kommt eine reichhaltige Vogelwelt mit Graureiher, Kormoran, Eisvogel, Zwergtaucher und vielen mehr. Die Seerundung gibt Einblick in die Vielfalt der Arten. Und mit etwas Glück gibt es sogar eine Ringelnatter zu sehen, die hier ihr größtes Vorkommen im ganzen Ruhrgebiet hat.

Michael Godau

So 21.6., 10.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen Resser Mark, Münsterstraße, Pendlerparkplatz an der A 2 gegenüber dem Ewaldsee.
6,50 €, keine Ermäßigung

RUND UM DEN GARTEN

3171

Entsteht die Gärten!

Vortrag und Diskussion

Schützt die Vorgärten vor "Versteinerungen"! Der Vorgarten ist die Visitenkarte eines jeden Hauses. Er soll schön, gepflegt und auch pflegeleicht sein. Aber immer öfter werden diese wertvollen Flächen mit Pflastersteinen versiegelt oder mit Steinen und Kies zugeschüttet. Als Argument für diese Maßnahmen werden sehr oft ästhetische Momente oder gar die Pflegeleichtigkeit dieser Flächen angeführt. Aber diese gewünschten Ziele werden letztendlich nie zur Zufriedenheit der Gartenbesitzer*innen erreicht.

Der Vortrag setzt sich mit dieser Thematik auseinander und zeigt, wie der Vorgarten seinen Beitrag zu einem menschengerechten und natürlichen Wohnumfeld leisten kann.

Johannes Treiling

Do 13.2., 19.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
6,50 €, keine Ermäßigung

3172

Fehlt der "Grüne Daumen"? Kein Problem!

Vortrag und Diskussion

Hilfe zu Gartenproblemen und -fragen durch fachgerechte Antworten. Wer einen Garten, Balkon oder auch nur Blumenkübel besitzt, hat sicher schon festgestellt, dass mit den Pflanzen nicht immer alles so "glatt läuft", wie es sein sollte. Dann fehlt vielleicht der sprichwörtliche "Grüne Daumen". Meistens sind es aber Kleinigkeiten, die den Erfolg verhindern!

An diesem Abend werden zunächst einige häufig auftretende Probleme vorgestellt und deren Lösung besprochen. Anschließend haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Fragen zu ihren eigenen Garten- bzw. Pflanzenproblemen zu stellen. Dazu wäre es hilfreich, wenn Blätter oder andere Pflanzenteile, die Schäden aufweisen, mitgebracht werden. So kann jede*r Teilnehmer*in direkt am Objekt vieles erkennen und verstehen.

Johannes Treiling

Do 5.3., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
6,50 €, keine Ermäßigung

RUND UMS HAUS

3196

Dämm-Mythen

Vortrag und Diskussion

Mythen handeln nicht nur von Göttern und Dämonen. Es gibt sie auch zur Wärmedämmung. Mündliche Überlieferungen, die immer weiter-erzählt werden, müssen stimmen, weil sie sich so gut anhören. Bei einem hoffentlich kurzweiligen Vortrag wollen Energieberater Norbert Mohr und die städtische Klimaschutzmanagerin Kirsten Sassning Mythen, die ihnen bei ihren Reisen durch die Gelsenkirchener Gebäudeschluchten begegnet sind, erzählen. Sie entführen die Zuhörer*innen in das Reich der atmenden Wände, der dämmenden Tapeten, der bösartigen Wärmebrücken und brennenden Fassaden. Und wer weiß, vielleicht ist die eine oder andere Geschichte ja wirklich wahr.

Kirsten Sassning/

Dipl. Ing. Norbert Mohr

Mi 19.2., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
entgeltfrei

GESUNDE ERNÄHRUNG

KOCHKURSE IN DER GESAMTSCHULE ÜCKENDORF

Hinweise:

- Eine Lebensmittelumlage unter 10,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.
- Bitte mitbringen: Kochschürze oder unempfindliche Kleidung, mehrere, gut verschließbare Vorratsdosen, ein Schraubglas, ein Getränk, Spülschwamm und ein Trockentuch.
- Der Weg zur Lehrküche: Durch den Haupteingang gehen und dann nach rechts. Bei den Aquarien nach rechts abbiegen und dann erneut nach rechts in das Treppenhaus. Eine Etage tiefer geht es wieder rechts zu den beiden Lehrküchen.
- Die Kurse finden mit freundlicher Unterstützung der Gesamtschule Ückendorf statt.



3201

Klimaschützende Ernährung, die schmeckt

Vortrag

Der Ressourcenverbrauch und die Umweltbelastung haben schon lange die ökologischen Grenzen überschritten. Da Klimawandel, Umwelt, Gesundheit und Ernährung in unmittelbarem Verhältnis zueinanderstehen, kann jede*r Einzelne diese Vorgänge mit seiner Lebensweise und seinem Ernährungsverhalten positiv beeinflussen. Darüber, wie dies im täglichen Leben umzusetzen ist (ohne auf Genuss zu verzichten), informiert dieser Vortrag.

Anna Telöken**Mi 22.4., 19.00 - 21.15 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
8,00 €, keine Ermäßigung

3202

Vegetarische Vollwertküche

Kochkurs

Zunächst gibt es eine Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost und die Rezepte werden vorgestellt. Dann bereiten die Teilnehmer*innen die Gerichte selbst mit Unterstützung der Dozentin zu. Anschließend können beim gemeinsamen Essen Fragen zum Thema besprochen werden.

Anna Telöken**Mi 18.3., 17.30 - 21.00 Uhr**Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

Nachhaltig und gesund kochen Blitzrezepte für Feinschmecker

Kochkurs

Die Teilnehmer*innen - egal, ob Anfänger*in oder mit Erfahrung - erwartet eine bunte vitaminvolle Küche sowie zahlreiche Tipps für den Alltag. Der Kurs bietet in entspannter Atmosphäre alle erforderlichen Grundlagen für den Einstieg in nachhaltiges und gesundes Kochen. Eine Lebensmittelumlage von 7,00 - 10,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Allergien oder besondere Essgewohnheiten sollten vor Kursbeginn mitgeteilt werden.

3203 Gerichte aus dem Orient**Antigoni Nikaki****Mi 4.3., 17.30 - 21.00 Uhr**Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung**3203 Spargel und Erdbeeren****Antigoni Nikaki****Mi 27.5., 17.30 - 21.00 Uhr**Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

3205

Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche

Kochkurs

Köstlich - vegetarisch - nahrhaft: In diesem Kochkurs wird das Butterreinfett "Ghee", ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet. Gewürze wie z. B. Kreuzkümmel, Kardamom oder Ingwer werden mit dem Ghee angeröstet, sodass sich die volle Heilkraft der Gewürze und ein köstliches Aroma entfalten kann.

Weiterhin werden die Teilnehmenden "Chutney", eine süß-sauer-scharfe Beilage aus frischem Obst und Gemüse, und "Dal" kennenlernen. Dal, alle Hülsenfrüchte, sind nicht nur ein großartiger Ersatz für Fleisch, sondern auch pikant und nahrhaft. Ebenso wird ein Gemüsegericht, eine Süßspeise und "Lassie" (ein Joghurtgetränk) zubereitet. Zu Beginn werden in verständlicher Form die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vermittelt.

Eine Lebensmittelumlage von 9,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Franz Homann**Mi 18.3., 17.15 - 21.00 Uhr**Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
5 Ustd. an 1 Termin
15,00 €, keine Ermäßigung

LÄNDERKÜCHE

3206

Landfrauenküche

Kochkurs

Bei Urlaub auf dem Land erfreut das Essen der "Landfrauen". An diesem Abend werden solche leckeren Salate, eine Hauptspeise und ein Dessert zubereitet und gemeinsam gegessen. Eine Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Miriam Kamsties

Mi 22.4., 17.30 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

3207

Schlemmen wie Gott in Frankreich

Kochkurs

An diesem Abend kochen die Teilnehmenden ein leckeres französisches Menü, genießen gemeinsam und lernen dabei ein bisschen Französisch. Sprach- und Kochkenntnisse sind keine Voraussetzung. Alle Rezepte werden auf Französisch und Deutsch zur Verfügung gestellt.

Sandrine Lidzba

Mi 6.5., 17.30 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

3208

Die Küche Siziliens

Kochkurs

Angela Cosenza

Mi 22.4., 17.30 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
22,00 €, keine Ermäßigung. Im Entgelt ist eine Lebensmittelumlage von 8,00 € enthalten.

3209

Ein mediterranes Buffet

Kochkurs

In diesem Kochkurs gehen die Teilnehmenden auf eine kulinarische Reise in die sonnenverwöhnten Regionen Italiens. Gemeinsam gestalten sie ein kleines Buffet mit Antipasti, Pasta und dem krönenden Dessert. Alle erhalten einen Ausdruck der Rezepte des Abends. Vor Ort bereitet jede*r ein anderes Rezept zu. Da einige Gerichte zeitintensiver sind, hat der Kursleiter die Zutaten teilweise bereits vorbereitet.

Im Entgelt ist die Lebensmittelpauschale inklusive Wein in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

Tonio Bonifacio Abbruzzi

Mi 22.4., 17.30 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
30,00 €, keine Ermäßigung

3210

Schwedische Küche

Kochkurs

Die Schwed*innen essen nicht nur Köttbullar und Hot Dogs. In diesem Kurs kochen die Teilnehmer*innen gemeinsam Leckereien, Vorspeisen, Hauptgerichte und köstliche Desserts. Eine Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Miriam Kamsties

Mi 19.2., 17.30 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

3211

Prijatnawa Apitita

Kochkurs

... heißt auf Russisch "Guten Appetit". Und den braucht man wirklich, weil es in russischen Häusern immer reichlich zu essen und zu trinken gibt. So auch beim Russisch-Kochen-Lernen mit Bronislava Yermak. In ihrer russischen Küche wird kredenzt, geköchelt und gebastelt.

Bronislava Yermak

Mi 27.5., 18.00 - 21.00 Uhr

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung



CONVENIO ist das privat geführte Altendomizil in Gelsenkirchen, in dem alte Menschen selbstbestimmt wohnen und leben können.

Ob fortschreitende Demenz im Alter ein eigenständiges Leben erschwert oder einfach das eigene Haus nach dem Tod des Ehepartners zu groß geworden und die damit verbundene Arbeit nicht mehr zu bewältigen ist, hier im CONVENIO finden wir immer eine individuelle Lösung für ein selbstbestimmtes Leben.

Unsere Bewohner und Bewohnerinnen treffen sich im Restaurant Café Villa in gemütlicher Atmosphäre, machen einen Spaziergang durch den nah gelegenen Bulmker Park oder genießen ein Violinenkonzert in der alten Gründerzeitvilla.

Die ganzheitliche Versorgung umfasst das Wohnen, das Essen, die Pflege, und die psychosoziale Betreuung sowie verschiedene Freizeitangebote. Im CONVENIO erfolgt die Pflege stets in der Privatheit und Vertrautheit des eigenen Appartements, selbst bei schwerster Pflegebedürftigkeit.

Wann dürfen wir Ihnen CONVENIO vorstellen? Wir laden Sie herzlich ein zu einem Besuch und einem persönlichen Gespräch in unserem Haus.



Bulmker Str. 117 - 45888 Gelsenkirchen - Tel. 02 09 / 92 400 - www.convenio-gelsenkirchen.de

3212

Kochen mit arabischem Flair

Kochkurs

Fatima, Araberin aus Aleppo und in Düsseldorf zu Hause, weiß, wie es schmecken kann. Sie kocht mit den "Sieben Aleppo-Gewürzen" und viel arabischem Flair. Auf der Speisekarte stehen ein Hauptgericht und zwei Vorspeisen: Kabab Badnjan (Rinderhack mit Auberginen), Taboule-Salat (vegetarisch), Mutabal, das sind Auberginen mit süßem Sesam garniert mit Granatapfelkernen (vegetarisch). Karl Niemann gibt einen kurzen Einblick in die Verbindung der Ost-West-Kulturen über das Essen und stellt das Age Management bei "Fatima kocht" vor.

Eine Lebensmittelumlage von ca. 12,00 € ist zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Karl Niemann/Fatima Sakka**Mi 4.3., 17.30 - 21.00 Uhr**

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung

3213

Kochen wie in Bangladesch

Kochkurs

Bengalen kochen und essen gerne und verbringen dabei sehr viel Zeit mit der Zubereitung. Mittlerweile ist die bengalische Küche nicht nur im indischen Subkontinent, sondern auch weltweit sehr beliebt, insbesondere in den Nahostländern, aber auch in England. Vorspeisen, Reisgerichte, Fisch- und Fleischgerichte, Vegetarisches sowie Snacks und Suppen gehören zu den typischen Gerichten. Dabei werden verschiedene Gewürze und Kräuter wie z. B. Kurkuma, Ingwer und Knoblauch benutzt. Der Kurs bietet einen Einstieg in die bengalische Küche und um die beliebtesten bengalischen Gerichte selbst nachzukochen.

Fazle Ali Khandoker**Mi 6.5., 17.30 - 21.00 Uhr**

Gesamtschule Ückendorf,
Bochumer Str. 190, Lehrküche
15,00 €, keine Ermäßigung



Weinseminare

In Kooperation mit der VHS Gladbeck

Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zum Essen gereicht.

Harald Burg

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 4
50,00 €, keine Ermäßigung. Eine Pauschale für Lebensmittel und Wein in Höhe von 38,00 € ist im Entgelt bereits enthalten.

3219

Käse und Wein

Der Abend zeigt, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. An diesem Abend werden Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse vorgestellt.
Sa 25.4., 18.00 - 22.15 Uhr

3220

Rot- und Weißweinabend

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.
Sa 20.6., 18.00 - 22.15 Uhr

GESUNDHEIT

3301

**Wenn es verletzt,
ist es keine Liebe**

Erst wenn uns etwas bewusst ist, besteht die Möglichkeit, es zu ändern und zu handeln. Eine großartige Möglichkeit, um sich etwas bewusst zu machen, ist die Auseinandersetzung mit und die Kommunikation über ein Thema. So werden Dinge und Situationen klarer, wir können sie fühlen, anders damit umgehen und sie sogar gehen lassen. Lösungen finden sich oft von ganz alleine, entstandene Blockaden können sich auflösen. Sobald etwas erkannt ist, kann leichter entschieden werden.

An diesen Abenden wird ein zufällig ausgewählter Text aus dem Buch "Wenn es verletzt, ist es keine Liebe" von Chuck Spezzano gelesen und Satz für Satz in den Alltag umgesetzt. Die Lösung wird als kleine Meditation die Wirkung des Themas noch vertiefen. So kann ein gefühltes Verstehen beginnen. Ein eigenes Exemplar muss nicht mitgebracht werden.

Renate Schneider**ab 11.2., di 18.00 - 19.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122

24 Ustd. an 12 Terminen

75,00 € (erm. 51,00 €)

3302

Vision-Board**Workshop**

Die Kraft der Gedanken und des Visualisierens wird im Coaching und im Sport längst sehr erfolgreich eingesetzt. Ein ganz individuell gestaltetes Vision-Board kann dabei erfolgreich als Motivationsquelle dienen und das 'Gesetz der Anziehung' führt zum Erreichen der jeweiligen Ziele.

Das Vision-Board kommt aus dem Englischen und bezeichnet eine Collage aus Bildern, die Wünsche, Ziele und Träume sichtbar macht. Was ist beruflich oder in der Beziehung erstrebenswert? Welche gesundheitlichen oder finanziellen Ziele sollen erfüllt werden? Jede*r kann zum Gestalter des eigenen Lebens werden. In diesem Workshop werden alle Teilnehmenden ihr eigenes und individuelles Vision-Board kreieren. Sie werden dabei unterstützt, sich ihrer Ziele in den unterschiedlichsten Lebensbereichen bewusst zu werden und anschließend sichtbar zu machen. Außerdem erfahren sie, warum Vision-Boards wirken, welche physikalischen Gesetze den Erfolg möglich machen und wie das Gehirn auf die Zielerfüllung programmiert wird. Mitzubringen sind: ein Bogen Tonkarton in der Größe des eigenen Vision-Boards sowie Schere, Stifte, Zeitschriften zum Ausschneiden.

Tanja Isbaner**Sa 21.3., 10.00 - 16.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
7 Ustd. an 1 Termin

24,00 € (erm. 17,00 €)

3303

**Zeit für Veränderungen - ein
Selbstmanagement-Seminar****Workshop**

Egal ob berufliche Veränderung, bevorstehender Ruhestand oder Ernährungsumstellung - dieses Seminar vermittelt, wie die eigenen Ziele erreicht werden können. Denn um dauerhaft erfolgreich Ziele zu erreichen, ist es zwingend, dass die Ziele den persönlichen Werten entsprechen.

Folgende Themen stehen auf dem Kursplan: persönliche Werte ermitteln, unbewusste Anteile und eigene Potentiale erkennen, positive Ziele entwickeln, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Verankerungsmethoden.

Petra Droll**Sa 21.3., 10.00 - 16.30 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
8 Ustd. an 1 Termin

31,00 € (erm. 21,70 €)

3304

Endlich NEIN sagen können

Workshop

Das simple Wort "NEIN" über die Lippen zu bringen, kann eine echte Herausforderung darstellen. Aus Furcht vor Ablehnung, Unhöflichkeit oder Konflikten gehen viele Menschen deshalb Kompromisse ein. Um anderen zu gefallen, stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse oftmals in den Hintergrund und treffen Entscheidungen aus der falschen Intention heraus. Nein-Sagen ist eine wahre Kunst und erfordert viel Praxis. Hat man die Fähigkeit des Nein-Sagens aber erst einmal erlernt, wird man mehr Zeit zur Verfügung haben, weniger mit Stress kämpfen und sich insgesamt viel wohler in seiner eigenen Haut fühlen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer*innen, das eigene Durchsetzungsvermögen zu stärken, Grenzen zu setzen und Respekt zu bekommen und warum übermäßige Nettigkeit schadet. Ziel ist es, sich durchzusetzen und stressfrei im Alltag zu leben.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Nicole Gerigk**So 22.3., 10.00 - 14.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
5 Ustd. an 1 Termin

18,00 € (erm. 13,00 €)

3305

Der innere Ruf

Workshop

Ein Praxisseminar zum Herausfinden von Berufung und Beruf nach der Familienphase.

Einen Beruf auszuüben, der auch gleichzeitig als Berufung empfunden wird, gilt vielen als Ideal. Manche sagen, sie offenbart sich uns als innere Stimme wie ein nachdrücklicher Ruf. So empfinden es meist religiöse und/oder spirituell orientierte Menschen. Nicht Jeder/m ist die Sensibilität gegeben, die eigene Berufung ohne Unterstützung aufzuspüren, anzunehmen und umzusetzen. Da sind manchmal Irrungen und Wirrungen auf dem Lebensweg und in der beruflichen Laufbahn vorprogrammiert. Aber es gibt viele Beispiele dafür, dass sich wahre Berufung über fast alle Hindernisse hinwegsetzt. Wer eine Berufung spürt, folgt diesem Signal, etwas Bestimmtes anzupacken und seine Ziele zu erreichen.

Inhalte: Persönliche Werte ermitteln, eigene Potentiale erkennen, Talente wiederentdecken, positive Ziele entwickeln, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit.

Petra Droll**Di 31.3., 9.00 - 14.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
6 Ustd. an 1 Termin

27,00 € (erm. 19,00 €)

3306

Stressmanagement - In Balance durch Achtsamkeit!

Workshop

Der Fokus dieses Workshops liegt auf dem bewussten und kreativ lösungsorientierten Umgang mit Stress und anspruchsvollen Lebensumständen. Im Alltag oder im Beruf begegnen wir schwierigen Herausforderungen meist mit eingefahrenen und immer wiederkehrenden Verhaltensmustern.

Durch Achtsamkeit wird es möglich, Automatismen zu erkennen, Reaktionen in neue Bahnen zu lenken und auf heilsame Weise mit sich selbst und anderen umzugehen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit mehr Bewusstsein und einer verbesserten Wahrnehmung das eigene Stressempfinden positiv verändern können. Sie werden der Achtsamkeit und dem selbstbestimmten Stressmanagement nicht nur in der Theorie, sondern auch in hilfreichen praktischen Übungen begegnen.

Bequeme Kleidung wird empfohlen. Bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Tanja Isbaner**Sa 9.5., 10.00 - 17.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
8 Ustd. an 1 Termin

27,00 € (erm. 19,00 €)

3307

**Energiewochenende -
Kraft im Alltag**

Wochenendseminar

Ausgelaugt, überfordert, fremdbestimmt? Nur seine Pflicht tun, aber das ohne wirkliche Freude? Wer kennt nicht das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken und nicht herauszukommen. Warum ist das so und wie lässt es sich ändern?

Die Teilnehmenden erlernen die Steigerung der eigenen Energien durch praktische Übungen. Sie erfahren, wie das menschliche Energiefeld aufgebaut ist und was das alles mit ihnen zu tun hat. Allein durch die Energieerhöhung und das Verständnis der energetischen Zusammenhänge können sich Blockaden auflösen und Entscheidungen fallen ihnen leichter. Bitte Stift und Papier mitbringen!

Renate Schneider

Sa/So 25.4./26.4.,

Sa 10.00 - 16.00 Uhr, So 10.00 - 14.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
12 Ustd. an 2 Terminen

39,00 € (erm. 27,00 €)

3308

**Abschied vom Arbeitsleben -
sinnvoll planen und die
Übergabe gestalten**

Workshop

Egal, ob der letzte Arbeitstag wehmütig oder mit einem "endlich" begangen wird - vorher müssen das Büro bzw. der Arbeitsplatz aufgeräumt sein, die vielen angesammelten Dateien überprüft, ggf. gesichert, Unterlagen und vor allem Aufgaben übergeben werden.

Inhalte: Eine gute Planung mit Zeitplan für die letzten Monate der Berufstätigkeit, (digitaler) Datenmüll - Aufräumen und Sichern, Wissensmanagement.

Petra Droll

Di 28.4., 18.00 - 21.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

4 Ustd. an 1 Termin

19,00 € (erm. 13,70 €)

3309

**Du schaffst das! - Stärkung von
Resilienz und Selbstwertgefühl
bei Kindern**

Vortrag

Was kann den eigenen Kindern mit auf den Weg gegeben werden, um sie zu stärken und widerstandsfähig zu machen? Welche Eigenschaften und Lebensstrategien ermöglichen ein gelingendes Leben und wie können Eltern dabei unterstützen? Der Impulsvortrag samt Gespräch bietet Anregungen für den Alltag.

Petra Droll

Di 5.5., 18.00 - 20.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
15,00 € (erm. 11,00 €)



3321

Entspannungsmassage - Hot-Stone-Massage

Übermäßiger Leistungsdruck in unserer Gesellschaft führt häufig zu gesundheitlichen Problemen wie z. B. Muskelverkrampfungen, Rückenbeschwerden und Verspannungen. Inhalt des Kurses ist eine Berührungstherapie durch den ganzen Körper, von den Füßen angefangen bis zum Kopf. Einfache Griffe werden sowohl für die Selbst- als auch für die Fremdmassage erklärend angeleitet und erlernt. Wieder im Programm ist die entspannende Technik der Hot-Stone-Massage.

Bitte eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

Birgit Witteck

ab 11.2., di 18.30 - 20.00 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3,
Verfügungsraum

20 Ustd. an 10 Terminen

43,00 € (erm. 29,70 €)



3322

"Märchenhaft" entspannt in das Wochenende

Workshop

Die Dozentin begleitet die Teilnehmer*innen durch einen märchenhaften und entspannten Samstagvormittag für Körper, Geist und Seele: Eintauchen in die Welt der Märchen; Genuss von Märchen und Erzählungen aus anderen Ländern; Entspannung, Achtsamkeit, Fantasiereisen und kleine Meditationsübungen. Die Teilnehmenden erhalten märchenhafte Tipps und Anregungen für den (Berufs)Alltag und genießen den Vormittag. Zum Abschluss werden sie zu einem kleinen, gesunden Snack an den Tisch von Schneewittchen eingeladen. Und keine Bedenken - bei der Zubereitung der Speisen hatte die Stiefmutter NICHT ihre Hände im Spiel.

Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Die Lebensmittelpauschale beträgt 2,50 € und wird vor Ort eingesammelt.

Heike Hülsmann

Sa 15.2., 10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
4 Ustd. an 1 Termin

19,00 € (erm. 13,70 €)

3323

Körpererfahrung - Entspannung - Meditation

Viele Menschen empfinden den Alltag als stressig, ohne Zeit für die eigenen Bedürfnisse, für das "Hier und Jetzt". Aber wie stellen sich wieder Ruhe, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Gleichklang von Körper, Geist und Seele ein? Für diese Problematik stehen viele Techniken oder Wege zur Verfügung.

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, eine ganze Palette von verschiedenen Praxis-Methoden kennen zu lernen. Von Atem- und Körperübungen, Achtsamkeitsübungen über stille Meditation bis zu dynamischer Meditation, von Qi Gong zu Tai Chi Chuan, von Fantasiereisen bis zu Klangerlebnissen.

Sechs Abende geben die Zeit, sich zu entspannen, den Körper besser kennen zu lernen und mehr Achtsamkeit zu entwickeln. Schwerpunktmäßig wird an jedem Termin eine andere Methode vorgestellt.

Bitte bequeme oder Sportbekleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe und eine Decke mitbringen.

Martin Muthig

ab 26.2., mi 18.15 - 19.45 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
12 Ustd. an 6 Terminen

33,00 € (erm. 23,00 €)

3324

Nacken-Schulter-Kiefer - loslassen und entspannen

Workshop

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen Kopf und Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das "Gewusst wie" ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen. Der Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohl dosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu.

Das Seminar begleitet mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, muskuläre Dysbalancen erkennen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für den Alltag.

Bitte mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, ein Kissen und ein normales Handtuch, Sportschuhe, Getränk und Pausensnack.

Heike Marzinek

So 8.3., 10.00 - 16.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
7 Ustd. an 1 Termin

27,50 € (erm. 19,40 €)

3325

Kreistanz

Workshop

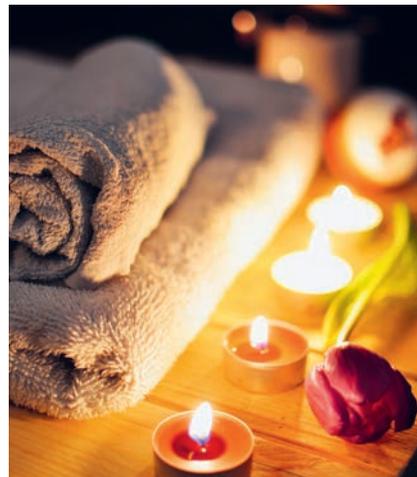
Grundlage des Kreistanzes sind traditionelle Tänze verschiedener Kulturen Europas.

Der Tanz steigert behutsam die körperliche Beweglichkeit, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung verbessern sich, Muskelanspannungen lösen sich, innere Unruhe verschwindet und kreisende Gedanken lösen sich auf. Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und die Atmung vertieft sich, die Energie steigt und macht wacher und lebensfroher.

Helga Schnick

So 8.3., 10.00 - 12.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
12,00 € (erm. 9,00 €)



3326

Entspannungstag - ein Tag für mich

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen werden hier noch andere Techniken wie Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, dynamische Entspannung, Fantasie-, Duft- und Klangschalenreisen, Meditationen und Atemübungen vorgestellt, die aus dem Alltag entführen.

In dem "kleinen Kurzurlaub" erlangen die Teilnehmenden einen Einblick in das weite Feld des Themas Entspannung. Durch den Tag wird Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleine Kissen, dicke Socken und all das, was zum eigenen Wohlfühlen notwendig ist.

Heike Hercher

Sa 14.3., 9.30 - 14.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
6 Ustd. an 1 Termin

21,00 € (erm. 15,00 €)

3327

Rhythm and Dance - Dynamische Tanzmeditation

Diese Form des Tanzes ist völlig frei, intuitiv und individuell, eine großartige Methode, Energien aus dem Kopf in den Körper zu lenken und in einen natürlichen "Flow-Zustand" von Meditation und innerer Zentriertheit zu gelangen. Die Freude an der Bewegung im gefühlten Einklang mit der Musik und den ureigenen Ausdrucksmöglichkeiten steht im Vordergrund. Dabei gibt es kein "richtig" und kein "falsch", keine vorgegebenen Schrittfolgen. Alle finden ihr Tempo, den eigenen Ausdruck und die eigene Choreografie, allein oder mit anderen. Unterschiedliche Musik und Musikstile bilden dabei einen Bogen von intuitiv über kraftvoll, ekstatisch, experimentell-spielerisch bis meditativ/zentriert. Einige Anleitungen und der Aufbau der Musik unterstützen die Tanzenden in ihren Bewegungen. Für alle, die Lust haben sich zu bewegen, den inneren Impulsen zu folgen, in die ureigene Lebendigkeit einzutauchen, unabhängig von Alter, Aussehen, Kondition und tänzerischen (Vor)Erfahrungen. Bitte bewegungsfreudige Kleidung im "Zwiebelschalensystem", Getränke und Hallenschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Iris Hartung**Sa 25.4., 14.00 - 17.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
4 Ustd. an 1 Termin
17,00 € (erm. 12,40 €)

3328

Balsam für die Seele - ein Bad im Wald

Workshop

In Japan trägt diese Art der Entspannung schon lange zu einer erfolgreichen Gesundheitsprävention bei. Die Dozentin lädt in das 'grüne Wohnzimmer' ein. Beruhigung, Entspannung, Harmonie - innere Ruhe genießen, den Stresspegel senken, die Natur schauen, hören und spüren. Bitte der Jahreszeit entsprechend kleiden, und eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

Heike Hülsmann**Sa 6.6., 10.00 - 12.15 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz am Restaurant
"Waldhaus" in Gelsenkirchen gegenüber
dem Park Nienhausen
16,50 € (erm. 12,00 €)



3329

Finger-Qigong - Bringen Sie Ihren Körper mal anders in Schwung

Workshop

Hier wird der Körper mal anders in Schwung gebracht. Durch praktische Übungen aus dem Finger-Qigong werden die Sinnesorgane angeregt. Der ganzen Körper kommt in Schwung, das Gehirn wird aktiviert und Körper, Geist und Seele durchspezielle Übungen beruhigt - ein angenehmer Abend mit Esprit, aus dem man entspannt in den nächsten Tag geht.

Heike Hülsmann**Di 9.6., 18.30 - 20.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
11,00 € (erm. 8,40 €)

3330

Selbsthypnose: Mythos und Realität

Gesprächsvortrag

Hypnose ist ein natürlicher Zustand und begegnet einem unbemerkt täglich. Sie wird in medizinischer und psychotherapeutischer Arbeit zur Lösung körperlicher oder seelischer Probleme eingesetzt. In der Selbsthypnose lässt sich dies individuell für Tiefenentspannung und Veränderungsarbeit nutzen. Der Vortrag baut mit Hilfe von Filmen Vorurteile über Hypnose ab und zeigt Möglichkeiten der Selbsthypnose auf.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Hintergrundinformationen:

www.selbsthypnose-workshop.de

Markus A. Wollschläger

Di 31.3., 18.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
9,00 €, keine Ermäßigung



3331

Selbstcoaching mit Selbsthypnose

Workshop

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die Teilnehmer*innen entdecken in diesem Workshop ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung: ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z. B. Motivation, Entspannung, Lebens- und Fokusveränderung). Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig damit arbeiten. Es wird sitzend geübt.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Hintergrundinformationen:

www.selbsthypnose-workshop.de

Markus A. Wollschläger

Sa 25.4., 10.00 - 17.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
8 Ustd. an 1 Termin
39,00 € (erm. 27,00 €)

Stress, Gedanken und Fehlhaltungen führen zu körperlichen Symptomen wie Verspannungen und flacher Atmung. Das führt zu einer Minderdurchblutung der Organe und des Gehirns, was meist weitere körperliche Beschwerden zur Folge hat. Da man selten entspannt, entsteht ein Kreislauf von Unruhe, Anspannung und körperlichen Beschwerden. Entspannungstechniken sind wirksame Methoden, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

3335

Autogenes Training

für Anfänger*innen

Beim Autogenen Training wird durch Suggestionen ein tiefer Ruhezustand erreicht. Verspannungen werden gelöst und Spannungskopfschmerzen beseitigt. Die Durchblutung des Körpers und seiner Organe wird gefördert. Jede Entspannungseinheit wird mit einer Körperaufmerksamkeitsübung eingeleitet und mit einer Fantasiereise beendet.

Bitte warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen/eine Nackenrolle mitbringen.

Ute Christoph

ab 11.2., di 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
10,7 Ustd. an 8 Terminen
34,00 € (erm. 23,70 €)

3336

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson mit Atemgymnastik

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson macht sensibel für die vielen kleinen und großen Verspannungen, die täglicher Stress und Hetze mit sich bringen. Es handelt sich um ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird: eine kleine Pause und eine Stunde in tiefer Ruhe. Jede Kurseinheit endet mit einer Fantasiereise. Bitte eine Decke mitbringen und warme Socken und bequeme Kleidung anziehen.

Ute Christoph

ab 11.2., di 17.45 - 18.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
10,7 Ustd. an 8 Terminen
34,00 € (erm. 23,70 €)

3337

Was bedeutet Ayurveda in der heutigen Zeit?

Vortrag

4000 Jahre altes Wissen für ein gesundes und glückliches Leben, umfassend erklärt und ewig gültig. So lauten die alten Schriften und Lehren. Auch wenn die Medizin und Technik große Leistungen erbracht haben und sich

stets weiterentwickeln, sind es oft die einfachen Dinge, die zu einem gesunden Leben führen. Vor allem Gedanken, Atmung, Bewegung und Ernährung sind tragende Säulen auf dem individuellen Weg. Ein kleiner zusammenfassender Einblick in die vedische Denkweise und dessen Auswirkungen werden besprochen.

Anita Duda

Di 18.2., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
8,00 € (erm. 6,40 €)

3338

Ayurveda-Tag: Ayurveda praktisch erfahren

Workshop

Nach einer theoretischen Einführung werden leichte Bewegungsübungen, Atemübungen und einige einfache Massagetechniken, die aneinander geübt werden, auf dem Programm stehen. Meditationen, Mantren und leichte Dehnungen machen den Tag zu einem Entspannungstreffen für Menschen jeden Alters.

Bitte warme Socken, ein Sitzkissen, zwei Handtücher und eine Decke mitbringen.

Anita Duda

Sa 7.3., 10.00 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
7 Ustd. an 1 Termin
24,00 € (erm. 17,00 €)

3339

Ayurveda für jeden Tag

Workshop

Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayurveda bietet viele praktische Verfahren an, alle im Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein. Im Alltag kann jede*r das Ayurveda-Wissen praktisch anwenden. Dieser Tagesworkshop beschäftigt sich aufbauend auf den wichtigsten Prinzipien und Zielen des Ayurveda und dem Wissen hauptsächlich mit drei bedeutenden Ansätzen: Ayurvedische Ernährung und Kochkunst, Entspannung und Selbstfindung, Lebensstil und tägliche Routine nach Ayurveda. Außerdem wird ein Überblick über alle ayurvedischen Ansätze und es werden viele Ayurveda-Tipps für den Alltag gegeben.

Bitte bequeme Kleidung, eine Woldecke, ein kleines Kissen und einen Trinkbehälter mitbringen.

Franz Homann

So 15.3., 10.00 - 17.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
9 Ustd. an 1 Termin
30,00 € (erm. 21,00 €)

FELDENKRAIS

3340

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Wochenendseminar

Ein Ziel der Methode "Feldenkrais" ist es, sich allmählich und mit immer neuen und sanften Bewegungen aus festgefügten, ineffektiven und hindernden Verhaltensmustern zu lösen. Die Bewegungen werden mit innerer Aufmerksamkeit ausgeführt. So kann jede*r die für sich selbst leichtest mögliche Weise von Bewegung herausfinden.

Dieser Kurs vermittelt, wie seit langem automatisierte und oftmals ungesunde Bewegungsmuster erkannt werden können. Die Teilnehmer*innen werden zu unterschiedlichsten Bewegungen angeleitet und üben dabei, in ruhiger Atmosphäre und sanften Wiederholungen ihre Motorik aufmerksam zu beobachten. Durch das verfeinerte Körpergefühl können die eigenen vielfältigen Möglichkeiten wahrgenommen und durch Ausprobieren neue Alternativen und kreative Lösungen gefunden werden. Hierbei geht es nicht um richtig oder falsch. Es entsteht Bewusstheit durch Bewegung, die Teilnehmenden werden sensibel für verschiedene Qualitäten und für die komplexen Bezie-

hungen der Bewegungen untereinander.

Diese Lernmethode steht unabhängig von Alter oder Konstitution allen Interessierten offen.

Bitte wärmende bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen. Matten sind vorhanden.

Brigitte Klann

Fr/Sa 28.2./29.2., Fr 18.00 - 21.00 Uhr,

Sa 10.00 - 16.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

11 Ustd. an 2 Terminen

41,50 € (erm. 28,70 €)

3341

Feldenkrais

Bildungsurlaub

Im Seminar lernen die Teilnehmer*innen die Feldenkrais-Methode durch praktische Anwendung kennen. Sie werden zu unterschiedlichsten Bewegungen angeleitet und üben dabei, in ruhiger Atmosphäre ihre Motorik aufmerksam zu beobachten, einschränkende Bewegungsmuster zu erkennen, sie aufzulösen und sich körperlich neu zu organisieren.

Beschwerden durch Verspannungen und Schmerzen (beispielsweise Rücken- oder Schulterschmerzen), die durch überwiegend sitzende Tätigkeit oder gleichförmige Arbeitsabläufe hervorgerufen werden, sind oft die aktuellen Anliegen der Teilnehmer*innen. In den täglichen Gruppengesprächen haben sie die Mög-

lichkeit zu erörtern, in welchen Situationen ihres individuellen beruflichen und privaten Alltags sie diese Methode sinnvoll einsetzen können. Durch die verfeinerte Selbstwahrnehmung wird ein Prozess des somatischen Lernens (Beobachten, Bewusstwerden, Ausprobieren) in Gang gesetzt, der Veränderungen auch in anderen Bereichen unseres Alltags bewirken kann.

Bitte lockere, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke als Unterlage mitbringen.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Im Entgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

Brigitte Klann

Mo - Fr 30.3. - 3.4., 9.00 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

35 Ustd. an 5 Terminen

134,00 € (erm. 92,00 €)



TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Methode der Schulung von Körper, Geist und Seele. Die Bewegungen werden sehr langsam, fließend und meditativ ausgeführt. Die Ursprünge liegen in den Selbstverteidigungskünsten. Mittlerweile steht vielmehr der Gesundheits- und Meditationsaspekt im Vordergrund. Es ist eine Meditation der Bewegung, die alle im Menschen vorhandenen Kräfte harmonisiert und ins Gleichgewicht bringt. Bei regelmäßiger Übung kann die Lebensenergie wieder freier fließen, was die Gesundheit verbessern kann und das Wohlbefinden stärkt.

Die über mehrere Wochen laufenden Kurse ermöglichen eine intensive Beschäftigung mit der Tai Chi-Praxis. Sie gewährleisten das Üben unter fachlicher Anleitung und helfen, zur regelmäßigen Ausführung zu finden. Bitte (Sport-)Kleidung und leichte Sportschuhe (keine Straßenschuhe) oder dicke Socken mitbringen.

3350

Die 18 Folgen des Tai Chi - Qi Gong

für Anfänger*innen und Geübte

Der Kurs vermittelt eine relativ neue Übungsfolge, die von chinesischen Tai Chi- und Qi Gong-Meistern in den 1970er-Jahren entwickelt wurde: eine Synthese aus Tai Chi- und Qi Gong-Elementen, die leicht zu erlernen sind und die körperliche und geistige Gesundheit fördern sollen. Sie erleichtert den Interessierten den Einstieg in das umfangreichere Tai Chi Chuan.

In diesem Kurs wird das neue Set "Shibashi 2" unterrichtet. Das zweite Set folgt denselben Prinzipien wie das erste, erweitert allerdings den Radius der Bewegungen und vertieft Einblicke in die Energiearbeit.

Bitte bequeme Kleidung/Sportkleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martin Muthig

ab 26.2., mi 19.45 - 21.15 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
12 Ustd. an 6 Terminen
28,20 € (erm. 19,80 €)

3351

Tai Chi Chuan I

für Anfänger*innen und Geübte

Vermittelt und geübt wird der erste Teil der langen Yang-Form.

Michael Kather

ab 14.2., fr 18.15 - 19.45 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
28 Ustd. an 14 Terminen
61,80 € (erm. 42,20 €)

3352

Tai Chi Chuan II + III

für Geübte und Fortgeschrittene

Vermittelt werden der zweite und dritte Teil der langen Yang-Form.

Michael Kather

ab 13.2., do 18.45 - 21.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
42 Ustd. an 14 Terminen
108,00 € (erm. 73,00 €)



3355

Qi Gong

für Anfänger*innen und Geübte

Qi Gong ist ein sehr altes und vielschichtiges chinesisches Übungssystem, das insbesondere die Vitalität und Ausgeglichenheit und somit die Gesundheit stärken kann. Qi Gong kann sinngemäß mit "Energiearbeit" oder "Kultivieren der Lebenskraft" übersetzt werden. Komponenten wie Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, Bewegung, Atmung, mentale Vorstellung und Ton sollen zu einer Einheit in der Übung verbunden werden. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der Körper entspannt mehr und mehr und die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger (natürlicher).

Bei regelmäßiger Anwendung können relativ schnell positive Wirkungen wie körperliche Wärme, geistige Klarheit und Ausgeglichenheit gespürt werden. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Bitte bequeme (Sport-)Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken sowie eine Decke mitbringen.

Michael Kather**ab 14.2., fr 19.45 - 21.15 Uhr**Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
28 Ustd. an 14 Terminen

61,80 € (erm. 42,20 €)

YOGA

3360

Achtsamkeitsyoga und die Philosophie Eckhart Tolles**Workshop**

Eckhart Tolles Buch "Jetzt - Die Kraft der Gegenwart" ist in viele Sprachen der Welt übersetzt worden. Das Ziel, unterscheidet sich nicht vom Ziel des Yogaweges. Es geht um das vollkommene "Im-Hier-und-Jetzt-Sein", das Erkennen, dass es nur die Gegenwart als einzige wirklich existierende Zeit gibt. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden Auszüge aus diesem Buch hören, darüber sprechen und mit Hilfe von achtsam und bewusst ausgeführten Yoga-, Atem- und Meditationsübungen versuchen, dieses Prinzip des "Im-Hier-und-Jetzt-Seins" zu erleben. Auch die Entspannung wird in diesem Workshop nicht zu kurz kommen. Das Yogaprogramm wird so gestaltet, dass sowohl Anfänger*innen als auch Erfahrene teilnehmen können. Bitte bequeme, warme Kleidung, zwei Decken und ein kleines Kissen sowie Getränke und für Samstag evt. etwas zu essen mitbringen.

Annette Nehling**Fr/Sa 27.3./28.3., Fr 17.00 - 18.30 Uhr, Sa 10.00 - 15.30 Uhr**Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
8 Ustd. an 2 Terminen

27,00 € (erm. 19,00 €)

3361

**Yoga - Atem -
Tiefenentspannung****Workshop für Anfänger*innen
und Erfahrene**

An diesem Tag werden die Kursteilnehmer*innen in Verbindung mit Yoga-Übungen, mit denen sie ihren Körper gut durcharbeiten, ihren Atem bewusst erleben und verschiedene Yoga-Atemtechniken kennenlernen, die dazu verhelfen können, ruhiger, entspannter und energetischer zu werden. Besondere Betonung wird auf das Erlernen der richtigen Ausatmung gelegt, denn diese ist Voraussetzung für eine richtige Einatmung, und eine gute Ausatmung ist die Grundlage für eine gute Entspannung. Durch yogische Tiefenentspannungsübungen kommen die Teilnehmer*innen in einen intensiven Entspannungszustand der zur Lösung von körperlichen Verhärtungen und Blockaden führen kann.

Es können sowohl Anfänger*innen als auch Erfahrene teilnehmen. Bitte bequeme, warme Kleidung, unbedingt zwei Decken und ein kleines Kissen sowie Getränke und etwas zu essen für die Mittagspause mitbringen.

Annette Nehling**Sa 29.2., 10.00 - 15.30 Uhr**Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
6 Ustd. an 1 Termin

21,00 € (erm. 15,00 €)

3362

Ein Winterherz - Yin Yoga Workshop für Entspannung und Ruhe

Workshop für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung ins Thema Yin Yoga wird eine an den Winter angepasste Yin Yoga-Sequenz mit anschließender Entspannungsphase und Meditation geübt. Mit gezielten Yin Yoga-Asanas, hier Rückbeugen und Vorbeugen, die länger gehalten werden, werden vor allem das tiefer liegende Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke beansprucht. Diese Praxis löst Verklebungen und Verspannungen im faszialen Gewebe auf sanfte Art und Weise und hilft, die Beweglichkeit zu fördern und wirkt auch positiv bei Rückenschmerzen. Der Winter steht für Rückzug, Abschied, Loslassen und die Konzentration auf das Wesentliche. Zudem werden dem Wasser zugehörige Meridiane (TCM) gestärkt.

Claudia Mau

Sa 7.3., 10.00 - 13.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
4 Ustd. an 1 Termin
17,00 € (erm. 12,40 €)

3363

Vinyasa Flow

Workshop

Vinyasa Yoga ist eine kraftvolle und dynamische Ergänzung zum klassischen, eher statischen Hatha Yoga. Durch die Verbindung von Bewegung und Atem in fließenden Übungsabläufen kommt der Geist zur Ruhe, werden das Körperbewusstsein gestärkt und der Energiefluss harmonisiert. Zwischen Anspannung und Entspannung lernen die Teilnehmenden, sich achtsam zu bewegen und ihre Kraft richtig einzusetzen. Sie fördern Stärke und Flexibilität. Vorkenntnisse im Hatha Yoga sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Linus Gerbsch

Sa 28.3., 10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
4 Ustd. an 1 Terminen
17,00 € (erm. 12,40 €)



3364

Die Kraft folgt der Ruhe - Erneuerung im Frühling mit Yin Yoga und Yoga Nidra

Workshop für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene

Yin steht für Achtsamkeit, Ruhe, Hingabe und Mitgefühl und ist in der schnelllebigen Zeit besonders für aktive Menschen gut geeignet. Ruhe ist nicht gleich Stillstand, denn ein längeres Halten der Positionen führt zu Entschleunigung und einer Beobachtung von Körper und Geist verbunden mit einer bewussten Atmung. Dadurch werden vor allem das tiefer liegende Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke beansprucht. Nach einer Einführung ins Thema Yin und Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen folgt eine an das Frühjahr angepasste entgiftende Yin Yoga-Sequenz. Es werden vor allem die Körperinnen- und Außenseiten gedehnt und Drehungen des Oberkörpers unterstützen die entgiftende Funktion. Der Workshop wird mit einer längeren Entspannungsphase und einer ruhigen Yoga Nidra-Sequenz beendet.

Claudia Mau

Sa 25.4., 10.00 - 13.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
4 Ustd. an 1 Termin
17,00 € (erm. 12,40 €)

Horster Straße 246
45897 Gelsenkirchen

Telefon
(02 09) 59 27 97

www.gelsenpflege.de
info@gelsenpflege.de

Ihr Partner
in allen Pflegefragen



Vertragspartner
aller Kassen

Wir bieten:

- alle erforderlichen Pflegeleistungen (Grund- und Behandlungspflege)
- Haushaltshilfen
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Vermittlung von „Essen auf Rädern“
- ein einsatzbereites Team mit qualifizierten MitarbeiterInnen für die Bereiche Kranken- und Seniorenpflege
- umfassende Beratung
- Erreichbarkeit Tag und Nacht
- Unterweisung Angehöriger in Pflegeverrichtungen
- Hausnotruf

**Nutzen auch Sie das
VHS-Kursprogramm
als Werbeträger
für Ihre Dienstleistung!**

Tel. 0 23 61/90 61 145

Ihr Medienberater
Bernd Stegemann

Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen
Mobil: 0177/67 56 369 · Fax: 023 61/5824 190

www.vest-medien.com

Schwimmkurse, Aquajogging,
Wirbelsäulengymnastik im Wasser



Come back Prävention

Inh. Thorsten Stopp
Husemannstr. 52 | 45879 Gelsenkirchen
Tel.: (0209) 14785-20/21
www.come-back-praevention



Schauen Sie sich auch
unsere neuen Image-
film auf unserer Web-
seite an.

Wirbelsäulengymnastik, Pilates,
Bauch-Beine-Po



Baby- und Kinderschwimmen,
Kindergeburtstag, Kinder-Rehasport

Gerätetraining, VibroGym®,
Schlingentraining



Rehabilitationssport



3365

Viniyoga

Viniyoga ist eine Form des Hatha-Yogas, bei der die Übungen dynamisch fließend in Kombination mit dem Atem ausgeführt werden. Hierbei stehen die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen und der achtsame Umgang mit dem Körper im Vordergrund. Die Übungen sind sanft, aber auch kraftvoll gestaltet und für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Durch meditatives Innehalten und Nachspüren der Körperübungen wirkt Viniyoga entspannend, Stress ausgleichend und gesundheitsfördernd. Der Kurs wird durch leise Entspannungsmusik begleitet.

Bitte bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Waltraud Hoffmann

ab 21.2., fr 10.00 - 11.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
16 Ustd. an 8 Terminen
43,00 € (erm. 29,70 €)

3366

Yin Yoga

Beim Yin Yoga werden die Asanas (Körperstellungen) ohne aktive Muskelkraft, das heißt, so passiv wie möglich über einen Zeitraum von drei bis fünf Minuten gehalten. Durch das lange Halten der Positionen ohne

Krafteinsatz geht die Dehnung in die tiefen Körperschichten, die in einer aktiven Yogapraxis nicht erreicht werden können.

Verklebte Faszien, die häufig die Ursache für Schmerzen sowie Unbeweglichkeit im Körper sind, können auf sanfte Art und Weise gelöst werden. Dadurch hat Yin Yoga einen sehr heilsamen Effekt auf den Körper.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet. Bitte eine Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.

Bianca Poppe

ab 10.2., mo 18.00 - 19.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
28 Ustd. an 14 Terminen
64,60 € (erm. 44,10 €)

3367

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sehr ruhige Yoga-Form und auch gut geeignet für aktive Menschen. Die Positionen werden grundsätzlich zwischen 3-5 Minuten, hauptsächlich im Sitzen oder liegend, geübt. Dabei steht die bewusste Atmung und eine innere meditative Haltung im Fokus. Körperlich werden Bänder, Sehnen und Gelenke beansprucht und es wird Raum, Kraft und Geschmeidigkeit geschaffen. Es wird Druck auf die Meridianlinien ausgeübt (TCM), um den Energiefluss zu stimulieren und Körper und Geist wieder in Balance arbeiten zu lassen.

Claudia Mau

ab 3.3., di 16.15 - 17.45 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
20 Ustd. an 10 Terminen
53,00 € (erm. 36,40 €)

3368

After-Work Yoga

fortgeschrittene Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Yogis, die nach einem langen Tag in Beruf oder Familie fit und entspannt in den Feierabend starten möchten. Wer schon einmal im herabschauenden Hund gestanden hat, die drei Krieger kennt und für den Shavasana kein Fremdwort ist, der ist in diesem Hatha Vinyasa Kurs genau richtig. Verschiedene Asanas werden fließend miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert. Zu jeder Klasse gehören Sonnengrüße und kraftvolle, dehnende und stabilisierende Asanas, Meditation und Pranayamas (Atemübungen), sowie Musik. Die Praxis wird den Körper stärken und flexibler machen, Ausdauer und Körpergefühl verbessern, zur Ruhe bringen und Körper und Geist verbinden.

Franziska Martin

ab 20.2., do 16.00 - 17.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
20 Ustd. an 10 Terminen
53,00 € (erm. 36,40 €)

3369

Hatha Vinyasa Yoga

Hatha Vinyasa Yoga ist eine mehr dynamische Yogarichtung, in der Atem und Bewegung verbunden werden.

In fließender Form werde die Asanas (Yoga-Positionen) nacheinander geübt, sodass unterschiedliche Sequenzen entstehen, deren Basis der Sonnengruß darstellt. Die Muskulatur wird dabei beansprucht, im letzten Viertel der Stunde wird diese dann wieder entspannt. Die bewusste Atmung, eine gesunde körperliche Ausrichtung sowie eine klare innere Haltung bilden zudem die Basis für diesen Kurs.

Claudia Mau

ab 2.3., mo 9.30 - 11.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
20 Ustd. an 10 Terminen

53,00 € (erm. 36,40 €)



3370

Yoga sanft

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

Wie der Name vermuten lässt, wird in diesem Kurs ein sanfter Hatha Vinyasa Yoga praktiziert. Sonnengrüße und leichte Asanas stärken, mobilisieren und dehnen den Körper, Meditation, Atemübungen und Yoga Nidra bringen den Geist zur Ruhe. Auf diese Weise wird der Stress abgebaut und neue Energie getankt. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Yogis, sowie Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

Franziska Martin

ab 20.2., do 18.00 - 19.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1
20 Ustd. an 10 Terminen

43,00 € (erm. 29,70 €)

HATHA YOGA

Yoga ist ein seit langem erprobter und bewährter Weg, eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Dabei werden ausgewählte Bewegungen achtsam ausgeführt. Ziel des Kurses ist das Erleben von Ruhe, Konzentration und Kraft sowie das Lösen von Verspannungen. Auf dem Weg dahin lernen wir unseren Körper in verschiedenen Haltungen kennen.

Bitte warme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

Hinweis: Wer länger als ein Jahr lang regelmäßig Yoga gemacht hat, gilt bei der VHS als geübt. Wer länger als zwei Jahre Yoga praktiziert, gilt als fortgeschritten.

Hatha Yoga I

für Anfänger*innen und wenig Geübte

3371

Linus Gerbsch

ab 10.2., mo 9.00 - 10.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
28 Ustd. an 14 Terminen

59,00 € (erm. 40,40 €)

3372

Linus Gerbsch

ab 10.2., mo 18.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
28 Ustd. an 14 Terminen

70,20 € (erm. 47,80 €)

3373

Lieselotte Würch-Bentfeld

ab 10.2., mo 18.30 - 20.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen

65,40 € (erm. 44,60 €)

>>> Fortsetzung auf Seite 70

3374**Linus Gerbsch****ab 10.2., mo 19.30 - 21.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

28 Ustd. an 14 Terminen

70,20 € (erm. 47,80 €)

3376**Amala Annelie Bechmann****ab 11.2., di 19.45 - 21.15 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1

24 Ustd. an 12 Terminen

59,00 € (erm. 40,40 €)

3377**Andreas Kleinert****ab 13.2., do 20.00 - 21.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

30 Ustd. an 15 Terminen

63,00 € (erm. 43,00 €)

3378**Amala Annelie Bechmann****ab 14.2., fr 18.00 - 19.30 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

24 Ustd. an 12 Terminen

51,00 € (erm. 35,00 €)

3375**Hatha Yoga I für Frauen****für Anfängerinnen und wenig Geübte**

Dieser Yoga-Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Amala Annelie Bechmann**ab 11.2., di 18.00 - 19.30 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1

24 Ustd. an 14 Terminen

59,00 € (erm. 40,40 €)

Hatha Yoga II**für Geübte****3382****Bianca Poppe****ab 10.2., mo 19.45 - 21.15 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1

28 Ustd. an 14 Terminen

64,60 € (erm. 44,10 €)

3383**Lieselotte Würch-Bentfeld****ab 10.2., mo 20.00 - 21.30 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1

26 Ustd. an 13 Terminen

65,40 € (erm. 44,60 €)

3384**Andreas Kleinert****ab 13.2., do 18.30 - 20.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

30 Ustd. an 15 Terminen

63,00 € (erm. 43,00 €)

**3388****Achtsamkeitsyoga**

Achtsam sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, aufmerksam und konzentriert, ausgerichtet auf das, was gerade zu tun ist. Nur so ist entspanntes Tun möglich, Stress und Ermüdung werden vermieden und alles gelingt viel besser. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Hatha-Yoga-Übungen, Entspannungs- und Meditationsübungen wird der Zustand des Im-Hier-und-Jetzt-Seins gezielt herbeigeführt und bewusst erlebt. Dazu werden Techniken vorgestellt, wie das Prinzip der Achtsamkeit in das tägliche Leben integriert werden kann, um generell stressfreier zu leben.

Die Übungen haben zudem eine positive Wirkung auf den Körper, regelmäßiges Üben vorausgesetzt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Yoga-Übende geeignet, da die Übungen den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der einzelnen Teilnehmer*innen angepasst werden können.

Bitte bequeme, warme Sportkleidung, zwei Decken, Wollsocken und ein kleines Kissen mitbringen.

Annette Nehling**ab 12.2., mi 20.10 - 21.40 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

28 Ustd. an 14 Terminen

73,00 € (erm. 49,70 €)

3389

Yoga und Ayurvedafür Frauen in den Wechseljahren
und danach

Bereits ab Anfang 40 beginnt sich der Körper der Frau umzustellen. Ein gezieltes Yogaprogramm kann helfen, die Begleitumstände zu mildern und den Körper durch Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen zu unterstützen. Diese Übungen können sowohl in den Wechseljahren als auch danach sehr wirkungsvoll sein. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit einigen Grundlagen des Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin. Sie gibt ergänzend Hinweise auf eine angemessene Lebens- und Ernährungsweise. Erkenntnisse der westlichen Stressforschung werden ebenfalls mit einbezogen.

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und erfahrene Yoga-Übende geeignet.

Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Wollsocken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Annette Nehling**ab 12.2., mi 18.30 - 20.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
28 Ustd. an 14 Terminen
73,00 € (erm. 49,70 €)

3390

**Orientalischer Tanz
zum Kennenlernen**

Der Orientalische Tanz ist eine jahrtausendealte Tanzform voller Harmonie und Sinnlichkeit, Kraft und Energie. Er hilft außerdem vielen körperlichen Problemen vorzubeugen. Er stärkt z. B. die Rückenmuskulatur und den Beckenboden, ist ein prima Konzentrationstraining und macht einfach Spaß. Der Kurs eignet sich für alle Frauen, die offen für neue Erfahrungen sind. Alter und Figur spielen dabei keine Rolle.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Irina Gabriel**ab 11.2., di 17.30 - 18.30 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
4 Ustd. an 3 Terminen
11,80 € (erm. 8,90 €)

3391

Orientalischer Tanz Ifür Anfängerinnen ohne Kenntnisse
bis leichte Mittelstufe

Dieser Kurs erweitert und vertieft das Wissen und Können in der Welt des orientalischen Tanzes. Kleine Schrittkombination werden erlernt, die später zu einer beliebigen Musik getanzt werden können.

Ein Hüfttuch und Wasser bitte nicht vergessen.

Irina Gabriel**ab 11.2., di 20.00 - 21.00 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
17,3 Ustd. an 13 Terminen
39,40 € (erm. 27,30 €)

3392

Orientalischer Tanz II

für Frauen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird eine Balady-Choreographie zu einem Stück von Raffi Avakian erlernt. Sinnlich und elegant, mit vielen außergewöhnlichen Akzenten bringt sie die Weiblichkeit aller Teilnehmerinnen zum Vorschein.

Ein Hüfttuch und gute Laune bitte nicht vergessen.

Irina Gabriel**ab 11.2., di 18.30 - 20.00 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen
57,60 € (erm. 39,40 €)

Endlich Ballett auch für mich

Ballett zum Kennenlernen für erwachsene Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen nach einer Pause.

Alle Tanzbegeisterten, die sich unter professioneller Anleitung einen Kindheitstraum erfüllen möchten oder nach einem anstrengenden Ganzkörpertraining suchen, können hier etwas Neues ausprobieren. Nach einem intensiven Aufwärmen folgt ein Training an der Stange mit dem Kennenlernen aller Arm- und Fußpositionen, im Anschluss geht es auf die Fläche, wo die ersten Tanzschritte, Pirouetten und kleine Sprünge vermittelt werden, abschließend wird eine leichte Choreographie erarbeitet. Bitte bequeme, relativ eng anliegende Kleidung tragen sowie Tanzschlappchen und Getränke mitbringen.

3394 wöchentlicher Kurs

Eduardo Tolik-Zaborski

ab 23.2., so 12.00 - 13.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
12 Ustd. an 6 Terminen

39,00 € (erm. 27,00 €)



3395 Workshop

Eduardo Tolik-Zaborski

So 16.2., 12.00 - 15.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
4 Ustd. an 1 Termin,

15,00 € (erm. 11,00 €)

3396 Workshop

Eduardo Tolik-Zaborski

So 10.5., 12.00 - 15.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
4 Ustd. an 1 Termin

15,00 € (erm. 11,00 €)

Kurzwanderungen in der Stadtnatur

Diese Angebote richten sich an alle, die durch ausdauerndes Gehen (Wandern) ihre Abwehrkräfte und ihr Herz- und Kreislaufsystem stärken wollen. Darüber hinaus hat das gemeinsame Gehen in natürlicher Umgebung einen erholsamen und stressmindernden Effekt.

Die Wanderungen führen hauptsächlich durch städtische Grünzüge des Ruhrgebiets, sind 8 bis 12 Kilometer lang und werden unterbrochen durch kleine Ruhepausen und Achtsamkeitsübungen.

Getränke sollten mitgebracht werden. Eine Einkehr gegen Ende der Wanderung ist eingeplant.

Bei Regen fallen die Wanderungen aus. Anmeldungen bitte bis eine Woche vorher.

3401

Zum Mechtenberg

Ruth Raeder/Ursula Robenek

Mi 25.3., 11.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Wissenschaftspark,
Linie 302

6,50 €, keine Ermäßigung

3402

Von Buer nach Herten

Ruth Raeder/Ursula Robenek

Mi 29.4., 11.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Buer, Haupteingang
6,50 €, keine Ermäßigung

3403

Vom Bergbaumuseum Bochum zum Revierpark Gysenberg

Ruth Raeder/Ursula Robenek

Mi 27.5., 9.45 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gelsenkirchen Hbf, Information, evtl. Gruppentickets für Bahnfahrt
6,50 €, keine Ermäßigung

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining. Bis zu 90 Prozent der Gesamtmuskulatur sind im Einsatz, wenn schwungvoll und dynamisch mit den Stöcken gegangen und auf gelenkschonende Weise die Ausdauer trainiert wird. Gleichzeitig werden die körpereigenen Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Kalorien verbrannt.

3407**Walking - Nordic Walking****für Teilnehmende ab 50**

Ohne Leistungsdruck, doch mit viel Spaß, trägt Walking Schritt für Schritt eine Menge zur Gesundheit bei. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, aber auch an leicht Fortgeschrittene, die unter fachkundiger Anleitung das Gehen mit oder ohne Stöcke erlernen wollen. Ziel ist es, eine Stunde ohne Pause zurückzulegen. Bei extrem schlechtem Wetter findet der Kurs im Schauburg-Gebäude im Bewegungs- und Gesundheitsraum statt.

Birgit Witteck**ab 13.2., do 9.30 - 11.00 Uhr**

Treffpunkt: Stadtwaldeingang Ressestraße
28 Ustd. an 14 Terminen
67,40 € (erm. 46,00 €)

3409**Nordic Walking**

Dieser Kurs richtet sich an sportlich Aktive, die ihre körperliche Fitness nicht vernachlässigen wollen. Gewalkt wird mit und ohne Stöcke über einen Zeitraum von ca. 1,5 Stunden, in dem eine Strecke von bis zu 9 km zurückgelegt wird. Der Kurs findet grundsätzlich im Außenbereich statt.

Heike Jess**ab 13.2., do 16.15 - 17.45 Uhr**

Treffpunkt: Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, kleiner Parkplatz, Zufahrt über Westerholter Straße (Richtung Ost-ring). An der Kirche rechts und dann sofort links auf den Parkplatz abbiegen. Der Kurs ist derzeit als Kleingruppe konzipiert.

20 Ustd. an 10 Terminen
47,00 € (erm. 32,40 €)

Bitte beachten: In allen Sportstätten dürfen nur Turnschuhe mit hellen Sohlen benutzt werden.

Pilates

"Nach zehn Stunden spürst du den Unterschied. Nach zwanzig siehst du den Unterschied - nach dreißig hast du einen neuen Körper." (Joseph Pilates)

Pilates ist eine effiziente Trainingsmethode, die dem Körper Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit verleiht. Sechs Prinzipien charakterisieren das Pilates-Training: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Auf nachhaltige Weise werden Körperhaltung, Koordination und Figur verbessert. Die fließenden Bewegungen unterscheiden das Pilates-Training von anderen Trainingsmethoden. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

3410**Irina Jerg****ab 11.2., di 11.00 - 12.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125
18,7 Ustd. an 14 Terminen
49,70 € (erm. 34,20 €)

3411**Stefanie Apelmeier****ab 19.2., mi 19.45 - 20.45 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
18,7 Ustd. an 14 Terminen
49,70 € (erm. 34,20 €)

Fit for Fun

Dieses Fitnesstraining entwickelt und fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Gezielte Übungen führen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zu größerer Beweglichkeit der Wirbelsäule. Durch Dehnen und Entspannen wird die gesamte Muskulatur beweglich und geschmeidig gehalten. Circuits sowie Ball- und Sportspiele tragen zur Förderung von Schnellkraft und Kondition bei. Spielerisches Konditionstraining sowie Joggen bzw. Walken im Außengelände trainieren das Herz-Kreislauf-System. Die Spielhalle ist über den Zugang vom großen Parkplatz aus erreichbar.

3413**Heike Jess****ab 10.2., mo 18.45 - 20.15 Uhr**

Sporthallenzentrum Schürenkamp,
Grenzstr. 1-3, Spielhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3415**Heike Jess****ab 10.2., mo 20.15 - 21.45 Uhr**

Sporthallenzentrum Schürenkamp,
Grenzstr. 1-3, Spielhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

AEROBIC-MIX

3421

Joyrobic-Mix

Der Mix aus Aerobic und Rückenfitness kombiniert mit viel Spaß bringt die Teilnehmer*innen richtig in Schwung und bietet ein Training für den ganzen Körper. Im Mittelpunkt steht die Schulung der Ausdauer. In Verbindung mit Musik werden auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Das Programm wird abgerundet durch gezielte Rückenübungen.

Der Kurs ist derzeit als Kleingruppe konzipiert.

Maria Medina-Granadal**ab 13.2., do 18.30 - 20.00 Uhr**

Berufskolleg Königstr. 1, Turnhalle
20 Ustd. an 10 Terminen
47,00 € (erm. 32,40 €)

3424

Aerobic-Mix

Der Kurs bietet ein Ganzkörpertraining, bei dem die Schulung der Ausdauer im Mittelpunkt steht. In Verbindung mit Musik werden weitere Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination berücksichtigt. Gezielte Rückenübungen mit Hilfsmitteln wie Therabändern und Hanteln runden das Programm ab. Der Mix

aus Aerobic und Rückenfitness bringt den Körper mit viel Spaß wieder richtig in Schwung.

Katrin Pasch**ab 16.2., so 11.30 - 12.30 Uhr**

"Das Hüller" Reha- und Fitnesszentrum
Vandalenstr. 5
18,7 Ustd. an 14 Terminen
40,40 € (erm. 28,00 €)

3430

Gymnastik für Frauen

Vermittelt werden Übungen für den Rücken und den Muskulaturaufbau. Dabei steht der gesamte Körper von den Zehen bis zu den Haarspitzen im Mittelpunkt. Die Übungen helfen gesund zu bleiben und vermitteln ein positives Körpergefühl. Gelenkschonende Gymnastik und Entspannungsübungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung.

Angela Cosenza**ab 10.2., mo 18.15 - 19.45 Uhr**

Grundschule Georgstraße 1, Turnhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

RÜCKEN FIT

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik für den Rücken

Wirbelsäulenschonende Haltungen und Bewegungen sowie richtiges Sitzen und Stehen werden durch die Rückenschule erlernt. Gezielte Gymnastik führt zur Stärkung der Rückenmuskulatur sowie zu größerer Beweglichkeit der Wirbelsäule und beugt somit Haltungsfehlern vor. Allgemeine Gymnastik sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Bitte eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

3431

Birgit Witteck

ab 10.2., mo 11.00 - 12.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen
55,00 € (erm. 37,70 €)

3435

Stefanie Apfelmeier

ab 18.2., di 18.30 - 20.00 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium, Goldbergstr. 93, Gymnastikhalle. Die Gymnastikhalle liegt an der Ecke Westerholter Straße und Ostring. Einfahrt Parkplätze: Westerholter Straße 92 vom Ostring kommend, vor oder nach der Stephanus-Kirche.
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3441

Sabine Schneider

ab 12.2., mi 18.00 - 19.30 Uhr

Realschule Mühlenstr. 15, Gymnastikhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3442

Sabine Karwath

ab 12.2., mi 18.45 - 20.00 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Turnhalle
23,3 Ustd. an 14 Terminen
49,70 € (erm. 34,20 €)

3447

Birgit Witteck

ab 14.2., fr 11.00 - 12.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen
55,00 € (erm. 37,70 €)

3449

Wirbelsäulengymnastik und gymnastische Übungen

für Senior*innen

Durch die Rückenschule werden wirbelsäulenschonende Haltungen und Bewegungen sowie richtiges Sitzen und Stehen erlernt. Gezielte Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur, macht die Wirbelsäule beweglicher und beugt somit Haltungsfehlern vor. Allgemeine Gymnastik sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Bitte eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen. Die Spielhalle ist über den Zugang vom großen Parkplatz aus erreichbar.

Birgit Witteck

ab 11.2., di 16.30 - 18.00 Uhr

Sporthallenzentrum Schürenkamp,
Grenzstr. 1-3, Spielhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3455

Rücken-Aktiv - Präventive Wirbelsäulengymnastik

Wer seit langer Zeit keinen Sport betrieben hat, aber endlich wieder etwas tun möchte, ist in diesem Kurs richtig. Schonende Gymnastik hilft, den Körper zu kräftigen und flexibel zu erhalten, selbst bei eingeschränkter Beweglichkeit. Inhalt des Kurses: Aufwärmübungen, Dehnung der Muskulatur, Übungen für den Rücken, Wirbelsäulengymnastik und allgemeine Gymnastik.

Birgit Witteck

ab 12.2., mi 9.30 - 11.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3456

Flotte Rückengymnastik

Durch gezielte Übungen wird eine Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit des Bewegungsapparates erarbeitet und die Körperhaltung verbessert. Zahlreiche Hilfsmittel verstärken die Trainingseinheiten und lassen größeren Spielraum bei der Auswahl der Übungen zu. Hierbei kommen Bälle, Stäbe, Therabänder, Reifen und Hanteln zum Einsatz.

Birgit Witteck

ab 14.2., fr 9.30 - 11.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen
55,00 € (erm. 37,70 €)



BEWEGLICH DURCH GYMNASTIK

Vitalgymnastik

Übungen zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Ausdauer und zur Schulung der Bewegungskoordination stehen im Mittelpunkt. Dabei werden die großen Muskelgruppen gezielt gelockert, gedehnt und gestärkt. Die Wirbelsäule wird bewusst entlastet. Das Angebot ist auch für ältere Teilnehmer*innen mit leichten Rückenproblemen geeignet.

3459

Birgit Witteck

ab 12.2., mi 16.30 - 18.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3461

Sabine Schneider

ab 10.2., mo 18.30 - 20.00 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Gymnastikhalle
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

Bitte beachten: In allen Sportstätten dürfen nur Turnschuhe mit hellen Sohlen benutzt werden.

Body fit

Kurse für Frauen

"Body fit" ist ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf. Gearbeitet wird mit und ohne Geräte. Außerdem werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, die ein gutes Körpergefühl verschaffen.

3463

Birgit Witteck

ab 10.2., mo 9.30 - 11.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
26 Ustd. an 13 Terminen
47,20 € (erm. 32,50 €)

3467

Sabine Karwath

ab 12.2., mi 17.30 - 18.45 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Turnhalle
23,3 Ustd. an 14 Terminen
42,70 € (erm. 29,50 €)

3468

Stefanie Apelmeier

ab 19.2., mi 18.15 - 19.45 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
28 Ustd. an 14 Terminen
59,00 € (erm. 40,40 €)

3469

Petra Gruhlke

ab 13.2., do 18.15 - 19.45 Uhr

Gesamtschule Buer-Mitte,
Rathausplatz, Halle 3
28 Ustd. an 14 Terminen
50,60 € (erm. 34,80 €)

3481

Zumba Gold

Zumba® ist ein von lateinamerikanischer und internationaler Musik inspiriertes Fitnessprogramm. Salsa, Reggaeton und noch viele weitere Tanzstile sind die besonderen Zutaten des von Alberto "Beto" Perez entwickelten Trainingsprogramms. Die Zumba-Variante Gold ist speziell zugeschnitten auf alle Junggebliebenen bis 99 Jahre, die ihre Koordination und Kondition langsam steigern wollen. Mit Freude an der Bewegung kommt man ins Schwitzen und erlebt die etwas andere Art des Workouts und eines ist ganz sicher: Zumba® macht Spaß.

Jeanine Gräber

ab 15.2., sa 11.00 - 12.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
9,3 Ustd. an 7 Terminen

35,70 € (erm. 24,80 €)

Die Kurse der Volkshochschule führen in Sport- und Bewegungsarten ein. Hierbei steht nicht der Leistungsaspekt im Mittelpunkt, sondern das Erlernen von sportlichen Grundfertigkeiten. Die Kurse regen an, sportliche Angebote in den Vereinen zu nutzen oder in Eigeninitiative Ausgleichssport zu betreiben. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen sollte vor Kursteilnahme mit dem Hausarzt gesprochen werden.

VOLLEYBALL UND BADMINTON

3501

Volleyball

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger*innen.

Detlev Skoczek

ab 10.2., mo 20.00 - 21.30 Uhr

Hauptschule Surkampstr. 29, Turnhalle
26 Ustd. an 13 Terminen

47,20 € (erm. 32,50 €)

3502

Badminton 50plus

Das ideale Angebot für alle Menschen, die noch oder wieder Spaß daran haben, sich körperlich zu betätigen. Hier gibt es Badminton spielerisch unter Berücksichtigung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ob Doppel oder Einzel, ob Klein- oder Normfeld, alle Teilnehmer*innen können sich individuelle Ziele setzen. Dabei wird der Gesundheitsaspekt nicht vernachlässigt. Spaß an Spiel und an Bewegung steht im Vordergrund.

Miles Eggers

ab 14.2., fr 18.00 - 19.30 Uhr

Gesamtschule Erle Sporthalle, Mühlbachstraße 3 (Zugang zur Turnhalle über den Parkplatz Coesfelder Straße)
20 Ustd. an 10 Terminen

43,00 € (erm. 29,70 €)

TRAINING ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

Schwerpunkte dieser Kurse sind Reaktionsübungen, kleine Tricks und Abwehrtechniken. Dazu werden Griffe, Tritte, Faustschläge und Schreie geübt. Gespräche zum Thema Selbstbehauptung und -sicherheit sollen helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und Ängste in kritischen Situationen abzubauen. Eingübt werden Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten. Bitte Sportkleidung mitbringen.

3512

Selbstverteidigung für Frauen

Wochenendseminar

Ingolf Friedrich/Michaela Michalke

Sa/So 29.2./1.3.,

Sa 15.00 - 18.00 Uhr, So 10.30 - 13.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
8 Ustd. an 2 Terminen

23,00 € (erm. 16,40 €)

3513

Selbstverteidigung

Wochenendseminar

Karl-Heinz Eichner/Ingolf Friedrich

Sa/So 7.3./8.3.,

Sa 15.00 - 18.00 Uhr, So 10.30 - 13.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4
8 Ustd. an 2 Terminen

23,00 € (erm. 16,40 €)

WASSERGYMNASTIK UND AQUA-AEROBIC

Gelenkschonende Wassergymnastik mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Elementen aus Aquajogging und Aquafitness sind Schwerpunkte dieser Kurse.

Die Kurse sind keine Reha-Maßnahmen oder Krankengymnastik. Deshalb sollten Interessierte mit gesundheitlichen Problemen vor der Anmeldung ihren Arzt fragen, ob sie teilnehmen können.

3521 für Frauen ab 50

Tanja Tappenbeck

ab 10.2., mo 17.00 - 18.00 Uhr

Grundschule Im Brömm 6,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3522 für alle ab 50

Birgit Ortman

ab 13.2., do 15.45 - 16.45 Uhr

Grundschule Im Brömm 6,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3523 für Frauen ab 45

Birgit Ortman

ab 13.2., do 16.45 - 17.45 Uhr

Grundschule Im Brömm 6,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

Powergymnastik im Wasser

für Frauen

3525

Tanja Tappenbeck

ab 10.2., mo 19.00 - 20.00 Uhr

Grundschule Im Brömm 6,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3526

Nadine Ley

ab 12.2., mi 19.00 - 20.00 Uhr

Grundschule Middelicher Str. 221,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3527

Heike Jess

ab 12.2., mi 20.00 - 21.00 Uhr

Grundschule Middelicher Str. 221,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3528

Tanja Tappenbeck

ab 10.2., mo 18.00 - 19.00 Uhr

Grundschule Im Brömm 6,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3531

Aquafitness für Frauen

Mit verschiedenen Geräten werden Koordination und Kondition trainiert. Geeignet für all diejenigen, die sich gerne im Wasser sportlich betätigen.

Nadine Ley

ab 12.2., mi 17.00 - 18.00 Uhr

Grundschule Middelicher Str. 221,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

Aqua-Aerobic

für Frauen

Powergymnastik im Wasser.

3532

Heike Jess

ab 11.2., di 18.00 - 19.00 Uhr

Grundschule Middelicher Str. 221,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)

3533

Heike Jess

ab 11.2., di 19.00 - 20.00 Uhr

Grundschule Middelicher Str. 221,
Lehrschwimmbecken
18,7 Ustd. an 14 Terminen
34,80 € (erm. 24,20 €)



Pflege, die ankommt.
Hier fühl' ich mich wohl!

APD Ambulante Pflegedienste Gelsenkirchen GmbH

Pastoratstraße 1
45879 Gelsenkirchen

Tel. 0800 9230500 (gebührenfrei)
Fax 0800 9230520 (gebührenfrei)

info@apd.de
www.apd.de



3534

Aqua-Power

für Frauen

Mit Musik und Spaß werden mit verschiedenen Geräten die Kondition und Koordination der Teilnehmerinnen trainiert.

Nadine Ley**ab 12.2., mi 18.00 - 19.00 Uhr**

Grundschule Middelicher Str. 221,

Lehrschwimmbcken

18,7 Ustd. an 14 Terminen

34,80 € (erm. 24,20 €)

3535

Aquafitness für Frauen

Mit verschiedenen Geräten werden Koordination und Kondition trainiert. Geeignet für all diejenigen, die sich gerne im Wasser sportlich betätigen.

Melissa Ley**ab 11.2., di 17.00 - 18.00 Uhr**

Grundschule Middelicher Str. 221,

Lehrschwimmbcken

18,7 Ustd. an 14 Terminen

34,80 € (erm. 24,20 €)

3550

Sportbootführerschein Binnen und See

Motor und/oder Segel

Der Sportbootführerschein "See" berechtigt zum Führen seegehender Jachten im Küstenbereich. Dies kann eine Segeljacht oder auch ein Motorboot sein. Daneben wird in diesem Kurs auch das Wissen für den Sportbootführerschein "Binnen als Segel- und/oder Motorbootschein" vermittelt. Beide Scheine schließen sich vom Fahrgebiet gegenseitig aus. Wer möchte, kann eine oder beide Prüfungen absolvieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neben der Theorie, die mit einer amtlichen Prüfung abschließt, soll vor allem auch der Spaß am Wassersport vermittelt werden. Zusätzlich wird vom Kursleiter die praktische Motorboot- und Segelausbildung organisiert. Termine, Kosten und Organisatorisches werden in der ersten Kursstunde besprochen. Weitere Informationen zum Sportbootführerschein:

Die Prüfung richtet sich an Teilnehmer*innen ab 16 Jahre. Der VHS-Kurs umfasst den theoretischen Teil. Die Praxisausbildung findet auf den für die Prüfung zugelassenen Booten statt. Im praktischen Teil sind die Übungsfahrten "Motor" (ca. drei Fahrten) oder "Segeln" notwendig. Sie

kosten je ca. 30,00 €. Die Fahrten werden vom Kursleiter, der die anerkannte DSV-Segellehrerlizenz besitzt, koordiniert und durchgeführt. Die Fahrten finden auf dem Rhein-Herne-Kanal bzw. am Essener Stadthafen statt.

Die Prüfungen vor dem DSV/DMYV kosten zusammen rund 155,00 €; die Prüfung nur See oder nur Binnen jeweils 95,00 €.

Das Lehrbuch SBF SEE vom Delius Clasing Verlag, Autor Graf /Steinecke, kostet pro Führerschein ca. 22,00 €. Das Buch kann erworben werden, wenn der Kurs bereits läuft.

Einmal erworben verliert der Sportbootführerschein über die Jahre nicht seine Gültigkeit, Nachprüfungen sind nicht vorgesehen.

Heinz Hülsmann**ab 13.2., do 19.00 - 21.15 Uhr**

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 22

24 Ustd. an 8 Terminen

55,80 € (erm. 38,20 €)



Aktivität Pur!



SÄUGLINGS-
SCHWIMMEN

KLEINKIND-
SCHWIMMEN

AQUAFITNESS

Wananas

Am Wananas 1
44653 Herne (Zufahrt über Dorstener Straße)
E-mail: info@wananas.de

www.wananas.de 

Welche Sprachen werden an der VHS Gelsenkirchen gelehrt?

Deutsch als Zweitsprache, Englisch, Spanisch, Arabisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Polnisch, Russisch und Türkisch

Kursinhalte

Die Teilnehmer*innen lernen Sätze und Redewendungen für Alltag, Beruf und Reisen, um die Fremdsprache zu verstehen und zu sprechen und um Texte zu verstehen und zu verfassen.

Kursstufen

Die Kurse orientieren sich an der europäischen Stufenskala mit den Kompetenzstufen A1 (Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Sprache), A2 (grundlegende Kenntnisse), B1 (fortgeschrittene Sprachverwendung), B2 (selbstständige Sprachverwendung), C1 (fachkundige Sprachkenntnisse) und C2 (annähernd muttersprachliche Kenntnisse). Weitere Informationen sind auf der folgenden Seite zu finden.

Kursleiter und Kursleiterinnen

Bei der VHS arbeiten engagierte Lehrkräfte aus dem In- und Ausland mit der notwendigen sprachlichen Kompetenz, den erforderlichen Qualifikationen für die Erwachsenenbildung und mit Erfahrung in modernen und kreativen Unterrichtsmethoden.

Sie unterrichten erwachsenengerecht, kommunikativ, teilnehmerorientiert, zielgerichtet und praxisorientiert. In ihren Seminaren verwenden sie aktuelles Kursmaterial und setzen moderne Medien ein.

Differenzierte Veranstaltungsformen

- Standardkurse mit einmal wöchentlichem Unterricht
- Kurse vormittags, nachmittags, abends oder an Wochenenden
- Kompaktkurse (anerkannt als Bildungsurlaub)

Ansprechpartnerinnen für Deutsch als Zweitsprache:

Semra Öztan,
Tel. 0209 169-2658,
semra.oeztan@gelsenkirchen.de



Eva Harst,
Tel. 0209 169-6146,
eva.harst@gelsenkirchen.de



Ansprechpartner für Fremdsprachen:

Wolfgang Rüdel,
Tel. 0209 169-2697,
wolfgang.ruedel@gelsenkirchen.de



Service:

- Individuelle Einstufungsberatung (unverbindlich und kostenlos)
- kursbegleitende und weiterführende Lernberatung
- Möglichkeit des Kurswechsels nach Rücksprache

- Prüfungsvorbereitung und Beratung zu diversen Sprachprüfungen auf verschiedenen Kompetenzstufen, Durchführung von Prüfungen der TELC-GmbH (Informationen und Modelltests unter www.telc.net)

Tipps:

Interessierte können sich über die Kursstufen anhand der Übersicht auf der nächsten Seite informieren und sich beraten lassen, damit sie genau den Kurs finden, der ihren jeweiligen Vorkenntnissen und Lernzielen entspricht. Ein Online-Einstufungstest ist im Internet zu finden unter

<http://cornelsen.de/sprachtest>.

Teilnehmer*innen sollten sich zusätzlich zum Kurs Zeit nehmen, um auch zu Hause zu lernen und Zusatzmaterialien (CDs und DVDs) sowie Online-Hilfen nutzen.

Wichtig ist Geduld. Einige nützliche Redewendungen können schnell gelernt sein, eine Sprache lässt sich aber nicht in wenigen Wochen lernen.

Neue Sprachkenntnisse müssen eingesetzt werden: Teilnehmende sollten Kontakt zu Menschen aufnehmen, die diese Sprache sprechen, im Internet surfen, Briefe oder E-Mails schreiben.

Jede*r sollte verschiedene Lernmethoden ausprobieren, um herauszufinden, welche für sie/ihn am besten geeignet sind.

Wer sich für eine Sprache interessiert, die in Gelsenkirchen nicht angeboten wird, wird vielleicht bei einer benachbarten VHS fündig. Besondere Angebote der Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region sind in der Broschüre "Sprachen öffnen Türen" zu finden.

Jede Stufe umfasst mehrere Kurse, die Anzahl ist je nach Zeitintensität der Kurse unterschiedlich. Diese Übersicht beschreibt, was insgesamt auf der jeweiligen Stufe erlernt wird (nicht das, was für die Anmeldung bereits vorausgesetzt wird!) und dient der ersten Selbsteinstufung. Teilnehmer*innen sollten nach Abschluss der jeweiligen Stufe sprachlich das Folgende können:

A1	<p>Hören: Sie können kurze, einfache Informationen über vertraute Themen verstehen.</p> <p>Sprechen: Sie können sich in einfacher und sehr kurzer Form über Alltägliches und Vertrautes verständigen.</p> <p>Lesen: Sie können alltägliche Wörter und Sätze verstehen, z. B. bei Schildern, Prospekten und Informationen im Internet.</p> <p>Schreiben: Sie können zum Beispiel Standardformulare ausfüllen und einfache, kurze Mitteilungen verfassen.</p> <p>Sie sind jedoch darauf angewiesen, dass die Gesprächspartner besondere Rücksicht darauf nehmen, dass sie die Fremdsprache noch nicht lange lernen.</p>
A2	<p>Hören: Sie können einfachen Alltagsgesprächen folgen und verstehen das Wesentliche von kurzen Mitteilungen (z. B. Nachrichten, Lautsprecherdurchsagen etc.).</p> <p>Sprechen: Sie können sich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Sie können ein Gespräch selbst jedoch noch nicht länger in Gang halten.</p> <p>Lesen: Sie können das Wesentliche bei einfachen Texten wie Anzeigen, Anfragen, Prospekten und Reiseinformationen verstehen.</p> <p>Schreiben: Sie können kurze, verständliche Informationen verfassen, z. B. per Brief oder E-Mail.</p>
B1	<p>Hören: Sie können das Wesentliche von Unterhaltungen und Informationen im Alltag verstehen.</p> <p>Sprechen: Sie können in einfachen, zusammenhängenden Sätzen über Erfahrungen, Ereignisse und Pläne sprechen und Meinungen wiedergeben. Sie können ohne besondere Vorbereitung an Gesprächen zu vertrauten und sie interessierenden Themen teilnehmen.</p> <p>Lesen: Sie können die meisten Texte aus dem Alltagsleben verstehen, auch berufliche Texte ohne besondere Fachsprache.</p> <p>Schreiben: Sie können Texte über vertraute Themen schreiben, z. B. Briefe und E-Mails.</p>

B2	<p>Hören: Sie können z. B. Radiosendungen und Filme verstehen, soweit Standardsprache gebraucht wird.</p> <p>Sprechen: Privat und beruflich können sie sich so spontan, fließend und sprachlich überwiegend korrekt verständigen, dass auch ein längeres Gespräch ohne besondere Anstrengung möglich ist. Sie können sich an Diskussionen beteiligen und ihre Ansichten vertreten.</p> <p>Lesen: Sie können längere Artikel und Berichte zu aktuellen Fragen verstehen sowie - mit gelegentlicher Hilfe eines Wörterbuchs - aktuelle Kurzgeschichten oder Krimis lesen.</p> <p>Schreiben: Sie können ausführliche, verständliche Texte über private und berufliche Themen schreiben.</p>
C1	<p>Hören: Sie können Unterhaltungen, Internetsequenzen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, auch zu Themen, die ihnen nicht vertraut sind. Sie verstehen auch "Zwischentöne" und Abweichungen von der Standardsprache.</p> <p>Sprechen: Sie können sich in den meisten Situationen spontan, fließend und sprachlich angemessen äußern.</p> <p>Lesen: Sie können komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen, auch in den meisten Einzelheiten.</p> <p>Schreiben: Sie können sich klar, strukturiert und angemessen ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben. Vor einer "Veröffentlichung" auf einer Website, als Bewerbungsschreiben u. ä. lassen sie ihre Texte aber noch gegenlesen.</p>
B1 für den Beruf	<p>Hören/Sprechen: Sie können innerhalb des eigenen Arbeitsgebiets Kundschaft in einfachen Angelegenheiten beraten.</p> <p>Lesen: Sie können innerhalb des eigenen Arbeitsgebiets die allgemeine Bedeutung von nicht alltäglichen Briefen und theoretischen Artikeln verstehen.</p> <p>Schreiben: Sie können in einer Besprechung oder einem Seminar ziemlich genaue Notizen machen, wenn die Thematik vertraut und vorhersehbar ist.</p>
B2 für den Beruf	<p>Hören/Sprechen: Sie können die meisten Mitteilungen annehmen und weitergeben, die während eines Arbeitstages anfallen. Sie können sich aktiv an Diskussionen beteiligen.</p> <p>Lesen: Sie können Briefe, E-Mails, Berichte, Produktbeschreibungen und Fachartikel verstehen.</p> <p>Schreiben: Sie können alle Routineanfragen hinsichtlich Waren oder Dienstleistungen bewältigen. Sie können in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.</p>

Sprachen und Integration



Semra Öztan
Programmbereichsleitung



Tel.
0209 169-2658

E-Mail:
semra.oeztan@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:
dienstags 14.30 - 16.00 Uhr
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, 2. OG

dienstags 9.00 - 12.00 Uhr und
donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 107
sowie nach telefonischer Vereinbarung

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

Die Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz richten sich an Migrant*innen sowie an Spätaussiedler*innen und deren Familienangehörige, die aus ihren Herkunftsländern neu nach Deutschland gekommen sind. Auf Antrag können auch Zugewanderte teilnehmen, die schon einige Zeit hier leben und nicht ausreichend Deutsch können. Die Kurse umfassen in der Regel 700 Unterrichtsstunden und sind wie folgt untergliedert:

Sprachlehrgang: in der Regel sechs aufeinander aufbauende Kursmodule (6 x 100 Unterrichtsstunden).

Orientierungskurs: 1 x 100 Unterrichtsstunden.

Die Kurse enden mit **zwei** Abschlussprüfungen: mit einem Orientierungskurstest "**Leben in Deutschland**" (**LID**) und einer Sprachprüfung. Seit dem 1.7.2009 heißt die Sprachprüfung **Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**. Hierbei handelt es sich um eine skalierte Prüfung, bei deren Bestehen entweder das A2-Niveau oder das B1-Niveau bestätigt wird. Werden die Lernziele nicht erreicht, ist eine Verlängerung von bis zu 300 Unterrichtsstunden möglich.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt!

Für alle Integrationskurse gilt:

1. Kommen Sie persönlich zur Anmeldung und bringen Sie etwas Zeit mit! **Ohne vorherige persönliche Beratung ist keine Anmeldung zum Integrationskurs möglich.**
2. Die Kosten pro Kursmodul betragen für zugelassene Teilnehmende 195 € (1,95 € je UStd.). Die Zulassung erfolgt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Kostenlos teilnehmen können Personen, die Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach dem SGB XII erhalten, ferner Aussiedler*innen und deren Angehörige. Die Anträge auf Kostenbefreiung werden bei der Anmeldung gestellt. Anträge von EU-Bürger*innen müssen zuerst vom BAMF zugelassen werden.
3. Auch ohne ALG-II-Bescheid oder BAMF-Zulassung können Sie als Gast am Integrationskurs teilnehmen.
4. Bringen Sie zum Anmeldegespräch bitte alle erforderlichen Unterlagen mit. Das spart Zeit und Wege.
Im Einzelfall sind dies:
 - a) Eigener Pass, Pass des/der Ehepartners/in (Aufenthaltstitel),
 - b) Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung durch Ausländerbehörde IAG oder Sozialamt,
 - c) aktuellen ALG-II-Bescheid,
 - d) Einwohneranmeldung (EU-Bürger).Welche Unterlagen Sie persönlich benötigen, klären wir gerne mit Ihnen.

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH MIT ALPHABETISIERUNG

Die Kurse 4100-1 bis 4109-9 wenden sich an Lernende anderer Muttersprachen, die über keine oder nur sehr geringe Deutschkenntnisse verfügen und gleichzeitig auch nicht oder nur beschränkt in der Lage sind, Texte im lateinischen Alphabet zu lesen oder zu schreiben.

Der Schwerpunkt liegt auf der Alphabetisierung, um mittelfristig einen Übergang in andere Deutschkurse zu ermöglichen. Die Alphabetisierungskurse umfassen in der Regel 1.300 Unterrichtsstunden.

Keine Anmeldung ohne Beratung!

Hinweis:

Die Kurse finden in der Regel **an fünf Tagen** in der Woche statt. Täglich werden vier, wöchentlich zwanzig Unterrichtsstunden durchgeführt.

Ausnahmen: Kurse, die nur an vier Tagen in der Woche stattfinden, umfassen täglich vier, wöchentlich sechzehn Unterrichtsstunden und sind als solche gekennzeichnet.

Integrationskurs Modul Alpha 1

Für Teilnehmende ohne Lese-, Schreib- und Deutschkenntnisse.

4100-1 4 x wöchentlich

Tatiana Friedrich

ab 16.3., mo - do 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4101-1

Dervis Özer

ab 18.5., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4104-1

Ilona Vollmar-Maek

ab 25.5., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 2
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Lese-, Schreib- und Deutschkenntnissen.

4100-2 4 x wöchentlich

Tatiana Friedrich

ab 12.5., mo - do 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4106-2 4 x wöchentlich

Esmat Yaghmaei

ab 29.1., di - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 3

Für Teilnehmende mit sehr geringen Lese-, Schreib- und Deutschkenntnissen.

4106-3 4 x wöchentlich

Esmat Yaghmaei

ab 12.3., di - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4100-3 4 x wöchentlich

Tatiana Friedrich

ab 18.8., mo - do 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 4

Für Teilnehmende mit geringen Lese-, Schreib- und Deutschkenntnissen.

4106-4 4 x wöchentlich

Esmat Yaghmaei

ab 12.5., di - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 5

Für Teilnehmende mit geringen Lese-, Schreib- und Deutschkenntnissen.

4103-5

Olga Wiegand

ab 28.1., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)



Integrationskurs Modul Alpha 6

Für Teilnehmende mit geringen Lese-, Schreib- und Deutschkenntnissen.

4103-6

Olga Wiegand

ab 3.3., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 7

Für Teilnehmende, die ihre Lese-, Schreib- und Deutschkenntnisse weiter ausbauen wollen.

4103-7

Olga Wiegand

ab 21.4., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4107-7 Wiederholerkurs

Nana Poladashvili

ab 27.4., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 8

Für Teilnehmende, die ihre Lese-, Schreib- und Deutschkenntnisse weiter ausbauen wollen.

4109-8 Wiederholerkurs

Dervis Özer

ab 13.1., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4103-8

Olga Wiegand

ab 5.6., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4107-8 Wiederholerkurs

Nana Poladashvili

ab 8.6., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul Alpha 9

Für Teilnehmende, die ihre Lese-, Schreib- und Deutschkenntnisse weiter ausbauen wollen.

4102-9

Nana Poladashvili

ab 4.2., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

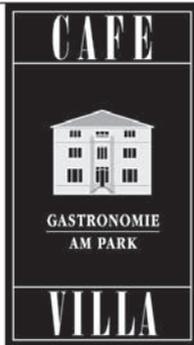
4109-9 Wiederholerkurs

Dervis Özer

ab 17.2., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)





Im stilvollen Ambiente der Gründerzeitvilla
finden Gesellschaften bis zu 80 Personen
einen ansprechenden Rahmen für ihre Feiern.

Frühstücksbuffet, Mittagstisch, Kuchen, Gerichte à la carte.

CAFE VILLA

Bulmker Str. 117, 45888 Gelsenkirchen

TELEFON 02 09 / 92 40-100

Senioren Wohnen



Am Klösterchen

- 1+2- Raum Mietwohnungen mit EBK, Bad, Balkon
- Senioren- und rollstuhlgerecht / mit Notruf
- umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- eigenes Café, ruhiger Innenhof / Parkanlage
- Stadtmitte Gelsenkirchen, Wannerstraße 42
- bei Bedarf kompetente Pflege in der eig. Wohnung

Rufen Sie uns an: 02 09 / 1 52 79



HBZ 
HANDWERKSKAMMER
MÜNSTER

**Werden
Sie Meister
Ihres Fachs**

Meisterschulen

Das HBZ Münster bietet Ihnen eine optimale Basis für
Ihre Karriere im Handwerk. Wir bereiten Sie mit
unseren Meisterschulen auf die nächsten Schritte vor:

- mehr Verantwortung im Betrieb übernehmen
- anspruchsvolle Aufgaben bewältigen
- aktiv Berufsnachwuchs ausbilden

Informieren Sie sich noch heute.

HBZ Münster. Wir bilden das Handwerk weiter.

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

www.hbz-bildung.de/meister

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH STUFE A1, BASISKURSE

Integrationskurs Modul 1

Eingangsvoraussetzung: keine
Für Erwachsene und nicht mehr schulpflichtige Jugendliche mit mindestens fünf Jahren Schulbesuch im Heimatland.

4135-1

Fuada Dacic

ab 19.2., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4138-1

Ruhangiz Guliyeva-Ehsari

ab 27.4., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4140-1

N.N.,

ab 25.5., mo - fr 17.00 - 20.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)



Integrationskurs Modul 2

Eingangsvoraussetzung: 100 Stunden
Deutschunterricht oder vergleichbare
Vorkenntnisse. Für Erwachsene und
nicht mehr schulpflichtige Jugendliche
mit mindestens fünf Jahren Schulbe-
such im Heimatland.

4132-2

Bärbel Rautenberg

ab 28.1., mo - fr 8.30 - 11.45

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4135-2

Fuada Dacic

ab 25.3., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4138-2

Ruhangiz Guliyeva-Ehsari

ab 8.6., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul 3

Eingangsvoraussetzung: 200 Stunden
Deutschunterricht oder vergleichbare
Vorkenntnisse. Für Erwachsene und
nicht mehr schulpflichtige Jugendliche
mit mindestens fünf Jahren Schulbe-
such im Heimatland.

4131-3

Dervis Özer

ab 22.1., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4132-3

Bärbel Rautenberg

ab 3.3., mo - fr 8.30 - 11.45

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4135-3

Fuada Dacic

ab 14.5., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH STUFE A2, AUFBAUKURSE

Integrationskurs Modul 4

Eingangsvoraussetzung: 300 Stunden Deutschunterricht oder vergleichbare Vorkenntnisse. Für Erwachsene und nicht mehr schulpflichtige Jugendliche mit mindestens fünf Jahren Schulbesuch im Heimatland.

4143-4

Sandra Patricia Ferreira Cardoso Kock

ab 22.1., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4131-4

Dervis Özer

ab 26.2., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4137-4 Wiederholerkurs

Sebastian Mai

ab 16.3., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4132-4

Bärbel Rautenberg

ab 21.4., mo - fr 8.30 - 11.45

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4135-4

Fuada Dacic

ab 26.6., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

Integrationskurs Modul 5

Eingangsvoraussetzung: 400 Stunden Deutschunterricht oder vergleichbare Vorkenntnisse. Für Erwachsene und nicht mehr schulpflichtige Jugendliche mit mindestens fünf Jahren Schulbesuch im Heimatland.

4142-5

Bärbel Rautenberg

ab 13.2., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4143-5

Sandra Patricia Ferreira Cardoso Kock

ab 25.2., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4132-5

Bärbel Rautenberg

ab 29.5., mo - fr 8.30 - 11.45

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4131-5

Dervis Özer

ab 1.4., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4137-5 Wiederholerkurs

Sebastian Mai

ab 5.5., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)



Integrationskurs Modul 6

Eingangsvoraussetzung: 500 Stunden Deutschunterricht oder vergleichbare Vorkenntnisse. Für Erwachsene und nicht mehr schulpflichtige Jugendliche mit mindestens fünf Jahren Schulbesuch im Heimatland.

4141-6

Ruhangiz Guliyeva-Ehsari

ab 13.1., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4136-6 Wiederholerkurs

Sebastian Mai

ab 21.1., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4142-6

Bärbel Rautenberg

ab 20.3., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4143-6

Sandra Patricia Ferreira Cardoso Kock

ab 1.4., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4131-6

Dervis Özer

ab 21.5., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4137-6 Wiederholerkurs

Sebastian Mai

ab 17.6., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

INTEGRATIONSKURSE: ORIENTIERUNGSKURSE

Orientierungskurse

4105-OK 4 x wöchentlich

Tatiana Friedrich

ab 22.1., mo - do 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4141-OK

Ruhangiz Guliyeva-Ehsari

ab 12.2., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4109-OK

Dervis Özer

ab 23.3., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4142-OK

Bärbel Rautenberg

ab 11.5., mo - fr 12.15 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

4143-OK

Sandra Patricia Ferreira Cardoso Kock

ab 25.5., mo - fr 8.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
100 Ustd. an 25 Terminen
390,00 € (erm. 260,00 €)

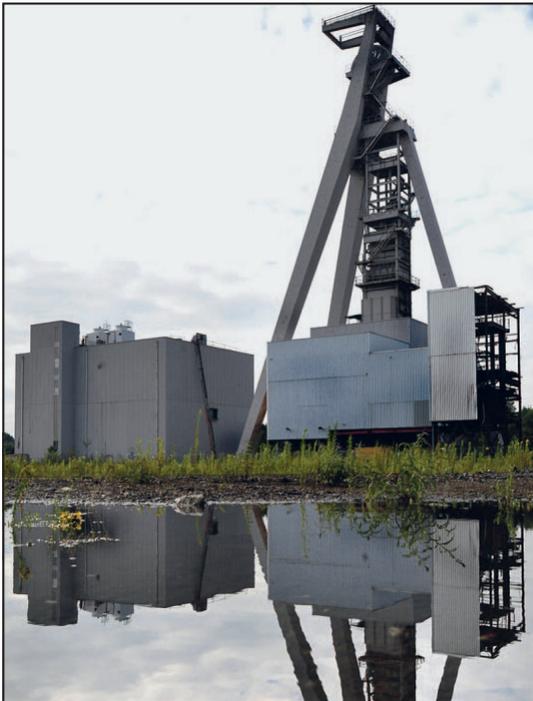


Jetzt neu in der Bahnhofstr. 64!



Wir haben die passenden Lernmaterialien für Ihren VHS-Kurs. Besuchen Sie uns in unserer neuen Wohlfühl-Buchhandlung oder stöbern Sie online unter: mayersche.de/shop

Mayersche Gelsenkirchen, Bahnhofstr. 64, Tel.: 0209/92392-3 | Mayersche GE-Buer, Hochstr. 9, 0209/972000-0



Vorsorge zahlt sich aus

Wir im Ruhrgebiet haben seit Jahrzehnten eine gute Tradition: Mit kleinen, preiswerten Beträgen können Sie im Rahmen einer Versicherung für den Todesfall vorsorgen. Die Gemeinschaft der Sterbekasse Hugo ermöglicht Ihnen eine würdevolle Bestattung und schützt Ihre lieben Hinterbliebenen gegen unvorbereitete Kosten. Das Höchsteintrittsalter beträgt 65 Jahre.

Ein Schutz für die ganze Familie.

Beispiel: Eintrittsalter 35 Jahre • Versicherungssumme 7.000,- €
Monatlicher Beitrag 11,20 €

Sterbekasse



Notgemeinschaft Zeche Hugo

Horster Str. 263 · 45899 Gelsenkirchen · Tel. 0209 / 59 18 87 · Fax 0209 / 59 24 20
Ihr Ansprechpartner: Lothar Buchholz



www.sterbekasse-hugo.de

Test "Leben in Deutschland" (LID)

4139**Semra Öztan/N.N.****Mi 19.2., 10.00 - 11.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
25,00 €, keine Ermäßigung**4105****Semra Öztan/N.N.****Di 10.3., 10.00 - 11.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
25,00 €, keine Ermäßigung**4141****Semra Öztan/N.N.****Mi 1.4., 10.00 - 11.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
25,00 €, keine Ermäßigung**4109****Semra Öztan/N.N.****Mi 13.5., 10.00 - 11.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
25,00 €, keine Ermäßigung**4142****Semra Öztan/N.N.****Do 2.7., 10.00 - 11.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
25,00 €, keine Ermäßigung

DEUTSCHKURSE STUFE B2

Für Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen, die mindestens 600 Stunden Deutsch entsprechen. Der Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch Fokus Deutsch B2 (Cornelsen).

4160

Deutsch Stufe B2, Kurs 2

Sebastian Mai**ab 11.2., di + fr 17.00 - 19.30 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
45 Ustd. an 15 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)**4161**

Deutsch Stufe B2, Kurs 3

Sebastian Mai**ab 3.4., di + fr 17.00 - 19.30 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
45 Ustd. an 15 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)**4162**

Deutsch Stufe B1/B2 - Konversationskurs

Für Erwachsene und Jugendliche, die Deutsch in Wort und Schrift gut verstehen, aber unsicher sind, wenn sie sich selbst mündlich äußern müssen. Wir befassen uns mit Grammatik, Satzbau, Wortwahl und Rechtschreibung und üben Texte zu lesen, wie sie im Alltag, Schule und Beruf häufig vorkommen. Das Lehr- und Übungsmaterial ist bei der Kursleitung erhältlich.

N.N., ab 25.2., di 18.00 - 19.30 UhrLinden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 2
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

PRÜFUNGEN

Integrationskurse enden mit **zwei** Abschlussprüfungen: mit einer Sprachprüfung und einem **Orientierungskurstest (LID)**. Seit dem 1.7.2009 heißt die Sprachprüfung **Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**. Hierbei handelt es sich um eine skalierte Prüfung, bei deren Bestehen entweder das A2-Niveau oder das B1-Niveau bestätigt wird. Werden die Lernziele nicht erreicht, ist eine Verlängerung von bis zu 300 Unterrichtsstunden möglich.

Einbürgerungswillige mit guten Deutschkenntnissen haben die Möglichkeit, ohne vorherigen Besuch eines Sprachkurses an der Zertifikatsprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), Stufe A2/B1, teilzunehmen. Bevor Sie sich bei der VHS zur Prüfung anmelden, machen Sie sich bitte bereits mit der Prüfung vertraut.

Kostenlose Downloads der gesamten Prüfung mit ausführlichen Hinweisen zu Testformaten, Durchführung und Auswertung finden Sie unter den Internetadressen www.telc.net und www.sprachenzertifikate.de.

PRÜFUNGSSTERMINE ZUM DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER, STUFE A2/B1

Die Prüfungen werden in der Regel **freitags** (Termine siehe unten) in der Zeit von 9.00 - 15.00 Uhr im Bildungszentrum, Ebertstr. 19, durchgeführt. Die schriftlichen Prüfungen finden mehrstündig am Vormittag statt. Am Nachmittag folgt eine kurze mündliche Prüfung. Die Prüfungsgebühr beträgt **150,00 € (keine Ermäßigung)**.

Prüfungstermine:

Fr 7.2.2020	(Kurs-Nr. 4150)
Fr 6.3.2020	(Kurs-Nr. 4151)
Sa 7.3.2020	(Kurs-Nr. 4152)
Fr 3.4.2020	(Kurs-Nr. 4153)
Fr 5.6.2020	(Kurs-Nr. 4154)
Sa 6.6.2020	(Kurs-Nr. 4155)
Fr 19.6.2020	(Kurs-Nr. 4156)
Fr 3.7.2020	(Kurs-Nr. 4157)

Die Anmeldefristen für die Prüfungen enden ca. fünf Wochen vor dem Prüfungstermin. Eine Anmeldung per Internet ist nicht möglich!

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungsbewerber*innen müssen ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland durch einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest nachweisen.

Die VHS Gelsenkirchen führt als anerkannte Prüfungsstelle in regelmäßigen Abständen Einbürgerungstests durch. Der Test kostet 25,00 € und findet zu den unten genannten Terminen im Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207 statt.

KEINE INTERNETANMELDUNG!

Anmeldung bei:

Semra Öztan, Tel. 169-2658
 di 9.00 - 12.00 Uhr und
 do 15.00 - 18.00 Uhr, Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 107;
 di 14.30 - 16.00 Uhr, Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, 2. OG;
 Susanne Schröter, Tel. 169-2536
 di 9.00 - 12.00 Uhr, Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 216

Bitte bringen Sie Ihren Pass und 25,00 € mit (keine Ermäßigung).

Termine jeweils 17.00 - 18.00 Uhr:

Mi 26.2.2020	(Kurs-Nr. 4200)
Mi 25.3.2020	(Kurs-Nr. 4201)
Mi 29.4.2020	(Kurs-Nr. 4202)
Mi 27.5.2020	(Kurs-Nr. 4203)
Mi 24.6.2020	(Kurs-Nr. 4203)

DEUTSCHKURSE STUFE C1

Für Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen, die mindestens dem B2-Niveau entsprechen.

Eine C1-Prüfung ist möglich. Der Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch "Studio - Die Mittelstufe" (Cornelsen-Verlag).

4165

Sebastian Mai

ab 26.2., mi + do 17.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
42 Ustd. an 14 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)

4166

ab 29.4., mi + do 17.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
42 Ustd. an 14 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)

TELC-ZERTIFIKAT-PRÜFUNGEN

Anmeldungen zu den Zertifikatsprüfungen Deutsch müssen spätestens fünf Wochen vor dem Prüfungstermin eingehen. Die schriftlichen Prüfungen sind mehrstündig am Vormittag. Am Nachmittag folgt eine kurze mündliche Prüfung.

Unter den Internetadressen

www.telc.net und

www.sprachenzertifikate.de

finden Sie als kostenlose Downloads Muster der Deutschprüfungen mit ausführlichen Hinweisen zum Aufbau und zur Auswertung der Prüfungen.



TELC-Zertifikat Deutsch Stufe A1

4170

Fr 14.2., 10.00 - 12.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
90,00 €

4171

Mi 27.5., 10.00 - 12.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 103
90,00 €

4163

TELC-Zertifikat Deutsch Stufe B2

Fr 26.6., 9.00 - 15.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
150,00 €

4168

TELC-Zertifikat Deutsch Stufe C1

Fr 29.5., 9.00 - 15.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
185,00 €



„BANKING UNABHÄNGIG GEMACHT.“

Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.



Ihr Girokonto mit persönlicher Beratung vor Ort

- Online-Banking mit garantierter Sicherheit
- 18.100 gebührenfreie Geldautomaten 
- Kontaktlos bezahlen mit der Karte oder dem Smartphone
- PIN-Selbstwahl

... und als Mitglied über weitere Vorteile freuen!

www.vb-ruhrmitte.de/kontofinder

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Ruhr Mitte** 

MEHR BANK. MEHR BERATUNG.

Sprachen und Integration



Eva Harst
Programmbereichsleitung



Tel.
0209 169-6146

E-Mail:
eva.harst@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:
mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 108
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Berufssprachkurse

Die VHS Gelsenkirchen bietet im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Berufssprachkurse gem. § 45 a Aufenthaltsgesetz an.

Die Kurse führen zum Zielniveau B2 und C1. Sie sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen.

Die Berufssprachkurse vermitteln Deutschkenntnisse, die generell in der Berufswelt benötigt werden. Erlernt werden das Vokabular, die Redewendungen und die Grammatik, die gebraucht werden, um sich mit Kolleg*innen, Kund*innen sowie Vorgesetzten zu verständigen. Darüber hinaus helfen die Kurse, berufliche E-Mails und Briefe zu verfassen oder schriftliche Texte wie Bedienungsanleitungen zu verstehen. Sie vermitteln zudem Wissen zum Beispiel über Vorstellungsgespräche oder Arbeitsverträge und bereiten so optimal auf den Berufseinstieg vor.

Kurstermine auf Anfrage. Die hier abgebildeten Termine können im Einzelfall abweichen.

Für alle Berufssprachkurse gilt:

1. Kommen Sie persönlich zur Anmeldung und bringen Sie etwas Zeit mit! Die Anmeldung beginnt vier Wochen vor Kursbeginn.
2. Eine Teilnahme ist nur mit einer gültigen Berechtigung oder Verpflichtung möglich. Diese erfolgt über Ihre*n Vermittler*in bei der Arbeitsagentur, dem Jobcenter oder der Optionskommune. Wenn Sie bereits arbeiten, sich in Ausbildung befinden oder ein Berufsanererkennungsverfahren durchlaufen, können Sie direkt beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Berechtigung beantragen.
3. Kostenlos teilnehmen können Personen, die Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach dem SGB XII erhalten. Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, müssen Sie ggf. einen Kostenbeitrag in Höhe von 2,07 € je Unterrichtsstunde an den Kursträger bezahlen. Dieser Kostenbeitrag ist vor Beginn eines Moduls zu bezahlen.
4. Bringen Sie zum Anmeldegespräch bitte alle erforderlichen Unterlagen mit. Das spart Zeit und Wege. Im Einzelfall sind dies:
 - a) Eigener Pass (Aufenthaltstitel)
 - b) Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung durch Arbeitsagentur oder Jobcenter
 - c) aktueller Leistungsbescheid
 - d) B1-Zertifikat oder B2-Zertifikat

Berufssprachkurs Zielsprachniveau Deutsch B2

Dieser Kurs setzt sich aus zwei Modulen zusammen: 100 Unterrichtsstunden Brückenelement B1/B2 und 400 Unterrichtsstunden mit dem Zielniveau B2. Im Brückenelement werden zunächst die B1-Kenntnisse gefestigt, im Anschluss führt der Kurs dann weiter zum Zielniveau B2. Er ist inhaltlich allgemeinsprachlich mit berufsbezogenen Unterrichtseinheiten aufgebaut. Am Ende des Kurses erfolgt eine telc-Zertifikatsprüfung.

Grundvoraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, d.h. der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Integrationskurs abgeschlossen haben und/oder bereits Deutsch auf dem Niveau B1 sprechen.

Teilnahme ist nur mit Teilnahmeberechtigung möglich.

Anmeldung nur nach Beratung.

4309

voraussichtlich ab 3.2.

mo - fr 13.30 - 16.45 Uhr

Schulgebäude an der Rolandstr. 3
500 Ustd. an 125 Terminen

4311

voraussichtlich ab 16.3.

mo - fr 8.30 - 12.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3
500 Ustd. an 125 Terminen

4313

voraussichtlich ab 18.5.

mo - fr 13.30 - 16.45 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3
500 Ustd. an 125 Terminen

Berufssprachkurs Zielsprachniveau Deutsch C1

Der Kurs führt in 400 Unterrichtsstunden von B2 nach C1. Er ist inhaltlich allgemeinsprachlich mit berufsbezogenen Unterrichtseinheiten aufgebaut. Am Ende des Moduls erfolgt eine telc-Zertifikatsprüfung.

Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist das Sprachniveau B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), d.h. der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Deutsch auf dem Niveau B2 sprechen.

Teilnahme ist nur mit Teilnahmeberechtigung möglich.

Anmeldung nur nach Beratung.

Termine auf Anfrage.

ZERTIFIKATSPRÜFUNG TELC DEUTSCH B2

Der Berufssprachkurs mit dem Zielniveau Deutsch B2 schließt mit der Zertifikatsprüfung "telc Deutsch B2" ab. Werden die Lernziele nicht erreicht, ist eine Wiederholung des Kurses möglich. Kostenlose Downloads der gesamten Prüfung sind auf www.telc.net und www.sprachenzertifikate.de zu finden.

Die Prüfungen werden jeweils in der Zeit von 8.00 - 16.00 Uhr im Bildungszentrum, Ebertstr. 19, durchgeführt. Die schriftlichen Prüfungen finden mehrstündig am Vormittag statt. Am Nachmittag folgt eine kurze mündliche Prüfung. Die Prüfungsgebühr für externe Teilnehmende beträgt 150,00 €.

Prüfungstermine:

Sa 14.3.2019 (Kurs-Nr. 4320)

Fr 15.5.2019 (Kurs-Nr. 4322)

Sa 20.06.2019 (Kurs-Nr. 4324)

Die Anmeldefristen für die Prüfungen enden ca. sechs Wochen vor dem Prüfungstermin. Eine Anmeldung per Internet ist nicht möglich!

Anmeldung:

Eva Harst, Tel. 169-6146

mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 108

Sprachen und Integration



Wolfgang Rüdel
Programmbereichsleitung

Tel.
0209 169-2697

E-Mail:
wolfgang.ruedel@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:
mittwochs 10.00 - 12.30 Uhr und
donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, 2. OG
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Englisch: Einstufung und Beratung

Vor der Entscheidung für einen Kurs empfiehlt sich eine Einstufung der Vorkenntnisse. Im Internet gibt es dazu einen Online-Test unter

<http://www.cornelsen.de/sprachtest>

Für eine persönliche Beratung sollte der Test vorab durchgeführt und mitgebracht werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, während der o.a. Sprechzeiten kostenlos und unverbindlich an einem kleinen schriftlichen Einstufungstest mit anschließender Kursempfehlung teilnehmen.

AUFBAU DES SPRACHENANGEBOTS

Das Fremdsprachenangebot orientiert sich an den drei Sprachkompetenz-Stufen, auf die sich die Länder Europas gemeinsam verständigt haben:

- A: Elementare Sprachverwendung**
- B: Selbstständige Sprachverwendung**
- C: Kompetente Sprachverwendung**

Die Beschreibung der einzelnen Stufen ist auf Seite 83 des Programmhefts zu finden.



Die folgenden Lehrwerke werden in den Englischkursen der Volkshochschule eingesetzt:

Network Now A1 Starter
(ISBN 978-3-12-606585-6)

Easy English A1.2
(ISBN 978-3-06-520807-9)

Easy English A2.1
(ISBN 978-3-06-520815-4)

Easy English A2.2
(ISBN 978-3-06-520817-8)

Network Let's Talk Now A2
(ISBN 978-3-12-605555-0)

A New Start - Refresher A2 - New Edition
(ISBN 978-3-464-20034-6)

Life Pre-Intermediate Student's Book (Split Edition A)
(ISBN 978-1-337-63145-7)

At your leisure B1
(ISBN 978-3-19-309599-2)

Easy English B1.2
(ISBN 978-3-06-520823-9)

Wichtiger Hinweis für neue Teilnehmende:

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Unterrichtstermin, wenn Sie sicher sind, dass der Kurs Ihren Vorkenntnissen entspricht. Kosten für beschaffte Bücher werden von der VHS Gelsenkirchen nicht erstattet.

4401

Englisch Anfangskurs

abends in GE-Mitte

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Der Kurs vermittelt die ersten Grundlagen der englischen Sprache. Kursinhalt ist das Erlernen kleiner Sätze und einfacher Redewendungen für den Alltag. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Monica Alexandra Pannek

ab 12.2., mi 18.00 - 20.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

45 Ustd. an 15 Terminen

88,50 € (erm. 60,00 €)

4402

Englisch Stufe A 1

vormittags in GE-Mitte

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, etwa ab Lektion 4

Weenee Tan-Schlesinger

ab 12.2., mi 11.00 - 12.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124

26 Ustd. an 13 Terminen

47,20 € (erm. 32,50 €)

4403

Englisch Stufe A1

nachmittags in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen einfache Gespräche führen können. Neben dem Buch werden Videos als Lernhilfen eingesetzt.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Lektion 1

Mahnaz Lambert

ab 14.2., fr 16.30 - 18.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)



4405

Englisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Abschluss der Stufe A1 sowie die Fähigkeit, einfache Sätze zu bilden, das Wesentliche zu verstehen sowie einfache Fragen zu beantworten.

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatik-Kenntnisse kontinuierlich erweitert und die Teilnehmenden trainieren das freie Sprechen.

Lehrbuch: Easy English A2.1, etwa ab Lektion 9

Mahnaz Lambert

ab 14.2., fr 18.10 - 19.40 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

4406

Englisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2 (auch als Auffrischkurs geeignet).

Lehrbuch: Easy English A2.1, etwa ab Lektion 11

Monica Alexandra Pannek

ab 13.2., do 18.00 - 20.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

45 Ustd. an 15 Terminen

79,50 € (erm. 54,00 €)

4407

Englisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2.

Lehrbuch: Easy English A2.1, etwa ab Lektion 12

Markus Postert

ab 12.2., mi 17.15 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

45 Ustd. an 15 Terminen

79,50 € (erm. 54,00 €)

4408

Englisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte, die die Stufe A2 abschließen möchten. Kursinhalte sind die kontinuierliche Erweiterung des Wortschatzes, das Training des Hörverständnisses sowie das freie Sprechen über Alltagsthemen.

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab Lektion 1

Mahnaz Lambert

ab 13.2., do 18.10 - 19.40 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218

30 Ustd. an 15 Terminen

78,00 € (erm. 53,00 €)

4409

English Conversation, Stufe A2

morgens in GE-Buer

Für Interessierte, die die Stufe A2 nahezu abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse nun festigen und erweitern möchten. Neben der Wiederholung von Wortschatz und ausgewählten grammatischen Strukturen wird der Schwerpunkt das Training des freien Sprechens sein. Nach Beendigung des derzeitigen A2-Buchs wird zu einem neuen Lehrwerk gewechselt, das im Kurs bekannt gegeben wird. Der Unterricht findet auch in den Osterferien statt.

Ursula Hahne

ab 11.2., di 10.00 - 11.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 2

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)



4410

Practise your English, Stufe A2

vormittags in GE-Mitte

Für Interessierte, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse nun festigen und erweitern möchten. Schwerpunkt des Unterrichts ist die mündliche Kommunikation. Das freie Sprechen für Urlaub und Alltag wird trainiert.

Lehrbuch: Network Let's Talk Now A2, etwa ab Lektion 3

Weenee Tan-Schlesinger

ab 11.2., di 11.00 - 12.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122

26 Ustd. an 13 Terminen

47,20 € (erm. 32,50 €)

4411

English Refresher, Stufe A2

abends in GE-Buer

Der Kurs setzt Vorkenntnisse entsprechend der Stufe A2 voraus. Das freie Sprechen über Alltagsthemen wird trainiert.

Lehrbuch: A New Start - Refresher A2 - New Edition, etwa ab Lektion 5

Patricia Ciecierski

ab 10.2., mo 19.00 - 21.15 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,

Goldbergstr. 93, Raum 23

36 Ustd. an 12 Terminen

64,20 € (erm. 43,80 €)

4412

English Conversation, Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte, die ihre Kenntnisse ab der Stufe A2 festigen möchten. Das freie Sprechen wird trainiert, der Wortschatz wiederholt und erweitert, die Basisgrammatik durch gezielte Übungen gefestigt. Die Teilnehmenden lernen, Fragen zu stellen, die auch im täglichen Leben anwendbar sind. Sie erhalten Zugang zu einer speziell eingerichteten Internetseite mit den im Kurs behandelten Texten. Von einem kostenlosen Sprachprogramm werden diese auch zuhause vorgelesen.

Rainer Hillebrand

ab 10.2., mo 18.30 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

4413

English Refresher, Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse nun festigen und erweitern möchten. Das freie Sprechen über Alltagsthemen wird trainiert.
Lehrbuch: Life Pre-Intermediate - Student's Book, Split Edition A

Patricia Ciecierski

ab 12.2., mi 18.30 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
36 Ustd. an 12 Terminen
64,20 € (erm. 43,80 €)

4414

English Conversation, Stufe B1

nachmittags in GE-Mitte

You have English language skills at level B1. In a relaxed atmosphere you can brush up your language abilities and your communication skills. We will also read a magazine and debate texts and videos. Differences between British and American English will be explained.

Course Book: At your leisure B1, starting from Unit 1

Mahnaz Lambert

ab 13.2., do 16.30 - 18.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

AvD-Hülshoff-Gymnasium:

Zufahrt mit dem PKW über die Westerholter Straße (Richtung Ost-ring). An der Kirche rechts und dann sofort links auf den Parkplatz abbiegen.

4415

English Stufe B1

morgens in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe B1. Das derzeitige Unterrichtsbuch wird beendet und mit dem Lehrwerk "At your leisure B1" begonnen.

Marion Springer

ab 29.1., mi 9.15 - 11.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
45 Ustd. an 15 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)

4416

English Refresher, Stufe B1

abends in GE-Buer

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die die Grundlagen der Kompetenzstufe B1 auffrischen und das freie Sprechen trainieren möchten. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden erweitert und für den Alltag notwendige Redewendungen erarbeitet.

Lehrbuch: Easy English B1.2, etwa ab Lektion 6

Patricia Ciecierski

ab 11.2., di 18.45 - 21.00 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Raum 23
36 Ustd. an 12 Terminen
64,20 € (erm. 43,80 €)

4417

Practise your English, Stufe B1

morgens in GE-Mitte

Practise your English actively through speaking, listening, reading and discussion. We work with various materials and a grammar book for class and home study that will be announced in the course.

Weenee Tan-Schlesinger

ab 13.2., do 9.15 - 10.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

24 Ustd. an 12 Terminen

43,80 € (erm. 30,20 €)

4418

English Conversation and Grammar, Stufe B2

vormittags in GE-Mitte

The course aims at participants who have finished level B1 and want to improve their communication skills. The intention of the course is to improve both grammar and speaking skills. Besides the book which will be announced in the course we will do grammar exercises and read short stories.

Markus Postert

ab 11.2., di 10.30 - 12.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218

30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

4419

Practise your English, Stufe B2

morgens in GE-Mitte

Practise your English actively through speaking, listening, reading and discussion. We work with various materials and a grammar book for class and home study that will be announced in the course.

Weenee Tan-Schlesinger

ab 10.2., mo 9.30 - 11.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

26 Ustd. an 13 Terminen

60,20 € (erm. 41,20 €)

4420

English Conversation, Stufe B2

abends in GE-Buer

In this class, we read short articles about a large variety of topics and discuss current issues. The aim is to talk a lot: in pairs, small groups or with the whole class. Doing so, you can improve your general verbal skills and also add words and phrases to your vocabulary, thus enhance your fluency. Whenever necessary, grammar will be revised. In a nutshell: if you would like to use or refresh your active English, please come along!

Frank Rehfeldt

ab 13.2., do 17.30 - 19.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1

30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

4421

Reading and Discussion - Short Stories and more, Stufe B2

morgens in GE-Mitte

We read 'short' short stories, the hidden messages of which provide plenty material for discussion. You will encounter new vocabulary and idiomatic expressions to enrich your English. Further material of general interest will also develop your comprehension and oral skills. Join the club!

Markus Postert

ab 13.2., do 10.00 - 11.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218

30 Ustd. an 15 Terminen

75,00 € (erm. 51,00 €)



4422

Active English, Stufe C1

vormittags in GE-Mitte

This class focuses on accuracy and idiomatic expression as well as vocabulary development including grammar revision when necessary. This involves reading, discussion, listening and some writing practice with the use of a course book that will be announced in class and other additional materials. Your teacher is a native speaker.

Bernadette O'Regan-Wohlfeil

ab 11.2., di 10.45 - 12.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
28 Ustd. an 14 Terminen

64,60 € (erm. 44,10 €)

4423

Active English, Stufe C1

abends in GE-Mitte

Do you want to expand your English or simply keep it from getting rusty? Then it's time to join us! To develop fluency we build vocabulary, revise grammar when necessary and improve comprehension skills. A course book that will be announced in class as well as authentic materials, i.e. newspaper and magazine articles, or literary texts will be used as a spring board to prompt conversation. Your teacher is a native speaker.

Bernadette O'Regan-Wohlfeil

ab 12.2., mi 18.30 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
28 Ustd. an 14 Terminen

64,60 € (erm. 44,10 €)

4424

**Reading and Discussing,
Stufe C1**

morgens in GE-Buer

In addition to our course book which will be announced in class we will read newspaper articles and anything that might be interesting.

Brigitte Böcker-Miller

ab 12.2., mi 9.00 - 10.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

4425

Active English, Stufe C1

vormittags in GE-Buer

In this class we practise oral and written communication, revise some grammar and expand our vocabulary. Learning material (i.e. newspaper articles, essays and fiction, additional media) will be provided.

Brigitte Böcker-Miller

ab 12.2., mi 10.45 - 12.15 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

**Great Britain from Prehistoric
to Modern Times**

Vortrag in englischer Sprache

The tourist guide takes you from prehistoric locations such as Stonehenge through Roman sites to tell of Norman and Viking invasions and the history of the Tudor Kings and Queens and the English Civil War as well as the more recent events of Brexit. The slide show allows you to read along with the spoken word in easy English and takes a look at the locations where you can find proof of those events today.

4430

Rainer Hillebrand

Mi 13.5., 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19,
Raum 207

5,00 €, keine Ermäßigung

**WebVorträge in englischer
Sprache**

In Zusammenarbeit mit der vhs.böblingen-sindelfingen werden in diesem Semester insgesamt vier englischsprachige WebVorträge angeboten, in denen v.a. die bevorstehende Wahl in den USA Thema ist. Alle Termine sind auf Seite 6 sowie unter www.vhs-gelsenkirchen.de zu finden.

EINWÖCHIGE KOMPAKTKURSE, BILDUNGSURLAUB

4441

Englisch wiederholen von Anfang an, Stufe A1

Bildungsurlaub

Dieses Seminar gibt Gelegenheit, die Grundlagen der englischen Sprache, auch die Basisgrammatik, aufzufrischen. Im Mittelpunkt stehen das Verstehen und Sprechen. Die Teilnehmer*innen lernen Redewendungen, die es ihnen ermöglichen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen. Darüber hinaus erfahren sie, wie sie Telefongespräche annehmen und weiterleiten sowie kurze E-Mails verfassen.

Eine Beratung vor der Anmeldung wird empfohlen. Maximal 12 Teilnehmende, anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Im Entgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

Patricia Ciecierski/Markus Postert
Mo - Fr 3.8. - 7.8., 9.00 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
35 Ustd. an 5 Terminen
123,50 € (erm. 85,00 €)

SPANISCH

Spanisch Anfangskurs

nachmittags abends in GE-Mitte

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4501

Ana-Maria Capdevielle

ab 12.2., mi 16.00 - 17.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
30 Ustd. an 15 Terminen
63,00 € (erm. 43,00 €)

4502

Ana-Maria Capdevielle

ab 12.2., mi 18.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
30 Ustd. an 15 Terminen
63,00 € (erm. 43,00 €)

Spanisch Stufe A1

nachmittags/abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend etwa einem Semester Spanisch an der VHS. Die ersten Grundlagen der spanischen Sprache werden vorausgesetzt.
Lehrbuch: *Perspectivas Ya! A1*, etwa ab Lektion 3

4503

Berina Hodzic

ab 17.2., mo 17.00 - 18.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4504

Berina Hodzic

ab 17.2., mi 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4505

Spanisch Stufe A1

nachmittags in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1.
Lehrbuch: *Perspectivas Ya! A1*, etwa ab Lektion 4

Aline Wendland

ab 17.2., mo 17.30 - 19.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

Lehrwerke der Stufen A1 - B1:

Perspectivas Ya! A1

(ISBN 978-3-464-20488-7)

Perspectivas Ya! A2

(ISBN 978-3-464-20489-4)

Perspectivas Ya! B1

(ISBN 978-3-464-20491-7)

4507

Spanisch Stufe A1

nachmittags in GE-Buer

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, etwa ab Lektion 11

Ruth Schneider-Granda

ab 11.2., di 17.00 - 18.30 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium

Goldbergstr. 93, Raum 22

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

AvD-Hülshoff-Gymnasium:

Zufahrt mit dem PKW über die Westerholter Straße (Richtung Ost-ring). An der Kirche rechts und dann sofort links auf den Parkplatz abbiegen.

4508

Spanisch Stufe A1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, etwa ab Lektion 12

Martina Knepper

ab 11.2., di 18.15 - 19.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

4509

Spanisch Stufe A1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, etwa ab Lektion 14

Rebeca Imberg

ab 10.2., mo 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)



4510

Spanisch mit Muße, Stufe A1

morgens in GE-Buer

Für Interessierte, die die Stufe A1 nahezu abgeschlossen haben. Der Kurs richtet sich in Lerntempo und Unterrichtsweise an Personen, die die Sprache mit mehr Zeit und Muße lernen möchten.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, ab Lektion 15

Dorothe Winkler

ab 4.2., di 8.30 - 10.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

4511

Spanisch mit Muße, Stufe A1/A2

vormittags in GE-Mitte

Für Interessierte, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Kursinhalt ist die Wiederholung von Grundgrammatik, Wortschatz und Redewendungen, die es ermöglichen, sich im Urlaub und im Alltag zu verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebeca Imberg

ab 11.2., di 10.00 - 11.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21

30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

4512

Spanisch Stufe A2

abends in GE-Buer

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 13

Dorothe Winkler

ab 3.2., mo 18.30 - 20.00 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Raum 22
30 Ustd. an 15 Terminen
69,00 € (erm. 47,00 €)

4513

Spanisch Stufe B1

nachmittags in GE-Buer

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, etwa ab Lektion 3

Dorothe Winkler

ab 3.2., mo 17.00 - 18.30 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Raum 22
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

4514

Spanisch Stufe B1

nachmittags in GE-Mitte

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, etwa ab Lektion 7

Rebeca Imberg

ab 10.2., mo 17.30 - 19.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4515

Spanisch Stufe B1

abends in GE-Buer

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, etwa ab Lektion 10

Ruth Schneider-Granda

ab 11.2., di 18.30 - 20.00 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Raum 22
30 Ustd. an 15 Terminen
69,00 € (erm. 47,00 €)

4516

Spanisch Stufe B1

abends in GE-Mitte

En este curso de conversación hablaremos también de temas actuales, al mismo tiempo que perfeccionamos estructuras gramaticales, ampliamos vocabulario y practicamos nuestra comprensión auditiva.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1

Carmen Armesto Garcia

ab 10.2., mo 19.00 - 20.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 104
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

EINWÖCHIGE KOMPAKTKURSE, BILDUNGSURLAUB

4541

Spanisch Anfangskurs

Bildungsurlaub

Das Seminar richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und vermittelt die ersten Grundlagen der spanischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen Redewendungen, die in typischen Alltagssituationen benötigt werden und die anhand verschiedener Übungen und interaktiver Materialien erlernt werden.

Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Maximal 12 Teilnehmende, anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.

Im Entgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

Ruth Schneider-Granda/

Dorothe Winkler

Mo - Fr 24.8. - 28.8., 9.00 - 15.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
35 Ustd. an 5 Terminen
123,50 € (erm. 85,00 €)

Wolfgang Rüdel

Tel.

0209 169-2697

E-Mail:

wolfgang.ruedel@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:

mittwochs 10.00 - 12.30 Uhr,
donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr,
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, 2. OG,
sowie nach telefonischer Vereinbarung.

AUFBAU DES SPRACHENANGEBOTS

Das Fremdsprachenangebot orientiert sich an den drei Sprachkompetenz-Stufen, auf die sich die Länder Europas gemeinsam verständigt haben:

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

Die Beschreibung der einzelnen Stufen ist auf Seite 83 des Programmhefts zu finden.



ARABISCH

4601

Arabisch Anfangskurs

abends in GE-Mitte

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nabil Ghobrial

ab 10.2., mo 18.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 105
30 Ustd. an 15 Terminen

60,00 € (erm. 41,00 €)

Arabisch A1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend etwa einem (4602) bzw. zwei Semestern Arabisch (4603) an der VHS. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4602

Nabil Ghobrial

ab 12.2., mi 19.30 - 21.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
30 Ustd. an 15 Terminen

75,00 € (erm. 51,00 €)

4603

Nabil Ghobrial

ab 12.2., mi 18.00 - 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

FRANZÖSISCH

4604

Französisch Stufe A1

vormittags in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1 (etwa zwei Semester Französisch an der VHS).

Lehrbuch: Voyages neu A1, etwa ab Lektion 3 (ISBN 978-3-12-529412-7)

Aline Wendland

ab 17.2., mo 11.30 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
30 Ustd. an 15 Terminen

54,00 € (erm. 37,00 €)

4605

Französisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2.

Lehrbuch: Voyages neu A2, etwa ab Lektion 3B (ISBN 978-3-12-529422-6)

Aline Wendland

ab 17.2., mo 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 123
30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

4606

Französisch Konversation, Stufe A2

vormittags in GE-Mitte

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2. Mit Hilfe eines Lehrbuchs, das im Kurs bekannt gegeben wird, wird das freie Sprechen trainiert.

Aline Wendland

ab 17.2., mo 10.00 - 11.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4607

Französisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2, die ihre Kenntnisse festigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrbuch: Perspectives A2, Neue Ausgabe, etwa ab Lektion 7, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-520162-9) und Sprachtraining (ISBN 978-3-06-520169-8)

Komla Emmanuel Buaka

ab 14.2., fr 18.30 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

4608

Französisch Stufe B1

nachmittags in GE-Mitte

Für Interessierte, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und nun auf der Stufe B1 weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-12-529431-8)

Sandrine Lidzba

ab 10.2., mo 17.30 - 19.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
30 Ustd. an 15 Terminen
69,00 € (erm. 47,00 €)

4609

Französisch Stufe B1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe B1.

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 6 (ISBN 978-3-12-529431-8)

Sandrine Lidzba

ab 10.2., mo 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
30 Ustd. an 15 Terminen
69,00 € (erm. 47,00 €)

4610

Französisch Stufe B1

morgens in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe B1.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! B1, etwa ab Lektion 9 (ISBN 978-3-06-520187-2)

Sandrine Lidzba

ab 10.2., mo 9.30 - 11.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
45 Ustd. an 15 Terminen
79,50 € (erm. 54,00 €)

4611

Französisch Stufe B1

abends in GE-Mitte

Nous travaillerons sur la base de petits textes, d'articles de journaux, d'activités d'écoute et de compréhension de l'oral. Nous discuterons de sujets d'actualité et de société et apprendrons à manier la langue française en élargissant les connaissances déjà acquises.

Komla Emmanuel Buaka

ab 10.2., mo 18.00 - 19.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 105
30 Ustd. an 15 Terminen
69,00 € (erm. 47,00 €)

ITALIENISCH

4612

**Italienisch für den Urlaub,
Anfangskurs**

Seminar an zwei Wochenenden

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. An zwei Wochenenden wird Einblick in die italienische Sprache gegeben. Die Teilnehmenden lernen nützliche Redewendungen für touristische Alltagssituationen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Edith Gumbinger

Fr 29.5./5.6., 18.15 - 21.30 Uhr und
Sa 30.5./6.6., 9.45 - 13.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
16 Ustd. an 4 Terminen
51,00 € (erm. 35,20 €)

4613

Italienisch Stufe A1

nachmittags in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1 (etwa ein Semester Italienisch an der VHS).

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, etwa ab
Lektion 3 (ISBN 978-3-19-205438-9)

Edith Gumbinger

ab 13.2., do 17.00 - 18.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 104
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4614

**Italienisch für den Urlaub,
Stufe A1**

nachmittags in GE-Buer

Benvenuti in Italia! – Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, deren Urlaubsland Italien ist und die Vorkenntnisse entsprechend der Stufe A1 haben (etwa ein Semester Italienisch an der VHS). Die Teilnehmenden üben nützliche Redewendungen für touristische Alltagssituationen und erhalten landeskundliche Tipps.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub
(ISBN 978-3-12-525315-5)

Edith Gumbinger

ab 10.2., mo 17.15 - 18.45 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4615

Italienisch Stufe A1

abends in GE-Buer

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, etwa ab
Lektion 7 (ISBN 978-3-19-205438-9)

Edith Gumbinger

ab 11.2., di 18.15 - 19.45 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

4616

Italienisch Stufe A2

abends in GE-Buer

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab
Lektion 1 (ISBN 978-3-19-205439-6)

Edith Gumbinger

ab 11.2., di 19.45 - 21.15 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1
30 Ustd. an 15 Terminen
72,00 € (erm. 49,00 €)

4617

Italienisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab
Lektion 1 (ISBN 978-3-19-205439-6)

Girolamo Felis

ab 11.2., di 18.30 - 20.00 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 105
30 Ustd. an 15 Terminen
60,00 € (erm. 41,00 €)

4618

Italienisch Stufe A2

nachmittags in GE-Mitte

Lehrbuch: Espresso 2, etwa ab Lektion
5 (ISBN 978-3-19-005439-8)

Girolamo Felis

ab 12.2., mi 16.30 - 18.00 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 105
30 Ustd. an 15 Terminen
54,00 € (erm. 37,00 €)

4619

Italienisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Lehrbuch: Espresso 2, etwa ab Lektion 7 (ISBN 978-3-19-005439-8)

Girolamo Felis

ab 12.2., mi 18.00 - 19.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 105

30 Ustd. an 15 Terminen

90,00 € (erm. 61,00 €)

4620

Italienisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

Edith Gumbinger

ab 13.2., do 18.30 - 20.00 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 104

30 Ustd. an 15 Terminen

72,00 € (erm. 49,00 €)

4621

Italienisch Stufe B1

abends in GE-Mitte

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

Dr. Giovanna Antrilli-Schaefer

ab 10.2., mo 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124

30 Ustd. an 15 Terminen

69,00 € (erm. 47,00 €)

Italienisch Stufe B2

abends in GE-Buer/GE-Mitte

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

4622

Edith Gumbinger

ab 10.2., mo 18.45 - 20.15 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1

26 Ustd. an 13 Terminen

78,40 € (erm. 53,30 €)

4623

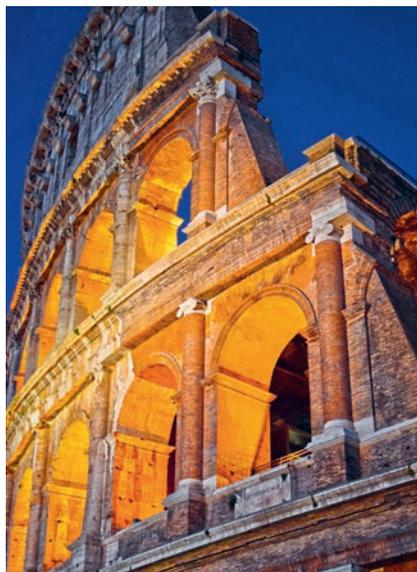
Dr. Giovanna Antrilli-Schaefer

ab 13.2., do 19.00 - 20.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 105

30 Ustd. an 15 Terminen

93,00 € (erm. 63,00 €)



KROATISCH

4624

Kroatisch Stufe A1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1 (etwa zwei Semester Kroatisch an der VHS).

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger 1, Lehrbuch und Wörterbuch, etwa ab Lektion 6 (ISBN 9 789531 693844)

Informationen zur Bestellung gibt die Dozentin im Kurs.

Ivana Matijevic

ab 12.2., mi 20.00 - 21.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124

24 Ustd. an 12 Terminen

87,00 € (erm. 59,00 €)

4625

Kroatisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2. Der Kurs des vorhergehenden Semesters wird fortgesetzt. Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Ivana Matijevic

ab 12.2., mi 18.30 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124

24 Ustd. an 12 Terminen

87,00 € (erm. 59,00 €)

NIEDERLÄNDISCH

4626

Niederländisch für den Urlaub,
Anfangskurs

Wochenendseminar

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sich im Urlaub in alltäglichen Situationen verständigen möchten - z.B. nach dem Weg fragen, einkaufen, mit dem Arzt sprechen oder etwas Leckeres im Restaurant bestellen.

Dieser Schnupperkurs gibt Einblick in die niederländische Sprache und vermittelt einige Sätze und Redewendungen für die Kommunikation im Urlaubsalltag.

Ein Fortsetzungsseminar (Nr. 4527) wird am 25./26.4.2020 angeboten.

Silvia Wrede

Sa/So 7.3./8.3., 10.00 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

14 Ustd. an 2 Terminen

45,00 € (erm. 31,10 €)

4627

Niederländisch für den Urlaub,
Stufe A1

Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die bereits an einem Niederländisch-Anfangskurs teilgenommen haben. In diesem Seminar wird der Grundwortschatz erweitert und es werden weitere Redewendungen für die Kommunikation im Urlaub gelehrt.

Silvia Wrede

Sa/So 25.4./26.4., 10.00 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 104

14 Ustd. an 2 Terminen

45,00 € (erm. 31,10 €)

4628

Niederländisch Stufe A1

abends in GE-Mitte

Für Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1 (etwa ein Semester Niederländisch an der VHS).
Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, etwa ab Lektion 3

Kursbuch (ISBN 978-3-12-528990-1) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528991-8)

Jennifer Bruns

ab 11.2., di 18.15 - 19.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

28 Ustd. an 14 Terminen

56,20 € (erm. 38,60 €)

4629

Niederländisch mit Muße,
Stufe A2

morgens in GE-Buer

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A2. Die Teilnehmenden lernen Niederländisch mit Muße in entspannter Atmosphäre, erweitern ihren Wortschatz, üben Redewendungen für den Alltag und wiederholen ausgewählte Grammatikbereiche.

Jennifer Bruns

ab 13.2., do 10.15 - 11.45 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 4

28 Ustd. an 14 Terminen

56,20 € (erm. 38,50 €)



POLNISCH

4630

Schnupperkurs Polnisch

Wochenendseminar

Dieser zweitägige Schnupperkurs bietet Interessierten ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, die polnische Sprache kennenzulernen. Ein Anfangskurs (Nr. 4631) an zehn Terminen beginnt am 10.3.2020.

Nicole Schalupnik

Sa/So 29.2./1.3., 14.00 - 15.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121

4 Ustd. an 2 Terminen

15,00 € (erm. 11,10 €)

4631

Polnisch Anfangskurs

nachmittags in GE-Mitte

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nicole Schalupnik

ab 10.3., di 17.00 - 18.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204

20 Ustd. an 10 Terminen

51,00 € (erm. 35,10 €)

AvD-Hülshoff-Gymnasium:

Zufahrt mit dem PKW über die Westerholter Straße (Richtung Ostring). An der Kirche rechts und dann sofort links auf den Parkplatz abbiegen.

4632

Polnisch Stufe A2

abends in GE-Mitte

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die den Lernstoff auf der Stufe A2 auffrischen und vertiefen möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nicole Schalupnik

ab 3.3., di 19.00 - 20.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204

22 Ustd. an 11 Terminen

60,20 € (erm. 41,20 €)

RUSSISCH

4633

Russisch Stufe A2

abends in GE-Buer

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf Stufe A2. Das freie Sprechen wird geübt, das Hörverständnis trainiert, Texte werden gelesen und geschrieben. Die Unterrichtssprache ist Russisch und Deutsch. Lehrbuch: Otlitschno! A2 Kursbuch (ISBN 978-3-19-004478-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-014478-5)

Bronislava Yermak

ab 12.2., mi 19.00 - 20.30 Uhr

AvD-Hülshoff-Gymnasium,

Goldbergstr. 93, Raum 21

30 Ustd. an 15 Terminen

72,00 € (erm. 49,00 €)

Russisch Anfangskurs kompakt Kooperationsangebot der VHS Herne

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Anna Brodsky

ab 20.2.20, do 18.00 - 20.15 Uhr

**VHS Herne-Wanne, Wilhelmstr. 37,
44649 Herne**

21 Ustd. an 7 Terminen, 77,00 €

Nähere Informationen und Anmeldung
über www.vhs-herne.de

TÜRKISCH

Türkisch Stufe A1

abends in GE-Mitte

4636

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen entsprechend der Stufe A1

Ümran Güler

ab 12.2., mi 18.00 - 20.30 Uhr

Berufskolleg Königstr. 1, Raum A 204

30 Ustd. an 10 Terminen

90,00 € (erm. 61,00 €)



Geld zurück ist einfach.



gelsenkirchen.s-vorteile.de

sparkasse-gelsenkirchen.de

Weil Sie für jeden mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlten Einkauf bei regionalen Vorteils-Partnern Geld zurückerhalten.

150
Jahre



Sparkasse
Gelsenkirchen

Arbeit und Beruf



Holger Gruner
VHS-Direktor
Programmbereichsleitung

Tel.

0209 169-2838

E-Mail:

holger.gruner@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:

donnerstags 15.00 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, R. 217
sowie nach telefonischer Vereinbarung

5101

Existenzgründungsseminar

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, die sich in Handel, Handwerk, Industrie oder im Dienstleistungsbereich selbstständig machen wollen. Es will einerseits ganz praktisch helfen, die richtigen Wege einzuschlagen, andererseits auf Probleme hinweisen, die gelöst werden müssen, um Erfolg zu haben.

Themen:

- Risiken und Chancen der Selbstständigkeit,
- persönliche und fachliche Voraussetzungen für die Existenzgründung,
- Rechtsformen eines Unternehmens,
- Einführung in das Gewerberecht,

- Finanzierung einer Existenzgründung: Erarbeitung eines Finanzplanes, Sicherheitenstellung, öffentliche Finanzierungshilfen, Aufgaben der Bank,
- Starthilfeprogramme des Bundes, des Landes NRW, der Agentur für Arbeit und der EU,
- Versicherungen und Vorsorge.

Das Informationsmaterial kann gegen einen zusätzlichen Beitrag in Höhe von 10,00 € direkt im Kurs erworben werden.

Hans Michael Groß

Do 12.3., 16.00 - 21.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
7 Ustd. an 1 Termin
31,00 € (erm. 21,70 €)

5102

Steuerrecht und Buchführung für Existenzgründer

Viele Gründer*innen wagen den Schritt in die Selbstständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vorschriften des Steuerrechts und vorbereitende Buchführungsaufgaben für die Steuererklärung besprochen.

Schwerpunkte des Seminars:

- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbstständige,
- Einführung in die Buchführung,
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare, wie z. B. das Formular EÜR (Einnahme-Überschuss-Rechnung).

Hans Michael Groß

Do 14.5., 16.00 - 21.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
7 Ustd. an 1 Termin
31,00 € (erm. 21,70 €)



5000

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator*in

Eine zertifizierte und zeitgemäße Ausbildung, die beruflich relevant sein kann, hat Eingang in das Programm der Volkshochschule Gelsenkirchen gefunden. In Kooperation mit erfahrenen Ausbilder*innen führt eine strukturierte Ausbildung hin zur Prüfung und somit zur beruflichen Ausbildung. Bei der Mediation handelt es sich um ein anerkanntes und strukturiertes Verfahren zur Konfliktlösung, welches in den 1960er- und 1970er-Jahren in den USA entwickelt wurde. In Deutschland findet die Mediation immer weitere Verbreitung in vielen Bereichen. Zentrales Element der Mediation ist ein neutraler Dritter, der Mediator, welcher die streitenden Parteien dabei unterstützt, einvernehmliche Lösungen für den aktuellen Konflikt zu finden.

Teilnehmende der Weiterbildung lernen, wie Konfliktsysteme professionell zu handhaben sind. Sie werden intensiv auf die Prüfung vorbereitet und erlernen in Präsenzseminaren und durch Unterstützung von Online-Tools das notwendige Wissen.

Inhalte der Ausbildung sind Grundlagen der Mediation, Methoden und Techniken in der Mediation, Umgang mit Konflikten, Recht und Gerechtigkeit in der Mediation und der Abschluss-Vereinbarung treffen.

Die Ausbildung richtet sich nach den Vorgaben des Deutschen Mediationsgesetzes. Sie baut auf 120 Stunden Präsenzunterricht, einem hohen Praxisanteil, Einzelsupervision und ergänzenden E-Learning Angeboten auf. Präsenztage sind insgesamt jeweils neun Samstage und Sonntage im Zeitraum von Ende Februar bis Mitte Dezember 2020.

Weitere Informationen erteilt Holger Gruner unter 0209 169-2838 oder holger.gruner@gelsenkirchen.de.

N.N.

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44,
2100,00 €, keine Ermäßigung



WEBVORTRÄGE - DIGITALE TRANSFORMATION

5001

Digitale Transformation

Warum man sie nicht ignorieren sollte

Dr. Felix Hasenbeck

Mo 2.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

5002

Der gläserne Mensch

Spuren im Internet

Prof. Dr. Rüdiger Grimm

Mo 9.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

5003

Digitale Transformation der Medienindustrie

Dr. Benedikt Berger

Mo 16.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

5004

Blockchain-Technologie

Grundlagen, Anwendung und Potentiale

Prof. Dr. Arne Buchwald

Mo 23.3., 19.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, log in
entgeltfrei

5104

Websites erstellen mit Wordpress

Bildungsurlaub

Mit dem beliebten Content-Management-System Wordpress können ansprechende Websites und Blogs kinderleicht gestaltet werden. Das Design und die Funktionen lassen sich dabei durch kostenlose Erweiterungen beliebig anpassen und ergänzen. Inhalte wie Bilder, Videos, etc. können problemlos in die Medienbibliothek hochgeladen und anschließend überall auf der Website eingefügt werden. In kurzer Zeit lässt sich so ein einzigartiger und ansprechender Internetauftritt gestalten, ganz ohne Programmierkenntnisse!

Selbst anspruchsvolle Webprojekte wie ein Online-Shop oder eine Lernplattform lassen sich problemlos durch Wordpress realisieren.

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Systems vermittelt und die Teilnehmenden erhalten kostenlos einen temporären Zugang zu einem neu angelegten Wordpress-System - praxisbezogene Arbeit von Anfang an!

Ayleen Schneider

Mo - Mi 8.6. - 10.6., 8.30 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122
24 Ustd. an 3 Terminen

92,00 € (erm. 64,10 €)

5105

SEO Jump In-Praxisworkshop

Bildungsurlaub

Der Praxisworkshop richtet sich an Firmen und Einzelunternehmer*innen, die ihr eigenes Ranking in Suchmaschinen verbessern möchten. In diesem Kurs wird ausschließlich praxisbezogen gearbeitet, d.h. die Teilnehmer*innen arbeiten von der ersten Minute an aktiv an ihrer Webpräsenz. Zu Beginn wird eine Bestandsaufnahme der aktuellen Website-Situation bzw. des aktuellen Rankings gemacht.

Danach wird kontinuierlich an der Verbesserung des eigenen Ranking-Platzes gearbeitet. Dazu gibt die Dozentin individuelle Profi-Tipps, die anschließend direkt umgesetzt werden können - effiziente Suchmaschinenoptimierung nach Maß, ergebnisorientiert und individuell, ohne graue Theorie!

Ayleen Schneider

Mo - Mi 18.5. - 20.5., 8.30 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124
24 Ustd. an 3 Terminen

92,00 € (erm. 64,20 €)

5109

Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Vortrag

Wofür wird eine Vorsorgevollmacht benötigt? Welche Form soll sie haben? Was sollte darin inhaltlich geregelt werden? Wann soll sie wirksam werden? Wie kann der Missbrauch verhindert werden? Wofür ist eine Patientenverfügung notwendig und was kann geregelt werden? Der Referent erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar die Grundzüge und wichtige Detailfragen.

Thomas Rüller

Mi 25.3., 18.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
9,00 €, keine Ermäßigung

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub gekennzeichnete Seminare sind nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

5110

Haftung der Angehörigen und Heimbewohner für ungedeckte Heimkosten

Vortrag

Durch das Angehörigenentlastungsgesetz zum 1.1.2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, den Ehegatten des Heimbewohners und des Heimbewohners selbst mit seinem Vermögen nicht beseitigt. Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen des Betroffenen nicht erbracht werden. Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, v.a. Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Der Referent erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragsverträgen.

Thomas Rüller

Do 5.3., 18.00 - 20.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 4
9,00 €, keine Ermäßigung

Generationennetzwerk

Die Nutzung von Technik fällt vielen nicht so leicht, kann aber das Leben bereichern. Manchmal fehlen einem nur die Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten oder ein verlässlicher Ansprechpartner bei auftauchenden Fragen. Dafür gibt es die Technikbotschafter*innen. Im "Lernverbund" werden interessierte Freiwillige fortgebildet, wie ältere Menschen bei Technikfragen unterstützt werden können. In der "Entwicklungs-

Technikbotschafter Gerätekunde

Die Volkshochschule kooperiert mit dem Generationennetz Gelsenkirchen e. V., welches u. a. Menschen im Alter helfen will, eine gute reale und digitale Vernetzung zu er/leben. Deshalb werden Menschen jeden Alters gesucht, die sich als Technikbotschafter*innen engagieren wollen und Lust auf ein Engagement haben, das nicht nur Techniknutzung erleichtert, sondern auch Menschen miteinander verbindet?
Anmeldung und Informationen:
Martina Mail, Generationennetz Gelsenkirchen e. V.
Tel. 0209 169-5422
Mobil: 0157 33031698
E-Mail:
martina.mail@gelsenkirchen.de

werkstatt" treffen sich alle zwei Monate Personen, die Lust am Aufbau der Technikbotschafter-"Bewegung" in Gelsenkirchen haben. Beide Gruppen sind offen für alle - auch wenn man selbst noch Techniklerner*in ist. Besonders willkommen sind Personen, die sich für Ältere einsetzen wollen, die bisher noch nicht genügend vernetzt sind.

Weitere Informationen:

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.,
Tel. 0209 169-5422.

5117

Martina Mail

Di/Mi 25.6./26.6.

jeweils 16.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum

Maker Space

10 Ustd. an 2 Terminen

entgeltfrei, keine Anmeldung erforderlich

5118

Martina Mail

Di/Mi 2.7./3.7.,

jeweils 16.00 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum

Maker Space

10 Ustd. an 2 Terminen

entgeltfrei, keine Anmeldung erforderlich

Technikbotschafter/innen - gut zu erreichen

West

Anrufen unter:

Tel: 0177 31657-20

Online anfragen unter:

<https://schaffrath.quartiersnetz.de>

🏠 Techniktreff Schaffrath
im Quartierstreiffpunkt
„Schaffrather Mitte“
Giebelstr. 7, 45897 GE

Mitte & Süd

Anrufen unter:

Tel: 0177 31657-27

Online anfragen unter:

<https://schalke.quartiersnetz.de>
<https://huelen.quartiersnetz.de>

🏠 Techniktreff Schalke
im AWO-Seniorenzentrum
GE-Schalke
Grenzstr. 49-51, 45881 GE

🏠 Techniktreff Altstadt
im Bildungszentrum Gelsenkirchen (VHS)
Ebertstr. 19, 45879 GE

Nord

Anrufen unter:

Tel: 0177 31657-07

Online anfragen unter:

<https://buer.quartiersnetz.de>

🏠 Techniktreff Buer
Im Caritas-Infocenter Buer
Goldbergstr. 11a, 45894 GE

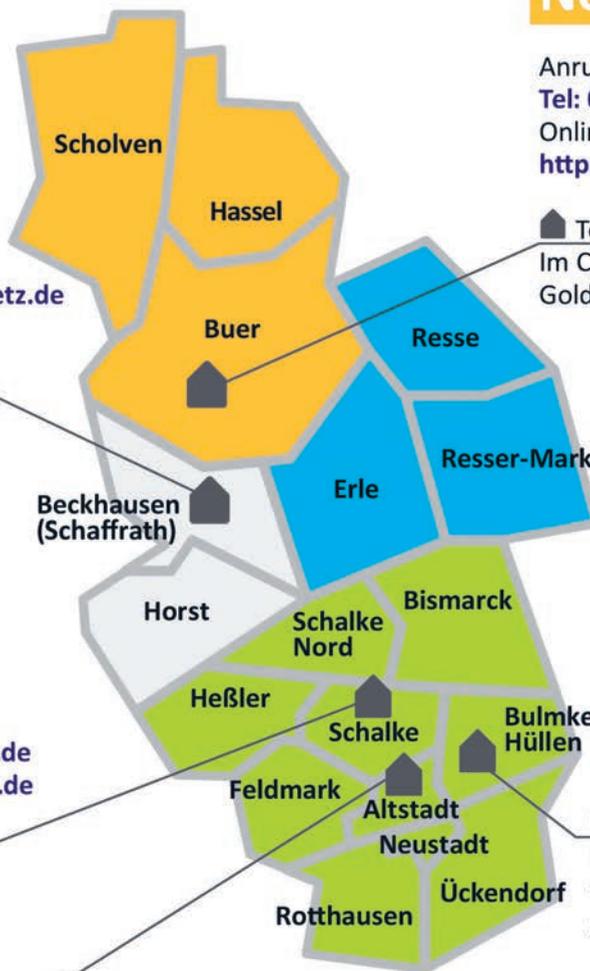
Ost

Anrufen unter:

Tel: 0177 31657-17

Online-Anfragen sind
auch möglich über die
Internet-Adressen der
anderen Regionen.

🏠 Techniktreff Hüllen
in der Katholischen
Gemeinde Herz Jesu
Skagerrakstr. 42, 49888 GE



EDV-BERATUNG

Alle Interessierten an PC-Kursen können sich im Vorfeld informieren und die technische Ausstattung in den Computerschulungsräumen der VHS ansehen sowie sich im Gespräch mit Kursleitenden informieren. Ohne Verpflichtung können die PC-Ausstattung getestet und Fragen gestellt werden. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

5112**Dr. Sandra Garus****Di 4.2., 16.00 - 19.00 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2 entgeltfrei

5113**Dr. Sandra Garus****Do 6.2., 16.00 - 19.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204 entgeltfrei

**EDV-GRUNDLAGEN****5120****Einführung in die
Praxis der PC-Arbeit****Für Anfänger*innen und wenig Geübte**

Zu Beginn lernen die Teilnehmenden das Betriebssystem Windows 10 kennen. Sie starten Word und machen quasi Mausclick für Mausclick die ersten Schritte. Sie schreiben ihre ersten Texte, gestalten und drucken sie. Das richtige Speichern ist von Anfang an wichtig. Durch praktische Übungen nimmt der Umgang mit Dateien und Ordnern hier einen wichtigen Themenschwerpunkt ein. Nach einem Einstieg in das Internet lernen die Teilnehmer*innen Excel kennen und führen einfache Berechnungen wie eine Einnahme- und Ausgabeberechnung durch. Begriffe aus der Computerwelt werden erklärt.

Björn Boltz**ab 17.2., mo 18.00 - 20.15 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
30 Ustd. an 10 Terminen

99,00 € (erm. 67,00 €)

5123**Einführung in die
Praxis der PC-Arbeit****Bildungsurlaub**

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Inhalte entsprechen dem Kurs 5120.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wohenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

Björn Boltz**Mo - Fr 10.2 - 14.2., 9.00 - 15.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
35 Ustd. an 5 Terminen

130,50 € (erm. 89,70 €)

Hinweis:

Das Betriebssystem in den Kursorten Rolandstraße und Schauburg ist Windows 7 - hier wird mit dem MS Office-Paket 2010 unterrichtet. In den Kursorten Bildungszentrum und Linden-Karree wird mit dem MS Office-Paket 2016 auf der Basis von Windows 10 unterrichtet.

TEXTVERARBEITUNG MIT WORD

5125

Word Basic, Stufe 1

Wochenendseminar

Word von Anfang an: Die Teilnehmer*innen üben Briefe am PC zu schreiben, zu speichern und diese zu drucken. Sie gestalten ihre Texte mithilfe von verschiedensten Formatierungen und Grafiken (Bilder, Clip-Arts) und speichern mit einem Mausklick PDF-Dateien ab.

Sie lernen Texte und Bilder zu kopieren, per Mausklick umzustellen und Aufzählungen optisch einzubinden. Viele Grundfunktionen erleichtern die Arbeit mit Word. Diese werden im Kurs vorgestellt.

Björn Boltz**Sa/So 25.4./26.4.,****Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)



5126

Word Basic, Stufe 2

Wochenendseminar

Ein Kurs für Teilnehmer*innen, die die Lerninhalte des Kurses Word Basic Stufe 1 bereits beherrschen. Diese lernen die Gestaltung ihrer Texte, Vorlagen und Formulare durch besondere Formatierungen und Textfelder zu verbessern. Umfangreiche Daten werden übersichtlicher durch selbst-angelegte Tabellen. Der Umgang und die Möglichkeiten von Tabellen sind hier ein Hauptthema. Per Tastendruck werden gespeicherte Textpassagen eingefügt. Die Einarbeitung von Kopf- und Fußzeilen sowie eine automatische Seitennummerierung ist ebenfalls Kursinhalt.

Björn Boltz**Sa/So 6.6./7.6.,****Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

5127

Dokumente sinnvoll gliedern mit Word

Wochenendseminar

Microsoft Word bietet viele automatisierte Hilfen zur Dokumentengliederung an. So können Inhaltsverzeichnisse, Fußnoten, Verweise, Seitenzahlen und Indexe leicht erstellt werden. Interessierte erproben diese Möglichkeiten und erweitern den Nutzungsgrad der Software.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Björn Boltz**Sa 28.3., 10.00 - 17.00 Uhr**Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
8 Ustd. an 1 Terminen

35,80 € (erm. 24,90 €)

WIR BAUEN DAS GLASFASERNETZ* UNSERER REGION!



* In ausgewählten Ausbaubereichen verfügbar.

TABELLENKALKULATION MIT EXCEL

Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm von Microsoft, das im heutigen Büroalltag nicht wegzudenken ist, aber auch für private Zwecke vielfältig genutzt werden kann. Themen:

- Was ist eine Tabellenkalkulation?
- Wofür kann sie genutzt werden?
- Welche grundlegenden Funktionen gibt es?

Anhand kleiner Übungen werden die Teilnehmenden mit der Bedienung von Excel vertraut gemacht. Am Ende des Kurses kann gemeinsam mit der Dozentin besprochen werden, welcher Excel-Fortsetzungskurs für die jeweiligen Belange von Interesse ist.

5129

Dr. Sandra Garus

Di 11.2., 9.30 - 12.45 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
4 Ustd. an 1 Termin

19,40 € (erm. 14,00 €)

5130

Dr. Sandra Garus

Mi 12.2., 17.00 - 20.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
4 Ustd. an 1 Termin

19,40 € (erm. 14,00 €)

Excel Basic, Stufe 1

Wochenendseminar

Im Excelkurs Basic, Stufe 1, wird die Eingabe, Formatierung und Korrektur von Zahlen und Texten in den einzelnen Zellen des Tabellenkalkulationsprogramms vermittelt. Es werden Rechnungen erstellt und Tabellen optisch ansprechend gestaltet. Die Ergebnisse werden in Arbeitsmappen gespeichert, dabei lernen die Teilnehmenden einfache Berechnungen kennen, nutzen hilfreiche Funktionen und werden ihr Zahlenmaterial in Diagrammen veranschaulicht.

Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Hinweis: Damit das Programm Excel sinnvoll genutzt werden kann, wird zusätzlich der Besuch des Kurses Excel Basic, Stufe 2 empfohlen.

5131

Dr. Sandra Garus

Sa/So 15.2./16.2.,

Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

5132

Dr. Sandra Garus

Sa/So 29.2./1.3.,

Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

Excel Basic, Stufe 2

Wochenendseminar

Für diesen Kurs werden Vorkenntnisse vorausgesetzt, die den Lerninhalten des Kurses Excel Basic, Stufe 1, entsprechen. Kursinhalte sind weitere Funktionen zur automatischen Berechnung und das Arbeiten mit verschiedenen Bezugsarten (absolut und relativ). Die Wenn-Funktion, die verwendet wird, um Bedingungen darzustellen, wird anhand praktischer Übungen vermittelt. Ebenso steht der Umgang mit mehreren Tabellenblättern im Vordergrund (Kassenbuch).

Hinweis: Für berufliche Zwecke werden meist tiefergehende Excel-Kenntnisse benötigt, die Bestandteil der Professional-Kurse sind.

5133

Dr. Sandra Garus

Sa/So 7.3./8.3.,

Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

5134

Dr. Sandra Garus

Sa/So 14.3./15.3.,

Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

Excel Basic, Stufe 1 und 2**Bildungsurlaub**

Die Inhalte entsprechend den Kursen Excel Basic, Stufe 1 und 2.
Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).
Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochen-ticket für den öffentlichen Personen-nahverkehr enthalten.

5135**Dr. Sandra Garus****Mo - Fr 17.2. - 21.2., 9.00 - 15.00 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
35 Ustd. an 5 Terminen
162,00 € (erm. 110,70 €)

5136**Dr. Sandra Garus****Mo - Fr 9.3. - 13.3., 9.00 - 15.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
35 Ustd. an 5 Terminen
162,00 € (erm. 110,70 €)

5137**Excel Professional, Stufe 1****Wochenendseminar**

Für diesen Kurs werden Kenntnisse vorausgesetzt, die den Lerninhalten des Kurses Excel Basic, Stufe 2 entsprechen.

Kursinhalte sind die Beschäftigung mit weiteren Formeln, Funktionen und der bedingten Formatierung. Das Arbeiten mit Arbeitsmappen wird vertieft und der Datenimport und -export geübt. Die Teilnehmer*innen erhalten eine Vielzahl von Tipps zum Drucken und wenden sie an. Gegen unbefugte Benutzung werden Daten durch Passwörter geschützt. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Excel-Oberfläche ihren individuellen Bedürfnissen am Arbeitsplatz anpassen.

Hinweis: Zur Erweiterung der Kenntnisse wird der Kurs Excel Professional, Stufe 2 empfohlen.

Dr. Sandra Garus**Sa/So 25.4./26.4.,****Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr**

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
12,7 Ustd. an 2 Terminen
56,30 € (erm. 38,60 €)

5138**Excel Professional, Stufe 2****Wochenendseminar**

Für diesen Kurs werden Kenntnisse vorausgesetzt, die den Lerninhalten des Kurses Excel Professional, Stufe 1, entsprechen.

Der Umgang mit vorgefertigten Vorlagen und die Erstellung von eigenen ist Gegenstand des Kurses. Zur weiteren Automatisierung wird die Bedienung des Makro-Rekorders vermittelt. Anhand von Beispielen werden verschiedene Möglichkeiten wie das Gliedern, Kombinieren, Konsolidieren und die Teilergebnis-Funktion vorgestellt und eingeübt. Außerdem macht der Kurs mit den Datenbankfunktionen von Excel und mit Pivot-Tabellen vertraut.

Dr. Sandra Garus**Sa/So 6.6./7.6.,****Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr**

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
13 Ustd. an 2 Terminen
56,30 € (erm. 38,60 €)



5139

Excel Professional, Stufe 1 und 2

Bildungsurlaub

Für diesen Kurs werden Kenntnisse vorausgesetzt, die den Lerninhalten des Kurses Excel Basic, Stufe 2 entsprechen. Die Inhalte entsprechen den Kursen Excel Professional Stufe 1 und 2.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochen ticket für den öffentlichen Personen nahverkehr enthalten.

Dr. Sandra Garus

Mo - Fr 4.5. - 8.5., 9.00 - 15.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
35 Ustd. an 5 Terminen

162,00 € (erm. 110,70 €)

5140

Professionelles Arbeiten mit Excel (Diagramme, Pivot-Tabellen, KPI, VBA)

Wochenendseminar

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sicher mit Excel arbeiten können und mit den Funktionen weitestgehend vertraut sind, aber anspruchsvollere Diagramme gestalten (z. B. explodierter Kreis, Tachometer, Verbund- und Pseudo-Diagramme), intensiv und ergebnisorientierte Pivot tabellen erstellen, wichtige Daten (KPI) übersichtlich darstellen und Vorgänge mittels einfacher VBA-Skripte automatisieren möchten. Das Seminar bietet die Möglichkeit, professionelle Arbeitsweisen kennen zu lernen und gezielt anzuwenden.

Fragen/Problemstellungen können bereits im Vorfeld an die VHS (sandra.garus@gmail.com) gerichtet werden, um eine Berücksichtigung im Seminar sicherzustellen.

Die Kosten für das Skript in Höhe von 5,00 € sind zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Dr. Sandra Garus

Sa/So 9.5./10.5.,

Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3
13 Ustd. an 2 Terminen

61,50 € (erm. 42,00 €)

5142

Excel-VBA (Visual Basic for Applications)

Bildungsurlaub

Wer beim Umgang mit Excel feststellt, dass viel Zeit für immer gleiche Tätigkeiten wie Daten importieren, Zellen formatieren, sortieren etc. verwendet wird, sollte sich mit VBA-Makros beschäftigen. Im Seminar wird zuerst der Makrorekorder vermittelt, mit dem sich Abläufe einfach aufzeichnen lassen. Anschließend wird der aufgezeichnete Programmcode den individuellen Bedürfnissen angepasst. Auch werden Dialogboxen erstellt, die wichtige Hinweise geben. Anhand von Beispielen wie Formulardaten an eine Liste anhängen, angeforderte Werte aus einer Tabelle auslesen und individuelles Speichern und Drucken auf Knopfdruck, lernen die Teilnehmenden Verzweigungen und Schleifen dieser Programmiersprache kennen.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochen ticket für den öffentlichen Personen nahverkehr enthalten.

Dr. Sandra Garus

Di - Fr 21.4. - 24.4., 9.00 - 15.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
32 Ustd. an 4 Terminen

148,80 € (erm. 101,90 €)

5145

PowerPoint

Wochenendseminar

Mit der Hilfe von PowerPoint können Präsentationen schnell und einfach vorbereitet werden. Dabei ist es egal, ob diese Präsentationen beruflich oder privat genutzt werden. Ideal sind sie auch für Geburtstage oder andere Ehrentage. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen für eine professionelle Präsentation mit PowerPoint. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Max. 10 Teilnehmer*innen.

Björn Boltz**Sa 14.3., 10.00 - 17.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205

8 Ustd. an 1 Termin

35,80 € (erm. 24,90 €)



5146

3D-Druck einfach lernen

Wochenendseminar

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der 3D-Drucktechnik und lehrt, wie fertige 3D-Modelle aus dem Internet heruntergeladen und gedruckt werden können. Es werden hierfür keine Kenntnisse in CAD-Programmen benötigt.

Björn Boltz**Sa/So 29.2./01.03.,****Sa 9.00 - 15.00 Uhr, So 9.00 - 14.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 122

13 Ustd. an 2 Terminen

56,30 € (erm. 38,60 €)

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub gekennzeichnete Seminare sind nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

BILDUNGSURLAUB

5210

**Stimme und
Körpersprache im Beruf**

Bildungsurlaub

Stimme und Körpersprache sind wesentliche Kommunikationsmittel und sagen viel über die Person aus.

Ziel dieses Seminars ist, dass die Teilnehmer*innen ihre stimmlichen und körpersprachlichen Fähigkeiten genauer wahrnehmen, mit Stimme und Körpersprache experimentieren, Unsicherheiten abbauen und ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.

Die Schwerpunkte des Seminars liegen auf praktischer Atemschulung und Stimmbildung, auf Übungen zur Variation von Körperhaltung, Körpersignalen, Artikulation und Tonfall sowie auf Hintergrundinformationen zur Wirkung und gezielten Gestaltung von Stimme und Körpersprache. Das Seminar bietet ausreichend Zeit für individuelles Coaching von Stimme und Körpersprache.

Marco Spohr**Mo - Fr 16.3. - 20.3., 10.15 - 16.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

35 Ustd. an 5 Terminen

130,50 € (erm. 89,70 €)

5211

Präsentationscoaching - "Souverän auf dem Präsentierteller"

Bildungsurlaub

In vielen Berufen wird ein wirkungsvolles "Sich präsentieren" vorausgesetzt. Das kann zur Herausforderung werden. Eine souveräne Präsentation muss nicht nur der Sache angemessen sein, sondern ebenso zählt das "Wie", der persönliche Auftritt. Dieses Seminar zeigt mithilfe zahlreicher praktischer Übungen, wie Authentizität, Selbstsicherheit und Professionalität bei Präsentationen gesteigert werden können.

Arbeitsthemen sind Selbstreflexion, Blockadenlösung, Kommunikationstraining, Auftrittstraining, Wahrhaftigkeits- und Wirkungscoaching sowie Stimmgebung.

Dieses Seminar richtet sich u. a. an Menschen, die sich auf einen neuen Arbeitsplatz oder auf eine Führungsposition bewerben, die Vorträge halten sowie an Selbstständige und Freiberufler.

Marco Spohr

Mo - Fr 15.6. - 19.6., 10.15 - 16.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
35 Ustd. an 5 Terminen
130,50 € (erm. 89,70 €)

5212

Bühne frei für den Büroalltag - Kommunikationscoaching

Bildungsurlaub

"Im Büro habe ich eine bestimmte Rolle zu spielen.", ist eine nicht seltene Aussage. Es werden bestimmte Funktionen und Professionalität erwartet, die vielleicht nicht immer mit der aktuellen Privatsituation übereinstimmen. Gleichzeitig ist Authentizität von hoher Wichtigkeit.

Dieses Seminar beschäftigt sich mit genau diesem "Spagat". Übungen und Methoden aus der Schauspielpädagogik lassen sich auch gut für andere Berufe anwenden. Inhalte des Seminars sind z. B. das Trainieren von Ausdrucksvielfalt, Ausstrahlung, Selbstsicherheit, Spannungsaufbau, Dynamik und Wirkungsschulung gepaart mit Mitteln aus der Rhetorik, dem Kommunikationscoaching und der Stimmgebung.

Marco Spohr

Mo - Mi 4.5. - 6.5., 10.15 - 16.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207
21 Ustd. an 3 Terminen
81,50 € (erm. 57,00 €)

5219

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Bildungsurlaub

Jeder Mensch hat Begegnungen mit Konflikten. Diese können im Beruf und im privaten Leben auftreten. Konflikte werden unterschieden in innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie mit diesen Konflikten umgegangen wird. Sind sie sinnvolle Herausforderungen, um gestärkt aus diesen herauszugehen? Führen sie zu mehr Gelassenheit und Flexibilität? Zielsetzung des Bildungsurlaubs ist es, Schritt für Schritt zu lernen, den Blick auf die Konflikte zu verändern, um stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener mit diesen umzugehen.

Bruno Martin

Mo - Fr 11. - 15.5., 9.30 - 17.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
40 Ustd. an 5 Terminen
148,00 € (erm. 101,40 €)



5230

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) im Beruf

Bildungsurlaub

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen exzellente Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeiten, Ziele zu erreichen und kritische Situationen souverän zu meistern. Das Seminar vermittelt Berufstätigen und Wiedereinsteiger*innen Grundtechniken des "Neuro-Linguistischen Programmierens" (NLP). Dabei handelt es sich um eine moderne Methode zur effektiveren Gestaltung von Kommunikations- und Veränderungsprozessen. Das Ziel des Trainings ist die praktische Verwertbarkeit des Gelernten im Alltag. Daher machen praktische Übungen den größten Teil aus. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

Dr. Michael Gille

Di - Fr. 30.6. - 3.7., 8.00 - 15.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
32 Ustd. an 4 Terminen
120,00 € (erm. 82,70 €)

5218

Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel

Wochenendseminar

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung - in diesem Seminar lernen die Teilnehmenden - endlich das umzusetzen, was sie sich vorgenommen haben. Dazu werden sie sich ihrer Ziele bewusst und erfahren, was sie antreibt und wie sie ihr Ziel effektiver erreichen können.

Das Seminar setzt in sehr konkreten und praktischen Bezügen zum Alltag an. Ziel des Seminars ist eine wirkliche und nachhaltige Veränderung im Leben. Die Teilnehmer*innen gewinnen neue Motivation in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten und lernen, ihre Vorsätze mit Leichtigkeit umzusetzen, um ihre Ziele zu erreichen!

Niklas Düllings

Sa 20.6., 10.00 - 17.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
9 Ustd. an 1 Termin
40,80 € (erm. 28,20 €)

5241

"Fliegende Hände"

Gebärdensprache Stufe 1

Die deutsche Gebärdensprache benutzt zur Verständigung ausschließlich Gebärden ohne Hilfe der Lautsprache. Der Kurs führt in die eigenständige Grammatik der Gebärdensprache ein und übt sie an Gesprächssituationen des Alltags. Die Kursleiterin ist gehörlos.

Kursmaterial: "Fliegende Hände"

**Ulrike Wormland/
Melanie Bloemkolk**

ab 21.2., fr 18.00 - 19.30 Uhr

Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 2
18 Ustd. an 3 Terminen
69,60 € (erm. 47,40 €)

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub gekennzeichnete Seminare sind nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

FOTOGRAFIE

5420A

Grundlagen der Fotografie I - Streetfotografie und Motivfindung

Ob unterwegs im Urlaub, beim Bummeln über den Markt oder beim Besuch einer anderen Stadt: Überall gibt es interessante Motive zu entdecken, die sich lohnen, fotografisch festgehalten zu werden. Häufig sind die Lichtverhältnisse nicht optimal, so dass die Grundlagen der Fotografie verstanden werden müssen, um die richtigen Anpassungen an der Kamera vorzunehmen. Stichworte wie "Goldener Schnitt", "Bildgestaltung" und "Belichtung" finden in diesem Workshop ebenso Platz wie das praktische Fotografieren und das Diskutieren der Ergebnisse.

Der Workshop schlägt die Brücke von den technischen Grundlagen der Fotografie zur Praxis und zu besseren Bildergebnissen.

Thomas Köller

ab 18.02., di 18.30 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218
18 Ustd. an 6 Terminen

84,00 € (erm. 57,00 €)

5420B

Grundlagen der Fotografie II - Landschaftsfotografie

Wunderschöne Landschaften gibt es allerorts zu entdecken und zu genießen. Wie schön wäre es, diese Momente konservieren zu können?

Das ist möglich: Landschaften und die wunderbare Natur der Erde lassen sich hervorragend mit einer Kamera ablichten. Landschafts- und Naturaufnahmen können beeindruckend intensiv gestaltet werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit den Grundlagen der Fotografie vertraut sind, aber ihren fotografischen Blick in Bezug auf Landschafts- und Naturaufnahmen schärfen möchten. An diesem Nachmittag wird gemeinsam zur blauen Stunde fotografiert und der Kurs beschäftigt sich mit dem Thema Bildaufbau, Hinter- und Vordergrund sowie besonderen Techniken für die etwas "anderen" Bilder. Die mitgebrachte Kamera sollte Einstellungsmöglichkeiten wie Blendenselbstauslöse (S), Zeitautomatik (A), manueller Modus (M) aufweisen. Ein Stativ ist für diesen Kurs von Vorteil.

Thomas Köller

Sa 25.4., 13.00 - 18.15 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 211
7 Ustd. an 1 Termin

34,50 € (erm. 24,00 €)

5421

Fotoexkursion: Zoom Erlebniswelt

Ein Besuch im Zoo ist klassisches Wochenendprogramm vieler Familien und auch Fotografen begeben sich gerne in einen Zoo, um tolle Fotos mit nach Hause zu bringen. Welches Equipment, welche Tricks, welche Perspektiven helfen, tolle Bilder zu schießen? Die Exkursion bietet viel Freiraum zu fotografieren und gibt gezielt Hilfestellungen zu besseren fotografischen Resultaten.

Der Eintrittspreis der Zoom Erlebniswelt ist nicht im Kursentgelt enthalten!

Thomas Köller

Sa 9.5., 10.00 - 18.15 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Zoom
Erlebniswelt, Bleckstraße 64, 45889
Gelsenkirchen

11 Ustd. an 1 Termin

52,50 € (erm. 36,00 €)



Als die Zukunft gebaut wurde.

54 Orte, 17 Städte,
236 Seiten, 25,00€.

Überall im Buchhandel
erhältlich oder portofrei
bestellen unter
www.verlag-kettler.de

Architektur
der 1950er bis
1970er Jahre
im Ruhrgebiet
Architecture
of the 1950s
to 1970s in the
Ruhr Area

Als die Zukunft gebaut wurde
When the Future Was Built



VERLAG
KETTLER



DAM
ARCHITECTURAL
BOOK AWARD
2019

› Preisträger

Architekturführer
Architectural Guide

5425

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

Bildungsurlaub

Auch ohne professionelles und teures Equipment können heute technisch akzeptable Fotos gemacht werden. Anhand der Bereiche Porträt-, Produkt- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmenden praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen: zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend werden qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien erstellt. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop CSS. Das Seminar ist für Einsteiger*innen, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen, geeignet. Sie erhalten ein speziell auf den Inhalt des Kurses abgestimmtes Video-Tutorial und Skript (40,00 €, vor Ort zu zahlen).

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. Bitte eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera (mit Handbuch) und falls vorhanden ein Stativ mitbringen.

Thomas Bocian**Mo - Do 25.5. - 28.5., 9.00 - 16.00 Uhr**

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 34
32 Ustd. an 4 Terminen
104,00 € (erm. 72,00 €)

5431

Porträt im natürlichen Licht

Wochenendseminar

Kaum ein Genre der Fotografie ist so anspruchsvoll wie das Porträt. Hier gilt es, den Menschen, vor allem das Gesicht, mit all seinen Facetten und Emotionen ins richtige Licht zu setzen. Im Fokus des Kurses steht das natürliche Licht als Lichtquelle. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der vorteilhaften Positionierung des Models. Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, ein routiniertes Fotomodell zu porträtieren und das zuvor Gelernte mit und ohne Anleitung umzusetzen. Teilnahmevoraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für Model und Equipment: pro Person 40,00 € (vor Ort zu zahlen).

Thomas Bocian**So 21.6., 10.00 - 17.00 Uhr**

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205
8 Ustd. an 1 Termin
29,40 € (erm. 20,60 €)

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub gekennzeichnete Seminare sind nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.

Im Teilnahmeentgelt ist ein Wochenticket für den öffentlichen Personennahverkehr enthalten.

5432

Den eigenen Workflow mit Lightroom und Photoshop aufbauen

Bildungsurlaub

In diesem Kurs geht es um sinnvolle (Ab)Sicherung von Bildern sowie um die Bildverwaltung (sortieren, auswählen, bearbeiten, weitergeben). RAW- und JPG-Bilder werden in Bezug auf Bildqualität und Bearbeitungsmöglichkeiten verglichen. Die Voreinstellungen, die Programmeinstellungen, der Import, die Selektion und Kennzeichnung von Bilddaten werden betrachtet. Ziel ist es, ein solides Fundament für den eigenen Workflow zu erstellen und langfristig durch bewusstes Organisieren und Bearbeiten den Zeitaufwand zu minimieren. Voraussetzungen: Windows- und/oder Macintosh-Kenntnisse. Es wird an Bildbeispielen des Dozenten und an eigenen Bildern gearbeitet. Bitte eigene Beispielbilder (RAW und JPG) auf einem USB-Stick mitbringen. Es entstehen Materialkosten (Skript und Video-Tutorial) in Höhe von 40,00 € (vor Ort zu zahlen).

Thomas Bocian**Mo - Do 27.4. - 30.4., 9.00 - 16.00 Uhr**

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 34
32 Ustd. an 4 Terminen
104,00 € (erm. 72,10 €)

5433

Fotoequipment-Beratung

Die technischen Möglichkeiten im Kontext der Fotografie sind so vielfältig und partiell unübersichtlich, dass es schwierig ist, das richtige Equipment zu nutzen und anzuschaffen. Was wird für den angedachten Zweck wirklich an Ausrüstung benötigt? Auf welche Anschaffungen kann verzichtet werden? Der kleine Workshop versucht, Licht auf den Technikdschungel zu werfen, um bessere Kaufentscheidungen fällen zu können.

Thomas Köller

Di 11.2., 18.30 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121
9,00 € (erm. 6,00 €)

5434

Gestaltung eines österlichen Fotobuchs

Ostern steht vor der Tür - vielleicht ein Grund, ein schönes Fotobuch zu gestalten?! In diesem Kurs werden individuelle Fotobücher mit den eigenen, mitgebrachten Fotos erstellt und zum Kursende direkt bestellt. Mitzubringen sind eigene Fotos auf einem USB-Stick.

Thomas Köller

ab 18.3., mi 18.30 - 20.45 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204
6 Ustd. an 2 Terminen
24,00 € (erm. 17,00 €)

VIDEO

5423

Videofilmen

Dieser Videokurs wendet sich an alle Filmer*innen, die mit ihrer Kamera Urlaubs-, Familien- oder Landschaftsfilme aufgenommen haben, überarbeitet haben und einem fachkundigen Publikum präsentieren möchten. Konstruktives Feedback ermöglicht es, bessere filmische Ergebnisse zu erzielen. Videoschnitt, Bildaufbau, Kommentar und Vertonung stehen ebenso im Mittelpunkt der Diskussion wie Szenenlänge, Vor- und Abspann und die Titelgestaltung.

Horst Mosfeld/Hubert Flegel

ab 10.2., mo 16.00 - 17.30 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 2
30 Ustd. an 15 Terminen
57,00 € (erm. 39,00 €)



MATHEMATIK

Einführung in Differentialgleichungen

In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Differentialgleichungen 1. Ordnung
 - Trennung der Variablen
 - Variation der Konstanten
 - lineare Differentialgleichungen 2. Ordnung mit konstanten Koeffizienten
 - Schwingungsgleichungen
- Ferner wird auf Wünsche und Aufgaben der Teilnehmenden eingegangen.

5506

Prof. Dr. Wilfried Ruckelshausen

ab 5.5., di 17.45 - 20.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 3
24 Ustd. an 8 Terminen
53,40 € (erm. 36,60 €)

5507

Prof. Dr. Wilfried Ruckelshausen

ab 6.5., mi 17.45 - 20.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 3
24 Ustd. an 8 Terminen
53,40 € (erm. 36,60 €)

Grundbildung und Schulabschlüsse



Elena Albertovskaya
Programmbereichsleitung



Tel.

0209 169-5373

E-Mail:

elena.albertovskaya@gelsenkirchen.de

Persönliche Sprechzeiten:

dienstags 14.00 - 16.00 Uhr

Kunstmuseum Gelsenkirchen,
Horster Str. 5 - 7, Raum 44

donnerstags 15.30 - 17.00 Uhr

Schulgebäude Rolandstr. 3, Raum 12 + 13
sowie nach telefonischer Vereinbarung

SCHULABSCHLÜSSE

Der Programmbereich Schulabschlüsse der Volkshochschule ist eine Einrichtung des Zweiten Bildungsweges.

Jugendliche und Erwachsene erhalten die Möglichkeit, grundlegende Schulabschlüsse wie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und nach Klasse 10 sowie den Mittleren Schulabschluss in eigenständigen, auf das jeweilige Ziel ausgerichteten Lehrgängen nachträglich zu erwerben.

Die Lehrgänge und Prüfungen richten sich nach der Verordnung über die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse der Sekundarstufe I. Durch den Besuch von Lehrgängen mit abschließenden Prüfungen können staatliche Zeugnisse erworben werden.

Die Lehrgänge werden in Form von Vormittags- und Tageskursen in Vollzeit durchgeführt.

Perspektiven: Schulabschlüsse nachholen, Wiedereinstieg in den Beruf vorbereiten, Berufschancen erhöhen, Allgemeinbildung vertiefen und Schlüsselqualifikationen erwerben.

Vorteile: Gebührenfreiheit, Unterrichtsbegleitung durch sozialpädagogische Fachkräfte und Weiterbildungsberatung.

Informationen, Beratungen, Anmeldungen bzw. Vormerkungen zu den Lehrgängen sind nach telefonischer Vereinbarung oder während der Sprechzeiten möglich.

Sprechstunden:

dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr,
donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr
und 15.30 - 17.00 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, R. 12/13
dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr
Kunstmuseum Gelsenkirchen,
Horster Str. 5-7

Für die Sommerferien gelten gesonderte Sprechzeiten (im Internet oder auf Anfrage). In den restlichen Schulferien sind keine Sprechzeiten.

Lehrgangleitungen:



Angelika Hermes
Tel. 169-5384

N.N.
Tel. 169-5372



Martin Kostros
Tel. 169-5371

HAUPTSCHULABSCHLUSS

Viele Erwachsene haben aus verschiedenen Gründen ihre Schulzeit ohne Abschluss beendet. Dadurch ist ihnen der Zugang zum Arbeitsleben erheblich erschwert. Um allen die Möglichkeit zu geben, grundlegende Schulabschlüsse zu erwerben, führt die VHS Lehrgänge durch, in denen das Hauptschulabschlusszeugnis erlangt werden kann. Dabei kann, entsprechend der Regelschule, der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und nach Klasse 10 erreicht werden. Sämtliche Tageslehrgänge finden im Schulgebäude an der Rolandstraße 3 in unmittelbarer Nähe des Bildungszentrums statt.

Vorkurse Hauptschulabschluss

Für Teilnehmende mit Förderbedarf in Deutsch, Englisch und Mathematik sowie in Deutsch als Zweitsprache werden ab dem 13.1.2020 Vorkurse angeboten, nach denen diese mit einem guten Fundament in die Lehrgänge einsteigen können. Der Unterricht findet an drei Vormittagen jeweils mit vier Stunden statt. Die Belegung einzelner Fächer ist möglich.

Die Teilnahme an Schulabschlusslehrgängen der Volkshochschule ist gebührenfrei. Eventuell anfallende Kosten für die Unterrichtsmaterialien sind selbst zu tragen.

Hauptschulabschluss in Vormittagsform

vorerst nur Vormerkungen möglich

Am 20.4.2020 beginnt ein Lehrgang, der bis zum 19.2.2021 zur nachträglichen Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und in einem weiteren halben Jahr zum Hauptschulabschluss nach Klasse 10 A führen wird. Der Unterricht findet von montags bis freitags zwischen 8.15 und 11.30 Uhr statt. Mit diesem Lehrgang sollen insbesondere Mütter von Kleinkindern angesprochen werden. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik und Englisch sowie Geschichte als gesellschaftskundliches und Biologie als naturwissenschaftliches Fach. Insgesamt sind 20 Unterrichtsstunden pro Woche verpflichtend. Für den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 10 A wird zusätzlich noch das Fach Wirtschaftslehre erteilt. Erfolgreiche Absolvent*innen des zuvor beschriebenen Hauptschulabschlusslehrganges können anschließend in einem weiteren Lehrgang den Mittleren Schulabschluss erwerben.

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 in Kompaktform

Ab dem 20.1.2020 bietet die VHS einen Kompaktlehrgang zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 an. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Biologie. Der Unterricht findet stets im Zeitraum von 8.15 bis 13.15 Uhr statt.

Dieser Lehrgang endet im Juni 2020.

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 A

vorerst nur Vormerkungen möglich

Allen Interessenten, die bereits über den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 verfügen, gibt die VHS die Möglichkeit, denjenigen nach Klasse 10 A nachzuholen. Ein Lehrgang dieser Art beginnt am 26.2.2020 und endet bereits am 26.6.2020. Der Unterricht findet montags bis freitags von 8.15 bis 13.15 Uhr statt. Neben den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch wird Unterricht in Geschichte, Biologie sowie Wirtschaftslehre erteilt.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS

vorerst nur Vormerkungen möglich

Für eine Vielzahl von Berufen stellt der Mittlere Schulabschluss (Klasse 10B, FOR) heute die Eingangsvoraussetzung dar. Die VHS der Stadt Gelsenkirchen führt deshalb Tageslehrgänge zur nachträglichen Erlangung des Mittleren Schulabschlusses durch. Ein neuer Lehrgang beginnt am 26.2.2020 und wird mit den Prüfungen im Februar 2021 abschließen. Der Unterricht findet an fünf Tagen in der Woche statt. Unterrichtet werden 24 Unterrichtsstunden pro Woche in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch und Geschichte. Hinzu kommen noch sieben Stunden im Wahlpflichtbereich, wobei zwei der drei Fächer Biologie, Physik und Musik gewählt werden müssen.

Für Schule ist es nie zu spät! Schulabschluss oder Abitur auf dem Zweiten Bildungsweg

Die Volkshochschule, die Abendrealschule und das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe stellen am Montag, 13.1.2020 und am Montag, 18.5.2020, jeweils um 18.00 Uhr, in einer Informationsveranstaltung im Bildungszentrum an der Ebertstr. 19 ihre Angebote vor.

Auch nach den Sommerferien 2020 wird die VHS wieder ein umfangreiches Angebot an Lehrgängen zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse anbieten.

Anmeldungen für die im 2. Halbjahr 2020 beginnenden Lehrgänge sind ab 17.3.2020 möglich.



Die Teilnahme an Schulabschlusslehrgängen der Volkshochschule ist gebührenfrei. Eventuell anfallende Kosten für die Unterrichtsmaterialien sind selbst zu tragen.

1410

Schreibwerkstatt für junge Erwachsene - "Was GEht ab in Gelsenkirchen?"

Die Schreibwerkstatt für junge Erwachsene "Was GEht ab in Gelsenkirchen?" ist ein Projekt der VHS und der örtlichen Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben (DGB/VHS)", das Jugendlichen, die gerade ihren Schulabschluss nachholen, über die Erfassung von biografischen und alltagsbezogenen Texten den Zugang zum Schreiben erleichtern soll.

Im Rahmen des Projektes beschäftigen sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Textarten und dem dazu passenden Wortschatz und Textstrukturen. Mit regelmäßigen Schreibaufgaben üben sie, ihre Meinung zu aktuellen Themen darzustellen und zu begründen, Erfahrungsberichte, Zusammenfassungen und Kritiken zu verfassen. Aktuelle Ereignisse in der Gesellschaft werden aufgegriffen und Neuigkeiten und Positionen rund um die Themen Schule, berufliche Perspektiven, Integration und politische Situation behandelt.

Jutta Idelmann

ab 3.2., mo 12.00 - 14.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
entgeltfrei

ERWACHSENE LERNEN LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN

Die Kurse "Lesen, Schreiben und Rechnen" wenden sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache bzw. an sehr gut Deutsch sprechende Menschen, die

- überhaupt nicht lesen und schreiben können,
- zwar lesen, aber wenig schreiben können,
- große Rechtschreibprobleme haben,
- Schwierigkeiten mit dem Rechnen haben.

In den Grundbildungskursen "Lesen, Schreiben und Rechnen" können die Kursteilnehmenden ohne Angst und ohne Leistungsdruck lernen, da hier keine Prüfungen stattfinden. Es herrscht eine entspannte Lernatmosphäre. Die Lerninhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden. Berücksichtigt werden in diesem Zusammenhang auch kulturelle und gesamtgesellschaftliche Inhalte sowie Grundlagen bezüglich der Arbeit am PC.



Anmeldung zu Kursen Lesen, Schreiben und Rechnen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch, die Anmeldung ist **nur** so möglich.

ELENA ALBERTOVSKAYA

Persönliche Terminabsprachen:

dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr

im Kunstmuseum in Buer,
Horster Str. 5 - 7, Raum 44

donnerstags von 15.30 - 17.00 Uhr

im Schulgebäude Rolandstraße 3,
Raum 12 + 13

sowie telefonisch unter

Tel. 0209 169-5373

Lesen und Schreiben
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

ich-will-lernen.de ]

Für alle Grundbildungskurse gilt:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch (Tel. 169-5373). Ohne vorherige persönliche Beratung ist keine Anmeldung zum Kurs möglich.

6201

Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen lernen

Der Kurs richtet sich vor allem an deutschsprachige Erwachsene mit großen Lese- und Schreibschwierigkeiten.

In diesem Kurs ordnen die Teilnehmenden Lauten Buchstaben zu, lesen einfache Wörter und Sätze und erfassen ihren Sinn. Außerdem erlernen sie die Grundrechenarten (plus, minus, mal, geteilt) mit ganzen Zahlen bzw. üben den sicheren Umgang damit. Darauf aufbauend können auch das Rechnen mit Maßeinheiten, das Lösen von Textaufgaben sowie die Benutzung eines bereitgestellten Taschenrechners erlernt werden. Dabei werden die individuellen Vorkenntnisse und das Lerntempo berücksichtigt.

Ute Kittner/Monika Lipphaus

ab 9.1.

do 10.45 - 13.15 Uhr, fr 10.15 - 11.45 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124
101 Ustd. an 40 Terminen
3,00 €

6202

Grundbildung: Gut lesen, sicher schreiben und rechnen

Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die sicherer im Schreiben, Lesen und Rechnen werden wollen. Im Kurs werden die bereits vorhandenen Grundkenntnisse weiterentwickelt. Durch vielfältige Übungen können individuelle Schreibfehler erkannt und die Rechtschreibregeln bewusst gemacht werden. Das flüssige Lesen von Texten, die auch schon schwierigere Wörter enthalten, wird ebenfalls geübt. Außerdem werden die Grundrechenarten mit ganzen Zahlen erlernt (plus, minus, mal, geteilt) und der sichere Umgang damit geübt. Darauf aufbauend werden das Rechnen mit Brüchen, die Prozent- und Zinsrechnung, das Lösen von Textaufgaben sowie die Benutzung eines bereitgestellten Taschenrechners erlernt.

Ute Kittner/Monika Lipphaus

ab 7.1.

di 10.00 - 12.30 Uhr, do 9.00 - 10.30 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 124
103 Ustd. an 41 Terminen
3,00 €

6203

Lesen und Schreiben für den Alltag

Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene. Die Teilnehmenden können mehr Sicherheit im Umgang mit Texten des täglichen Gebrauchs, zum Beispiel Briefe, Formulare oder Anleitungen, erlernen. Ziel ist es, das Gelernte im Alltag einzusetzen. Dabei soll auch die Lust zu lesen und zu schreiben nicht zu kurz kommen.

Evelyn Günzel

ab 11.2.

di + do 17.00 - 18.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 21
62 Ustd. an 31 Terminen
3,00 €

6204

Lesen und Schreiben - Kombikurs 1

Der Kurs richtet sich an Menschen, die besonders langsam lernen wollen, auch an Menschen mit geistiger Einschränkung.

Jutta Hülsmann

ab 11.2.

di + do 17.00 - 18.30 Uhr

Schule an der Rolandstr. 3, Raum 24
62 Ustd. an 31 Terminen
3,00 €



Bildung, Beruf und Bewerbung



Foto: fotolia.com

- Lokale Qualifizierungsangebote
- Bewerbungsservice
- Informationen zum Arbeitsmarkt

Ahstraße 22 · 45879 Gelsenkirchen · Telefon 0209 60509 – 950
www.iag-gelsenkirchen.de

Ein Angebot des



In dieser Übersicht sind die Veranstaltungen chronologisch aufgelistet. Die Kursbeschreibungen sind im jeweiligen Programmbereich unter der angegebenen Kursnummer zu finden.

Die Volkshochschule der Stadt Gelsenkirchen ist nach DIN EN ISO 9001ff. zertifiziert und hat die Trägerzulassung nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung).

Ihr Weg zur Teilnahme am Bildungsurlaub:

1. Sie wählen ein Seminar aus und lassen sich bei Fragen dazu von uns beraten.
2. Sie melden sich bei der Volkshochschule an.
3. Wir senden Ihnen eine schriftliche Anmeldebestätigung sowie einen Überblick über das Seminarprogramm.
4. Sie stellen einen schriftlichen Antrag auf Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) an Ihren Arbeitgeber und legen die Anmeldebestätigung und das Seminarprogramm bei. Stellen Sie Ihren Antrag bitte spätestens bis sechs Wochen vor Seminarbeginn.

5. Sie erhalten die schriftliche Antwort Ihres Arbeitgebers mit der Gewährung Ihrer Freistellung und nehmen am Seminar teil. Am Ende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Nachweis vorlegen.
6. Bei Fragen und Problemen zur Freistellung stehen Ihnen Ihre Betriebs- oder Personalräte zur Verfügung, aber auch wir beantworten Ihre Fragen gern. Falls Sie nicht freigestellt werden, lassen Sie uns das bitte umgehend wissen. Ihre Anmeldung wird dann kostenlos storniert. Grundsätzlich gilt: Nach dem AWbG haben Beschäftigte in NRW ein Recht auf Freistellung (fünf Arbeitstage pro Jahr) für berufliche und/oder politische Weiterbildung. Der Arbeitgeber kann davon zwei Tage abziehen, wenn andere (dienstlich veranlasste) Fortbildungen angerechnet werden. Kein Recht auf Freistellung haben Beamte und Auszubildende sowie Beschäftigte in Kleinbetrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

2020	Wochenkurs	Nr.
10.02. - 14.02.	Einführung in die Praxis der PC-Arbeit	5123
17.02. - 21.02.	Excel Basic, Stufe 1 und 2	5135
09.03. - 13.03.	Excel Basic, Stufe 1 und 2	5136
16.03. - 20.03.	Stimme und Körpersprache im Beruf	5210
30.03. - 03.04.	Feldenkrais	3341
21.04. - 24.04.	Excel-VBA (Visual Basic for Applications)	5142
27.04. - 30.04.	Workflow mit Lightroom und Photoshop	5432
04.05. - 08.05.	Excel Professional, Stufe 1 und 2	5139
04.05. - 06.05.	Bühne frei für den Büroalltag – Kommunikationscoaching	5212
11.05. - 15.05.	Erfolgreich mit Konflikten umgehen	5219

2020	Wochenkurs	Nr.
18.05. - 20.05.	SEO Jump In-Praxis-workshop	5105
25.05. - 28.05.	Digitale Fotografie	5425
08.06. - 10.06.	Websites erstellen mit Wordpress	5104
15.06. - 19.06.	Präsentationscoaching	5211
29.06. - 01.07.	Erhebe deine Stimme!	2105
30.06. - 03.07.	NLP im Beruf	5230
03.08. - 07.08.	Englisch wiederholen von Anfang an, Stufe A1	4441
24.08. - 28.08.	Spanisch Anfangskurs	4541
12.10. - 16.10.	Englisch wiederholen von Anfang an, Stufe A1	2024441
12.10. - 16.10.	Spanisch Stufe A2	2024542
19.10. - 23.10.	Englisch für Alltag und Beruf, Stufe A2	2024442

Stadtbibliothek**Zentralbibliothek im
Bildungszentrum**

Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen

Auskunft: Tel. 169-2819,

Verlängerungen: Tel. 169-2844

Mo - Fr 11 - 19 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

Medienzentrum der Stadtbibliothek

Auskunft Tel. 169-2808,

Geräteverleih Tel. 169-3028

Kinderbibliothek/MedienMobil

Auskunft: Tel. 169-2817,

Verlängerungen: Tel. 169-2816

Mo - Fr 13 - 19 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

Stadtteilbibliothek Gelsenkirchen-

Buer, Linden-Karree (2. OG)

Hochstr. 40 - 44, 45894 Gelsenkirchen

Auskunft: Tel. 169-4378,

Verlängerungen: Tel. 169-4565

Mo, Mi und Fr 11 - 13 und 14 - 17 Uhr

Di und Do 11 - 13 Uhr und 14 - 19 Uhr

Sa 10 - 13 Uhr

Stadtteilbibliothek

Gelsenkirchen-Horst

Vorbürg Schloss Horst, Turfstr. 21,

45899 Gelsenkirchen,

Tel. 169-6126,

Mo 14 - 19 Uhr, Mi 9 - 14 Uhr,

Do und Fr 11 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr

Di geschlossen

Stadtteilbibliothek Gelsenkirchen-

Erle, Cranger Straße 323

45891 Gelsenkirchen, Tel. 72181

Mo 14 - 19 Uhr, Di, Mi und Fr 11 - 13

und 14 - 17 Uhr, Do geschlossen

Internet:

stadtbibliothek.gelsenkirchen.de

E-Mail:

stadtbibliothek@gelsenkirchen.de

aGEnda 21

aGEnda 21
Zukunft in Gelsenkirchen gestalten

aGEnda 21 koordiniert und vernetzt das bürgerschaftliche Engagement für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung. Ein Schwerpunkt der Arbeit ist die Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Von-Oven-Straße 19, 45879 GE

Tel. 147-9130, Fax: 147-9131

E-Mail: agenda21@gelsenkirchen.de

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 15.30 Uhr,

Fr 9.00 - 12.30 Uhr

Internet: www.agenda21.info

Ehrenamtsagentur

Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen e.V.

Ahstr. 9, 45879 Gelsenkirchen

Tel. 179893-0, Fax: 179893-20

E-Mail:

ehrenamtsagentur@gelsenkirchen.de

Internet:

http://ehrenamt.gelsenkirchen.de

Institut für Stadtgeschichte

Institut für Stadtgeschichte

Wissenschaftspark, Munscheidstr. 14,
Tel. 169-8551

E-Mail: isg@gelsenkirchen.de

Internet:

www.institut-fuer-stadtgeschichte.de

Dokumentationsstätte:

"Gelsenkirchen im Nationalsozialismus", Cranger Str. 323

Führungen können telefonisch vereinbart werden, Tel. 169-8557

Kommunales Kino

Das Kommunale Kino der Stadt Gelsenkirchen zeigt jeden Sonntag (12.45 Uhr), Montag und Dienstag (17.30 und 20.00 Uhr - bei Überlängen ergeben sich Zeitverschiebungen) in der Schauburg Buer, Horster Str. 6, ein anspruchsvolles Filmprogramm.
www.gelsenkirchen.de/koki

Kulturraum "die flora"



Die städtische Kultur-einrichtung bietet seit Jahren ein lebendiges Kulturprogramm (Theater, Konzerte, Lesungen, interkulturelle Projekte) und viel Raum für gesellschaftspolitische Auseinandersetzung und bürgerschaftliches Engagement.

Florastr. 26, 45879 Gelsenkirchen
Tel. 169-9105
www.die-flora-gelsenkirchen.de

Schloss Horst



Das Kultur- und Bürgerzentrum Schloss Horst beherbergt ein Erlebnismuseum mit der Dauerausstellung „Leben und Arbeiten im Zeitalter der Renaissance“.

Geöffnet: Mo - Fr 15.00 - 18.00 Uhr, So 11.00 - 18.00 Uhr, Eintritt: 3,00 €, Kinder und Jugendliche frei.
Im Veranstaltungssaal mit historischer Wandkulissee finden regelmäßig Kulturveranstaltungen statt.
Turfstr. 21, 45899 Gelsenkirchen
Tel. 169-6159
www.schloss-horst-gelsenkirchen.de

Kunstmuseum Gelsenkirchen



Es werden Werke und Objekte verschiedener Kunstrichtungen - vom Impressionismus bis heute - gezeigt. Besonderer Schwerpunkt ist die umfangreiche Sammlung mit kinetischer Kunst.

Regelmäßig finden Wechselausstellungen mit zeitgenössischer Kunst statt.

Geöffnet: Di - So 11.00 - 18.00 Uhr, Eintritt frei
Horster Str. 5-7, 45897 Gelsenkirchen
Tel. 169-4361
www.kunstmuseum-gelsenkirchen.de

Musikschule

Rolandstr. 3
Geschäftsstelle:
An der Rennbahn 5,
Tel. 169-6174
Öffnungszeiten:
Mo u. Mi 8.30 - 13.30 Uhr, Di u. Do 8.30 - 15.30 Uhr, Fr 8.30 - 11.00 Uhr
In den Ferien ist das Büro di u. do nur bis 13.30 Uhr geöffnet.
www.gelsenkirchen.de/musikschule



Musiktheater im Revier



Theater- und Konzertkasse

Kassenzeiten:

Mo + Sa 10.00 - 14.00 Uhr,
Di - Fr 10.00 - 18.30 Uhr

Abendkasse: Eine Stunde vor Beginn der Aufführung, Tel. 4097-200
Auskünfte: Tel. 40970

Internet:
www.musiktheater-im-revier.de
E-Mail:
theaterkasse@musiktheater-im-revier.de

Weiterbildungskolleg - Abendrealschule -

Grenzstr. 3, 45881 Gelsenkirchen,
Tel. 92584583, Fax 469630

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe - Abendgymnasium -

Middelicher Str. 289,
45892 Gelsenkirchen
Tel. 811260, Fax 812357
E-Mail:
weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de

- 3D-Druck** 5146
50plus 1360
70 Jahre Menschenrechte 1000
- Abwehrtechniken** 3512, 3513, 3620
Acrylmalerei 2352, 2370, 2373
Aerobic 3421, 3424
aGEnda 21 3105 f.
Aktuelle Diskussionen 1020
Aktzeichnen 2351
Alpenüberquerung 1108
Alphabetisierung 4100-0 ff.
Angehörigenunterhaltspflicht 5110
Aquaerobic, Aquagymnastik 3526, 3527, 3531 ff.
Aquarell 2361, 2362
Aquarell auf Seide 2504
Aquarellmalerei 2361, 2362
Arabisch 4601 ff.
Arbeit und Leben 1304 ff., 1345A
Armut 1301
Ausdauertraining 3407, 3409
Ausstellung 1000, 1000A, 2002A, 2002B, 2003A, 2204
Autogenes Training 3335
Ayurveda 3337, 3338
- B2-Prüfung** 4163
Badminton 3502, 3610, 3611
Bauchtanz 3390, 3391, 3392
Beratung 4400
Betriebsbesichtigung 1120 - 1122, 1125, 1126, 1140, 1150, 1151
Bildbearbeitung 5432
Bilder im öffentlichen Raum 5420A
Bildrechte 5420A
Bildungsurlaub 2105, 3341, 4441, 4541
BNE 3105 ff., 3151 ff., 3161 ff., 3171, 3172, 3201, 3202, 3211
Body fit 3463 ff.
Buchführung 5102
- China** 1110
Coaching 5211, 5212
Cosplay/Facepainting 1415
- Darknet** 1315
Datenschutz im Netz 1220, 1221, 1230
Deutsch als Fremdsprache 4160 ff., 4311
Deutsch als Zweitsprache 4100-0 ff., 4105-OK, 4160 ff.
Diaschau 1108 ff.
Differentialgleichungen 5506, 5507
digitale Bildbearbeitung 5420A, 5432
digitale Fotografie 5420A, 5425
Digitale Fotografie 5431
Digitalkamera 5420A
Drucktechniken 2403, 2404, 2405
DTZ-Prüfung (A2-B1) 4150 ff., 4168
- EDV-Grundlagen** 5112, 5113, 5120, 5123
Einbürgerung 4200 ff.
Einstufung 4400
Eltern 1340A ff.
Emscher-Guide 1160
Energie 3181
Englisch 4400 ff., 4430, 4441
Entspannung 3304, 3307, 3321 ff., 3335 ff., 3601 ff.
Ernährung 3201 ff., 3219, 3220
Eventfotografie 5421
Excel 5129 ff.
Existenzgründung 5101, 5102
Exkursion 2202, 2204
Experimentelles Drucken 2403, 2404
- Farb- und Stilberatung** 2508
Feldenkreis 3340, 3341
Fitness 3413, 3415, 3456, 3459, 3461, 3463, 3467, 3468, 3469, 3481
Flandern 1109
Fotobuch 5434
Fotoequipment 5433
Fotografie 5420A, 5420B, 5421, 5425
Französisch 4604 ff.
Frauen 1108, 1301, 1345A, 3389, 3521 - 3528, 3531 - 3535
Freies Malen 2382
Führung 2002A, 2002B, 2003, 2202, 2204
Funktionen 5129 f.
- Garten** 3171, 3172
Gebärdensprache 5241
GE-Camp20 1300
GE-nior 1361, 1361A
Gesunde Ernährung 3201, 3202
Gesundheitsworkshop 3301C, 3307
Gesundheitsworkshops 3301, 3304, 3322 ff., 3360, 3361
Gitarre 2107
Grundbildung 6201 ff.
Gymnastik 3430, 3455, 3459, 3461
- Hot-Stone-Massage** 3321
- Indexerstellung** 5127
Inhaltsverzeichnis 5127
Initiative Einmischen. Demokratie leben 1307
Integrationskurse 4100-0 ff.,
Integrationsratswahlen 1200
Internet 5117, 5118
Italienisch 4612 ff.
- Japanischer Farbholzschnitt** 2405
Jugendleiterschein 1421, 1421A, 1422
Jugendliche 1400ff.
Junge Erwachsene 1410A, 1410B
- Karneval-Schminken** 1415
Kinder, Kurse für 3511
Klimaschutz 1020, 1021
Kochen 3202 ff.
Kommunikation 5212, 5230
Konflikte 5000, 5219
Kroatisch 4624, 4625
Kunstgeschichte 2002A, 2002B, 2007, 2201 ff.
Kunsttherapie 2389
- Landeskunde** 1108 - 1110
Landschaftsfotografie 5420B
Landtag 1304
Lesen und Schreiben 2006, 2014, 6201 ff.
Lesung 1108, 1315, 2006, 2009
Lightroom 5432
Literatur 2006, 2010, 2014

Die Ziffern hinter den Stichwörtern bezeichnen die Kursnummern.

Malen 2352, 2361, 2362, 2370, 2373, 2382 ff., 2603
Massage 3321
Mathematik 5506, 5507
Meditation 3323, 3327
Migration 1340A - 1345A
Mobilität 3111, 3112
Motivation 5218
Motivfindung 5420A, 5420B
Musik, klassisch 2001A ff., 2106, 2107, 2201, 2204
Musiktheater 2001A ff.

Nähen 2471 ff
Naturerkundung 3151 ff., 3161 ff.,
Niederländisch 4626 ff.
NLP 5230
Nordic-Walking 3407, 3409

Office 5112, 5113, 5120, 5123
Ölmalerei 2373
Oper 2001A ff.
Orientalischer Tanz 3390 ff.

Pastellmalerei 2385, 2386
Patientenverfügung 5109
Philosophie 2009
Photoshop 5432
Pilates 3410, 3411
Plakate 1000, 1000A
Plastisches Gestalten 2451 ff.
Polnisch 4631, 4632
Portraitfotografie 5431
Porzellanmalerei 2387, 2388
Power-Point 5145
Präsentation 5211
Progressive Muskelentspannung 3336

Qi Gong 3350, 3355
Qualifizierungsreihe 1200

Rechnen 6201
Redaktion 1361, 1361A
Rente 1301
Russisch 4633

Schongymnastik 3455
Schreibwerkstatt 2014
Schule 1340A - 1342
Seidenmalerei 2504
Selbsthypnose 3330
Selbstverteidigung 3511 ff., 3620
Selbsthypnose 3331
Senioren 1360ff.
Seniorengymnastik 3449
SEO 5105
Singen 2106
Smart Democracy 1020
Software 5112, 5113, 5120, 5123
Sommeratelier 2603
Spanisch 4501 ff., 4541, 4630
Spiel und Bewegung 3501, 3502, 3610, 3611
Sportbootführerschein 3550
Sprechtraining 5210
Stimmbildung 5210
Streetfotografie 5420A
Stressmanagement 3302, 3306
Suchmaschinenoptimierung 5105

Tabellenkalkulation 5129 ff.
Tai Chi 3350, 3351, 3352
Tanz 3327, 3390 ff., 3481
Technikbotschafter 5117, 5118
Textverarbeitung 5125, 5126
Theater/Schauspiel 2101 ff.
Ton 2451 ff.
Türkisch 4635, 4636

Unternehmensgründung 5101, 5102
Urlaubsvideos 5423

Video 5423
Videoeffekte 5423
Videoschnitt 5423
Visual Basic 5142
Volleyball 3501
Vorsorgevollmacht 5109
Vortrag 2007, 2009, 2202, 2203, 4430

Walking 3407, 3409
Wandern 3401, 3402, 3403
Wassergymnastik 3521 ff.
Webinar 1020
Websites erstellen 5104
WebVortrag 1010 ff., 3141 ff., 5001 ff.
Wechseljahre 3389
Wirbelsäule 3456
Wirbelsäulengymnastik 3431, 3435, 3441, 3442, 3447, 3449
Wochenendseminar 4612
Wochenkurs 4441, 4541
Wohnen 3181
Word 5125 ff.
Wordpress 5104

Yoga 3360 ff.

Zeichnen 2350, 2351, 2353, 2603
Zumba 3481

Stadtbezirk 1**Gelsenkirchen-Mitte**

aGEnda 21-Büro, Von-Oven-Str. 19, 45879
 Begegnungsstätte Alter Jüdischer Betsaal, Von-der-Recke-Str. 9, 45879
 Berufskolleg für Technik und Gestaltung, Overwegstr. 63, 45881
 Berufskolleg Königstr. 1, 45881
 Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Grimmstr. 44, 45883
 Bildungszentrum, Ebertstr. 19, 45879
 Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Hammerschmidtstr. 13, 45888
 Consol Theater, Bismarckstr. 240, 45889
 DGB-Haus der Jugend, Gabelsbergerstr. 12, 45879
 "die flora", Florastr. 26, 45879
 Evangelische Gesamtschule Bismarck, Laarstr. 41, 45889
 Familienbüro, Ebertstr. 20, 45879
 GGS Georgstraße 1, 45879
 GGS Wiehagen, Josefstr. 28, 45879
 Gertrud-Bäumer-Realschule, Rotthausener Str. 2/4, 45879
 GGS Georgstr. 1, 45879
 Musiktheater im Revier, Kennedyplatz, 45881
 Reha- und Fitnesszentrum, Vandalenstr. 5, 45888
 Schalker Regenbogenschule, Leipziger Str. 1, 45881
 Schule an der Rolandstr. 3, 45881
 Sporthallenzentrum Schürenkamp, Grenzstr. 1 - 3, 45881
 Wohnzimmer GE,

Wilhelminenstr. 174, 45886
 stadt.bau.raum,
 Boniverstr. 30, 45879

Stadtbezirk 2**Gelsenkirchen-Nord**

Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Goldbergstr. 93, 45894
 (Anfahrt über Westerholter Str. Richtung Ostring, an der Kirche rechts und dann sofort links auf den Parkplatz abbiegen.)
 GGS Beckeradstr. 66, 45897
 GGS Im Brömm 6, 45896
 GGS Josef-Rings-Schule, Spindelstr. 8, 45896
 GGS Mährfeldschule, Röttgersweg 20, 45896
 GGS Nordsternschule, Devensstr. 102, 45899
 Gesamtschule Buer-Mitte, Nebenstelle Rathausplatz 3, 45894
 Hauptschule Eppmannsweg 34, 45896
 Hans-Schwier-Berufskolleg, Heegestr. 14, 45897
 Kunstmuseum Gelsenkirchen, Horster Str. 5 - 7, 45897
 Linden-Karree, Hochstraße 40-44, 45894
 Realschule Mühlenstr. 15, 45894
 Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, 45897
 Schauburg-Filmpalast, Horster Str. 6, 45897
 Unterrichtsraum an der Moschee, Am Freistuhl 16, 45896

Stadtbezirk 3**Gelsenkirchen-West**

GGs Albert-Schweizer-Schule 38, 45899
 Familienzentrum Diesterweg, Diesterweg 5, 45899
 GGS Albert-Schweitzer-Str. 33, 45899
 GGS am Schloss Horst, Turfstr. 19, 45899
 Nordsternschule, Devensstr. 102, 45899
 Schloss Horst, Turfstr. 21, 45899
 Jugendzentrum Buerer Str. 86, 45899

Stadtbezirk 4**Gelsenkirchen-Ost**

GGs Middelicher Str. 221, 45892
 Erich-Kästner-Haus, Frankampstr. 43, 45891
 Hauptschule Surkampstr. 29, 45891

Stadtbezirk 5**Gelsenkirchen-Süd**

Wissenschaftspark, Munscheidstr. 14, 45886
 GGS Wiehagenschule, Josefstr. 28, 45879
 Gesamtschule Ückendorf, Bochumer Straße 190, 45886

GGs = Gemeinschaftsgrundschule

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule setzt in der Regel den Abschluss einer ersten Bildungsphase voraus. Für die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, die persönlich, telefonisch, schriftlich oder online erfolgen kann. Zur Orientierung kann die 1. Unterrichtseinheit unangemeldet besucht werden, sofern die Höchstteilnehmerzahl noch nicht erreicht ist. Eine weitere Teilnahme ist nur nach erfolgter Anmeldung möglich. Anmeldungen sind verbindlich.

Erstattung

Bei Nichtzustandekommen eines Kurses wird das Entgelt erstattet bzw. der Lastschrifteinzug nicht ausgeführt. Wird ein Kurs aus Gründen, die von der Volkshochschule zu vertreten sind, vorzeitig abgebrochen, wird das Entgelt anteilig erstattet. Ein Wechsel in der Seminar- oder Kursleitung begründet keinen Erstattungsanspruch. Dies gilt auch für den Fall der Nichtteilnahme oder das Versäumen einzelner Unterrichtseinheiten.

Ein Erstattungsanspruch entfällt ebenfalls bei Beträgen bis zu 3,00 €.

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Einzelveranstaltungen und Studienfahrten gelten besondere Bedingungen.

Teilnahmeentgelt

Das Teilnahmeentgelt, das Bearbeitungsentgelt und die Zuschläge sind als Gesamtbetrag für jeden Kurs im Programm angegeben, ebenso der ermäßigte Satz. Die genannten Beträge werden mit der Anmeldung fällig und per Lastschrift einen Monat nach Zustandekommen des Kurses eingezogen. Entstehen durch fehlerhafte Kontoangaben oder durch eine vom/von der Zahlungspflichtigen veranlasste Stornierung der Zahlung Kosten, so hat diese der/die Zahlungspflichtige zu tragen. Im Falle der unbaren Zahlung gilt das Entgelt erst bei Verbuchen auf dem Konto der Stadtkasse Gelsenkirchen als entrichtet.

Fernabsatzgeschäfte

Wird eine Anmeldung ausschließlich postalisch, per E-Mail, per Telefax oder telefonisch vorgenommen, so stehen die folgenden Widerrufsrechte zur Verfügung:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit dem Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Volkshochschule der Stadt Gelsenkirchen, Ebertstr. 19, 45875 Gelsenkirchen, per E-Mail an vhs@gelsenkirchen.de oder per FAX an 0209 169-3503.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und gegebenenfalls gezogene Nutzungen, z. B. Zinsen, herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung, z. B. Unterrichtsmaterialien, ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns insoweit gegebenenfalls Wertersatz leisten. Das gilt nicht, wenn die Verschlechterung der Sache ausschließlich auf deren Prüfung - wie sie Ihnen etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre - zurück zu führen ist.

Ermäßigungen

Inhaber*innen des IAG-Aktivpasses zahlen lediglich das Bearbeitungs-entgelt.

GE-Pass-Inhaber*innen, Kinder, Schüler*innen an Vollzeitschulen, Auszubildende, Studenten*innen, Freiwilligendienstleistende FSJ/BFD und Ehrenamtskarteninhaber*innen erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 33 1/3 Prozent des Kursentgeltes.

Es besteht die Möglichkeit zur

Verrechnung mit Ansprüchen aus dem Teilhabepaket (GEfördert).

Für Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Entgeltbefreiungen/Ermäßigungen gewährt.

Nachweise für den Anspruch auf Ermäßigung sind bei Anmeldung vorzulegen. Eine nachträgliche Gewährung ist ausgeschlossen.

Ferien und Feiertage

In den Schulferien sowie an den gesetzlichen Feiertagen ruht in der

Abmeldungen und Stornierungskosten

Abmeldungen müssen bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule erfolgen.

Bei Abmeldung bis einen Monat vor Beginn der Veranstaltung entstehen keine Kosten. Danach fallen folgende Stornierungskosten an, die das jeweilige Kursentgelt nicht übersteigen dürfen:

	mehrwöchige Kurse	Tages-, Wochenend-, Wochenkurse
bis 1 Woche vor Kursbeginn	10 %, mindestens 8,00 €	10 %, mindestens 8,00 €
bis Kursbeginn	20 %, mindestens 13,00 €	50 %, mindestens 13,00 €
bis zur 3. Unterrichtseinheit	50 %, mindestens 18,00 €	

Danach ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

Stornierungskosten können vermieden werden, wenn Sie vor Beginn des Kurses

1. eine Ersatzperson stellen oder
2. in einen vergleichbaren Kurs wechseln oder
3. eine Gutschrift in Höhe des Kursentgeltes akzeptieren, die bei Buchung eines Kurses innerhalb eines Jahres verrechnet werden kann.

Die vollständige Entgeltordnung liegt an der Kasse der VHS zur Einsicht aus.

Regel der Unterrichtsbetrieb in den Schulgebäuden. Abweichende Regelungen werden im Kurs bekannt gegeben.

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht bei Verlust oder Beschädigung von Sachen der Teilnehmenden. Bei Beschädigung der benutzten Einrichtungen haften die Teilnehmenden, sofern sie vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben. Die jeweils geltende Benutzungsordnung ist zu beachten.

Teilnahmebescheinigungen

Rechtzeitig vor Ende eines Kurses kann bei der Kursleitung eine Teilnahmebescheinigung beantragt werden.

Zertifikate und Prüfungen

In verschiedenen Kursen besteht die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen und ein Zertifikat zu erwerben. Zertifikate sind für viele Tätigkeitsbereiche ein zusätzlicher Qualifikationsnachweis. Informationen erhalten Sie im Bildungszentrum, Raum 216, Tel. 169-2536.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Gelsenkirchen

Druckerzeugnisse unterliegen nicht dem Änderungsdienst! Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.vhs-gelsenkirchen.de

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen, Kündigungen etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.
- (4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt

vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat. Die Rücktrittsregelungen der Entgeltordnung für Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen bleiben unberührt (s. Ziffer 13 Erstattungen, Entgeltordnung für Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen).

- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, kann die VHS die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (3) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnahmeliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende (Teilnehmer) kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Die VHS kann auf einer namentlichen Nennung der Person bestehen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

- (3) Die VHS ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Teilnehmer verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das nicht, kann der Teilnehmer von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der Entgeltordnung für Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen und der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Homepage, Programm, Aushang, etc.).
- (2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung zur Zahlung ergeht nicht. Bei einem Rücktritt durch den Teilnehmer gelten die Stornierungsregeln der Entgeltordnung für Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen (s. Ziffer 13 Erstattungen, Entgeltordnung für Veranstaltungen der Volkshochschule Gelsenkirchen). Wird das geschuldete Entgelt nicht entrichtet, kann die VHS eine Nachfrist zur Bezahlung setzen, ansonsten setzt das Mahnverfahren der Stadt Gelsenkirchen ein.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

- (2) Die VHS kann aus organisatorischen Gründen Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.
Entgelterstattungen, auch teilweise, sind möglich (vergl. Ziffer 6, Absatz 1 Sätze 2 und 3).

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn: die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.

In diesen Fällen wird das Entgelt ganz oder nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung erstattet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die VHS unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

- (2) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Teilnehmern oder Beschäftigten der VHS,

Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, Behinderung, sexuelle Identität etc.),
Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Für die Teilnahme an Schulabschlusslehrgängen füllen die Bewerber einen gesonderten Anmeldebogen aus und akzeptieren mit ihrer Unterschrift auch weitere Kündigungsgründe.

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung erstattet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleis-

tung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des Teilnehmers gegen die VHS sind, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit, ausgeschlossen.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (z.B. Durchführung des Lehrangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers.

9. Aufrechnung und Abtretung

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

10. Datenschutz

- (1) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Teilnehmer kann dem jederzeit widersprechen. Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich vertraulich und im Rahmen der geltenden Datenschutzbestimmungen erhoben.

Druckerzeugnisse unterliegen nicht dem Änderungsdienst!

Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.vhs-gelsenkirchen.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule ist das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Gelsenkirchen. Diese ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

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, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse kann die An-

gabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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.

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 anderweitig 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an die jeweiligen Kursleiterinnen oder Kursleitern 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, 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 und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der

Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

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 Vertrags Erfüllung.

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 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. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@gelsenkirchen.de oder unter der Tel. 0209 169-0.

