



Programm 1/2025

## Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

Ratingen sieht dem 750. Jahrestag der Stadterhebung mit Vorfreude entgegen; die Vorbereitungen auf das Jubiläumsjahr 2026 in Verwaltung und Stadtgesellschaft nehmen an Fahrt auf, eine Vielzahl von Aktionen, Projekten und Veranstaltungen sind geplant. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS arbeiten bereits an besonderen Angeboten. Die vielen Ideen und Vorschlägen, die Vereine, Initiativen und Privatpersonen bisher schon eingebracht haben, machen eine zentrale Voraussetzung für ein prosperierendes Gemeinwesen sichtbar: das bürgerschaftliche Engagement. Ohne die tätige Mitwirkung und Mitbestimmung der Bürgerinnen und Bürger ist ein lebenswertes Ratingen nicht denkbar. Viele Raterinnen und Rater handeln bereits nach Kennedys Maxime: „Frag nicht, was deine Stadt für dich tun kann, sondern frag, was du für deine Stadt tun kannst.“

Mitwirkung ist aber an Voraussetzungen gebunden: Reflexionsfähigkeit, kommunikative Kompetenzen, Belastbarkeit, Toleranz, Kompromissfähigkeit, Wissen über sich vollziehende gesellschaftliche und technologische Transformationsprozesse – hier sei nur an die Umbrüche gedacht, die mit der zunehmenden Verbreitung der künstlichen Intelligenz in allen Lebensbereichen verbunden sind.

Das vorliegende Programm möchte einen Beitrag dazu leisten, dass Raterinnen und Rater sich gut auf diese Herausforderungen vorbereiten und sich an der Entwicklung einer lebenswerten Stadt beteiligen können. Dazu eignen sich Sprachkurse, in denen auch interkulturelle Kompetenzen vermittelt werden, ebenso wie Kurse zu Soft Skills oder beruflich verwertbaren Kenntnissen, aber auch Veranstaltungen, in denen Kreativität ihren Ausdruck findet oder die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen gefördert wird. Die folgenden Beispiele sollen ohne Anspruch auf Vollständigkeit die Angebotsvielfalt unseres Programms für das erste Semester 2025 illustrieren:

Im Rahmen einer Exkursion besuchen Sie einen Biohof, gewinnen erste Eindrücke und befassen sich im Gespräch mit der Philosophin Sophie Neugebauer grundsätzlich mit dem Thema ökologische Wirtschaftsweise (W3611).

Der Vortrag Stadttauben in Ratingen – Konflikte und Lösungsansätze (W3605) lotet Möglichkeiten eines Miteinanders von Mensch und Tier im städtischen Raum aus.

Dem Thema künstliche Intelligenz nähern wir uns aus verschiedenen Richtungen: Sie können Anwendungen kennenlernen (W3002 und W0105) oder sich im Lesezirkel Künstliche Intelligenz oder Intelligente Kunst? (W4000) mit literarischen Zugängen befassen.

Im Fachbereich EDV finden Sie sowohl Einstiegskurse zu Standardanwendungen (Excel, Word, Powerpoint) und erstmals auch ein IT-Einzelcoaching (W0106) als auch Fortbildungen zum Erstellen von Webseiten mit Jimdo (W0108) oder zu MS Loop (W0128).

Die Autorin Monireh Baradaran trägt in Frauen! Leben! Freiheit! (W3000) mit der Übersetzerin Hellen Nahid Nosrat u.a. Auszüge aus eigenen Aufzeichnungen aus dem Teheraner Frauengefängnis vor. Yandé Seck präsentiert ihren Debutroman Weiße Wolken, eine literarische Auseinandersetzung mit der Identitätssuche und den Rassismuserfahrungen zweier erwachsener Schwestern (W3001).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Ausprobieren und beim Ein- und Mitmischen!

Ihr

**Prof. Dr. Bert Wagener**  
Dezernent



## IMPRESSUM

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister  
Volkshochschule Ratingen

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

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

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

**Teamfotos:** © Foto Irschik, Ratingen

**Titelbild:** Tobias Lüder

Bildnachweise: Adobe Stock (Robert Kneschke – S. 9, pressmaster – S. 24, Zarya Maxim – S. 30), Kevin S. – S. 34, deVetal777 – S. 37, Frédéric Prochasson – S. 41, Muhammad – S. 43, Antonel – S. 44, Romolo Tavani – S. 53, Axel Bueckert – S. 54, aFotostock – S. 55, hanahal – S. 58, BillionPhotos.com – S. 78, rawpixel.com – S. 81, inesbazdar – S. 83, LIGHTFIELD STUDIOS – S. 85, alex – S. 82)

Fotolia (PAllebaZiB – S. 41) · Pexels: Brent Keane – S. 62, zenzazione – S. 59, Greta Hoffman – S. 66

**Druck:** meo media, 49191 Belm

**Gestaltung:** FLOER DESIGN, Marl

**Auflage:** 4.000 Stück



**STADT RATINGEN**  
DER BÜRGERMEISTER



## Ihr VHS-Team

### Leitung



#### Jörg Althen

VHS-Leiter  
Fachbereichsleiter  
Zweiter Bildungsweg  
Fremdsprachen  
Raum 111  
☎ 02102 550-4300



#### Alexandra Fuhr

stellv. VHS-Leiterin  
Fachbereichsleiterin  
Gesellschaft, Politik,  
Umwelt  
Kunst, Kultur, Kreativität  
Raum 113  
☎ 02102 550-4302

### Fachbereichsleitung



#### Charlotte Fischer-Simon

Fachbereichsleiterin  
EDV, Beruf, Gesundheit  
und Bewegung  
Raum 108  
☎ 02102 550-4305



#### Natascha Wagner

Fachbereichsleiterin  
Deutsch, Integration,  
Einbürgerung  
Raum 103  
☎ 02102 550-4301

### Anmeldung und Information – Geschäftsstelle



#### Karin Thiel

Raum 101  
☎ 02102 550-4308



#### Thomas Fedder

Raum 101a  
☎ 02102 550-4307



#### Andrea Wiebke

Raum 102  
☎ 02102 550-4309



#### Uta Bernard

Raum 112  
☎ 02102 550-4304



#### Tobias Lüder

Raum 114  
☎ 02102 550-4306

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

**Geschäftszeiten:**  
Mo, Di, Do: 8:30–12:00 Uhr,  
Di: 14:00–16:00 Uhr,  
Do: 14:00–18:00 Uhr

## ANMELDUNG

Sobald das Programmheft erschienen ist,  
können Sie sich für unsere Kurse anmelden:

- **Schriftlich:** Per Post (VHS Ratingen, Postfach 101740, 40837 Ratingen) oder per Fax (02102 550-9430) oder Einwurf in unseren Briefkasten an der Lintorfer Straße 3. Beachten Sie dazu auch das Anmeldeformular auf Seite → 80
- **Per Internet** → [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)
- **Per E-Mail** → [vhs@ratingen.de](mailto:vhs@ratingen.de)
- **Persönlich:** Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle, Minoritenkloster, Lintorfer Straße 3, können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben.

**Ihre Anmeldung ist verbindlich!**



### EDV · Beruf · Schulabschlüsse

Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation .....	6
Computerkurse für Seniorinnen & Senioren .....	9
Digitalkurse der vhs DigitalKooperation .....	9
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft .....	14
Softskills & berufliche Orientierung .....	17
Junge VHS – Lernförderung – Schulabschluss .....	19



### Deutsch · Integration Einbürgerung

Deutsch als Fremdsprache .....	23
Integrationskurse .....	24
Deutschkurse für Selbstzahler .....	26



### Fremdsprachen

Englisch .....	30
Französisch .....	34
Spanisch .....	37
Italienisch .....	42
Niederländisch .....	43
Portugiesisch .....	44
Chinesisch .....	44
Japanisch .....	45



### Gesellschaft · Politik · Umwelt

Gesellschaft · Politik .....	47
Aus der Region .....	49
Sinnfindung · Philosophie .....	50
Recht .....	51
Bürgerschaftliches Engagement .....	52
Umwelt & Natur .....	52
Mensch & Natur .....	53
Klimawandel & Nachhaltigkeit .....	55



### Kunst · Kultur · Kreativität

Literatur .....	59
Oper · Ballett .....	60
Theater · Tanz .....	60
Fotografie · Video .....	61
Musik · Spiele .....	62
Bildnerisches Gestalten .....	64
Kreatives Werken und Gestalten .....	68



### Gesundheit und Bewegung

Gesundheitsvorträge .....	72
Gesundheitsvorsorge .....	74
Entspannungskurse .....	78
Achtsamkeitskurse .....	80
Yoga .....	81
Weitere asiatische Sportarten .....	83
Gymnastik – Rückentraining .....	85

<b>Anmelde- und Teilnahmebedingungen .....</b>	<b>87</b>
<b>Datenschutzbestimmung .....</b>	<b>89</b>

# SEMESTERZEITEN

## FEBRUAR

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

## MÄRZ

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

## APRIL

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

## JUNI

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

# 2025

## MAI

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

## JULI

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

Semesterstart ab: 10. Februar 2025

 = Schulferien/Feiertage



Hier liegt unser Programm für Sie bereit:

VHS Minoritenkloster · Lintorfer Str. 3

VHS Außenstelle Süd · Schützenstr. 54

VHS Außenstelle Poststraße (Musikschule) · Poststr. 23

Medienzentrum Ratingen – Stadtbibliothek

Peter-Brüning-Platz 3 und Stadtteilbibliotheken in Ratingen West, Lintorf, Homberg und Hösel

Museum Ratingen · Grabenstr. 21

städtisches Familienzentrum · Erfurter Str. 31

städtischer Seniorentreff Ratingen-West · Erfurter Straße 33

städtischer Mehrgenerationentreff Ratingen-Tiefenbroich  
Sohlstättenstr. 33 c

städtischer Seniorentreff Ratingen-Eggerscheidt  
Hölenderweg 51

städtischer Seniorentreff Ratingen-Mitte  
Minoritenstraße 14

städtischer Seniorentreff Ratingen-Ost  
Carl-Zöllig-Straße 55

Ev. Familienbildungswerk · Turmstr. 10

Kath. Familienbildungsstätte · Kirchgasse 1

Caritas Ratingen · Turmstr. 5a

Agentur für Arbeit · Brunostr. 10

Buchhandlung Rose Schlüter · Heiligenhauser Str. 1, Hösel

Schwimmbäder Ratingen-Mitte/Lintorf  
Hauserring 52/Jahnstraße 35

LVR Industriemuseum · Cromforder Allee 24

Diakonie Ratingen · Graf-Adolf-Str. 7

SkF Ratingen · Düsseldorferstr. 40



## Volkshochschulen rings um Ratingen

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

Volkshochschule der  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Bertha-von-Suttner-Platz 1  
40227 Düsseldorf  
☎ 0211 899 3417  
[www.duesseldorf.de/vhs](http://www.duesseldorf.de/vhs)

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

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

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

Heinrich-Thöne-VHS  
der Stadt Mülheim an der Ruhr  
Aktienstraße 45  
45473 Mülheim a.d. Ruhr  
☎ 0208 455 4311  
[www.vhs.muelheim-ruhr.de](http://www.vhs.muelheim-ruhr.de)



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

JANUAR		
Sa., 25.	<b>W5050</b>	Mit Achtsamkeit die Resilienz stärken
FEBRUAR		
Sa., 01.	<b>W4401</b>	Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/-innen
Sa., 08.	<b>W5045A</b>	Entspannungstraining 6 x anders-Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Sa., 08.	<b>W5207</b>	Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung
Mi., 12.	<b>W3612</b>	Einführung in die Wärmepumpe
Mi., 12.	<b>W5008</b>	Vortrag: Wechseljahre weg schlemmen – geht das!?
Do., 13.	<b>W5000</b>	Vortrag Resilienz
Sa., 15.	<b>W0102</b>	Excel Grundlagen
Sa., 15.	<b>W4515</b>	Kakadu ganz kreativ
Sa., 15.	<b>W5045B</b>	Entspannungstraining 6 x anders – Yoga
So., 16.	<b>W5015</b>	Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage
Mo., 17.	<b>W3400</b>	Unterhaltsrecht im Pflegefall – Wer bezahlt den Heimplatz?
Mi., 19.	<b>W3000</b>	„Frauen! Leben! Freiheit!“
Sa., 22.	<b>W0103</b>	PowerPoint Grundlagen
Sa., 22.	<b>W4506</b>	Schnupper-Workshop: Intuitives Malen
Sa., 22.	<b>W5045C</b>	Entspannungstraining 6 x anders – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
So., 23.	<b>W4606</b>	Nadelbinden
Mo., 24.	<b>W3005</b>	Neue Trends in der Geldanlage
Di., 25.	<b>W3002</b>	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen
MÄRZ		
Sa., 08.	<b>W3608</b>	Weniger, aber besser: Minimalismus leicht gemacht
Sa., 08.	<b>W4100A</b>	Oper: Lady Macbeth von Mzensk
So., 09.	<b>W3601</b>	Vorfrühlingsexkursion von den Misteln bei Haus zum Haus in den Poensgen Park
Do., 13.	<b>W3500</b>	Aktuelles Vereins-(Steuer-)Recht
Sa., 15.	<b>W3300</b>	Big Five – Die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit
Sa., 15.	<b>W3604</b>	Wald im Wandel
Mo., 17.	<b>W3001</b>	Yandé Seck liest aus ihrem Debütroman „Weiße Wolken“
Sa., 22.	<b>W3605</b>	Stadttauben in Ratingen
Sa., 22.	<b>W3609</b>	Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeekauf lohnt
Sa., 22.	<b>W5045D</b>	Entspannungstraining 6 x anders – Qigong
So., 23.	<b>W4607</b>	Nadelbinden
Mo., 24.	<b>W3301</b>	Hitler – Ein Mann im Wahn
Mo., 24.	<b>W3401</b>	Erben und Vererben
Di., 25.	<b>W0127</b>	Mindmapping – individuell und kollaborativ
Di., 25.	<b>W0128</b>	Projektorientierte Teamarbeit
Mi., 26.	<b>W0129</b>	Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit
Mi., 26.	<b>W0130</b>	Dynamische Präsentationen
Do., 27.	<b>W0131</b>	Content Marketing
Do., 27.	<b>W0132</b>	Social Media Marketing
Do., 27.	<b>W5030</b>	Farb- und Stilberatung für Frauen
Sa., 29.	<b>W3602</b>	Selbsterfahrung in der Natur
Sa., 29.	<b>W3603</b>	Unterwegs im Homberger Wäldchen
Sa., 29.	<b>W4414</b>	Native American Flute
Sa., 29.	<b>W4512</b>	Enkaustik – kreativ „malen“ mit Wachs
Sa., 29.	<b>W5045E</b>	Entspannungstraining 6 x anders – Fantasiereise
Mo., 31.	<b>W3006</b>	Investieren in Kryptowährungen
APRIL		
Sa., 05.	<b>W0105</b>	ChatGPT, Gemini und Co. – Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Sa., 05.	<b>W3007</b>	Investieren in Aktien
Sa., 05.	<b>W4609</b>	Schmuckgestaltung mit Silver Clay
Sa., 05.	<b>W5045F</b>	Entspannungstraining 6 x anders – Autogenes Training nach Schultz
Di., 08.	<b>W3610</b>	Nachhaltiges Europa: Green Deal, Zero Waste und Gesellschaftswandel
Do., 10.	<b>W0134</b>	Büromanagement
Sa., 12.	<b>W0104</b>	Word Grundlagen
Sa., 12.	<b>W3302</b>	Spaziergang mit dem Lebensende
Do., 24.	<b>W4100B</b>	Oper: Die Zauberflöte
Di., 29.	<b>W3613</b>	Gebäudeenergiegesetz, Kommunale Wärmeplanung – und ihre Heizung

MAI		
Mo., 05.	<b>W0135</b>	Dokumentenmanagement
Mo., 05.	<b>W3303</b>	Was das Leben leichter macht
Mo., 05.	<b>W3402</b>	Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht
Mi., 07.	<b>W0140</b>	MS Excel zur effektiven Datenanalyse
Do., 08.	<b>W3611</b>	Ökologisches Wirtschaften – Praktische Einblicke und Philosophischer Diskurs
Do., 08.	<b>W5001</b>	Vortrag: Nein sagen
Fr., 09.	<b>W0136</b>	Zeit- und Aufgabenmanagement
Fr., 09.	<b>W5005</b>	Vortrag: Raus aus dem Rollstuhl
Sa., 10.	<b>W3304</b>	Herzmutig
Sa., 10.	<b>W4415</b>	Native American Flute
Sa., 10.	<b>W4513</b>	Künstler und deren Technik kennenlernen: Wassily Kandinsky
Do., 15.	<b>W0139</b>	Moderne Geschäftskorrespondenz
Fr., 16.	<b>W0137</b>	Prädiktives Projektmanagement
Sa., 17.	<b>W0138</b>	Adaptives Projektmanagement
Sa., 17.	<b>W0505</b>	Workshop für Erwachsene mit ADHS in der Arbeitswelt
Sa., 17.	<b>W5043</b>	Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung
Sa., 24.	<b>W4400</b>	Akustikgitarre für Einsteiger/-innen
Sa., 24.	<b>W5206</b>	Taoistische Atmung
Mi., 28.	<b>W0141</b>	Datenvisualisierung MS Excel
Mi., 28.	<b>W4100C</b>	Ballett: Ruß

JUNI		
Mo., 02.	<b>W3403</b>	Vorsorgen mit System: Wie geht das?
Do., 05.	<b>W5003</b>	Vortrag: Das mach ich, wenn ich in Rente bin!
Sa., 07.	<b>W0506</b>	Trotz ADHS erfolgreich in der Schule: Ein Workshop für Eltern zur optimalen Unte
Sa., 14.	<b>W2210A</b>	Liège – Petit Paris au bord de la Meuse (Tagesfahrt)
Sa., 14.	<b>W5052</b>	„Verstehen und verstanden werden – Achtsame Kommunikation“
Sa., 21.	<b>W2210B</b>	Liège – Petit Paris au bord de la Meuse (Tagesfahrt)
Sa., 21.	<b>W4100D</b>	Oper: Rusalka
Do., 26.	<b>W5031</b>	Farb- und Stilberatung für Frauen
Sa., 28.	<b>W2210C</b>	Liège – Petit Paris au bord de la Meuse (Tagesfahrt)
Sa., 28.	<b>W3305</b>	Einsamkeit – ein ehrlicher Moment

JULI		
Sa., 05.	<b>W4516</b>	Surreale Ideenwelten – Experimentieren mit Farben und Materialien

## Achtung: Anmeldepflicht!

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

Aktuelle Informationen dazu unter: [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)



**Charlotte  
Fischer-Simon**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4305

# EDV BERUF SCHULABSCHLÜSSE



Qualifikationen für das Arbeits- leben – IT – Organisation.....	6
Computerkurse für Seniorinnen & Senioren .....	9
Digitalkurse der vhs DigitalKooperation .....	9
Rechnungswesen & Betriebswirtschaft .....	14
Softskills & Berufliche Orientierung .....	17
Junge VHS – Lernförderung – Schulabschluss.....	19

## Weiterkommen mit der VHS Ratingen

### IT-Kompetenz erwerben

EDV-Kenntnisse sind heute im beruflichen aber auch privaten Bereich unverzichtbar. Die VHS Ratingen bietet Kurse und Seminare für die verschiedensten Bedarfe an: Unsere Basiskurse dienen dem Erwerb von Grundkenntnissen im Umgang mit den Betriebssystemen Windows 11, Android oder iOS sowie der sicheren Nutzung des Internets. Durch unsere Angebote zu MS-Office 365 lernen Sie die Arbeit am PC – ob zu Hause oder im Beruf – effektiv zu gestalten.

### Fit für den Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung eine unverzichtbare und zentrale Aufgabe der Volkshochschularbeit. Online-Lehrgänge im Rahmen des Zertifikatsprüfungssystems „Xpert Business“ unterstützen Ihr Weiterkommen im kaufmännischen Bereich.

Neben Angeboten zur beruflichen Neuorientierung bietet der Bereich Beruf weitere Querschnitts-Themen, um die persönlichen Kompetenzen (Kommunikation, Rhetorik) zu stärken. Nutzen Sie das Angebot, sich in Ihrer Volkshochschule zu Weiterbildungsmöglichkeiten und deren beruflichem Nutzen beraten zu lassen! Über das Förderprogramm Bildungsscheck NRW besteht zudem die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung bei der beruflichen Weiterbildung.

### Junge VHS

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

### Maßgeschneidert

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

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





NEU

## Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT – Organisation

### Tastaturschreiben in vier Stunden

Um das Tastaturschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Mit der in dieser Veranstaltung angewendeten Methode erlernen Sie die Tastatur wesentlich schneller. Das Lang- und Kurzzeitgedächtnis werden gleichzeitig aktiviert. Dabei wird Sprache mit Musik harmonisch verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffs verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand!

#### W0100

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 28. Juni, 10:00-12:15 Uhr

Sa., 05. Juli, 10:00-12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 7

Entgelt: 68,00 € (6 Ustd.)

### Tastaturschreiben in vier Stunden für Kinder ab 9 Jahren & Jugendliche

Du schreibst am Computer, aber von dem 10-Finger-System bist du noch weit entfernt? Du möchtest schneller mit dem Tippen von Hausaufgaben oder Referaten fertig sein? Auch beim Chatten nur noch auf den Monitor zu schauen anstatt auf die Tasten wäre doch cool! Dann bist du hier richtig: Mit nur wenig Zeitaufwand und viel Spaß lernst du mit allen zehn Fingern zu schreiben. Das Trainingsprogramm sieht eine Methode mit Sprache und Musik vor. Du kommst nur zwei Mal zum Unterricht und weißt danach, wo welche Taste ist und welcher Finger zuständig ist. Dann übst du einfach, bis du auch schnell genug bist.

junge vhs

#### W0101

Kurs mit Brigitte Weck

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Sa., 28. Juni, 12:30-14:45 Uhr

Sa., 05. Juli, 12:30-14:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 7

Entgelt: 45,50 € (6 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt inkl. Lehrhefte

### Excel Grundlagen

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die Welt von Microsoft Excel. Lernen Sie, Tabellen zu erstellen, zu formatieren und mit Formeln zu berechnen. Sie werden schnell in der Lage sein, Ihre Daten übersichtlich darzustellen und auszuwerten. Ob Sie private Finanzen verwalten, berufliche Daten analysieren oder einfach nur Ihre Einkaufsliste organisieren möchten – Excel ist das perfekte Werkzeug. Sie lernen, wie Sie verschiedene Diagrammtypen erstellen, um Ihre Daten visuell ansprechend zu präsentieren, und wie Sie mit PivotTables komplexe Datensätze schnell auswerten können.

#### W0102

Kurs mit Dirk Börnert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 15. Februar, 10:00-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5 - 7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

### PowerPoint Grundlagen

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell und überzeugend. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von PowerPoint und erfahren, wie Sie ansprechende Folien erstellen, Text, Grafiken und Diagramme einfügen und Ihre Präsentation effektiv gestalten. Sie werden lernen, wie Sie eine klare Struktur für Ihre Präsentation aufbauen, wie Sie Ihre Folien visuell ansprechend gestalten und wie Sie Ihre Präsentation effektiv halten. Ob Sie eine Präsentation für die Schule, das Studium, einen Vortrag im Beruf oder eine private Veranstaltung vorbereiten – mit PowerPoint können Sie Ihre Ideen überzeugend vermitteln.

NEU

#### W0103

Kurs mit Dirk Börnert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 22. Februar, 10:00-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5 - 7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

### Word Grundlagen

Erstellen Sie perfekte Texte mit Microsoft Word. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word kennen und erfahren, wie Sie Dokumente formatieren, Tabellen erstellen und mit Grafiken arbeiten. Von einfachen Briefen und Lebensläufen über wissenschaftliche Arbeiten bis hin zu komplexen Berichten – Word bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie für Ihre Schreibprojekte benötigen. Sie lernen, wie Sie verschiedene Schriftarten und -größen verwenden, wie Sie Absätze formatieren, wie Sie Fußnoten und Endnoten einfügen und wie Sie Ihre Dokumente professionell gestalten.

NEU

#### W0104

Kurs mit Dirk Börnert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 12. April, 10:00-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5 - 7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

### ChatGPT, Gemini und Co.: Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und lernen Sie, wie Sie ChatGPT, Gemini und andere Sprachmodelle für Ihre Arbeit und Privatleben einsetzen können! In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisorientierten Einblick in die Möglichkeiten dieser leistungsstarken Tools. Sie lernen, wie Sie diese Modelle für das Verfassen von E-Mails, das Erstellen von Inhalten für Social Media, das Zusammenfassen von Texten oder sogar das Brainstormen von Ideen nutzen können. Darüber hinaus werden wir uns mit den ethischen Aspekten der künstlichen Intelligenz auseinandersetzen und diskutieren, wie Sie diese Tools verantwortungsbewusst einsetzen können.



NEU

## W0105

Kurs mit Dirk Börnert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 05. April, 10:00-14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 7

Entgelt: 32,00 € (5 Ustd.)

## W0107

Offenes Angebot mit Thomas Kirchner

Zentrum für Arbeitslose (ZAR); Graf Adolf-Str. 7-9

ab 29. Januar, 20x mittwochs, 11:00-12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

entgeltfrei

### EDV-Grundlagen im Einzelcoaching

Einzel-/Zweiercoachings zu den oben genannten Grundlagenkursen können individuell nach persönlicher Terminvereinbarung gebucht werden: Tastaturschreiben, Word, Excel, Powerpoint, Chat GPT, etc.

NEU

## W0106

Kurs mit N.N.

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Teilnehmer/innen: 1 - 2

Entgelt: 60,00 €

Ein Einzelcoaching dauert 1:30 Stunden (2UE)

Weitere Termine können gebucht werden. Zur Anmeldung und Terminabstimmung nehmen Sie bitte mit der zuständigen Fachbereichsleiterin Kontakt auf → ☎ 02102 550-4305, E-Mail: charlotte.fischer-simon@ratingen.de

### Online: Website mit Jimdo gestalten – Individuelles Coaching

Sie planen Ihren Auftritt im Internet? In diesem individuellen Online-Coaching lernen Sie, wie Sie mit der kostenfreien Software „Jimdo“ Ihre eigene Homepage erstellen und mit Inhalten füllen können. Sie lernen, wie Sie sich bei Jimdo anmelden und einloggen, ein geeignetes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer Web-Adresse veröffentlichen. Es wird die Videokonferenz-Software ZOOM verwendet. Sie bekommen einen Anmelde-link an Ihre E-Mail-Adresse, mit dem Sie sich in das Coaching einloggen. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und in der Textverarbeitung.



NEU

## W0108

Online-Kurs mit Petra Cammarota

Termine werden individuell vereinbart.

Teilnehmer/innen: 1 - 2

Entgelt: 60,00 € (2 Ustd.)

Weitere Termine können gebucht werden. Zur Anmeldung und Terminabstimmung nehmen Sie bitte mit der zuständigen Fachbereichsleiterin Kontakt auf: → ☎ 02102 550-4305, E-Mail: charlotte.fischer-simon@ratingen.de



Der folgende Kurs findet in Kooperation mit dem SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH, gefördert durch das Weiterbildungsgesetz NRW statt

### Keine Angst vor dem Computer und dem Internet

Die richtige Bedienung eines Computers oder computerbasierter Systeme sowie die kompetente Nutzung des Internets sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und damit eine Notwendigkeit des Lebens geworden. Für Teilnehmende, die noch nicht sicher im Umgang mit dem PC und Internet sind, hat die VHS Ratingen in Kooperation mit der SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH ein neues Kursformat im Angebot: unser Dozent vermittelt Ihnen in den Räumlichkeiten des ZAR (Zentrum für Arbeitslose) Grundlagen zum Umgang mit dem PC und Internet. Die Schulung basiert auf dem Betriebssystem Windows 10. Es handelt sich um ein offenes Angebot ohne feste Anmeldung. Am ersten Kurstag wird der Dozent gemeinsam mit allen Anwesenden die Themen für die nächsten Kurseinheiten abstimmen. Weitere Themen werden im Verlauf des Kurses im Miteinander gewählt. Sie sagen dem Dozenten, was Sie gerne wissen oder lernen möchten. Alle Fragen und Anliegen sind willkommen. Es kann darum gehen, wie Maus und Tastatur funktionieren, was der Unterschied zwischen Betriebssystem und Anwendungsprogrammen ist, wie eine E-Mail versandt werden kann, wie ein Anhang an die E-Mail gelangt, wie Fotos per E-Mail, Messenger, etc. versandt werden können, wie eine Onlinebewerbung funktioniert, wie Phishingmails erkannt werden und wie man sich davor schützen kann, wie Onlinebanking gut und sicher genutzt wird, wie man an einer Videokonferenz teilnimmt oder sie erstellt und vieles mehr. Treffpunkt ist der Computerraum im ZAR in der 1. Etage. Einfach vorbeischaun und teilnehmen oder erste Infos erfragen und Interesse anmelden bei: Corinna Gleißner → ☎ Tel.: 02102 7116911/915 oder zar@skf-ratingen.de. Voraussetzung: Es sollte der Wunsch vorhanden sein, mit digitalen Medien umzugehen.

Stadtwerke Ratingen  
Echt. Gut. Leben.

# EIN JOB VOLLER ENERGIE.

Wir suchen Verstärkung!

Vielfältig. Spannend. Gut.  
stadtwerke-ratingen.de/karriere



## Computerkurse für Seniorinnen & Senioren

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

Da steht er nun, der neue Computer. Unheimlich funkelt Sie der Bildschirm an und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen. Wie funktionieren Maus und Tastatur? Kann da was kaputt gehen, wenn Sie etwas nicht richtig machen? Sie möchten wissen, was man alles im Internet entdecken kann oder wollen einfach nur eine Email oder einen Brief schreiben? Termine beim Arzt oder bei einem Amt online buchen? In diesem Kurs kann Ihnen geholfen werden. Computer sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens geworden und in vielen Situationen ist der Umgang mit ihnen fast schon Voraussetzung dafür, um nicht abgehängt zu werden. Lernen Sie in diesem Kurs auf leicht verständliche Weise damit umzugehen. Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Kenntnisse zu vermitteln die Sie brauchen, um sich sicher in der digitalen Welt zu bewegen. Gerne können Sie ihren eigenen Laptop mitbringen. Die VHS haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

**W0110**

Kurs mit **Thomas Kirchner**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 06. März, 4x donnerstags, 14:00-16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 6

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)

### Android Smartphones und Tablets für Seniorinnen und Senioren

Smartphone und Tablet mit dem Betriebssystem Android sind heute nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Ob man einfach nur damit telefonieren oder schnell mal eine E-Mail schreiben möchte. Auch Nachrichten per WhatsApp oder mit einem anderen Messenger zu versenden gehört heutzutage zum Alltag. Mit dem neuen, unbekanntem Gerät kommen dann auch sofort viele Fragen auf: Wie schalte ich das Gerät ein? Wozu brauche ich eine SIMKarte und was ist das? Was sind Apps, und was fange ich damit an? Was kann ich im Internet machen. Wie bekomme ich eine E-Mail-Adresse und wie schreibe ich eine E-Mail? Kann ich damit auch die Fahrpläne für Bus und Bahn abfragen? Wie buche ich mit Smartphone und Tablet einen Arzttermin? Eine Antwort auf diese Fragen und vieles mehr erhalten Sie in diesem Kurs. Sie lernen die Grundlagen kennen und können anschließend gut mit Smartphone und Tablet umgehen. Hinweis: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Benutzer/-innen eines Apple-Gerätes! Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihr Gerät für diesen Kurs geeignet ist, erteilt Ihnen Frau Fischer-Simon → ☎ 02102 550-4305 gerne Auskunft.

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

**W0111**

Kurs mit **Thomas Kirchner**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 05. Juni, 4x donnerstags, 14:00-16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4 - 8

Entgelt: 90,00 € (12 Ustd.)

Die Kurse V0127 bis V0141 finden in Kooperation mit „viel hören & sehen“ statt.



Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Seminarbeginn Kostenfreie Abmeldungen bis drei Tage vor dem Webinar.

## Digitalkurse der vhs DigitalKooperation

### Mindmapping - individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen

Mindmaps (oder zu Deutsch: Gedankenkarten) basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einem sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln sowie kontinuierlich auszubilden. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise werden darüber hinaus im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden.

#### Highlights:

- Basiswissen „Mindmapping“ in Theorie und Praxis
- Kollaboration über alternative Apps und Cloudlösungen
- Ausgestaltung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
- Mindmaps als Datenbanken des Wissens – grundlegende Konzepte

EXTRA: Wissensmanagement und -transfer in Organisationen Teilnehmer/innen, welche die Arbeitsschritte parallel nachvollziehen möchten, wird im Hinblick auf die anwendungsorientierten Inhalte die Nutzung von zwei Bildschirmen bzw. eines zweiten Rechners (Laptop oder Tablet) empfohlen. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer.



**W0127**

Online-Kurs mit **Thorsten Bradt**

**ZOOM**

Dienstag, 25. März, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

entgeltfrei

Anmeldeschluss: Dienstag, 18. März



## MS Loop – innovatives Kollaborationstool

### Projektorientierte Teamarbeit

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement. Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner und To Do in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit
- Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen
- Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen
- Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven)
- BONUS: MS Loop im agilen Projektmanagement
- Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



### W0128

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

#### ZOOM

Dienstag, 25. März, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Dienstag, 18. März

## Lean Office – das produktive Büro

### Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Die Prinzipien des Lean Management besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen. Unnötiges sowie Ungenutztes (etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente) sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung; innerhalb von MS 365 (Produktivitätscloud) etwa Viva oder progressive Alternativen zur Automatisierung von Prozessen. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Wesenskern des Lean Management
- Merkmale des (digitalen) Lean Office
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten
- BONUS: Überarbeitung „falscher“ Prozesse
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer.

### W0129

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

#### ZOOM

Mittwoch, 26. März, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Dienstag, 19. März

## Prezi – dynamische Präsentationen

### Die „ultimate“ Alternative zu MS PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen (Fokussierung) – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema. Zudem wirkt Prezi „gehirngerecht“. Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten „Gestaltgesetze“ sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Prezi: Arbeitsbereiche und Werkzeuge
- Strategien zum visuellen Storytelling
- Konzeption dynamischer Präsentationen
- Gestaltgesetze und Typografie im Detail
- BONUS: Exkurs zum Data Storytelling
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



### W0130

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

#### ZOOM

Mittwoch, 26. März, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 19. März

## Content Marketing mit Canva

### Online-Creative-Tool der Master Class

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes, also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte, erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let’s play“: ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“



- BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



## W0131

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

### ZOOM

Donnerstag, 27. März, 18:00-19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 20. März

## Social Media Marketing mit Instagram

### Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar. Im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar, genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram: Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“: Live-Publishing
- BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



## W0132

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

### ZOOM

Donnerstag, 27. März, 20:00-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 15,00 € (2 Ustd.)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 20. März

## MS Teams in der Projektorganisation

### Strukturen und Anwendungsszenarien

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch. Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet MS Teams zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb MS 365 (Produktivitätscloud) zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung, so MS OneNote, SharePoint und vor allem Planner. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter MS Teams
- Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten
- Kanäle zur konsistenten und damit „fluiden“ Kommunikation
- Implementierung von MS OneNote, SharePoint und Planner
- BONUS: Agile Kollaboration in der professionellen Praxis
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



## W0133

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

### ZOOM

ab 08. April, Di.-Mi. jeweils 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 60,00 € (8 Ustd.)

Anmeldeschluss: Dienstag, 01. April

## MS OneNote in der Teamarbeit

### Agile Workflows im Büromanagement

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar. MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen: Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten. - Kompaktkurs -

#### Highlights:

- Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote
- Semantische Struktur des Wissens (Beziehungsebenen)
- Erfolgreiches Wissensmanagement in der Praxis
- Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
- BONUS: Kompatibilität mit MS Outlook (Aufgabenmanagement)
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer



## W0134

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

### ZOOM

Donnerstag, 10. April, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 03. April

## MS SharePoint in der Teamarbeit

### Standardisiertes Dokumentenmanagement

Im Gegensatz zu MS OneDrive, das im Arbeitsprozess auf die Sicherung und Verwaltung persönlicher Ordner und Dateien ausgerichtet ist, dient SharePoint einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen. Abhängig von deren Struktur sowie Kultur ergibt sich insoweit das Erfordernis verbindlicher Standards in der gemeinsamen An-



wendung, gerade auch im Hinblick auf den Datenschutz. Um nun einen entsprechend sicheren Arbeitsfluss zu gewährleisten, gilt es bei der Einrichtung sogenannter Teamwebsites insbesondere einschlägige Zugriffsrechte „mit System“ zu konfigurieren und zu administrieren. Dies ist besonders dann geboten, wenn SharePoint nicht direkt, sondern mittelbar unter MS Teams genutzt wird. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- MS SharePoint als Dokumentenmanagementsystem bzw. DMS
- Essentials zur Einrichtung von Teamwebsites und Zugriffsrechten
- Besonderheiten zur Nutzung unter MS Teams (App-Zugriff)
- Administration und Archivierung großer Datenbestände
- BONUS: Automatisierung von Workflows mit MS Power Automate
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0135**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Montag, 05. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Montag, 28. März

**MS Outlook in Organisation & Kommunikation****Essentials zum Zeit- und Aufgabenmanagement**

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale zur Organisation und Kommunikation von Arbeitsabläufen und -prozessen im Büromanagement. Als entscheidend für deren effektive Ausgestaltung ist ein transparentes und konsistentes Aufgabenmanagement, das immer auch ein Zeitmanagement ist, und umgekehrt: Vorhaben sind zumeist an Termine gebunden, Arbeitszeiten gewinnen erst durch die Erfüllung geplanter Aufgaben an Relevanz. In der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) bedeuten Transparenz eine durchgängige Sichtbarkeit von Anforderungen und Konsistenz das proaktive Eliminieren zukünftig möglicher Störfaktoren. MS Outlook eröffnet insoweit ein umfassend professionelles Arbeiten, das sich nicht allein auf seine Kalender- und Aufgaben-Module reduziert. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- Organisiertes Arbeiten u. a. mit Notizen und Verknüpfungen
- Zuverlässige Planung und Verteilung von Aufgaben im Detail
- Steuerung und Überwachung der Durchführung von Aufgaben
- Einbindung von MS OneNote zur Organisation von Aufgaben
- BONUS: Outlook-Gruppen und Kompatibilität mit MS Planner
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0136**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Freitag, 09. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Freitag, 02. Mai

**Computer-Schnupperangebot für MS Project im klassischen Projektmanagement****Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben**

Ein klassisch phasenbasiertes, traditionelles oder auch prädiktives Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell). MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung, insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen in Planung, Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0137**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Freitag, 16. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 45,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Freitag, 09. Mai

**Adaptives Projektmanagement**

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an. - Intensivkurs -

**Highlights:**

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
- Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- BONUS: „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0138**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Samstag, 17. Mai, 9:30-17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 90,00 € (10 Ustd.)

Anmeldeschluss: Samstag, 10. Mai



- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse „live“
- BONUS: Praktische Anwendungsfälle (Use Cases)
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0140**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Mittwoch, 07. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30. April

**Moderne Geschäftskorrespondenz****Kundenzentrierte Briefe und E-Mails**

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden. Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder – etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros – in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
- Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
- Personalisierung durch Seriendruck- und weitere Felder
- Optimierungen und Automatisierungen zur Texterstellung
- BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0139**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Donnerstag, 15. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 08. Mai

**MS Excel zur effektiven Datenanalyse****Power Query in der professionellen Anwendungspraxis**

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen

**MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung****PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards**

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden – in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) auch „in Echtzeit“. Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrunde liegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie weitere Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung. - Kompaktkurs -

**Highlights:**

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- BONUS: Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die „Kür“
- Methodenmix: Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeit

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

**W0141**

Online-Kurs mit Thorsten Bradt

**ZOOM**

Mittwoch, 28. Mai, 18:30-21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1 - 20

Entgelt: 30,00 € (4 Ustd.)

Anmeldeschluss: Dienstag, 21. Mai



## Rechnungswesen & Betriebswirtschaft

### Xpert Business Zertifikatsreihe



Die VHS Ratingen bietet Ihnen ein umfangreiches Angebot an Online-Kursen bzw. Webinaren für die berufliche Weiterbildung. Die Angebote führen zu hochwertigen Zertifikatsabschlüssen in „Finanzbuchhaltung“ und „Lohn- und Gehaltsabrechnung“. Damit schließen wir uns an das bundesweite Kurs- und Zertifikatssystem der Volkshochschulen Xpert Business an und beantworten so die wachsende Nachfrage nach Online-Lernangeboten in der beruflichen Bildung

#### Weiterbildung wird flexibel

Die Kurse können an Volkshochschulen überall in Deutschland belegt werden – mit einheitlichen Qualitäts- und Prüfungsstandards. Ein besonderer Vorteil sind die zeitlich überschaubaren Kursmodule mit jeweils 50 bis 60 Unterrichtsstunden. Der modulare Aufbau ermöglicht eine individuelle Weiterbildungsplanung und führt Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Zertifikats-Abschlüssen. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden – so sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg! Einmal abgeschlossene Kursmodule können gleich für mehrere Abschlüsse eingebracht werden – ohne unnötige Wiederholungen. Und das Besondere: Durch das bundesweite „Xpert Business LernNetz“ kann eine Durchführungsgarantie für alle Module garantiert werden.

#### Webinare – mit Qualität!

Die Live-Webinare werden von erfahrenen Online-Dozent/innen und Moderator:innen nach einheitlichen fachlichen Standards durchgeführt. Sie als Teilnehmer/in schalten sich zu festen Terminen von zu Hause aus zu. Anschließend stehen Videoaufzeich-

nungen des Webinars zur Verfügung. So können Sie verpasste Einheiten eigenständig nachholen oder das Webinar ein zweites Mal abrufen. Die Zertifikatsprüfungen zu den einzelnen Modulen finden vor Ort in der VHS Ratingen statt.

#### „Xpert Business“-Abschlüsse

Mit „Xpert Business“ erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter:innen-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Diese hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen und werden von Arbeitgeber/innen und Personaler/innen besonders geschätzt. Folgende anerkannte Abschlüsse sind erreichbar und kombinierbar:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter:in
- Personal- und Lohnbuchhalter:in
- Finanz- und Lohnbuchhalter:in
- Manager:in Betriebswirtschaft

Ausführliche Infos zu Kursmodulen und Abschlüssen finden Sie unter → [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de). Für alle Xpert-online-Kurse benötigen Sie ein Laptop bzw. PC mit stabiler Internetverbindung, Headset/Kopfhörer (eine Webcam ist in der Regel nicht erforderlich).

### Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen · Lohn Controlling
Finanzbuchführung 1	●	●							●
Finanzbuchführung 2	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung 3 EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt 1				●				●	●
Lohn und Gehalt 2				●		●	●		●
Lohn und Gehalt 3 EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personalkompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●



## Xpert Business Zertifikatsreihe

Die VHS Ratingen bietet die in der Tabelle aufgeführten Zertifikatskurse aus der Xpert Business-Reihe als Webinar-Veranstaltungen an. Das Webinar ist eine 120-minütige Live-Veranstaltung im Internet, die mit Hilfe einer leicht zu bedienenden Online-Plattform realisiert wird. Als Teilnehmende/r an einer der Veranstaltungen aus der Xpert Business-Zertifikatsreihe erhalten Sie einen Zugang zu der Online-Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem PC. Durch einen Chat haben Sie die Möglichkeit sich zu beteiligen. Ein umfangreiches Skript rundet die jeweilige Veranstaltung ab. Zusätzlich erhalten Sie digitales Kursbegleitmaterial, inkl. eines E-Books (PDF) ausgeliefert. Die Teilnehmenden erhalten nach bestätigter Einschreibung auf der Kursplattform die Möglichkeit, das personalisierte Kursbegleitmaterial direkt herunterzuladen.

Eine Printausgabe wird ebenfalls versendet. Sie ist ein wichtiger Teil des individuellen Lernprozesses.

Weitere Informationen und Inhalte zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de) unter „Arbeit/Beruf/EDV - Rechnungswesen und Betriebswirtschaft“ sowie auf der Plattform [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de). Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiger Computer. Wenn Sie unsicher in der Handhabung der Online-Plattform sind oder andere Fragen zu den Xpert-Veranstaltungen haben, wenden Sie sich gerne an Frau Fischer-Simon

→ ☎ 02102 550-4305.



### V0200

#### Online-Kurs mit externen Fachexperten

Die Kurse starten ab Dienstag, den 04.03.2025

Seminarzeiten sind jeweils Dienstag und Donnerstag von 18.30 bis 20.30 Uhr.

Keine Ermäßigung

## Die folgenden Kurse W0201 bis W0209 finden in Kooperation mit der „alfatraining Bildungszentrum GmbH“ statt.



Vorab möchten wir Sie über den Ablauf der Schulung und die technischen Anforderungen informieren:

- Die Schulung findet freitagnachmittags und samstags als Online-Präsenzveranstaltung statt.
- In der Schulung sind Sie über unser Videokonferenzsystem **alfaview®** mit der/dem Dozierenden und den anderen Teilnehmenden verbunden. Die Kommunikation ist mit allen Beteiligten Ihres Kurses möglich.
- Der/Die Dozierende kann Sie über Videotechnik jederzeit individuell unterstützen. Die Technik ist einfach zu bedienen und wird Ihnen zu Beginn des Seminars erklärt.

### Anmeldung zu Ihrem Kurs auf [alfatraining.com](http://alfatraining.com)

Nachdem Sie sich bei Ihrer VHS für den SAP-Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von **alfatraining** eine E-Mail mit einer Einladung zu der Veranstaltung. Darin werden Sie aufgefordert, sich mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto auf [www.alfatraining.com](http://www.alfatraining.com) anzulegen. In Ihrem persönlichen Konto finden Sie dann den Zugang zu Ihrem Kursraum.

### Technische Voraussetzungen – Installation des Videokonferenzsystems **alfaview®**:

- Für die erfolgreiche Teilnahme an der Schulung müssen Sie sich unter <https://alfaview.com/de/download/> die Applikation **alfaview®** kostenlos herunterladen und auf Ihrem PC installieren.
- Um sicherzustellen, dass **alfaview®** auf Ihrem PC funktioniert, sollten Sie vor dem Start Ihrer Veranstaltung in den Kursraum gehen und Ihr Equipment testen.
- Bitte führen Sie die Installation sowie den Funktionstest mit demselben PC durch, mit dem Sie auch an der Schulung teilnehmen.

Um die Funktionalität von **alfaview®** zu gewährleisten und erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, gelten die folgenden Systemanforderungen:

#### Hardware:

- Handelsüblicher Desktop-Rechner oder Notebook: 1,5 GHz oder schnellerer 64-bit (x64) Prozessor, mind. 2 GB Arbeitsspeicher
- Mikrofon & Lautsprecher – Empfehlung: Headset
- Webcam
- Empfehlung: zweiter Bildschirm

#### Betriebssystem des PCs:

- Windows 8 oder neuer (nur 64-bit)
- Apple macOS 10.13 (High Sierra) oder neuer
- Linux (Debian und RedHat Distributionen)

#### Internetverbindung:

- Kabel oder DSL mit 6 Mbit/s Bandbreite (16 Mbit/s empfohlen)
- Stabiles W-LAN erforderlich oder alternativ LAN-Verbindung empfohlen

#### Kontakt

Bei Fragen freuen wir uns auf Ihre Nachricht

→ [charlotte.fischer-simon@ratingen.de](mailto:charlotte.fischer-simon@ratingen.de)

☎ 02102-550-4305

oder direkt bei → [vhs@alfatraining.de](mailto:vhs@alfatraining.de)

☎ 0721 90990900



## SAP® Grundlagen: Navigation

### Zielgruppe:

Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAPGrundkenntnisse auffrischen möchten

### Voraussetzungen:

Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen  
Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse

### Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer/innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

### Inhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

### Teilnahmezertifikat:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### W0201

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 14. Februar, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 15. Februar, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

### W0202

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 21. März, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 22. März, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (1400 Ustd.)

NEU

### W0203

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 09. Mai, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 10. Mai, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

### W0204

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 04. Juli, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 05. Juli, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

### W0205

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 08. August, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 09. August, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

## Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

### Zielgruppe:

Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

### Voraussetzungen:

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

### Erforderliches Wissen:

- sehr gute PC-Kenntnisse
- Buchführungskenntnisse

### Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

### Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearb

### Teilnahmezertifikat:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### W0206

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 21. Februar, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 22. Februar, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

### W0207

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 11. Juli, 13:00-18:00 Uhr

Sa., 12. Juli, 9:00-16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

## Einkauf in SAP® S/4HANA

### Zielgruppe:

Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

### Voraussetzungen:

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

### Erforderliches Wissen:

- sehr gute PC-Kenntnisse
- betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

### Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

### Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

**Teilnahmezertifikat:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**W0208**

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 11. April, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 12. April, 9:00–16.15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

**Personaladministration in SAP® ERP****Zielgruppe:**

Sachbearbeiter:innen bzw. Anwender:innen im Bereich der Personalsachbearbeitung

**Voraussetzungen:**

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Erforderliches Wissen:**

- sehr gute PC-Kenntnisse
- betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

**Beschreibung und Ziele:**

Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

**Inhalte:**

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

**Teilnahmezertifikat:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**W0209**

Kurs mit Videokonferenzsystem alfaview®

Fr., 28. März, 13:00–18:00 Uhr

Sa., 29. März, 9:00–16:15 Uhr

Entgelt pauschal: 315,00 € (14 Ustd.)

NEU

## Softskills & Berufliche Orientierung

**Improvisationstheater für Berufstätige**

Improvisationstheater ist eine großartige Möglichkeit, das Selbstbewusstsein und die Kommunikationsfähigkeiten zu fördern. Es ist eine Kunstform, die für jeden zugänglich ist und dabei auch viel Spaß macht. Beim Improvisationstheater lernen Berufstätige, ihre Komfortzone zu verlassen. Das kostet am Anfang ein wenig Überwindung. Die Angst, sich vor den anderen zu blamieren, verfliegt schnell und sie können dabei Energie freisetzen, ein agiles Mindset entwickeln, Entscheidungen in komplexen Situationen treffen, ins Tun kommen – auch wenn wir mit unbekanntem, schwierigen und chaotischen Situationen konfrontiert werden. Gemeinsam können wir Erfolgsgeschichten erzählen.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, warme Socken.

**W0404**

Seminar mit Nazli Reichardt

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 13. Februar, 5x donnerstags, 18:00-21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 100,00 € (20 Ustd.)

**Schlagfertigkeitstraining**

Geistiges Jiu-Jitsu und Verbalkarate

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer.

**Seminarinhalte**

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairen Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Dahms-Trainingsbuch Bd.8: „Schlagfertigkeit“ kann für 14,00 € im Seminar erworben werden.

**W0401**

Seminar mit Christoph Dahms

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

Samstag, 17. Mai, 9:00-16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 50,40 € (8 Ustd.)

**Zeit- & Selbstmanagement**

„Petro Rigos stellt in seinem Seminar effektives Zeit- und Selbstmanagement in den Mittelpunkt. In zwei Modulen bietet er einen ganzheitlichen Ansatz, um Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, ihre Zeit effizient zu nutzen und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Das Seminar vermittelt nicht nur praktische Werkzeuge und Techniken des Zeitmanagements, sondern legt auch Wert auf die individuelle Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit.“



Ziel ist es, den Teilnehmenden das nötige Selbstvertrauen und die Kompetenz zu vermitteln, ihre Zeit und ihre Aufgaben sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich erfolgreich zu managen.“

## **Modul 1 am 02. Mai**

### **Zeitmanagement-Toolbox**

Eine Reise durch die verschiedenen Werkzeuge, um Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, störungsfrei und konzentriert zu arbeiten, den Perfektionismus zu überwinden und vieles mehr.

## **Modul 2 am 09. Mai**

### **Methoden zur Strukturierung des idealen Tages und zur Kalenderführung**

In den Tag hineinleben und den Terminkalender fremdbestimmen lassen gehört der Vergangenheit an. Mit einfachen und leicht verständlichen Methoden effektiv Strukturen einführen.

## **W0402**

### **Seminar mit Petro Rigos**

#### **Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Fr., 02. Mai, 16:00-20:00 Uhr

Fr., 09. Mai, 16:00-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 53,40 € (11 Ustd.)

## **Wirksam Führen**

Für Petro Rigos liegt der Fokus seines Seminars auf der Wirksamkeit von Führung. In drei Modulen vermittelt er insbesondere jungen Führungskräften und Potentialträger/-innen grundlegende Führungskompetenzen. Das Seminar vermittelt einerseits Führungstools, andererseits aber auch die unerlässliche Persönlichkeitsentwicklung, die für Führungsaufgaben erforderlich ist. Ziel des Seminars ist es Mut zu machen, Führung mit Freude und Kompetenz zu übernehmen.

## **Modul 1 am 07. März**

### **Führung allgemein (3 Stunden)**

Ein durchgängiges Führungsverständnis mit differenzierter Betrachtung von Führungsverhalten und erforderlichen Kompetenzen bewirkt wirksame Führung.

## **Modul 2 am 14. März**

### **Kommunikation (4 Stunden)**

Die wichtigsten Bausteine wirksamer Führung sind die unterschiedlichen Arten der Mitarbeiterkommunikation. Trainings in den jeweiligen Gesprächsarten mit zielgerichtetem Feedback führen zum wirksamen Einsatz.

## **Modul 3 am 21. März**

### **Führungswerkzeuge (4 Stunden)**

Klassisch und innovativ. Mitarbeiter/-innen zu befähigen, ihre komplexen Aufgaben zu lösen und ihnen Orientierung zu geben, bedarf der Kenntnis und der Anwendung verschiedenster Führungswerkzeuge.

## **W0408**

### **Seminar mit Petro Rigos und noch nicht bekannt**

#### **Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Fr., 07. März, 16:00-19:00 Uhr

Fr., 14. März, 16:00-20:00 Uhr

Fr., 21. März, 16:00-20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 73,40 € (15 Ustd.)

## **Die verborgenen Schätze der Kommunikation oder wie wir durch das gewaltfreie Kommunizieren uns selbst besser reflektieren lernen sowie tragfähige Beziehungen aufbauen können**

Schauen wir in die große weite Welt hinaus, so scheinen die vielfältigen Konflikte und Krisen gerade allgegenwärtig zu sein. Doch auch im Kleineren – vor allem in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen – erleben wir immer wieder Konflikte und stehen oft vor der Herausforderung diese auf eine moderate Art und Weise lösen zu können. Wie wäre es, wenn ich Ihnen sagen würde, dass es einen recht einfachen und praktikablen Weg gibt, nicht nur sich selbst besser zu verstehen, sondern den Großteil der alltäglichen Konflikte befrieden und aus der Welt schaffen zu können? Wie wäre es, wenn ich Ihnen das Versprechen gebe, dass Sie innerhalb dieser zwei Seminartage die wichtigsten Werkzeuge dazu von mir an die Hand bekommen würden? Hier erfahren Sie, was die notwendige Basis für gute und stabile Beziehungen ist, wie und warum in unserem Leben dennoch verschiedene Konflikte entstehen können und wie uns das Konzept der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg nicht nur dazu verhelfen kann, all diese Konflikte zu lösen, sondern auch einen recht einfachen Weg aufzeigt, sich selbst besser verstehen und reflektieren zu können. In einer vertrauensvollen Umgebung, mit vielen praxisbezogenen Übungen, erfahren Sie mehr darüber, welch ein geheimer Schatz hinter dem Werkzeug „Kommunikation“ versteckt ist.

## **W0409**

### **Workshop mit Elisaweta Shkel**

#### **Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Sa., 05. April, 10:00-16:00 Uhr

So., 06. April, 10:00-16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6 - 10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

## **Workshop für Erwachsene mit ADHS in der Arbeitswelt**

Menschen mit ADHS zeichnen sich nicht selten durch eine Reihe von Stärken aus, wie beispielsweise Kreativität, Hyperfokus oder unkonventionelles Problemlösen, die ihnen vor allem in der Arbeitswelt zugutekommen können. Aber nicht immer befinden wir uns auf einer Arbeitsstelle, die diese Fähigkeiten auch wirklich zu schätzen weiß. Oft finden wir uns stattdessen in einem Job wieder, in dem vor allem unsere Schwächen zu Tage treten und wir uns nur schwer in den Arbeitsalltag einfügen können. In diesem Workshop geht es einmal darum, eine Bestandsaufnahme zu machen und herauszufinden, ob unser Job unsere Stärken oder Schwächen in den Vordergrund stellt. In einem zweiten Schritt lernen wir Grundtechniken der Alltagsbewältigung wie ein verbessertes Zeitmanagement, Motivationshilfen, Konzentration oder die Organisation unseres Tages, die wir Schritt für Schritt in unseren Arbeitsalltag einfügen können. Ziel des Workshops ist es, einen besseren Überblick über unsere Herausforderungen auf der Arbeit zu erhalten und Strategien und Methoden zu entwickeln, um mit diesen Herausforderungen souveräner umgehen zu können. Dr. Gabriele Maier war über zwei Jahrzehnte als Professorin an amerikanischen Universitäten tätig, wo sie zahlreiche Studenten betreut und beraten hat. Als zertifizierter ADHS Coach hilft sie nun Schülern und Studenten, durch effektive Strategien wieder mehr Spaß am Lernen zu entwickeln, um so erfolgreich durch Schule und Uni zu kommen.



NEU

## W0410

Seminar mit Gabriele Maier

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 17. Mai, 10:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

## Wege in die Selbstständigkeit – Online ZOOM

Du planst dich im Hauptberuf selbstständig zu machen? Das kostenfreie Seminar richtet sich an alle, die noch nicht oder nebenberuflich selbstständig sind und überlegen in Vollzeit in die Selbstständigkeit zu starten und Orientierungshilfe suchen. Wer in die Selbstständigkeit gehen möchte, wird mit vielen neuen Themen konfrontiert wie zum Beispiel:

- Wie fange ich an? Was ist besonders wichtig und mit welchen Entscheidungen kann ich mir Zeit lassen?
- Welche Fördermittel gibt es und was kann ich tun, um diese zu erhalten?
- Wann benötige ich einen Businessplan und wie erstelle ich diesen?
- Was ist in Bezug auf Sozialversicherung, Arbeitslosenversicherung und Rentenversicherung zu beachten?

Ziel ist es, eine erste Orientierung zu bieten und eine Basis für Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Der Kurs soll Anknüpfungspunkte für die weitere Strategie in die Selbstständigkeit bieten.

Bitte beachten: Das Format ist interaktiv, um eingeschaltete Kameras wird gebeten, da das Seminar von Ihren individuellen Fragen lebt. Die Inhalte sind explizit für die Gründung einer Vollzeit-Selbstständigkeit ausgerichtet, nicht im Nebenerwerb.

Der Referent, Johannes Röder, ist Unternehmensberater und Coach für Gründer und Gründerinnen.



## W0411

Online-Seminar mit Johannes Röder

Online ZOOM

Donnerstag, 20. Februar, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–10

entgeltfrei (2 Ustd.)

## Beratung: Beruflicher Neustart

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

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

mit denen der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingen kann.

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

Bei Fragen:

Barbara Engelmann, Beauftragte für Chancengleichheit am

Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit → ☎ 02104 6962-109

Petra Baumbach, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters → ☎ 02104 14163-519

## W0501

Beratung

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Fr., 17. Januar, 10:00-12:00 Uhr

Fr., 21. Februar, 10:00-12:00 Uhr

Fr., 14. März, 10:00-12:00 Uhr

Fr., 11. April, 10:00-12:00 Uhr

Fr., 16. Mai, 10:00-12:00 Uhr

entgeltfrei (13 Ustd.)

Junge VHS – Lernförderung  
– Schulabschluss

## Trotz ADHS erfolgreich in der Schule

Ein Workshop für Eltern zur optimalen Unterstützung ihrer Grundschulkinde bei schulischen Herausforderungen

Kinder mit ADHS effektiv durch die Grundschulzeit zu begleiten,

stellt viele Eltern vor eine große Herausforderung – vor allem,

wenn Lernen und Hausaufgaben regelmäßig zu großem Stress

in der Familie führen. Wenn sich unsere Kinder einfach nicht

zum Lernen motivieren können, kommt es nicht selten zu vielen

Konflikten, die das Klima in der Familie belasten, aber nur selten

zum gewünschten Erfolg führen. Es ist ein Teufelskreis, der sehr

schwer zu durchbrechen ist. Dieser Workshop richtet sich an alle

Eltern, die mehr darüber erfahren wollen, wie sie ihre Kinder bei

der Hausaufgabe optimal unterstützen können. Teil des Work-

shops sind ein kurzer Überblick über ADHS und die konkreten

Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten unserer Kinder, eine

Stärkenbestimmung unserer Kinder sowie eine Fülle von Möglich-

keiten, wie wir die Motivation zum Lernen erhöhen können. Vor

allem ein reger Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander

bildet den Kern unserer gemeinsamen drei Stunden

miteinander.

NEU

## W0506

Seminar mit Gabriele Maier

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 07. Juni, 10:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

**Lernen und Studieren mit ADHS – wie geht das am besten?**

Lern- und Motivationsstrategien für Schülerinnen und Schüler und Studentinnen (ab 13 Jahren) und Studenten mit ADHS  
Mit ADHS zu leben ist nicht immer leicht – vor allem dann, wenn es uns schwerfällt, in Schule oder Uni den Anforderungen gerecht zu werden. Oft fühlen wir uns überfordert, gestresst, entmutigt oder sogar verzweifelt nach jahrelangen Misserfolgen oder Ermahnungen von Lehrern und Eltern, nicht ständig so faul zu sein, in die Luft zu starren und unsere Hausarbeiten zu vernachlässigen. Und dabei liegt es oft gar nicht an unserem Willen, sondern einfach an unserem etwas anders funktionierenden Gehirn, das nicht mit uns kooperieren möchte und sich in einem Schulsystem für neurotypische Schüler und Schülerinnen oft verloren fühlt. Dieser Workshop richtet sich an Schüler und Schülerinnen, Studenten und Studentinnen sowie ihre Eltern, die mehr über effektive Lernmethoden erfahren und konkrete Strategien erlernen möchten, wie sie sich oder ihre Kinder besser zum Lernen motivieren können. Dabei besprechen wir nicht nur unsere Schwierigkeiten mit ADHS, sondern konzentrieren uns vor allem auch auf unsere vielen Stärken, die wir identifizieren und zu unserem Vorteil nutzen können. Denn ADHS ist nicht nur ein „Syndrom“, sondern beinhaltet viele Superkräfte, die das Leben spannend und vielfältig machen können, wenn wir es verstehen, sie in die richtigen Bahnen zu lenken. Dr. Gabriele Maier war über zwei Jahrzehnte als Professorin an amerikanischen Universitäten tätig, wo sie zahlreiche Studenten und Studentinnen betreut und beraten hat. Als zertifizierter ADHS Coach hilft sie nun Schülern, Schülerinnen, Studenten und Studentinnen durch effektive Strategien wieder mehr Spaß am Lernen zu entwickeln, um so erfolgreich durch Schule und Uni zu kommen.

**W0506**

Seminar mit Gabriele Maier

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

Samstag, 22. Februar, 10:00-13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 12

Entgelt: 7,60 € (4 Ustd.)

junge vhs

**ZAP Mathematik – Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10**

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Mathematik vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert. Bitte mitbringen: Taschenrechner

**W0600**

Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 14. April, Mo.-Do. jeweils 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

**W0601**

Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 14. April, Mo.-Do. jeweils 12:30-15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

**ZAP Deutsch – Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10**

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Deutsch vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert.

**W0602**

Kurs mit Zehra Cetin

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107**

ab 14. April, Mo.-Do. jeweils 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

**W0603**

Kurs mit Zehra Cetin

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107**

ab 14. April, Mo.-Do. jeweils 12:30-15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs

**ZAP Englisch – Klausurvorbereitung zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses nach Klasse 10**

Dieser Kurs bereitet Schülerinnen und Schüler, die die Sek. 1 besucht haben auf die zentrale Klausur zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses im Fach Englisch vor. In dem Kurs werden systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte intensiv aufbereitet. Die Lerninhalte werden schwerpunktmäßig wiederholt und bei Bedarf nochmal grundsätzlich erläutert.

**W0604**

Kurs mit Martina Alshut

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 108**

ab 14. April, Mo.-Do. jeweils 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 35,90 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

Bei entsprechender Nachfrage Einrichtung eines Zusatzkurses am Nachmittag von 12.30 Uhr bis 15.30 Uhr möglich.

junge vhs

**Mathematik Abi-Crash-Kurs – GK**

Das Abitur rückt näher, die Nervosität steigt? Der Prüfungsstoff ist sehr umfangreich und sitzt vielleicht noch nicht so sicher, wie er eigentlich sollte? Dann haben wir etwas für dich: mit diesem Abi-Crash-Kurs Mathematik bereitest du dich intensiv auf die



Abiturprüfung (Grundkurs) vor und wiederholt systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte. Die Lerninhalte der Oberstufe werden schwerpunktmäßig wiederholt, werden jedoch grundsätzlich vorausgesetzt. Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben und müssen zum Selbstkostenpreis beschafft werden. Gib bitte bei der Anmeldung an, welche Schulform du besuchst.

### W0606

Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107**

ab 22. April, Di.-Fr. jeweils 9:00-12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 36,70 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt

junge vhs



### BOJE – Erster Schulabschluss und Erweiterter Erster Schulabschluss ab August 2025

Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen

Ein Kooperationsprojekt der VHS Ratingen mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Arbeit und Integration Ratingen gGmbH

Du hast die 10 Jahre Schulpflicht erfüllt, aber noch keinen Schulabschluss? Du möchtest deinen Ersten Schulabschluss nachholen und dich auf das Berufsleben vorbereiten? In kleinen Gruppen mit 15-20 Mitschüler/innen lernst du alles, was du für Schulabschluss wissen und können musst. Sozialpädagoginnen begleiten dich bei besonderen Fragestellungen oder persönlichen Schwierigkeiten. Im Rahmen von Praktika arbeitest du in einem Betrieb und lernst so, dich in der Arbeitswelt zu bewegen. Ein Bewerbungstraining und persönliche Gespräche unterstützen dich bei der Suche nach einer Ausbildungsstelle oder dem richtigen Job bzw. bei der Vermittlung in eine weiterführende Bildungsmaßnahme.

Die Abschlusslehrgänge beginnen im August. Ob du auch nachträglich in einen Lehrgang einsteigen kannst, erfährst du hier:

Team BOJE, Schützenstr. 54, → ☎ 02102 550-4323/4321/4322 oder per Mail an [boje@skf-ratingen.de](mailto:boje@skf-ratingen.de)

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

### Mathematik Abi-Crash-Kurs – LK

Das Abitur rückt näher, die Nervosität steigt? Der Prüfungsstoff ist sehr umfangreich und sitzt vielleicht noch nicht so sicher, wie er eigentlich sollte? Dann haben wir etwas für dich: mit diesem Abi-Crash-Kurs Mathematik bereitest du dich intensiv auf die Abiturprüfung (Leistungskurs) vor und wiederholt systematisch und übungsorientiert die Unterrichtsinhalte. Die Lerninhalte der Oberstufe werden schwerpunktmäßig wiederholt, werden jedoch grundsätzlich vorausgesetzt. Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben und müssen zum Selbstkostenpreis beschafft werden. Gib bitte bei der Anmeldung an, welche Schulform du besuchst.

### W0607

Kurs mit Dr. Hans-Werner Höffken

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 107**

ab 22. April, Di.-Fr. jeweils 12:30-15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8 - 15

Entgelt: 36,70 € (15 Ustd.)

Bereits ermäßigtes Entgelt


FREUDE AM LERNEN



LERNCOACHING HILFT BEI SCHULPROBLEMEN

Kennen Sie das bei Ihrem Kind?

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

Tel.: 02102-7403831

www.pte-ratingen.de



**Natascha  
Wagner**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4301

# DEUTSCH INTEGRATION EINBÜRGERUNG

## Deutschkurse an unserer VHS

### Deutsch lernen

Willkommen in unseren Deutschkursen. Bei uns lernen Sie gemeinsam mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und mit unterschiedlichen Muttersprachen Deutsch. Neben dem Spracherwerb erhalten Sie auch Informationen über das Leben in Deutschland, so dass Sie sich im Beruf und Alltag besser zurechtfinden können.

### Integrationskurse

Ein Integrationskurs besteht aus 6 Modulen mit je 100 Unterrichtsstunden. Im Anschluss an das 6. Modul findet ein Orientierungskurs mit ebenfalls 100 Unterrichtsstunden statt, in dem Sie Einblicke in die Geschichte, Politik und Gesellschaft Deutschlands erhalten. Wir haben sowohl Kurse am Vormittag als auch am Abend in unserem Programm.

Am Ende des Integrationskurses absolvieren Sie eine Abschlussprüfung, den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ). Wenn Sie diese Prüfung mit einem guten Ergebnis abschließen, erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen das Sprachniveau B1 bescheinigt. Im Anschluss an den Orientierungskurs legen Sie die Prüfung „Leben in Deutschland“ ab.

**! Unsere Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt.**

Gut zu wissen: Sozialleistungsbezieher oder Menschen mit geringem Einkommen können ganz von der Gebühr befreit werden. Auch Ermäßigungen sind möglich. Weitere Informationen dazu finden sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

### Anmeldung und Beratung

Bevor Sie zu einem Integrationskurs angemeldet werden können, beachten Sie bitte, dass eine → **Beratungspflicht** besteht. Sind Sie berechtigt oder verpflichtet, an einem Integrationskurs teilzunehmen? Oder möchten Sie erfahren, ob Sie teilnehmen können, dürfen oder sollen? Dann lassen Sie sich von uns beraten.

Für die Beratung benötigen Sie einen Termin. Diesen können Sie unter → ☎ **02102 550-4308** vereinbaren.



Bitte bringen Sie zu diesem Termin folgende Papiere mit:

- Kopie Ihres Ausweises
- Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (wenn vorhanden)
- Sozialhilfe- oder Bürgergeldbescheid (wenn vorhanden)



## Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre erworbenen Sprach-

kenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

- HÖREN
- LESEN
- SCHREIBEN
- SPRECHEN



<p><b>A1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.</li> <li> Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.</li> <li> Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.</li> <li> Ich kann mich in knappen Worten verständigen.</li> </ul> <p><b>A2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.</li> <li> Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).</li> <li> Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.</li> <li> Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.</li> </ul>	<p><b>B1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</li> <li> Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.</li> <li> Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.</li> <li> Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbies, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.</li> </ul> <p><b>B2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.</li> <li> Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.</li> <li> Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.</li> <li> Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.</li> </ul>	<p><b>C1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.</li> <li> Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.</li> <li> Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.</li> <li> Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.</li> </ul> <p><b>C2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.</li> <li> Ich kann alle Texte mühelos lesen.</li> <li> Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.</li> <li> Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.</li> </ul>
--	---	---

## Deutschkurse für Selbstzählende

Auch in diesem Semester bieten wir wieder einen Kurs für Selbstzählende an. In diesem Kurs wird in kleineren Gruppen die Grammatik und der Wortschatz trainiert. Anhand von unterschiedlichen Medien und unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse lernen Sie ihren Wortschatz zu festigen, um sicherer in der Alltagskommunikation zu werden.

Eine Beratung zu Ihren Vorkenntnissen wird empfohlen. Hierfür können Sie gern unter → ☎ 02102 550-4301 anrufen oder persönlich vorbeikommen. Einen kurzen Einstufungstest können Sie auch auf der Seite [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) selbst durchführen.

## Einbürgerungstest

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

**Wichtig:** Anmeldungen zu Einbürgerungstests sind ausschließlich persönlich und unter der Beachtung der angegebenen Anmeldefristen möglich. Bitte bringen Sie Ihren Reisepass sowie das Entgelt in Höhe von 25 Euro mit. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle – die Anmeldung dauert rund 20 Minuten. → Andrea Wiebke, Mitte, VHS, Minoritenkloster, Lintorferstr.3, Raum 102

**Der Einbürgerungstest findet zu folgenden Terminen statt (jeweils 17:00-18:00 Uhr und 18:00-19:00 Uhr):**

12.02.2025	Anmeldeschluss: 09.01.2025
26.03.2025	Anmeldeschluss: 20.02.2025
30.04.2025	Anmeldeschluss: 20.03.2025
28.05.2025	Anmeldeschluss: 10.04.2025
02.07.2025	Anmeldeschluss: 22.05.2025



## Integrationskurse

### Stufe A1

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

- Alltagssituationen (z. B. beim Einkauf, den Weg beschreiben)
- auf Nachfrage Tages- und Uhrzeiten sowie Zahlen, wie z. B. Telefonnummern nennen können
- die ersten kurzen Sätze beim Kennenlernen und im Umgang mit Ämtern, Schulen und in Geschäften austauschen

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

#### A1.1

##### W1217A

Kurs mit **Huzaima Bany-Hassan**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208

13.01.–14.02.2025

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

##### W1219A

Kurs mit **N.N.**

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

10.03.–10.04.25

montags bis donnerstags, 09:00–13:15 Uhr

##### W1220A

Kurs mit **Martina Heintzenberg**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 202

28.04.–03.06.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

#### A1.2

##### W1215B

Kurs mit **Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff**

Mitte, VHS, Poststraße 23, Raum 208

27.01.–14.03.25

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr

##### W1217B

Kurs mit **Huzaima Bany-Hassan**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208

21.02.–01.04.25

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

##### W1219B

Kurs mit **N.N.**

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001

28.04.–03.06.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

##### W1220B

Kurs mit **Martina Heintzenberg**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 202

11.06.–01.09.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

### Stufe A2

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

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

#### A2.1

##### W1214C

Kurs mit **Ulrike Rossi-Epke**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 206

13.01.–13.02.24

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

##### W1215C

Kurs mit **Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff**

Mitte, VHS, Poststraße 23, Raum 208

21.03.–16.05.25

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr

##### W1217C

Kurs mit **Huzaima Bany-Hassan**

Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208

07.04.–23.05.25

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

##### W1218C

Kurs mit **Dagmar Stuhmann**

VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002

27.01.–05.03.24

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1219C**

Kurs mit N.N.

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001**

12.06.–02.09.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

**A2.2****W1214D**

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 206**

19.02.–31.03.24

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1215D**

Kurs mit Gabriele Karayel und Dr. Ulrike Kerkhoff

**Mitte, VHS, Poststraße 23, Raum 208**

23.05.–08.07.25

mo., di., mi., fr. 18:00–21:15 Uhr

**W1217D**

Kurs mit Huzaima Bany-Hassan

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208**

30.05.–07.07.25

mo., di., mi., fr. 9:00–13:15 Uhr

**W1218D**

Kurs mit Dagmar Stuhmann

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002**

12.03.–29.04.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**Stufe B1**

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

- über Berufsinteressen sprechen
- sich schriftlich bewerben
- Gefühle, Zweifel und Empfehlungen aussprechen
- Arztgespräche und Verkaufsgespräche führen
- Alles bis dahin Erlernte ist verständlich, wenn auch nicht immer korrekt

Am Ende des Moduls B1.2 folgt die DTZ-Prüfung, die bei erfolgreichem Bestehen mit dem Niveau B1 abschließt

**B1.1****W1206E**

Kurs mit Barbara Schröder

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 304**

03.02.–12.03.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1213E**

Kurs mit Mustafa Kökcü und Joachim Pfennig

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208**

10.02.–27.03.25

montags bis donnerstags 18:00–21:15 Uhr

**W1214E**

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 206**

07.04.–26.05.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1218E**

Kurs mit Dagmar Stuhmann

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002**

05.05.–11.06.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**B1.2****W1204F**

Kurs mit Martina Heintzenberg

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 202**

27.01.–05.03.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1206F**

Kurs mit Barbara Schröder

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 304**

18.03.–06.05.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1213F**

Kurs mit Mustafa Kökcü und Joachim Pfennig

**Mitte, VHS Poststr. 23, Raum 208**

02.04.–02.06.25

montags bis donnerstags 18:00–21:15 Uhr

**W1214F**

Kurs mit Ulrike Rossi-Epke

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 206**

03.06.–10.07.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

**W1216F**

Kurs mit Ny-Hasina Razananaivo

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001**

20.01.–20.02.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

**W1218F**

Kurs mit Dagmar Stuhmann

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 002**

18.06.–08.09.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr



## Orientierungskurse

Im Orientierungskurs lernen Sie die Geschichte, Politik und Gesellschaft Deutschlands kennen. Sie erfahren etwas über die Kultur, Werte, Rechte und Pflichten. Dieser Kurs schließt mit der Prüfung „Leben in Deutschland“ (LID) ab.

### W12040

Kurs mit **Martina Heintzenberg**

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 202**

10.03.–10.04.25

montags bis donnerstags 9:00–13:15 Uhr

### W12060

Kurs mit **Barbara Schröder**

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 304**

12.05.–18.06.25

### W12130

Kurs mit **Mustafa Kökcü und Joachim Pfennig**

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 208**

11.06.–09.09.25

montags bis donnerstags 18:00–21:15 Uhr

### W12160

Kurs mit **Ny-Hasina Razananaivo**

**VHS Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 001**

06.03.–09.04.25

montags bis donnerstags 09:00–13:15 Uhr

## Deutschkurse für Selbstzählende

### Grammatik und Wortschatz am Abend (A2)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs V1230 und dient dazu, in Alltagssituationen sicherer in der Kommunikation zu werden. Kurze Lesetexte oder Videos zu aktuellen Themen werden besprochen und diskutiert. Grammatikstrukturen werden wiederholt und vertieft, ebenso wird der Wortschatz erweitert. Interessierte Teilnehmer/innen können sich auch ohne den Besuch des vorherigen Kurses anmelden.

Eine Beratung zur Feststellung Ihrer Vorkenntnisse wird empfohlen. Sie erreichen uns hierfür unter → ☎ 02102 550-4301.

Einen kurzen Einstufungstest können Sie auch auf der Seite [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) selbst durchführen.

### W1230

Kurs mit **Michael Leman**

**Mitte, VHS, Poststr. 23, Raum 205**

12.02.–04.06.25

15 x mittwochs 18:30–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 225 Euro



**SPRACH  
BARRI  
ERE  
„ÜBER  
WIND  
ERIN**

**Finde  
deinen Kurs  
[vhs-ratingen.de](https://vhs-ratingen.de)**

**Mache dir  
Fremdes vertraut.**



**Jörg  
Althen**

Fachbereichsleiter  
☎ 02102 550 4300

# FREMDSPRACHEN



Englisch.....	30
Französisch .....	34
Spanisch .....	37
Italienisch .....	42
Niederländisch .....	43
Portugiesisch .....	44
Chinesisch.....	44
Japanisch .....	45

## Fremdsprachen an Ihrer VHS

### **Sprachen sind der Schlüssel zur Welt!**

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

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

### **International vergleichbar!**

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

### **Kommunikations- und handlungsorientiert!**

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

### **Sprachen aktiv lernen!**

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

### **Gut beraten!**

Sie lernen erfolgreicher und mit mehr Freude, wenn Ihre Lerngruppe über ähnliche Vorkenntnisse verfügt und vergleichbare Interessen teilt. Deshalb beraten wir Sie gern und kostenlos vor Ihrer Anmeldung.

Zur Vorbereitung auf ein Beratungsgespräch können Sie Ihr Sprachniveau auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) ermitteln. Das Ergebnis, das Sie in dieser kurzen Online-Einstufung erzielen, dient jedoch nur als unverbindliche Niveauempfehlung. Die anschließende Sprachberatung wird Ihnen die Kurswahl dann deutlich erleichtern!



# Fremdsprachen lernen

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen. Für Sie bedeutet das: Ihre erworbenen

Sprachkenntnisse sind europaweit anerkannt und vergleichbar. Eine detaillierte Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie hier:

- HÖREN
- LESEN
- SCHREIBEN
- SPRECHEN



<p><b>A1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.</li> <li> Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.</li> <li> Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.</li> <li> Ich kann mich in knappen Worten verständigen.</li> </ul> <p><b>A2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.</li> <li> Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).</li> <li> Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.</li> <li> Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.</li> </ul>	<p><b>B1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</li> <li> Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.</li> <li> Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.</li> <li> Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbies, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.</li> </ul> <p><b>B2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.</li> <li> Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.</li> <li> Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.</li> <li> Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.</li> </ul>	<p><b>C1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.</li> <li> Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.</li> <li> Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.</li> <li> Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.</li> </ul> <p><b>C2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.</li> <li> Ich kann alle Texte mühelos lesen.</li> <li> Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.</li> <li> Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.</li> </ul>
--	---	---



## Englisch



### ENGLISCH: ZIEL A1

#### Englisch im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich

Englisch lernen im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich – mit Freude und in Ihrem Tempo.

Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Die Kurse richten sich an Lernende ohne Vorkenntnisse (W2128A) und solche mit geringen Vorkenntnissen (W2128B). Die Kurse gehen behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß – Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken! Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann!

#### W2128A

Kurs für Anfänger/innen mit Maria Zörner

**Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal**

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 9:30–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–10

Entgelt: 56,00 € (19 Ustd.)

Das Lehrbuch wird in der 1. Sitzung bekannt gegeben

#### W2128B

Konversationskurs mit Maria Zörner

**Mehrgenerationentreff Tiefenbroich Saal**

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 10:45–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–10

Entgelt: 56,00 € (19 Ustd.)

Lehrbuch: In conversation B1 (Klett)

#### Englisch in der Seniorenbegegnungsstätte Ost

Englisch lernen in der Seniorenbegegnungsstätte Ost – mit Freude und in Ihrem Tempo. Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Sie richten sich an Lernende ohne Vorkenntnisse (W2129A) und solche mit geringen Vorkenntnissen (W2129B). Die Kurse gehen behutsam in kleinen Lernschritten voran, die

Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß – Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken! Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann!

#### W2129A

Kurs für Anfänger/innen mit Maria Zörner

**Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum**

ab 14. Februar, 14 x freitags, 09:30–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–10

Entgelt: 56,00 € (19 Ustd.)

#### W2129B

Konversationskurs mit Maria Zörner

**Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum**

ab 14. Februar, 14 x freitags, 10:45–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–10

Entgelt: 56,00 € (19 Ustd.)

### ENGLISCH: ZIEL A2

#### Englisch intensiv Stufe A2, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Sprachkenntnisse besitzen und diese auf vielfältige Weise ausbauen möchten. Er ist ideal für Sie, wenn Sie Ihre Sprechfertigkeit in alltäglichen Situationen verbessern und Ihr Les- und Hörverständnis erweitern möchten.

Kursinhalte und -methoden: Rollenspiele und Dialoge zu typischen Alltagssituationen, Übungen zur Verbesserung der Aussprache und Intonation, Arbeit mit verschiedenen Textsorten (z.B. Zeitungsartikel, Kurzgeschichten), Verwendung von authentischen Audio- und Videomaterialien, gezielte Wiederholung und Vertiefung wichtiger Grammatikstrukturen, praktische Anwendung in kontextbezogenen Übungen.

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Kurs zu ziehen, empfehlen wir unseren Teilnehmenden die Nachbereitung des gelernten Stoffes, die Bereitschaft, sich auf neue Lernmethoden einzulassen sowie eine Offenheit für die Interaktion mit anderen Kursteilnehmenden.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### W2100

Kurs mit Kristina Dönch

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

ab 17. Februar, 13 x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)



### Englisch Stufe A2.1

Did you start learning English and now want to take the next step? This course is for you if you want to practice talking about yourself, your hobbies, your last vacation, and your work. You'll learn new words and phrases and use them in short conversations in class. Our friendly teacher will help you feel more comfortable speaking English. You'll practice talking about everyday topics with other students. This course will help you use English better when you travel or talk to English speakers. Join us to improve your English skills in a fun and relaxed way!

Lehrbuch: Headway Elementary 5th edition (2018), Oxford. Beginn mit Lektion 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2101

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

### Englisch Stufe A2 Wiederholung und Auffrischung

Sie verfügen über Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten diese auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wir wiederholen und erweitern wichtige Grammatikstrukturen, bauen den Wortschatz aus und üben praktische Alltagssituationen.

Kursinhalte: Auffrischung grundlegender Grammatikthemen (z. B. Zeiten, Modalverben, Bedingungssätze); Erweiterung des Wortschatzes für Alltag und Reisen; Verbesserung der Aussprache und Intonation; Übungen zum Hör- und Leseverständnis; Konversationspraxis zu verschiedenen Alltagsthemen.

#### W2104

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 20. Februar, 10 x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 9–13

Entgelt: 66,60 € (20 Ustd.)

nicht am 27.03. und am 03.04.25

## ENGLISCH: ZIEL B1

### Englisch mit Muße am Vormittag – Stufe B1, 1. Semester

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre vorhandenen Englischkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Wir konzentrieren uns dabei auf praxisnahe Themen, die direkt aus dem täglichen Leben gegriffen sind. Im Mittelpunkt stehen Bereiche wie Ernährung und Gesundheit, Arbeit und Beruf sowie Wohnen und Nachbarschaft. Anhand dieser Themen erschließen wir uns gemeinsam neue sprachliche Mittel und Ausdrucksmöglichkeiten.

Ziel ist es, auf Englisch über Begebenheiten aus Ihrem Alltag sprechen zu können. Sie werden lernen, Ihre persönlichen Erfahrungen und Ansichten zu diesen Themen präziser und flüssiger in der englischen Sprache auszudrücken.

Der Kurs legt Wert auf eine ausgewogene Mischung aus der Wiederholung bekannter Strukturen und der Einführung neuer sprachlicher Elemente. Durch regelmäßige Übungen und Diskus-

sionen in alltagsnahen Kontexten werden Sie Ihre Sprachkompetenz spürbar steigern.

Lehrbuch: Easy English, B1.1, Cornelsen Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2102

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 11:45–13:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 9–14

Entgelt: 99,90 € (30 Ustd.)

### Englisch Stufe B1.1, 2. Semester

Sie haben gute Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese systematisch erweitern? In lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo lernen Sie, freier über Alltagsthemen zu sprechen und schulen Ihr Hör- und Leseverstehen anhand vielfältiger Texte und Audiomaterialien aus der englischsprachigen Welt. Je nach Bedarf werden wichtige grammatische Grundstrukturen gezielt wiederholt und vertieft.

Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen (ISBN 978-3-06-520819-2). Beginn mit Lektion 4/5.

#### W2103

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 17:45–19:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

### Englisch Stufe B1

Sie haben in der VHS oder Schule Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 erworben? Dieser Kurs dient dem systematischen Ausbau dieser Grundlagen. In lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern und lernen, sich in der Fremdsprache besser zu verständigen. Die Erweiterung des Vokabulars und auch gezielte Grammatikübungen sollen nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: English Network Now B1.1, Beginn mit Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2105

Kurs mit Monika Bruns

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 10. Februar, 14 x montags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–16

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### Englisch Stufe B1, 3. Semester

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

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett Verlag. Beginn mit Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.



## W2106

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–9

Entgelt: 156,00 € (26 Ustd.)

### Englisch Stufe B1

Sie möchten Ihre in der VHS oder in der Schule erworbenen Kenntnisse anwenden und erweitern? In diesem Kurs gewinnen Sie langsam und in kleinen Schritten immer mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Ansprechende Fotos aus der ganzen Welt regen dazu an, über die verschiedenen Themen zu sprechen. Die entspannte Lernatmosphäre in der Kleingruppe trägt zum Lernerfolg bei.

Lehrbuch: Life Intermediate, National Geographic, Cornelsen Verlag. Beginn mit Lektion 2.

## W2108

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 16:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–11

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

### Englisch mit Muße – Stufe B1

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

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 8.

## W2111

Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 11. Februar, 13 x dienstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–15

Entgelt: 97,50 € (26 Ustd.)

### Englisch mit Muße – Stufe B1

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

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett-Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 6.

## W2112

Kurs mit Johannes Steggers

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 11. Februar, 13 x dienstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 97,50 € (26 Ustd.)

### Conversation workshop – Stufe B1/B2

Do you already have a good knowledge of the English language but all you need is practice? Then the conversation workshop B1/B2 will provide you with the language exposure you need to refresh or improve your English language skills. You will focus on your communication skills and your pronunciation, you will clarify grammar questions and enhance your fluency through conversation and interesting group discussions.

## W2110

Kurs mit Stewart Mackenzie-Owen

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 17. Februar, 14 x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–12

Entgelt: 120,10 € (28 Ustd.)

### Englisch am Vormittag – Stufe B1/B2

In this course we will focus on reading (and talking about) short stories, magazine articles, topics of general interest and our own daily and holiday experiences. Grammar will be dealt with as it comes up. The course takes place in a small, friendly group and offers a relaxed learning environment. So, join us if you have a good knowledge of the English language and want to improve your proficiency.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

## W2116

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. Februar, 14 x montags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

### Englisch Stufe B1/B2

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

## W2113

Kurs mit Myriam Viviane Weimann M. A.

Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 126,00 € (42 Ustd.)



### Englisch for better business Teil 1– Niveau B1/ B2

The working world has changed rapidly over the past years due to economic disruptions, digitalisation and the shift to remote working among others; this has affected the way people make business. This course helps you to improve your business communication and gain confidence to make business in this new scenario. It includes three modules:

#### Module A: Personal encounters

This module is about dealing with personal encounters in the business world. You will gain confidence mastering social situations of business English, such as building relationships and promoting yourself and your company.

#### Module B: Day-to-day business.

This module has a strong focus on day-to-day business. You will master daily routines, such as making appointments; writing agendas, meetings minutes and planning your work.

#### Module C: Business Results

This module will help you make an impact with the results of your work. This includes reporting on progress and achievements, keeping each other informed and dealing with facts and figures. Your instructor has extensive experience working for US-American companies in different marketing business positions. She will guide you through all three modules within two semesters. Lehrbuch: Business Impact 1.1 B1-B2. Business English Modules 1.1. Hybrid Edition allango. ISBN: 978-3-12-501070-3 (Klett). Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2114

Kurs mit Maria Carolina Zörner

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

## ENGLISCH: ZIEL B2

### Englisch Stufe B2

Sie festigen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten, üben das freie Sprechen, wiederholen gezielt einzelne Grammatikkapitel und erweitern Ihren Wortschatz. Sie lernen, komplexe Texte zu verstehen und fachliche Diskussionen zu verfolgen. Ferner üben sie, sich zu vielfältigen Themen klar und detailliert auszudrücken sowie Standpunkte zu aktuellen Fragen zu erläutern.

Lehrbuch: Life, Upper-Intermediate, National Geographic, Cornelsen Verlag. Beginn mit Lektion 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2115

Kurs mit Monika Bruns

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–16

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### Englisch am Abend – Stufe B2 – Refresher

This course is designed for learners who have achieved a good command of English and would like to maintain and improve their communication skills and their listening comprehension. Whenever necessary, grammar will also be part of this course.

The overall aim is to make you feel more comfortable in using the language and, last but not least, enjoy doing so!

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Macmillan Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2117

Kurs mit Ursula Bergmann M. A.

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 20. Februar, 10 x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

nicht am 27.03. und 3.4.25

### Englisch Stufe B2 – Refresher

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

Lehrbuch: Headway Upper Intermediate (B2), 5th edition, Oxford Press, Part A (Units 1-6), ISBN 978-0-19-453973-9. Beginn mit Lektion 1

#### W2118

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 10. Februar, 15 x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6-0

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

### English Conversation Stufe B2

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

#### W2119

Kurs mit Irmi Cummings

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 117,00 € (39 Ustd.)

### Conversation Class – Stufe B2

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

Lehrbuch: In conversation B2/C1, Klett-Verlag.

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



## W2120

Kurs mit Angela Traumann

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

ab 14. Februar, 15 x freitags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–16

Entgelt: 135,00 € (45 Ustd.)

nicht am 16.5.25

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

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

Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

## W2121

Kurs mit Dr. Marie-Theres Harst

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 11. Februar, 13 x dienstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 146,20 € (39 Ustd.)

### Englisch am Vormittag – Conversation – Stufe B2 / C1

Are you looking for an opportunity to maintain and improve your solid English skills acquired through professional or personal experiences? Look no further! In our course we deepen your language skills using current articles from English and international newspapers, magazines, and the internet. The language magazine „Spotlight“ is used as an additional resource. This course aims to enhance your fluency and expand your vocabulary. We will learn together in a relaxed and friendly atmosphere.

Come and see for yourself! We look forward to welcoming you to our course.

## W2122

Kurs mit Erika Wood

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 26. Februar, 10 x mittwochs, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 5 – 10

Entgelt: 180,00 € (30 Ustd.)

## ENGLISCH: ZIEL C1

### Englisch Stufe C1

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

Lehrbuch: Headway 5th edition Oxford Press, Advanced C1 Part A (Units 1-6), ISBN 978-0-19-454765-9, Beginn mit Lektion 3.

## W2123

Kurs mit Barbara Léman

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 17:30–19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 225,00 € (45 Ustd.)

### English Club

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

## W2124

Arbeitsgemeinschaft

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 10. Februar, 15 x montags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 10,00 € (30 Ustd.)



## Französisch

## FRANZÖSISCH: ZIEL A1

### Französisch Stufe A1, 1. Semester

Französisch für den Alltag, Französisch für die Reise, Französisch „pour le plaisir“ ... In unserem kommunikationsorientierten Französischkurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre erste Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen, Französisch in elementaren Alltagssituationen zu sprechen und zu verstehen. Die richtige Aussprache und zentrale Grammatikkapitel werden systematisch vermittelt. Wir arbeiten mit einem sehr gut konzipierten Lehrwerk und lernen auch französische Lieder, Gedichte und Geschichten kennen.

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

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.



## W2202

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 12. Februar, 14 x mittwochs, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–15

Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

### Französisch Stufe A1, 5. Semester

Sie haben schon einige Vorkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch mehr Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikationsorientierten Kurs für fortgeschrittene Anfänger/-innen werden Sie in entspannter Atmosphäre weitere Einblicke in die französische Sprache erhalten. Sie üben, Gespräche zu wichtigen Themen des Alltags zu führen und lernen dabei systematisch die korrekte Aussprache und wichtige grammatische Strukturen. Neben den Lehrwerklektionen arbeiten wir auch mit französischen Chansons, Gedichten und Geschichten.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag. Beginn mit Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

## W2200

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

### Bildungsurlaub Französisch A1 mit Vorkenntnissen

Ein Intensivkurs, der sich an der täglichen Kommunikation und der lebendigen Sprache orientiert, für Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A1. Wir ergänzen systematisch die Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz Schritt für Schritt mit Hilfe von Rollenspielen, Audio- und Videomaterial für Alltags- und Berufssituationen. Individuelle Themenwünsche werden in unseren Kleingruppen berücksichtigt.

Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

## W2211

mit Bahram Khaghani

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 24. März, Mo. – Fr. jeweils 9:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–10

Entgelt: 180,00 € (30 Ustd.)

## FRANZÖSISCH: ZIEL A2

### Französisch Stufe A2, 4. Semester

Vous parlez déjà bien le français maintenant! Bravo! Sie haben fundierte Grundkenntnisse des Französischen und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts noch besser Französisch verstehen und sprechen können? In unserem kommunikations- und personenorientierten Französischkurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre, Französisch in unterschiedlichen Lebenssituationen zu sprechen und französische Texte lesend zu verstehen. Die korrekte Aussprache und wichtige Grammatikkapitel werden systematisch vermittelt. Vous voulez encore mieux parler français? Vous voulez découvrir la culture française? Alors, ce cours est fait pour vous! A bientôt!

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 9. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

## W2201

Kurs mit Peter Winz

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 14. Februar, 14 x freitags, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### Bildungsurlaub Französisch A2

Ein an der Alltagskommunikation und lebendiger Sprache orientierter Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Wir vervollständigen systematisch die Grammatikkenntnisse und bauen Ihren Wortschatz mit Rollenspielen, Hörtexten und Videos Schritt für Schritt auf. Auf individuelle Themenwünsche wird in der Kleingruppe eingegangen.

Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

## W2212

mit Bahram Khaghani

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 07. April, Mo. – Fr. jeweils 9:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–11

Entgelt: 180,00 € (30 Ustd.)

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

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

## W2203

Kurs mit Serge Cadé

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

## FRANZÖSISCH: ZIEL B1

### Conversation en français – Stufe B1

Vous avez appris le français et vous souhaitez continuer à le parler? Bienvenue dans l'atelier bonne humeur de conversation en français niveau B1!

Vous améliorerez votre français et vous enrichirez votre vocabulaire en travaillant chaque semaine des sujets nouveaux de l'actualité française, internationale ou locale. À l'aide d'extraits d'articles de presse, de très courtes vidéos, ou parfois de chansons, vous continuerez à découvrir la France, les Français et le monde francophone. En groupe, nous travaillerons chaque jeudi la compréhension écrite et orale, la prise de parole en groupe ou sous-groupe et la prononciation.

Les supports écrits ou oraux seront envoyés la semaine précédente.



## W2204

Kurs mit **Claire Besnoin**

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

ab 13. Februar, 8x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–12

Entgelt: 68,60 € (16 Ustd.)

nicht am 15.05.25

## W2206

Kurs mit **Jacqueline Kublun-Delégise**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 305**

ab 10. Februar, 14 x montags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 107,30 € (36 Ustd.)

nicht vom 22.05.–22.06.25

### Französisch am Vormittag Stufe B1

Vous avez envie de parler de sujets actuels et variés et de réviser des points grammaticaux? Vous aimez découvrir des personnalités du monde littéraire ou autres? Alors, ce cours s'adresse à vous.

## W2205

Kurs mit **Michèle Avet-Bonvecchio**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

nicht am 06.03.25

### Französische Konversation am Vormittag in Lintorf Stufe B2

Vous avez fini votre livre B1 et acquis de bonnes connaissances en grammaire. Ce cours répète certaines règles de grammaire mais vous devez beaucoup parler et échanger. Le tout dans la bonne humeur et aussi avec des articles de magazines français.

## W2207

Kurs mit **Jacqueline Kublun-Delégise**

**Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal**

ab 12. Februar, 14 x mittwochs, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 134,20 € (36 Ustd.)

nicht am 30.4.25 und vom 22.05.–18.06.25

### Bildungsurlaub Französisch B1

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit Kompetenzen auf dem A2-Niveau und legt den Schwerpunkt auf die praktische Sprachanwendung im Alltag. Sie vertiefen systematisch Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern gezielt Ihren aktiven Wortschatz. Mit interaktiven Übungen und Rollenspielen fördern wir Ihre Sprechkompetenz, während ausgewählte Audio- und Videomaterialien aus dem französischsprachigen Raum ein authentisches Sprachgefühl vermitteln. Durch praxisnahe Übungen bereiten wir Sie sowohl auf private als auch berufliche Kommunikationssituationen vor. Individuelle Themenwünsche werden gern berücksichtigt.

Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

## W2213

mit **Bahram Khaghani**

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

ab 19. Mai, Mo. – Fr. jeweils 9:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–10

Entgelt: 180,00 € (30 Ustd.)

### Conversation en français – Stufe B2

Améliorez votre communication en français! Vous souhaitez renforcer vos compétences à l'oral? Participez à notre atelier de conversation du jeudi pour enrichir votre vocabulaire autour de la vie quotidienne, l'actualité, les pratiques culturelles ou parfois le monde des affaires. Chaque jeudi matin, vous perfectionnerez votre communication en langue française à travers des activités ludiques et variées.

Chaque semaine nous travaillerons sur des thématiques socio-culturelles différentes qui vous permettront découvrir davantage la France, les Français et le monde francophone. En groupe, nous travaillerons ensemble: La compréhension de toutes sortes de documents oraux (extraits de journaux télévisés, radio, vidéos, chanson actuelle) ou écrits (articles de presse); la prise de parole en groupe ou sous-groupe; la prononciation pour que votre discours devienne fluide.

Les supports écrits ou oraux seront envoyés la semaine précédente.

## W2208

Kurs mit **Claire Besnoin**

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

ab 13. Februar, 8x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–12

Entgelt: 68,60 € (16 Ustd.)

## FRANZÖSISCH: ZIEL B2

### Französisch Stufe B2, 2. Semester

Sie haben solide Vorkenntnisse des Französischen auf dem Niveau B1 und möchten gerne während Ihres nächsten Frankreich-Aufenthalts Französisch sprechen und verstehen? In diesem kommunikativ orientierten Sprachkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die französische Sprache erhalten. Dabei werden Sie viel Gelegenheit haben, die korrekte Aussprache, aber auch die Grammatik einzuüben. Es werden zusätzlich Artikel aus Zeitschriften bearbeitet.

Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

## FRANZÖSISCH: ZIEL C1

### Französisch am Vormittag Stufe C1 – Cours de conversation

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

Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.



## W2209

Kurs mit Michèle Avet-Bonvecchio

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

nicht am 06.03.25

## FRANZÖSISCH – BESONDERE ANGEBOTE

### Liège – Petit Paris au bord de la Meuse (Tagesfahrt)

Lüttich, „Klein-Paris an der Maas“ genannt und drittgrößte Stadt Belgiens ist von uns aus gesehen die nächstgelegene französischsprachige Großstadt. Worauf die Liégeois sehr viel Wert legen!

Hier das Programm der Exkursion:

- Anhand einer spannenden Stadtrallye in französischer Sprache erkunden wir die Stadt mit ihrem imposanten Palais des Princes-Évêques, ihren zahlreichen Kirchen, kleinen Gassen und schönen Einkaufsstraßen.
- Viel über die Geburtsstadt Karls des Großen und die ehemals sehr bedeutsame Industrieregion an der Maas erfahren wir bei unserem Besuch des beeindruckenden Musée de la Vie Wallone.
- Wir beschließen unsere Exkursion mit dem gemeinsamen Besuch eines typisch belgischen Restaurants.

Weitere Informationen zur Exkursion:

- Für die Stadtrallye brauchen Sie Französischkenntnisse auf dem Niveau A1+/A2-.
- Anfahrt mit eigenem PKW, Dauer ca. 1,5 Stunden; alternativ per ÖPNV (2,5 Stunden)
- Restaurant- und Museumsbesuch (ca. 4 €) sowie etwaige Parkgebühren nicht im Preis inbegriffen
- Treffpunkt 11.30 in Liège (Adresse Parkplatz wird noch bekannt gegeben) – Ende der Exkursion gegen 20.00 Uhr
- Spätestens 2 Wochen vor der Fahrt erhalten Sie detaillierte Informationen zu dieser Tagesexkursion.

## W2210A

Kurs mit Peter Winz

siehe Kurstext

Samstag, 14. Juni, 11:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 55,00 € (11 Ustd.)

## W2210B

Kurs mit Peter Winz

siehe Kurstext

Samstag, 21. Juni, 11:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 55,00 € (11 Ustd.)

## W2210C

Kurs mit Peter Winz

siehe Kurstext

Samstag, 28. Juni, 11:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 55,00 € (11 Ustd.)

## Spanisch



### SPANISCH: ZIEL A1

#### Spanisch Stufe A1, 1. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

## W2317

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 14. Februar, 14 x freitags, 12:30–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

#### Spanisch von Anfang an – Niveaustufe A1, 1. Semester

Sie haben noch keine Spanischkenntnisse, aber beruflich oder privat in Spanien oder mit Lateinamerika zu tun? Sie haben Freunde oder Bekannte, die Spanisch sprechen und möchten sich mit Ihnen in ihrer Muttersprache verständigen können? Sie hören gerne Lieder auf Spanisch und möchten mitsingen? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Redewendungen und Alltagsausdrücke. Es werden sprachliche Grundlagen, Grundwortschatz und grammatische Strukturen vermittelt in abwechslungsreichen Übungen, Spiele, Rollenspiele, schriftliche Produktionen, Mundgymnastik, Lieder, ein bisschen Literatur und vieles mehr. Unsere muttersprachliche Dozentin rundet den Kurs ab mit vielen landeskundlichen und kulturellen Informationen über Lateinamerika und Spanien. ¡Pasen adelante!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-514676-1.

## W2319

Kurs mit Maria Carolina Zörner

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 12. Februar, 16 x mittwochs, 17:15–18:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 160,00 € (32 Ustd.)

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)



## Spanisch Stufe A1, 1. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2320

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 11:30–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–11

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

## Spanisch Stufe A1, 1. Semester

Möchten Sie Spanisch in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet. In diesem Anfängerkurs lernen die Teilnehmenden die grundlegenden sprachlichen Elemente und Strukturen der spanischen Sprache, die für die Kommunikation in Alltagssituationen benötigt werden. Die peruanische Dozentin vermittelt nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch kulturelle Einblicke, die das Lernen noch spannender machen. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung, so dass Sie schnell Fortschritte machen und Freude am Lernen haben.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-514671-6, Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2324

Kurs mit Dora Vonderbank

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 14. Februar, 15 x freitags, 9:00–10:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

## Spanisch Stufe A1, 2. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 4/5

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2313

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 14. Februar, 14 x freitags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 9–14

Entgelt: 93,20 € (28 Ustd.)

## Spanisch Stufe A1 mit Muße, 2. Semester

Entdecken Sie die spanische Sprache in Ihrem eigenen Tempo!

Unser Kurs bietet eine entspannte Lernumgebung für alle, die Spaß am Lernen haben und sich die Grundlagen der spanischen Sprache aneignen möchten. Sie werden einfache Gespräche führen und sich im Alltag auf Spanisch verständigen können. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise in die spanischsprachige Welt!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 3/4.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2314

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 14. Februar, 14 x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

## Spanisch Stufe A1, 2. Semester

In diesem Kurs erwerben Sie in entspannter Lernumgebung Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo und können das Gelernte in einer kleinen Gruppe anwenden und festigen.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 3.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2316

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

Mitte, Poststr. 23, Raum 203

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 10:30–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–9

Entgelt: 156,00 € (26 Ustd.)

## Spanisch Stufe A1, 3. Semester

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Sie werden einfache Gespräche führen und sich in Alltagssituationen verständigen können. Dieser Kurs legt den Grundstein für Ihre Reise in die spanischsprachige Welt.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 7

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2300

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. Februar, 14 x montags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–18

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### W2301

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Poststr. 23, Raum 207

ab 10. Februar, 14 x montags, 16:00–17:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–18

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)



### Spanisch Stufe A1 mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen können sie in eigenem Tempo Ihre Sprachkompetenzen erweitern und festigen. Sie erlernen Inhalte, die beim nächsten Aufenthalt im spanischen Sprachraum hilfreich sein werden. Voraussetzung: Etwa drei Semester Lernerfahrung in einem VHS-Kurs mit regulärer Progression oder vergleichbare Sprachkompetenz.  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2321

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

**Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal**  
ab 11. Februar, 13 x dienstags, 11:45–13:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–12  
Entgelt: 156,00 € (26 Ustd.)

### Spanisch mit Muße, Stufe A1, 10. Semester

Sie haben erste Kenntnisse des Spanischen? In diesem Kurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen erlernen Sie Inhalte, die Ihnen während Ihres nächsten Aufenthalts im spanischsprachigen Ausland weiterhelfen werden.  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlicher Beginn mit Lektion 10. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2303

Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

**Mitte, Poststr. 23, Raum 305**  
ab 06. März, 13 x donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7–10  
Entgelt: 111,50 € (26 Ustd.)

## SPANISCH: ZIEL A2

### Spanisch Stufe A2, 1. Semester

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über Vorkenntnisse des Spanischen auf dem Niveau A1 verfügen. In diesem Kurs können Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen zu beschreiben.  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2302

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**  
ab 10. Februar, 14 x montags, 17:45–19:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10–18  
Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### Spanisch Schnellkurs Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zügig Spanisch lernen möchten. Die vorhandenen Grundkenntnisse werden mithilfe der Lehrwerksinhalte erweitert und mit umfangreichen digitalen Zusatzmaterialien gefestigt. Videos und Hörtexte erleichtern das Erlernen von neuem Wortschatz. Interessante Themen aus der spanischsprachigen Welt, mit verstärktem Fokus auf Lateiname-

rika, liefern unterhaltsame Möglichkeiten, den erlernten Wortschatz anzuwenden.

Lehrbuch: Aula Internacional Plus A2 (Klett, ISBN 978-3-12-515 813-9). Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2318

Kurs mit Barbara Léman

**Mitte, Poststr. 23, Raum 304**  
ab 10. Februar, 14 x montags, 19:10–20:40 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–12  
Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

### Spanisch Stufe A2, 1. Semester

Sie haben in der Schule oder an der VHS Grundkenntnisse des Spanischen erworben und möchten diese in lockerer Atmosphäre und entspanntem Tempo weiter ausbauen und sich in der Fremdsprache besser verständigen? Dann sind Sie hier genau richtig!  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2322

Kurs mit Liliana Margarita Mijares Vidal

**Lintorf, Altes Rathaus, Speestr. 2, Sitzungssaal**  
ab 11. Februar, 13 x dienstags, 9:45–11:15 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–2  
Entgelt: 130,00 € (26 Ustd.)

### Spanisch Stufe A2, 1. Semester

Sie haben Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre. Durch regelmäßige Konversationsübungen und interaktive Lernmethoden festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse nachhaltig. Unsere peruanische Dozentin garantiert einen lebendigen Unterricht.  
Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

#### W2325

Kurs mit Dora Vonderbank

**Mitte, Poststr. 23, Raum 203**  
ab 14. Februar, 15 x freitags, 10:40–12:10 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–12  
Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

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

¡Por fin tengo tiempo para español! Sie verfügen über geringe Vorkenntnisse des Spanischen und haben endlich die Zeit, die Sprache ohne Eile weiter zu lernen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen mit Muße z.B., wie Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen verständigen können. ¡Los esperamos para aprender con tranquilidad y sin apuros!  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 2. ISBN 978-3-12-514677-8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.



## W2304

Kurs mit Carmen Cecilia Böhle-Perez

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 12. März, 15 x mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

### Spanisch Conversación y Gramática Stufe A2, 3. Semester

Hola, ¿qué tal? Sie haben bereits die wichtigsten Zeiten des Niveaus A2 gelernt? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden wir das Gelernte vertiefen und die Grammatik wiederholen. Außerdem werden wir „Conversación“ über interessante Themen in den Kurs integrieren. Die Anwendung der Sprache bereitet Sie auf reale Situationen vor (Urlaub, Beruf oder Alltag). Der Unterricht findet auf Spanisch und Deutsch statt. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

## W2305

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 19. Februar, 13 x mittwochs, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 97,50 € (26 Ustd.)

nicht am 30.04. und 28.05.25

## SPANISCH: ZIEL B1

### Spanisch mit Muße Stufe B1, 1. Semester

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

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag.

Beginn mit Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

## W2306

Kurs mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 9:30–11:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 105,00 € (28 Ustd.)

### Spanisch Stufe B1

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

Lehrbuch: Perspectivas contigo B1 (Cornelsen). Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

## W2307

Kurs mit Marlén Hütterott

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 14. Februar, 14 x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

### Spanisch Stufe B1 – Auffrischkurs

¡Es hora de hablar español! Dieser Kurs ist an Interessierte mit guten Vorkenntnissen gerichtet, die ihr Spanisch auffrischen und erweitern möchten. Dies geht am besten, indem man sich in einer netten, herzlichen Atmosphäre über kurze Texte zu interessanten Themen unterhält. Dabei wird auch gezielt nach Bedarf Grammatik wiederholt. Wenn Sie Spaß an Sprache und Kultur der spanischsprechenden Welt haben, dann sind Sie bei uns richtig. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

## W2308

Kurs mit Dagmar Nelting

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

ab 10. Februar, 13 x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 195,00 € (26 Ustd.)

nicht am 03.03.2025 und 28.04.2025

### Spanisch einmal anders – Stufe B1

¡Aprender español de otra manera: con música, literatura y caricaturas!

Durch das Erlernen einer neuen Sprache lernen wir uns selbst besser kennen und erweitern unser Wissen über die Welt. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise, um einige der lateinamerikanischen und spanischen Kulturen besser zu verstehen, indem wir Passagen aus Büchern von Gabriel García Márquez, Isabel Allende, Teresa de la Parra und Antonio Machado lesen werden. Wir werden uns auch zu künstlerischen Ausdrucksformen von Frida Kahlo, zu Karikaturen von Quino mit Mafalda und zu musikalischen Botschaften von Juan Luis Guerra, Maná und Mecano austauschen. Musik auf Spanisch ist ausdrucksstark und die Lieder beinhalten viel Gefühl, Alltagssprache, Redewendungen und kulturelle Verweise. Wir trainieren nicht nur die Sprache, sondern auch das Hörverständnis und die Aussprache. In jeder Kurssitzung wird Material verteilt und nach häuslicher Lektüre in der nächsten Sitzung besprochen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit guten Grundkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit im Spanischen verbessern und den Traditionen der spanischsprachigen Welt auf eine andere Art und Weise näherkommen möchten.

## W2323

Kurs mit Maria Carolina Zörner

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 12. Februar, 10 x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 100,00 € (20 Ustd.)



## SPANISCH: ZIEL B2

**Spanisch Stufe B2**

¡Hablamos hasta por los codos! Este curso es para aquellas personas que deseen activar su vocabulario básico y comprender textos de la vida diaria, como periódicos, revistas, páginas de la red, etc. Actualmente nos ocupamos de temas actuales tomando de base crónicas literarias de Latinoamérica. El curso se dedica a profundizar y practicar sistemáticamente de manera oral y escrita el vocabulario y la gramática del nivel B1. Las explicaciones de la gramática son en alemán y en el curso hablamos solo español. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

**W2309**

Kurs mit Marlén Hütterott

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 10. Februar, 15 x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

**Spanisch Conversación – Stufe B2**

¡Hola! En este curso de nivel B2, seguiremos profundizando y ampliando nuestros conocimientos de la lengua española en un ambiente relajado y de continua comunicación. Se tratarán temas de actualidad, culturales y de interés general de España y Latinoamérica. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español! Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, Beginn ab Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**W2310**

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 19. Februar, 13 x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 9–14

Entgelt: 86,60 € (26 Ustd.)

nicht am 30.04. und 28.05.25

**Spanisch Stufe B2, 6. Semester**

¡Hola! En este curso de nivel B2 seguiremos profundizando los conocimientos de la lengua española. Nuestro aprendizaje se llevará a cabo en un ambiente relajado y de continua comunicación. ¡Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español! Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, Beginn ab Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**W2311**

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. Februar, 14 x dienstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

**Spanisch Stufe B2, 6. Semester**

¡Hola! En este curso de nivel B2 seguiremos profundizando los conocimientos de la lengua española. Nuestro aprendizaje se llevará a cabo en un ambiente relajado y de continua comunicación. Bienvenidos y bienvenidas a la clase de español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-514688-4, Beginn ab Lektion 11.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

**W2312**

Kurs mit Mónica Peña de Grupe

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. Februar, 14 x dienstags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–11

Entgelt: 120,10 € (28 Ustd.)

## Italienisch



## ITALIENISCH: ZIEL A2

**Italienisch Stufe A2, 1. Semester**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über 2-3 Semester Kurse auf dem Niveau A1 besucht oder sich entsprechende Anfangskenntnisse angeeignet haben und sich weiter mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen. Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess ist die Bereitschaft, zusätzliche Zeit für die Nachbereitung (Bearbeiten von Übungen, Vokabellernen) aufzuwenden.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2

**W2401**

Kurs mit Egizia Sergio

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 14. Februar, 12 x freitags, 11:45–13:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 72,00 € (24 Ustd.)

nicht am 14.03.25



## Italienisch Stufe A2, 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Grundkenntnisse verfügen und sich weiter mit der Sprache vertraut machen wollen. Sprachkenntnisse werden vermittelt durch Dialoge, Schreib- und Grammatikübungen und gemeinsame Lektüren.

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2*, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2402

Kurs mit **Alfonso Santomauro**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 203**

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 17:15–18:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–10

Entgelt: 180,00 € (30 Ustd.)

## ITALIENISCH: ZIEL B1

### Italienisch Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über 2-3 Semester Kurse auf dem Niveau A2 besucht oder sich entsprechende Kenntnisse angeeignet haben und sich weiter mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen. Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess ist die Bereitschaft, zusätzliche Zeit für die Nachbereitung (Üben, Vokabellernen) aufzuwenden. Lehrbuch: *Nuovo Espresso B1* (Hueber Verlag).

### W2403

Kurs mit **Egizia Sergio**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

ab 14. Februar, 12 x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–10

Entgelt: 144,00 € (24 Ustd.)

nicht am 14.03.25

### Italienisch Stufe B1, 5. Semester

In questo corso migliorerai il tuo italiano. Imparerai cose utili per quando vai in Italia. Studieremo come parlare tutti i giorni, la cultura italiana e i modi di dire italiani. Faremo anche un po' di grammatica. In classe faremo molte cose insieme. Faremo giochi di ruolo e conversazioni. Ascolteremo dialoghi e leggeremo testi semplici. Farai anche piccole presentazioni. Parleremo molto italiano insieme!

Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Verlag. Voraussichtlicher Beginn mit Lektion 8. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2405

Kurs mit **Alice Secci-Sorg**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 304**

ab 21. Februar, 14 x freitags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)

### Italienisch Stufe B1

In diesem Kurs für Interessierte mit gesicherten Grundkenntnissen lernen Sie u.a., wie man seine Meinung in einem Gespräch äußert. Daneben stehen im Unterricht Grammatik- und Schreibübungen, gemeinsame Lektüren und das Sprechen im Vordergrund.

Lehrbuch: *Allegro B1*, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2407

Kurs mit **Alfonso Santomauro**

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

ab 24. Februar, 15 x montags, 17:15–18:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–14

Entgelt: 128,70 € (30 Ustd.)

### Italienisch am Vormittag – Stufe B1

In questo corso migliorerai il tuo italiano. Imparerai cose utili per quando vai in Italia. Studieremo come parlare tutti i giorni, la cultura italiana e i modi di dire italiani. Faremo anche un po' di grammatica. In classe faremo molte cose insieme. Faremo giochi di ruolo e conversazioni. Ascolteremo dialoghi e leggeremo testi semplici. Farai anche piccole presentazioni. Parleremo molto italiano insieme!

Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett-Verlag. Beginn mit Lektion 2. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

### W2410

Kurs mit **Alice Secci-Sorg**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 208**

ab 20. Februar, 12 x donnerstags, 10:15–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 120,00 € (24 Ustd.)

### Italienisch am Vormittag Stufe B1

Italiano „per la vita“

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie vom Kursleiter.

### W2411

Kurs mit **Mario Antonio Galeardi**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 205**

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 9:40–11:55 Uhr

Teilnehmer/innen: 9–15

Entgelt: 149,80 € (45 Ustd.)

### Italienisch Stufe B1/B2 – Konversation

Benvenuti al nostro corso di conversazione italiana!

Volete migliorare il vostro italiano e parlare più fluentemente? Il nostro corso di conversazione di livello B1 vi offre l'opportunità perfetta! Questo corso si concentra sull'uso attivo della lingua e sul miglioramento delle vostre capacità comunicative. Migliorerete la vostra fluency, ampliarrete il vostro vocabolario e perfezionerete la vostra pronuncia. Contenuto del corso: Il corso include discussioni su temi di attualità dall'Italia e dal mondo, giochi di ruolo su situazioni quotidiane e presentazioni su argomenti a



scelta. Faremo esercizi di ascolto e conversazione con materiali autentici, ampliando il vocabolario e consolidando le strutture grammaticali.

Per partecipare è necessario avere una conoscenza dell'italiano a livello B1 (uso intermedio della lingua) e la volontà di partecipare attivamente e di parlare in gruppo.

## W2412

Kurs mit Alice Secci-Sorg

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 18. Februar, 14 x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 140,00 € (28 Ustd.)



## NIEDERLÄNDISCH: ZIEL A1

### Niederländisch Stufe A1, 1. Semester

Der Anfängerkurs Niederländisch an der VHS richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Sprache. Behandelt werden die Grundlagen der niederländischen Grammatik, Aussprache, Wortschatz und Rechtschreibung. Der Kurs bereitet die Lernenden darauf vor, sich schriftlich und mündlich in elementaren Alltagssituationen auf Niederländisch zu verständigen.

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag.

ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

## W2500

Kurs mit Hugo van Lil

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 10. Februar, 15 x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

### Niederländisch Stufe A1, 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen (ein Semester Niederländisch an einer VHS oder vergleichbare Kenntnisse).

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag.

ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

## W2502

Kurs mit Hugo van Lil

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–16

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

### Niederländisch Stufe A1, 4. Semester

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und eignet sich für Lernende, die bereits drei Semester Niederländisch an der VHS gelernt oder auf andere Weise entsprechende Vorkenntnisse erworben haben.

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw. Intertaal Verlag.

ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7.

## W2501

Kurs mit Hugo van Lil

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

ab 14. Februar, 15 x freitags, 14:30–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1016

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

## NIEDERLÄNDISCH: ZIEL A2

### Niederländisch Stufe A2, 5. Semester

Dieser Fortsetzungskurs ist geeignet für Lernende, die bereits etwa vier Semester auf dem Niveau A2 Niederländisch an der VHS gelernt haben. Wenn Sie unsicher sind, ob das fortgeschrittene A2-Niveau passend ist, beraten wir Sie gern.

Lehrbuch: Taal totaal nieuw. Intertaal Verlag,

## W2503

Kurs mit Hugo van Lil

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 150,00 € (30 Ustd.)

## NIEDERLÄNDISCH: ZIEL B2

### Niederländisch Conversatie – Stufe B2

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

## W2505

Kurs mit Hugo van Lil

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

Raum: siehe Aushang im Foyer

ab 10. Februar, 15 x montags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)



## Portugiesisch



### PORTUGIESISCH: ZIEL A1

#### Portugiesisch Stufe A1, 1. Semester

Unser Kurs bietet eine entspannte Lernumgebung für alle, die Spaß am Lernen haben und sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache aneignen möchten. Sie werden einfache Gespräche führen, sich im Alltag auf Portugiesisch verständigen können und Interessantes zur portugiesischen Kultur erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf dem europäischen Portugiesisch. Lehrbuch: *Olá Portugal! Neu A1 -A2* Klett Verlag

#### W2802

Kurs mit **Narguissa Hohlbein-Wysgalla**

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (42 Ustd.)

#### Portugiesisch für den Urlaub – Stufe A1

In diesem Portugiesischkurs für Reisebegeisterte steht die praktische Kommunikationsfähigkeit im Mittelpunkt. Die Lerninhalte umfassen praxisnahe Gesprächssituationen wie Begrüßung und Small Talk, Hotelbuchung, Restaurantbesuch, Einkaufen auf Märkten und Wegbeschreibung. Sie lernen, grundlegende Alltagssituationen auf Portugiesisch zu bewältigen: Sie können sich in einfachen Gesprächssituationen orientieren, Fragen stellen und beantworten sowie elementare Kommunikationsbedürfnisse erfüllen. Der Kurs erkundet auch die Vielfalt der portugiesischsprachigen Welt. Die Teilnehmer/innen entdecken regionale Unterschiede zwischen Portugal und Brasilien. Der Fokus liegt auf lokalen Besonderheiten, Musiktraditionen, Esskultur und sozialen Gepflogenheiten der verschiedenen Regionen. Durch authentische Audiomaterialien, Videoclips und interaktive Rollenspiele werden kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten lebendig



#### Sprachberatung

Wenn Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, empfehlen wir Ihnen, sich persönlich beraten zu lassen. Manchmal genügt schon ein Anruf oder eine E-Mail.

→ ☎ 02102 550-4300 oder vhs@ratingen.de.

In vielen Fällen können wir Sie jedoch nur gut beraten, wenn Sie zuvor kostenlos und unverbindlich an einem kurzen Einstufungstest teilnehmen: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

und greifbar. Ziel ist es, nicht nur Sprachkenntnisse zu vermitteln, sondern auch Verständnis und Begeisterung für die portugiesischsprachige Welt zu wecken.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

#### W2800

Kurs mit **Solenzara Tull**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 09. Januar, 14 x donnerstags, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (42 Ustd.)

Im Februar und März pausiert der Kurs.

### PORTUGIESISCH: ZIEL A2

#### Portugiesisch Stufe A2, 2. Semester

Dieser Kurs ist auf Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 ausgerichtet, die das Portugiesische systematisch erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse erweitert und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch und Brasilien, aber auch das europäische Portugiesisch wird berücksichtigt und nach den Wünschen der Teilnehmenden bearbeitet, z.B. mit Lese- und Hörtexten über Portugal. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

#### W2801

Kurs mit **Solenzara Tull**

Mitte, Poststr. 23, Raum 305

ab 09. Januar, 14 x donnerstags, 18:45–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

Im Februar und März pausiert der Kurs.

## Chinesisch

#### Chinesisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

„wo men yi qi kuai le xue han yu“. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Chinesisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen“ der vergangenen Semester. Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe mit vielen Übungen statt. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse der chinesischen Sprachen und üben dabei, in dieser zu kommunizieren. Nicht zuletzt beschäftigen wir uns mit dem dazu gehörigen kulturellen Hintergrund. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zusammen Ihre Chinesisch-Kenntnisse zu erweitern. Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Chinesischen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Kuai le han yu“, Bd 3, ISBN: 978-7-107-171348.

Voraussichtlich Beginn mit Lektion 17. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kursbesuch.

#### W2911

Kurs mit **Dr. Nanfang Wu**

Mitte, Poststr. 23, Raum 304

ab 15. März, 8x samstags, 10:45–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 120,00 € (16 Ustd.)



# Japanisch

## Japanisch Stufe A1

Diese Kurse richten sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen auf Niveau A1, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in flüssigen, alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren.

Inhalte: Üben spontaner Gespräche zu vielfältigen Themen wie Kultur, Arbeit und Freizeit; Aufbau eines reichhaltigeren Vokabulars für gehobene Ausdrucksweisen; Festigung fortgeschrittener grammatikalischer Strukturen im Dialog; Einführung neuer Kanji und deren Anwendung.

Die Kurse sind ideal für alle, die ihre bisherigen Japanischkenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeit, einfache Gespräche zu führen, erweitern möchten. Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana sind erforderlich.

Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036.

### W2921

**Kurs A1, 2. Semester mit Shingo Kohno (ab Lektion 3)**

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

ab 31. Januar, 20 x freitags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 150,00 € (40 Ustd.)

### W2922

**Kurs A1, 3. Semester mit Shingo Kohno (ab Lektion 8)**

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

ab 31. Januar, 20 x freitags, 19:10–20:40 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 150,00 € (40 Ustd.)

### W2923

**Kurs A1, 4. Semester mit Shingo Kohno (ab Lektion 14)**

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

ab 31. Januar, 20 x freitags, 15:50–17:20 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–11

Entgelt: 171,60 € (40 Ustd.)



**Alexandra  
Fuhr**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4302

# GESELLSCHAFT POLITIK UMWELT



Gesellschaft · Politik .....	47
Aus der Region .....	49
Sinnfindung · Philosophie .....	50
Recht .....	51
Bürgerschaftliches Engagement.....	52
Umwelt & Natur .....	52
Mensch & Natur .....	53
Klimawandel & Nachhaltigkeit ...	55

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

### Regelung zur Anmeldung bei Vorträgen:



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

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

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

Aktuelle Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)



## Gesellschaft · Politik

### „Frauen! Leben! Freiheit!“ – Lesung und Gespräch über die Situation von Frauen im Iran

In Kooperation mit Amnesty International Gruppe Ratingen  
An diesem Abend geht es im Gespräch mit der Autorin Monireh Baradaran und der Übersetzerin Hellen Nahid Nosrat um erschütternde Berichte von Frauen in iranischen Gefängnissen und um die aktuelle Menschenrechtssituation im Iran. Zunächst werden die beiden Exil-Iranerinnen Texte aus Baradarans autobiografischen Buch „Erwachen aus dem Albtraum. Neun Jahre in den Gefängnissen von Teheran“ (Unionsverlag) sowie aus dem Buch „Frauen! Leben! Freiheit!“ der Menschenrechtsaktivistin und Friedensnobelpreisträgerin Narges Mohammadi (Rowohlt Verlag) vortragen und beantworten anschließend Fragen aus dem Publikum. Frauen sind durch das im Iran angewandte islamische Rechtssystem (Scharia) in nahezu allen Lebensbereichen stark benachteiligt und werden systematisch entrechtet. Nach dem Tod der 22-jährigen Jina Mahsa Amini und ihrer Festnahme durch die Sittenpolizei im September 2022 sind Wut, Widerstand und Proteste aufgeflammt, die vom Regime wiederum brutal erstickt werden. Monireh Baradaran wurde 1955 in Tabriz (Nordiran) geboren und wuchs in Teheran innerhalb einer politisch engagierten Familie auf. Den Kampf gegen die Diktatur und für die Demokratie haben sie und ihre Angehörigen mit Gefängnisstrafen, Verschleppungen und Hinrichtungen bezahlt. Seit 1991 lebt Monireh Baradaran im Exil in Deutschland, wo sie schließlich begann, ihre schmerzhaften Erlebnisse niederzuschreiben. Ihr Buch enthüllt die Brutalität des iranischen Repressionsapparats und bietet wertvolle Erkenntnisse über die Kultur des Widerstands.

Hellen Nosrat wurde 1956 im Nordiran geboren. Nach der islamischen Machtübernahme wurde ihr das Studium verwehrt. 1986 flüchtete sie nach Deutschland, um hier ihr Studium fortzusetzen und im IT-Bereich zu arbeiten. Sie engagiert sich für Frauenrechte und säkulare Politik.

Moderation: Sascha Samadi

**W3000**

Lesung

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

Mittwoch, 19. Februar, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–40

entgeltfrei (3 Ustd.)

NEU



### Lesung: Yandé Seck liest aus ihrem Debütroman „Weiße Wolken“

Lesung zur Eröffnung der Internationalen Wochen gegen Rassismus (17. März–30. März 2025)

Zum Auftakt der Internationalen Wochen gegen Rassismus laden die Integrationsbeauftragte, die Volkshochschule und das Medienzentrums der Stadt Ratingen herzlich zu einer besonderen Lesung ein. Autorin Yandé Seck liest aus ihrem Debütroman „Weiße Wolken“ und bietet damit einen einzigartigen Einblick in die Spannungsfelder, die viele Menschen im täglichen Leben bewegen. In „Weiße Wolken“ erzählt Seck die Geschichte zweier Schwestern, deren Leben und Denken unterschiedlicher kaum sein könnten. Während sich die eine mit dem Unrecht in der Gesellschaft auseinandersetzt und ihr Schwarzsein politisch versteht, richtet die andere ihren Blick auf das traditionelle Familienideal und definiert sich stark über ihre Rolle als Mutter. Klug, tiefgründig und mit feinsinnigem Humor beleuchtet der Roman die Ambivalenzen und inneren Widersprüche, die nicht nur das Leben der beiden Schwestern prägen, sondern die gesamte Gesellschaft betreffen.

**W3001**

Lesung

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

Montag, 17. März, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–100

entgeltfrei (3 Ustd.)

NEU

### Online-Workshop: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach-Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:



- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen



### W3002

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Dienstag, 25. Februar, 18:30–21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8–20  
entgeltfrei (2,67 Ustd.)

### Ratinger Mundart

In Kooperation mit dem Ratinger Jonges e.V. Sie interessieren sich für die Sprache, die Sie bei Ihren Großeltern gehört und die Sie vielleicht schon als Kind benutzt haben? Ziel des Kurses ist, in Ratinger Mundart gesprochene Texte zu verstehen sowie geschriebene Texte in Mundart zu lesen und vorlesen zu können. In ungezwungener Atmosphäre werden unter Anleitung einfache Texte gelesen, die zum Teil selbst geschrieben sind und die Umwelt früher und heute aufs Korn nehmen, sogenannte Dönekes. Die Treffen finden im Dicken Turm in Ratingen statt, der allerdings keinen barrierefreien Zugang hat.

### W3003

Kurs mit Christian Schneider

Mitte, Dicker Turm, Turmstraße 8a

Beginn: 10. Februar; weitere Termine: 10. März, 7. April, 5. Mai und 2. Juni  
Teilnehmer/innen: 5–12  
Entgelt: 15,00 € (10 Ustd.)  
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

### Leseübung: Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)

Handschriftliche deutsche Quellen sind bis Mitte des 20. Jahrhunderts in der Regel in der deutschen Kurrentschrift geschrieben, die heute gerne als Sütterlin-Schrift bezeichnet wird. Zum Lesen von Dokumenten im Stadtarchiv ist daher die Kenntnis dieser Schrift unabdingbar. Der Kurs ist für Anfänger/innen und soll in das Lesen der deutschen Schreibschrift einführen. Dabei bewegen wir uns von Termin zu Termin historisch etwas zurück.

22.02. Handschriften des frühen 20. Jahrhunderts  
07.03. Handschriften des späten 19. Jahrhunderts  
21.03. Handschriften des frühen 19. Jahrhunderts

### W3004

Seminar mit Heiko Knapstein und Dr. Sebastian Barteleit

Mitte, Stadtarchiv Ratingen, Mülheimer Straße 47

ab 06. März, 3x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4–6  
Entgelt: 5,00 € (6 Ustd.)  
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

### Online-Workshop: Neue Trends in der Geldanlage

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

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

Zielgruppe: Anleger/innen mit ersten Erfahrungen



### W3005

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

ZOOM

Montag, 24. Februar, 18:30–21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1–20  
entgeltfrei (2,67 Ustd.)

### Online-Workshop: Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit der Entwicklung des Bitcoins im Jahr 2009 hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset-Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit ersten Kenntnissen



### W3006

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

#### ZOOM

Montag, 31. März, 18:30–21:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–12  
entgeltfrei (2,67 Ustd.)

### Online-Kompaktkurs: Investieren in Aktien

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Psychologie bei der Aktienanlage
- mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse



NEU

### W3007

Online-Seminar mit Hartmut Nehme

#### ZOOM

Samstag, 05. April, 9:00–13:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 1–23  
entgeltfrei (5 Ustd.)



## Aus der Region

### Ratinger Heimatwanderungen

Die Wanderungen geben interessierten Ratingern und Ratingerinnen die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen die schönsten Wanderwege Ratingens und seiner näheren Umgebung kennen zu lernen. Historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten finden ebenso Berücksichtigung wie die Fauna und Flora in den Naturschutzgebieten unserer Stadt. Die Wanderungen führen jeweils zum Treffpunkt zurück. Eine Pause ist vorgesehen.

- 22. Feb.: Durch den Butterbusch und auf Ratinger Höhen, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen-Ost
- 15. März: Forst- und Rumbachtal, Treffpunkt: 13.30 Uhr Parkplatz Hallenbad, Fahrgemeinschaften nach Mülheim Mendener Brücke
- 05. April: Runde in Ratingen-Homberg, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen-Ost, Bus 771, Preisstufe A
- 31. Mai: Durch den Essener Stadtwald, Villa Hügel, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen-Ost Ersatzbus S6 bis Essen-Stadtwald – Essen-Werden, Preisstufe B
- 14. Juni: Runde in Heiligenhaus, Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Ratingen-Ost, Bus 771, Preisstufe A

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

### W3100UE

Wanderungen mit Ruth Anna Wenzler

Ratingen und Umgebung; div. Wanderwege

ab 22. Februar, 5x samstags, 14:00–18:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 20–35  
Entgelt: 28,50 € (25 Ustd.)



### Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen

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

→ Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen! Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen. Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter [vhs@ratingen.de](mailto:vhs@ratingen.de).



## Sinnfindung · Philosophie

### Seminar: Big Five – die 5 Faktorenpaare Ihrer Persönlichkeit

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

#### W3300

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 15. März, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

### Vortrag: Hitler – ein Mann im Wahn Zur Psychologie des „Führers“ und seiner Anhänger/–innen einst und heute

Wie kann aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zieht? Welche psychischen Prägungen bringen eine derartige Karriere voran? In seinem Buch „Mein Kampf“ (1926), aber auch bei Freud, Fromm, Haffner und Fest finden sich Antworten. Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler und seinem Zerstörungswahn zu machen. Was erklärt seinen Erfolg? Welche Chancen hätte ein Herr Hitler heute?

NEU

#### W3301

Vortrag mit Dr. Torsten Reters

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 24. März, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 15–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### Seminar: Spaziergang mit dem Lebensende

Immer wieder äußern Menschen den Wunsch, sich über das Thema „Sterben und Tod“ austauschen zu können, aber nicht die passenden Möglichkeiten dazu finden: Was bewegt Sie? Was ängstigt Sie? Welche ganz praktischen Fragen gehen Ihnen immer wieder durch den Kopf und werden zur Last? Diesen Gedanken soll an diesem Tag in angenehmer Gesprächsrunde Raum gegeben werden: Sei es, dass Sie bereits ihren Standpunkt gefunden haben: „Es kommt, wie es kommt.“ oder sich vorbereitend mit dem Thema auseinandersetzen möchten, aber den Anfang nicht finden – der gemeinsame Austausch ist für beide Seiten bereichernd. Ebenso können auf Wunsch Fragen zu Hospizen, der Sterbebegleitung zuhause, zu Palliativstationen etc. beantwortet werden.

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin, Dipl. Tanzpädagogin sowie ehrenamtlich in der ambulanten Hospizarbeit tätig

#### W3302

Seminar mit Cornelia Schwarz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 12. April, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

### Vortrag: Was das Leben leichter macht – Glücksstrategien und humorvolle Problem-Löser für den Alltag aus Psychologie, Philosophie und Glücksforschung

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren wie z.B. Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen unsere subjektiven Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlempfinden. Einsichten von „Glücksbringern“ und „Problem-Lösern“ wie Buddha, Fromm („Haben oder Sein“), „Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein“) und Schmid („Glück...“) zeigen, wie man mit Schwierigkeiten gelassen umgeht und zum Glück findet. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots und kurzweiligen Info-Blöcken zeigt, wie das geht. Der Dozent ist Soziologe und Autor des informativen Ratgebers „Was die Seele selig macht!“ (Bochum/Freiburg 2022).

#### W3303

Vortrag mit Dr. Torsten Reters

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 05. Mai, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 15–20

Entgelt: 10,00 € (3 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### Workshop: Herzmutig

In diesem Workshop geht es um lebendiges und mutiges Leben und Arbeiten. Darum, dass wir als ganzer Mensch gebraucht und gewollt sind mit allem, was zu uns gehört. So können wir die Aufgaben unserer Zeit miteinander auf gute Weise für uns selbst und zum Wohle des Ganzen erfüllen. Maria van den Berg (Coach, Trauerbegleiterin, Systemaufstellerin) nennt das HERZMUTIG sein. Wir werden in diesem Workshop unser „mentales Immunsystem“ kennenlernen und miteinander erarbeiten,

- wie wir unser Selbstvertrauen und unsere Selbstwirksamkeit stärken können, was unsere Kraftquellen sind und uns gut tut.
- welche „schnellen Helfer“ gute Werkzeuge sein können, wenn wir sie brauchen.
- wie wir miteinander herzmutig sein können.

Der Workshop vereint auf leichte Weise Hintergrundwissen mit praktischem Tun und ist richtig für Menschen, die sich selbst noch besser kennenlernen und stärken möchten.

NEU

#### W3304

Seminar mit Maria van den Berg

Mitte, Poststr. 23, Raum 206

Samstag, 10. Mai, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–14

Entgelt: 18,80 € (5 Ustd.)



**Seminar: Einsamkeit – ein ehrlicher Moment**

„Ich habe gute Freunde. Aber dann am Wochenende, wenn ich zuhause allein bin, ist da so ein komisches Gefühl. Ist das Einsamkeit?“ Oder: „Jetzt weiß ich: Es ging mir gar nicht um Einsamkeit, sondern um meinen Sinn im Leben. Aber wo kann man darüber reden?“ In diesem Workshop soll dem Gedanken der eigenen Sinnsuche Raum gegeben werden: Wie bin ich gestrickt, wie gut kenne ich mich und meine Herzenswünsche? Zusätzlich braucht es den Austausch mit anderen Menschen – gänzlich ohne sie geht es kaum – und in der Tat fällt dieser dem/der einen leichter als dem/der anderen. Wo fühle ich mich im Außen wohl? Wo schließe ich mich an? Wo habe ich Hemmungen und tue mich schwer? Neben dem gemeinsamen Austausch gibt es viele Tipps und praktische Informationen.

**W3305**

**Seminar mit Cornelia Schwarz**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Samstag, 28. Juni, 11:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 15,00 € (4 Ustd.)

**Recht**

**Vortrag: Unterhaltsrecht im Pflegefall – wer bezahlt den Heimplatz?**

Neues zum Elternunterhalt

Sie zahlen für Ihre pflegebedürftigen Eltern Unterhalt? Nach dem neuen Gesetz zur Entlastung von Angehörigen in der Pflege müssen 90 % aller Kinder für ihre Eltern keinen Unterhalt mehr zahlen! Der Referent wird die Einzelheiten des Gesetzes sowie die neue Einkommensgrenze und die Auswirkungen auf die Praxis darstellen. Welche Arten von Einkünften sind bei der neuen Grenze zu berücksichtigen? Zählen hierzu auch Vorteile aufgrund der Nutzung einer eigenen Immobilie? Inwieweit muss auch Vermögen für den Unterhalt der Eltern eingesetzt werden? Auch die so genannten Geschwisterfälle werden erörtert. Was geschieht, wenn das Einkommen eines Kindes über der neuen Grenze liegt, das andere aufgrund der Unterschreitung aber vom Unterhalt freigestellt wird?

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

**W3400**

**Vortrag mit Holger Kirchmann**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

Montag, 17. Februar, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Erben und Vererben**

Der Vortrag führt zunächst in das allgemeine Erbrecht und die gesetzliche Erbfolge ein. Anschließend werden die Rechte naher Verwandter, die durch eine erbrechtliche Verfügung von der Erbschaft ausgeschlossen sind, dargestellt (Pflichtteilsrecht). Es werden die Formvorschriften privatrechtlicher Testamente – insbesondere bei Ehegattentestamenten („Berliner Testament“) – erläutert, bei deren Abfassung noch immer erhebliche Fehler gemacht werden. Zur Vertiefung des Stoffes erhalten die Teil-

nehmer/innen ein umfangreiches Skript mit einer systematischen Darstellung des Erbrechts und weiterführenden Hinweisen.

**W3401**

**Vortrag mit Holger Kirchmann**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

Montag, 24. März, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–16

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Erben und Schenken aus steuerlicher Sicht**

Das neue Erbschaftssteuerrecht

Erben und Schenken bedeutet zugleich auch immer die Gefahr, Erbschafts- oder Schenkungssteuer zahlen zu müssen. Durch die Reform des Erbschaftssteuerrechts haben sich gegenüber der früheren Rechtslage zahlreiche Veränderungen ergeben. Der Referent wird die Steuerklassen, die Steuersätze sowie die persönlichen Freibeträge im Einzelnen darstellen. Außerdem werden die Bewertungsregelungen von Immobilien erläutert sowie Hinweise zur steuerlichen Gestaltung von Testamenten und zu erbrechtlichen Verfügungen gegeben. Zur Vertiefung des Stoffes erhalten die Teilnehmer/innen ein umfangreiches Skript mit einer Übersicht zur aktuellen Rechtslage und weiterführenden Hinweisen.

**W3402**

**Vortrag mit Holger Kirchmann**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

Montag, 05. Mai, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–18

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

**Vorsorgen mit System: Wie geht das? Ein Praxisseminar**

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

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

Der Referent wird die Notwendigkeit der einzelnen Verfügungen mit Ihnen erarbeiten, Ihnen anhand praktischer Beispiele und Vordrucke aber auch zeigen, wie die Verfügungen errichtet werden können und Sie juristische Formfehler vermeiden.

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



### W3403

Seminar mit **Holger Kirchmann**

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

Montag, 02. Juni, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–16

Entgelt: 11,30 € (3 Ustd.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### Das neue Wohnungseigentums-Gesetz (WEG) – Vertiefungsseminar für Wohnungseigentümer/innen sowie für Verwaltungsbeiräte

Nach der letzten Novellierung des Wohnungseigentumsgesetzes (WEG) im Juli 2007 gab es mit Wirkung vom 1.12.2020 eine nochmalige, grundlegende Reform des alten WEG-Gesetzes aus 1951. Über 10 Millionen Wohnungseigentümer/innen in Deutschland sind von diesen neuen Regelungen unmittelbar betroffen. Das Seminar geht sehr detailliert auf die neue Gesetzeslage ein, es gibt Raum für Fragen und auch Spezialitäten, beispielsweise werden die Besonderheiten und auch die „Fallstricke“ der Teilungserklärung angesprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/innen eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, die Sie umgehend in ihrer Eigentümergemeinschaft umsetzen bzw. einführen können.

### W3404

Seminar mit **Wolfgang H. Teppe**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 15. März, 10:00–15:00 Uhr

Samstag, 22. März, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 45,00 € (12 Ustd.)

## Bürgerschaftliches Engagement

Engagiertes Ratingen –  
Engagement macht stark!



### EHRENAMT IN RATINGEN 2025

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

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



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

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

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

### W3500

Seminar mit **RA Michael Röcken**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 13. März, 17:00–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

entgeltfrei (3 Ustd.)

## Umwelt & Natur

### Natur erleben mit Eltern und Kindern



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

### Wildkräuterwanderung für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Bei unserer Kräuterwanderung lernen wir, wie die Natur uns unterwegs Erste Hilfe leisten kann und was die Brennessel so besonders macht, worauf man beim Sammeln von Wildkräutern achten muss und einiges über giftige Doppelgänger.

Treffpunkt: Parkplatz des Freibades Ratingen (Junkernbusch) vor den Schienen

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte, Kirchgasse 1, 40878 Ratingen, → ☎ 02102 1538651 oder unter [www.fbs-ratingen.de](http://www.fbs-ratingen.de) (Veranstaltungs-Nr.: 2569620011)

Exkursion mit **Sabrina Mohr**

### Ratingen

Freitag, 09. Mai, 15:30–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Kursgebühr: 12,00 €

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

In Kooperation mit dem Rater Bienenzuchtverein von 1868 e.V. Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein „Bienenjahr“ ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht. Zudem besteht die Gelegenheit, den Honig der Rater Imker zu probieren. Kindern geben wir die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu drehen. Bitte mitbringen: Getränke, Brötchen/Baguette für ein Picknick, Honig wird zur Verfügung gestellt

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



**W3600**

**Exkursion mit Hans-Günther Roenz**

**Ost, Rateringer Bienenzuchtverein**  
 Samstag, 03. Mai, 10:00–12:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10–20  
 entgeltfrei (2 Ustd.)

**W3601**

**Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak**

**Ratingen**  
 Sonntag, 09. März, 10:00–13:00 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10–15  
 Entgelt (keine Ermäßigung): 15,00 € (4 Ustd.)  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich



**Mensch & Natur**

**Vorfrühlungsexkursion von den Misteln bei Haus zum Haus in den Poensgenpark**

Das zeitige Frühjahr vor der Belaubung der Bäume ist die beste Zeit zur Beobachtung der Mistel. Bei den Germanen und Kelten galt sie als heilige Zauberpflanze. Die Mistel ist ein holzbewohnender Halbschmarotzer, der sich in der Rheinischen Bucht insbesondere auf Pappeln niedergelassen hat. Ihr Vorkommen in der Umgebung der Wasserburg Haus zum Haus ist besonders markant. Außerdem werden wir auf unserer Tour frühblühende Gehölze, einige Frühlingsgeophyten wie Buschwindröschen, Scharbockskraut und Moschuskraut, Krokusse, Blausterne und die frühe Bachufervegetation entdecken. Mit Glück sehen wir auf dem Rückweg wieder den „Burg-Fischreiher“ am Graben der Wasserburg.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat  
 Treffpunkt: Ratingen, Hauser Ring, Ecke Mühlenkämpchen, Parkplatz am Hallenbad, für Navigationsgeräte: Hauser Ring 52, 40878 Ratingen

**Selbsterfahrung in der Natur**

Wie finden wir zu mehr Achtsamkeit, mehr Resilienz und mehr (Selbst-)Bewusstheit in unserem Alltag? Wie lernen wir am einfachsten und schnellsten, auf unsere Sinne zu hören und unserer eigenen inneren Stimme zu folgen? Wie schaffen wir es zu lernen, mit unseren Empfindungen und Gefühlen gut umgehen zu können und diese auf eine stimmige Weise für uns zu verarbeiten? Die einfachsten Antworten auf all diese Fragen gibt uns die Natur, von welcher wir ein Teil sind. Mit ihr können wir am schnellsten und effizientesten die Wege finden, uns selbst zu erkennen, wahrzunehmen und uns selbst gut zu tun. Bei diesem Workshop gehen wir gemeinsam durch die Natur, um all Ihren Sinnen den nötigen Raum zu bieten, sich zu entfalten. Gemeinsam lernen wir, wie unser Hören, unser Riechen, unser Sehen und unsere Kreativität im Wald geschärft und zum Vorschein gebracht werden können. Wie wir mit „schwierigen“ Gefühlen umgehen können und durch die Präsenz der Natur in unserem Leben zu mehr Geborgenheit, Gelassenheit und Zuversicht gelangen können, auch darum geht es an diesem ganz besonderen Wald-Tag.

Wir haben das Neandertal für unseren Natur-Workshop ausgesucht, da dies ein einmaliger Ort ist, von Wasser, Felsen, Wäldern und Feldern umringt, an welchem die Natur uns all das bietet, was wir für unsere „Reise nach Innen“ brauchen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränke, kleine Snacks für ein Picknick  
 Treffpunkt: großer Spielplatz beim Neandertal-Museum

**NEU**

**W3602**

**Exkursion mit Elisaweta Shkel**

**Erkrath, Parkplatz Neandertal Museum**  
 Samstag, 29. März, 10:00–14:30 Uhr  
 Teilnehmer/innen: 10–12  
 Entgelt: 16,00 € (5 Ustd.)  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich

**Ihr Rateringer Spezialist mit 6000 m<sup>2</sup> Ausstellung, Fachmarkt & Lager!**

**Fußböden**

**Türen**

**Gartenideen**

**Heimwerker-Holz**

**FRANKEN HOLZ**  
 KOMPETENT IN HOLZ

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

VHS-RATINGEN.DE



### Unterwegs im Homberger Wäldchen: Wir entdecken Frühlingsblüher und schmackhaftes Gemüse

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind. Viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr die beste Zeit. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis. Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder mit untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs verwechseln. Vor Ort werden wir die Unterschiede herausarbeiten. Auch werden wir uns typische Vertreter der Frühlingsflora anschauen, die in diesem Wäldchen schön ausgeprägt ist. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat  
Treffpunkt: Ratingen-Homberg, am östlichen Ende der Hamannstraße, Parkmöglichkeiten am Straßenrand, Adresse im Navigationsgerät: Hamannstraße 60

NEU

#### W3603

Exkursion mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Ratingen

Samstag, 29. März, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–15

Entgelt (keine Ermäßigung): 15,00 € (4 Ustd.)

### Exkursion: Wald im Wandel

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

Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus oder wird verschoben. (Kontakt: → ☎ 02102–846097, mobil: 0177–4483743). Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe und Kleidung, ggfs. Sitzunterlage und etwas zum Trinken.

Treffpunkt: Parkplatz Auf der Aue in Ratingen-Ost (am Abzweig Auf der Aue, Ecke Hahnerheide (Koordinate 51.304623, 6.879023))

#### W3604

Exkursion mit Annette Hilland

Ratingen

Samstag, 15. März, 11:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

entgeltfrei (3 Ustd.)

### Stadttauben in Ratingen – Konflikte und Lösungsansätze – für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen und dem NABU Ratingen  
Stadttauben – Ratten der Lüfte oder liebenswerte Mitbewohner? Auch in Ratingen sorgen sie für Diskussionen und Unmut. Doch wie kommt es dazu, dass so viele Tauben in unseren Städten leben? Warum haben wir mit ihnen Probleme, die wir mit anderen Tieren nicht haben? Und wie können wir das Zusammenleben von Mensch und Taube nachhaltig verbessern – für beide Seiten?

Diesen und weiteren Fragen möchten wir mit einem Vortrag und einem anschließenden Spaziergang durch die Stadtmitte auf den Grund gehen. Hier zeigen wir, die AG Stadttauben des NABU Ratingen, wo es hapert, und wie wir mit gutem Stadttauben-Management Abhilfe schaffen können.

NEU

#### W3605

Vortrag und Exkursion mit Miriam Rath

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Samstag, 22 März, 15:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–15

entgeltfrei (3 Ustd.)



### Exkursion: Fledermausführung

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

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

Treffpunkt: Haus zum Haus

#### W3606

Exkursion mit Dr. Isabella Kappner

Ratingen

Freitag, 04. April, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

entgeltfrei

### Einführung in die Imkerei

Die Biene ist eines der wichtigsten Nutztiere in der Landwirtschaft. Ohne Imker keine Bienen und ohne Bienen kein oder nur wenig Obst und Gemüse. Das Seminar richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren), die sich für die Natur, Bienen und die Imkerei interessieren. Auf dem Lehrstand des Rateriger Bienenzuchtvereins beleuchtet der Imker Hans-Günther Roenz den außerordentlichen Stellenwert der Bienen und gibt einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Die Teilnehmenden beobachten das fliegende Bienenvolk, schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenstöcke und lernen, wie Königinnen gezüchtet werden. Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen



mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen. Bitte mitbringen: An allen Kurstagen bitte eine lange Hose und geschlossene Schuhe tragen.  
Treffpunkt: Ratingen, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)

### W3607

**Kurs mit Hans-Günther Roenz**

**Ost, Ratinger Bienenzuchtverein**

Beginn: 17. Mai

4x samstags von 10:30–12:30 Uhr

Weitere Termine: 24. Mai, 21. Juni und 28. Juni

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 40,00 € (11 Ustd.)

## Klimawandel & Nachhaltigkeit

### Workshop: Weniger, aber besser – Minimalismus leicht gemacht

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

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

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

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

### W3608

**Seminar mit Manuela Vosen**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Samstag, 08. März, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

entgeltfrei (8 Ustd.)



### Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeekauf lohnt

**mit anschließender Verkostung**

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Wussten Sie, dass jede/r Deutsche im Schnitt jährlich 169 Liter Kaffee trinkt? In diesem Workshop lernen Sie diesen wichtigen Alltagsbegleiter besser kennen. Nach der Teilnahme können Sie mit einem grundlegenden Wissen über Kaffeesorten, Anbau, Herkunft, Röstung und Zubereitung glänzen. Zudem werden Sie erfahren, worin sich Industriekaffee und Spezialitätenkaffee unterscheiden und wie Sie im Alltag eine nachhaltige Kaffee-Kaufentscheidung treffen. Dazu beschäftigt sich der Workshop auch mit Siegeln und Labeln. Sie lernen zudem weitere Ansätze kennen, wie die Kaffee-Lieferkette gerechter und transparenter gemacht wird.

Über Kaffee sollte man aber nicht nur sprechen, sondern diesen auch sensorisch erleben. Bei der abschließenden Verkostung nutzen Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um die Unterschiede verschiedener Kaffees im direkten Vergleich wahrzunehmen. Sie lernen die Vielfalt von Kaffee kennen und werden Industriekaffee von Spezialitätenkaffee unterscheiden können.

NEU

### W3609

**Workshop mit Julia Gahl**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 206**

Samstag, 22. März, 11:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

entgeltfrei (2,67 Ustd.)

schriftliche Anmeldung erforderlich

### Vortrag: Nachhaltiges Europa: Green Deal, Zero Waste und Gesellschaftswandel

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Wir Menschen verbrauchen immer mehr Ressourcen. Jährlich werden es mehr, sodass der Erdüberlastungstag – also der Tag, an dem alle Ressourcen, die unser Planet in einem Jahr bereitstellen kann, aufgebraucht sind – immer weiter nach vorne rückt. Auf der anderen Seite nimmt auch die Weltbevölkerung, ermöglicht durch technischen Fortschritt, immer weiter zu. Doch wie entkommt man nun dieser Spirale aus immer größer werdendem Bedarf einerseits und Wohlstand und Konsumverhalten einer Industrienation andererseits? Da gravierende Einschränkungen weder politisch attraktiv sind noch von einer breiten Gesellschaft getragen werden, müssen andere Lösungen her. Und diese Lösungen müs-



sen nicht einmal dazu führen, dass wir Menschen uns komplett einschränken müssen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit den natürlichen Ressourcen beginnt im Kleinen und jeder Beitrag hilft auf dem Weg zu einer nachhaltigen und lebenswerten Zukunft. Der Umweltmanager Dr. Stefan Hugenbruch hat am Max-Planck-Institut in Mülheim promoviert und verfolgt mit Spannung die technischen und gesellschaftlichen Entwicklungen rund um das Thema Nachhaltigkeit.

## W3610

Vortrag mit **Dr. Stefan Hugenbruch**

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

Dienstag, 08. April, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

entgeltfrei (2 Ustd.)

## Ökologisches Wirtschaften – Praktische Einblicke und Philosophischer Diskurs

In Kooperation mit dem Amt für Kommunale Dienste der Stadt Ratingen

Bauernhof trifft Philosophie...oder eine Suche nach Antworten auf die Frage, was Philosophie und ökologisches Wirtschaften miteinander zu tun haben. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns – dem bio-dynamischen Örkhof und der Philosophin Sophie Neugebauer – auf diese Suche zu begeben. Sie beginnt mit einem Rundgang durch die Ställe, den Kräuter- und Gemüsegarten, die Kompostanlagen und den Obstgarten des Örkhofes. Hier können Sie hautnah erfahren, was es bedeutet, mit der Natur im Einklang einen Bauernhof zu bewirtschaften. Schon an dieser Stelle werden wir Interessantes über gesunde Kreisläufe, Lebendigkeit, Nachhaltigkeit, menschliche Kulturarbeit erfahren und miteinander ein wenig ins Gespräch kommen können. Nach einem kräftigenden Bauern-Imbiss geht es dann in einem Seminarraum weiter. Ein kleiner Impulsvortrag soll zunächst einige passende Hintergründe aus der Philosophie ansprechen und Sie anregen, über verschiedene Fragen gemeinsam zu reflektieren. Dabei kann es zum Beispiel um Überlegungen gehen, ob oder wie es ein ganzheitliches Miteinander von Mensch und Natur geben kann. Oder Fragen wie: Ist vertiefte Naturwahrnehmung und -erkenntnis möglich? Welches sind die Lebensmaximen für uns in der gegenwärtigen Lage?

## W3611

Exkursion mit **Sophie Neugebauer**

**Velbert, Örkhof, Hohlstraße 139, 42555 Velbert-Langenberg**

Donnerstag, 08. Mai, 17:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 15–20

Entgelt: 5,00 € (3 Ustd.)

NEU

## Online-Vortrag: Einführung in die Wärmepumpe

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine Wärmepumpenheizung. Aber eignet sich die Wärmepumpe als Heizung für mein Haus überhaupt? Was sind die Voraussetzungen für einen effizienten Betrieb? Welche Kosten kommen auf mich zu und welche Fördermöglichkeiten kann ich nutzen? Diese Fragen beantwortet Susanne Berger, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Ratingen.

Der Vortrag ist Teil der Wärmepumpenwochen in Ratingen, die ein vielfältiges Programm online und vor Ort bieten.

ZOOM

## W3612

Online-Vortrag mit **Susanne Berger**

VHS-Cloud

Mittwoch, 12. Februar, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–25

entgeltfrei (2 Ustd.)

## Online-Vortrag: Gebäudeenergiegesetz, Kommunale Wärmeplanung – und ihre Heizung

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Wie die einzelnen Schritte der Wärmeplanung aussehen, was Sie als Eigentümer einer gebrauchten Immobilie bei einer Sanierung nach aktuellem Gebäudeenergiegesetz beachten müssen und wie verschiedene individuelle Heiztechniken für Ein- und Zweifamilienhäuser aussehen können, wird im Rahmen dieses Vortrages vorgestellt.

## W3613

Online-Vortrag mit **Susanne Berger**

VHS-Cloud

Dienstag, 29. April, 17:00–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–25

entgeltfrei (2 Ustd.)

# EHRENAMT IN RATINGEN 2025



Die Veranstaltungen der Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. richten sich an alle ehrenamtlich Tätigen und Interessierte. Eine Anmeldung bei der M.FWBR ist erforderlich → [engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de](mailto:engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de)  
Mehr über die Angebote der Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen e.V. lesen Sie auf Homepage [www.freiwilligenboerse-ratingen.de](http://www.freiwilligenboerse-ratingen.de).

**Donnerstag, 13.02.2025 · 17.00–19.00 Uhr · Treffpunkt Ehrenamt, Brückstraße 1, 40882 Ratingen**

## **Der Weg zum jungen Ehrenamt – die Freiwilligenbörse in Ratingen:**

Aufgaben, Angebote, Aktivitäten speziell für junge Menschen

**Donnerstag, 13.03.2025 · 17.00–19.00 Uhr · Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104, Kurs Nr. X3500**

**Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht** – Informationen von Rechtsanwalt Michael Röcken VHS in Zusammenarbeit mit dem M.FWBR

**Donnerstag, 10.04.2025 · 17.00–19.00 Uhr · Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

## **Selbstfürsorge und Achtsamkeit ... ist auch im Ehrenamt sehr wichtig.**

Ein Infonachmittag mit Brigitte Leweke, Dipl. Soz. Wiss.

**Donnerstag, 22.05.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

## **Grenzverletzungen im Ehrenamt –**

Präventivschulung für ehrenamtliche Kräfte, die in einem Privathaushalt tätig sind. Referentin: Brigitte Leweke, Dipl. Soz. Wiss.

**Donnerstag, 12.06.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

## **CSR – Soziales unternehmerisches Engagement**

Firmen engagieren sich in und für gemeinnützige Einrichtungen

**Donnerstag, 10.07.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

## **Vorsicht Falle! – Betrug, Abzocke und Co.**

Fachleute informieren über aktuelle Fälle und geben Verhaltenshinweise

**Donnerstag, 09.10.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

## **Harmonische Beziehungen im Ehrenamt**

Die Kunst, das rechte Maß an Nähe und Distanz auszuloten. Ein Infonachmittag mit Brigitte Leweke, Dipl. Soz. Wiss.

**Freitag, 05.12.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

Der Veranstaltungsort wird noch mitgeteilt

## **Internationaler Tag des Ehrenamtes – Rückblick 2024 – Ausblick 2025**

## **20. Woche des Ehrenamtes in Ratingen vom 12.09. – 21.09.2025**

**Freitag, 12.09.2025 · 18.00–19.00 Uhr**

**Pfarrkirche St. Peter und Paul**

**Ökumenische Andacht** zur Eröffnung der 20. Woche des Ehrenamtes in Ratingen

**Samstag, 13.09.2025 · 10.00–13.30 Uhr**

**Innenstadt Ratingen Mitte, Minoritenstraße und Rathausvorplatz**

## **20. Meile des Ehrenamtes in Ratingen**

Das Ratinger Ehrenamt stellt sich vor, knüpft Kontakte und beantwortet Fragen

**Montag, 15.09.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104, Kurs Nr. X3500**

## **Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht**

Informationen von Rechtsanwalt Michael Röcken VHS in Zusammenarbeit mit dem M.FWBR

**Donnerstag, 18.09.2025 · 17.00–19.00 Uhr**

**Städt. Begegnungsstätte Ratingen-Ost, Carl-Zöllig-Straße 55**

**Das Ehrenamt in Ratingen** – Engagierte Ehrenamtler\*innen berichten und diskutieren (Podiumsdiskussion)



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

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



Alexandra  
Fuhr

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4302

# KUNST KULTUR KREATIVITÄT



Literatur.....	59
Oper · Ballett .....	60
Theater · Tanz .....	60
Fotografie · Video .....	61
Musik · Spiele .....	62
Bildnerisches Gestalten .....	64
Kreatives Werken und Gestalten .....	68

## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in Ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



## Literatur

### Lesezirkel – Künstliche Intelligenz oder Intelligente Kunst?

„Life imitates art far more than art imitates life“ - Wie dieses Zitat von Oscar Wilde aus dem Jahr 1889 verdeutlicht, können wir – vor allem in der heutigen Zeit – von literarischen Werken aus der Vergangenheit lernen. Literatur hilft uns dabei, die Welt durch andere Augen zu sehen. Sind die technologischen Fortschritte wirklich so unfassbar, wie sie uns manchmal vorkommen? Leben wir immer schneller in der Zukunft oder steuern wir auf den Stillstand zu? Hätten wir all das, was passiert, kommen sehen können? Mit diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir uns im regen Austausch in diesem Lesezirkel beschäftigen. Als Grundlage dazu sollen „Ich, der Roboter“ (1950) von Isaac Asimov und „Herr aller Dinge“ (2011) von Andreas Eschbach dienen. Beide Romane bieten unterschiedliche Perspektiven auf die aktuell relevanten Themen der KI und Menschen-ersetzenden Technologien an. Wenn Interesse besteht, kann als Zusatzlektüre außerdem „Beute“ (2002) von Michael Crichton besprochen werden. Vor Beginn des Kurses sollten die ersten beiden Kapitel/Kurzgeschichten aus Asimovs Werk bereits gelesen werden

### W4000

Kurs mit Sara Jane Pilbauer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109  
ab 12. Februar, 9x mittwochs, 10:30–12:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4–7  
Entgelt: 135,00 € (18 Ustd.)

NEU

### Seminar: Biographisches Schreiben

Sie wollen auf Ihr Leben zurückblicken, Erfahrungen für Ihre Familie festhalten oder Ihre Erinnerungen sortieren? Sie wollen einen Nachruf oder eine Laudatio für einen lieben Menschen schreiben und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Im Seminar schauen wir uns an, in welchen Situationen biographisches oder autobiographisches Schreiben auf Sie zukommen kann oder von Ihnen aktiv eingesetzt werden möchte. Der Kurs besteht nicht aus einem durchgehenden Vortrag, sondern lebt davon, dass die Teilnehmenden ihre Fragen und Erfahrungen einbringen und wir gemeinsam Möglichkeiten der Textgestaltung entwickeln. Selbstverständlich bleibt im Kurs auch genug Zeit, um einen eigenen Text anzufertigen, auf Wunsch den Teilnehmenden vorzustellen und darüber zu diskutieren. Bitte mitbringen: Ihre Schreibutensilien, egal ob Notebook oder Stift und Papier. Bringen Sie das mit, womit Sie Ihre Gedanken am besten verschriftlichen können

### W4001

Seminar mit Martina Raub

Mitte, Poststr. 23, Raum 205  
Samstag, 15. März, 10:30–17:00 Uhr  
Sonntag, 16. März, 10:30–17:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 76,70 € (15 Ustd.)

NEU

### Literarisches Schreiben – Wie man neue Welten erschafft

Wer kennt sie nicht: Geschichten, die einen in fantastische Welten entführen, die sich so wirklich anfühlen wie die eigene Realität? Dort gibt es Charaktere, die einen an die Hand nehmen, um gegen Drachen zu kämpfen, sich zu verlieben oder geheimnisvolle Rätsel zu lösen. Die Grundlage für solche Geschichten ist ein solider Weltentwurf. Dabei kann man mit einem groben Gerüst beginnen, das sich mit der Geschichte weiterentwickelt, oder aber auch in die Vollen gehen und eine tolkiensche Detailverliebtheit ausleben. Egal, für welchen Weg man sich entscheidet, ist es hilfreich Hilfsmittel und Grundlagenwissen an der Hand zu haben. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Landkarten, Charaktererstellung, Magie, Technologie und der Hintergrundgeschichte. Außerdem werden wir verschiedene Online- und Offline-Ressourcen testen, die dabei helfen können, die zündende Inspiration zu finden, erste Worte zu formulieren und zu Kapiteln zusammenzufassen. Der Kurs soll zum Schreiben animieren aber auch eine interaktive Plattform sein, durch die Ideen, Fragen und Tipps geteilt werden. Vorkenntnisse oder bereits bestehende Ideen für eine neue Geschichte müssen dafür nicht vorhanden sein.

### W4002

Seminar mit Sara Jane Pilbauer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104  
ab 17. Mai, 4x samstags, 13:00–16:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 8–14  
Entgelt: 60,00 € (16 Ustd.)

NEU

### Werden Sie Kursleiter/in bei uns!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen und möchten andere dafür begeistern? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? – Können Sie sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder sogar einen ganzen Kurs zu geben?

→ Dann werden auch Sie Kursleiter/in an unserer Volkshochschule. Lassen Sie uns über Ihre Kursidee sprechen! Wir suchen Kursleitende aus allen Bereichen. Melden Sie sich direkt per Mail bei uns unter [vhs@ratingen.de](mailto:vhs@ratingen.de).





## Oper · Ballett



Die Zauberflöte: Richard Šveda (Papageno) und Luiza Fatyol (Papagena).  
Foto: Hans Jörg Michel/Deutsche Oper am Rhein

### Opernbesuch: Die Zauberflöte Wolfgang Amadeus Mozart

Die Königin der Nacht bittet Tamino darum, Pamina aus den Fängen des angeblichen Schurken Sarastro zu befreien. Und so macht er sich gemeinsam mit dem Vogelfänger Papageno auf, ein Held zu werden. Barrie Koskys multimediale Inszenierung genießt von Berlin bis L.A. Kultstatus.

**W4100B**

**Oper**

**Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee**

Donnerstag, 24. April, 19:30–22:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: Do., 20. März



### Starke Stücke – gemeinsam erleben: Besuch der Deutschen Oper am Rhein

Die Deutsche Oper am Rhein bietet in Kooperation mit der VHS Ratingen für die Spielzeit 2024/2025 attraktive Gruppenbesuche von Oper und Ballett in Düsseldorf an. Im Preis enthalten sind: Opernkarte (guter Platz: Parkett oder Rang), Programmheft, Garderobe, Einführung in Werk und Inszenierung, kostenlose Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Linie U72 bis Jan-Wellem-Platz). Der Programmplan sieht folgende Aufführungen vor:

**W4100A**

**Samstag, 8. März 2025**

Dmitri Schostakowitsch (1906–1975)

**Lady Macbeth von Mzensk**

**W4100B**

**Donnerstag, 24. April 2025**

Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791) **Die Zauberflöte**

**W4100C**

**Mittwoch, 28. Mai 2025**

Bridget Breiner (\*1974) **Ruß**

**W4100D**

**Samstag, 21. Juni 2025**

Antonín Dvorák (1841–1904) **Rusalka**

### Ballett am Rhein: Ruß Bridget Breiner

Eine Geschichte von Aschenputtel. Mittelpunkt von Bridget Breiners Auseinandersetzung mit dem Märchenstoff ist nicht Clara, das Aschenputtel, sondern Livia, eine der Stiefschwestern. Unter den Machtspielen ihrer Mutter leidend, entdeckt Livia in Clara ihr Gegenstück. Bewunderung und Faszination schlagen in Eifersucht um. Doch Livia lernt, ihren eigenen Weg zu gehen.

**W4100C**

**Ballett**

**Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee**

Mittwoch, 28. Mai, 19:30–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: Mi., 23. April

### Opernbesuch: Rusalka Antonín Dvorák

Die Wassernymphe Rusalka will ein Mensch werden, denn sie liebt einen Prinzen. Dafür muss sie der Hexe Ježibaba ihre Stimme für die ersehnte Menschenseele überlassen, eine Rückkehr wäre mit dem Blut des Geliebten zu bezahlen. Doch ohne Sprache bleibt sie nur Fantasie für den Prinzen, seine Liebe welkt in der Welt der Menschen. Rusalka ist gefangen zwischen den Welten. Wie weit wird sie gehen?

**W4100D**

**Oper**

**Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee**

Samstag, 21. Juni, 19:30–22:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: Fr., 16. Mai

### Opernbesuch: Lady Macbeth von Mzensk Dmitri Schostakowitsch

Katerina Ismailowa ist wohlhabend verheiratet und einsam, ihr Mann kalt und ihr Schwiegervater ein Tyrann. Sie ist eingesperrt in einer Welt, in der erbarmungslose Rohheit, Despotie und Grausamkeit herrschen. Die lebens- und liebeslustige Frau gibt ihrer rauen Sehnsucht nach Freiheit Raum, wirft sich in eine leidenschaftliche Affäre und wird zur Mörderin. Wie weit darf ein Mensch gehen?

**W4100A**

**Oper**

**Düsseldorf, Deutsche Oper, Heinrich-Heine-Allee**

Samstag, 08. März, 19:30–22:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–30

Entgelt (keine Ermäßigung): 35,00 €

Anmeldeschluss: Fr., 31. Januar

## Theater · Tanz

### VHS-Theatergruppe „WIR“

Seit 1977 bereichert die VHS -Theatergruppe „WIR“ das Ratinger Kulturleben mit ihren Literatur-, Comedy – und zeitgenössischen Inszenierungen sowie den beliebten Weihnachtsmärchen, die in Zusammenarbeit mit dem City-Kauf stattfinden. Die Teilnehmer/-innen schlüpfen mit viel Engagement in die verschiedensten Rollen, lernen mit dem Lampenfieber umzugehen und stellen



Kostüme und Bühnenbild selbst her. Ob auf oder hinter der Bühne, jeder kann es ausprobieren und ist herzlich willkommen. Viel Spaß, Freude und Leidenschaft bei all dem stehen im Vordergrund.

Vor Anmeldung bitte mit Birgit Olligs → ☎ 0172/2797097  
Kontakt aufnehmen (www.theater-wir.de).

### W4200

Arbeitsgemeinschaft mit Birgit Olligs

Mitte, Poststr. 23, Raum 202

ab 14. Februar, 15 x freitags, 19:00–21:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 10–16  
Entgelt: 10,00 € (50 Ustd.)

### Flamenco-AG

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

### W4201

Arbeitsgemeinschaft mit Regine Köhler

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 14. Februar, 18x freitags, 16:30–18:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 4–6  
Entgelt: 10,00 € (48 Ustd.)

## Fotografie · Video

### Videofilme produzieren

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden, wie sie – mit und ohne Vorkenntnisse – gute, vorzeigbare Videos produzieren können und was sowohl vor als auch hinter der Kamera zu beachten ist. Es wird das vorhandene bzw. nicht vorhandene Equipment mit seinen Vor- und Nachteilen ausführlich besprochen. Dazu gehören auch der Laptop oder PC und die kostenlose Software DaVinci-Resolve18.6. Aus dem breiten Spektrum der Film- und Videowelt lernen die Teilnehmenden ihre Stärken und Neigungen kennen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Kursleiter Frank Greuel per E-Mail: frank.greuel@gmail.com.  
Bitte mitbringen: eigenes Laptop

### W4300

Kurs mit Frank Greuel

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

ab 12. Februar, 9x mittwochs, 18:30–20:45 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 135,00 € (27 Ustd.)

### Architekturfotografie zur goldenen Stunde im Düsseldorfer Hafen

Wir wollen das volle Potenzial unserer Kamera ausschöpfen und gute Fotos machen. Der erste Schritt ist das Kennenlernen der wichtigsten Kameraeinstellungen: Belichtungszeit, Blende bis hin zum ISO-Wert. Sprich, wir entfernen uns von dem, was uns die Automatik vorgibt und gehen unseren eigenen Weg. Ein besonderes Highlight wird die Praxisübung zur Architekturfotografie sein. Hier erarbeiten wir uns zum Tagesende mit Komposition und Perspektive ansprechende Aufnahmen. Zusätzlich lernen wir wertvolle Gestaltungstipps kennen. Wir gehen ca. 2–3 km und

tragen wetterfeste Kleidung. Bei regnerischer Witterung wird der 1. Termin auf Dienstag, den 29.04. verschoben.

Im zweiten Termin besprechen wir unsere Ergebnisse, die jeder auf einem Stick mitbringt. Wir wollen uns gemeinsam von allen Teilnehmenden inspirieren lassen und gehen offen mit unserer Arbeit um. Darüber hinaus erörtern wir offene Fragen und das weite Feld der Fotografie. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ, voller Akku, Smartphone mit QR-Code Reader, Taschenlampe  
Treffpunkt am 28.04.: Apollo Theater Düsseldorf unter der Rheinkniebrücke

(Zur Abstimmung: Dozent → ☎ 0163 6394584)

NEU

### W4301

Kurs mit Boris Pahlow

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Montag, 28. April, 19:30–21:45 Uhr in Düsseldorf  
Montag, 5. Mai, 19:00–20:30 Uhr in der VHS  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 25,00 € (5 Ustd.)

### Portraitfotografie in Ratingen

Wir wollen das volle Potenzial unserer Kamera ausschöpfen und gute Fotos machen. Der erste Schritt ist das Kennenlernen der wichtigsten Kameraeinstellungen: Belichtungszeit, Blende bis hin zum ISO-Wert. Sprich, wir entfernen uns von dem, was uns die Automatik vorgibt und gehen unseren eigenen Weg. Ein besonderes Highlight wird die Praxisübung zur Porträtfotografie sein. Hier erarbeiten wir mit Licht, Perspektive und Komposition ansprechende Porträts. Zusätzlich lernen wir wertvolle Gestaltungstipps kennen. Wir gehen ca. 2–3 km und sind offen dafür, uns von anderen Teilnehmer/innen fotografieren zu lassen.

Im zweiten Termin besprechen wir unsere Ergebnisse, die jede/r auf einem Stick mitbringt. Wir wollen uns gemeinsam von allen Teilnehmenden inspirieren lassen und gehen offen mit unserer Arbeit um. Darüber hinaus erörtern wir offene Fragen und das weite Feld der Fotografie. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ wenn vorhanden, voller Akku, Smartphone mit QR-Code Reader, Accessoires für das Porträt: Sonnenbrille, Schirm, Kappe, was einem beliebt. Gerne eigene Ideen im Kopf mitbringen.

NEU

### W4302

Kurs mit Boris Pahlow

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Montag, 12. Mai, 19:00–21:15 Uhr  
Montag, 19. Mai, 19:00–20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 25,00 € (5 Ustd.)



## Musik · Spiele



### Workshop: Akustikgitarre für Einsteiger/innen

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

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

#### W4400

Workshop mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Samstag, 24. Mai, 10:30–14:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 37,50 € (5 Ustd.)

### Workshop: Akustikgitarre für Wiedereinsteiger/innen

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

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

#### W4401

Workshop mit Freddy Hardow

Mitte, Poststr. 23, Raum 205

Samstag, 01. Februar, 11:00–13:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 22,50 € (3 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die erworbenen Kenntnisse aus Kurs Nr. V4402 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord- und Zupfstechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

#### W4402

Kurs mit Freddy Hardow

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101

ab 12. Februar, 16 x mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 240,00 € (32 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen Nr. V4403 und V4404 aus dem Vorsemester erweitern. Erlernen und verbessern Sie Ihre Akkord- und Zupfstechniken und üben Sie das Spielen bekannter Songs aus Folk, Pop, Rock und Klassik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

#### W4403

Kurs mit Freddy Hardow

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101

ab 10. Februar, 15 x montags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)

#### W4404

Kurs mit Freddy Hardow

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)

### Akustikgitarre für Teilnehmende mit fundierten Grundkenntnissen

In diesen Kursen können Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen Nr. V4405 und V4406 des letzten Semesters erweitern. Neue Teilnehmende, die schon eine gewisse Sicherheit im Spielen der Grundakkorde und Barée-Technik und etwas Erfahrung im Lesen von Tabulaturen haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie erlernen neue Songs aus Rock, Pop, Folk und Klassik mit verschiedenen Spielstechniken (Zupf- und Anschlagstechniken etc.). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

#### W4405

Kurs mit Freddy Hardow

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101

ab 12. Februar, 16 x mittwochs, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 240,00 € (32 Ustd.)

#### W4406

Kurs mit Freddy Hardow

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)



## Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind die Fortführung der Kurse Nr. V4407, V4408 und V4409 aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie vertiefen die erworbenen Kenntnisse aus dem Vorsemester und lernen neue Stücke aus dem Rock-, Pop-, Blues- und Klassikbereich. Der Schwierigkeitsgrad der Stücke ist anspruchsvoller. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre (Konzert- oder Westerngitarre)

### W4407

**Kurs mit Freddy Hardow**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 195,00 € (26 Ustd.)

### W4408

**Kurs mit Freddy Hardow**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 195,00 € (26 Ustd.)

### W4409

**Kurs mit Freddy Hardow**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 101**

ab 10. Februar, 15 x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)

## Workshop: E-Gitarre für Einsteiger/innen

Dieser Einführungsworkshop richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Gitarrenspiel, die die speziellen Techniken der E-Gitarre kennenlernen möchten. Sie erlernen Power-Chords, Staccato-Techniken und einfache, bekannte Riffs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können.

Bitte mitbringen: E-Gitarre und, wenn vorhanden, einen kleinen Kofferverstärker

### W4410

**Workshop mit Freddy Hardow**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

ab 10. Mai, 1 x samstags, 14:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–6

Entgelt: 30,00 €

## E-Gitarre für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Kurses Nr. V4411 aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie spielen Riffs, Power-Chords, Gitarrenläufe und Solo-Licks von bekannten Rock-Songs. Sie üben Solo-Passagen und zweistimmige Läufe. Die Stücke werden schwieriger und anspruchsvoller. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Tabs sollen gelesen werden können.

Bitte mitbringen: E-Gitarre

### W4411

**Kurs mit Freddy Hardow**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 109**

ab 14. Februar, 15 x freitags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–7

Entgelt: 225,00 € (30 Ustd.)

## Trommelkurs – Cajon

Das Cajon ist ein tolles Instrument. Mit ihm ist es in den meisten Musikstilen möglich, ein herkömmliches Schlagzeug zu ersetzen. Darüber hinaus kann man mit ihm aber auch in der Gruppe alles mögliche aus der Weltmusik spielen. Von der Samba über die Rumba bis zu afrikanischen und orientalischen Rhythmen ist vieles machbar. Wenn Sie Freude haben, in der Gruppe aktives Musizieren zu erleben und das Cajon näher kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig. Die Basis dieses Cajon-Kurses bildet die Erarbeitung grundlegender Spielweisen/Spieltechniken und besonders die Entwicklung von Spielgefühl. Sie ist das wichtigste Element neben der Spieltechnik, um auch bei unbekanntem Stück schnell eine Rhythmusbegleitung spielen zu können.

Bitte mitbringen: vorhandene Cajons

Gegen eine Leihgebühr von 1,00 Euro pro Kursabend können Cajons beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

Kein Kurs am 05.03.

### W4412

**Kurs mit Karl-Heinz Cramer**

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

**Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 12. Februar, 14 x mittwochs, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 210,00 € (28 Ustd.)

## Trommelkurs – Afrikanische Trommel

Wenn Sie Freude am Trommeln und ein Gefühl für Rhythmus haben, sind Sie eingeladen, das Instrument in all seinen Möglichkeiten kennen zu lernen. Nicolas Touglo berät in der ersten Stunde diejenigen, die sich noch ein Instrument anschaffen wollen. Es werden moderne und traditionelle Rhythmen aus Togo, Benin und Ghana eingeübt.

Bitte mitbringen: vorhandene Djembé-Trommel

Gegen eine Leihgebühr von 1,00 € pro Kursabend können Trommeln beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

### W4413

**Kurs mit Nicolas Kokou Touglo**

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

**Raum: siehe Aushang im Foyer**

ab 13. Februar, 15 x donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–15

Entgelt: 112,50 € (30 Ustd.)

NEU



## Native American Flute – der etwas andere Flötenworkshop

Den Kern des Workshops bildet das Erlernen einer speziellen, zu den Blockflöten gehörenden Flöte. Die „Native American Flute“ ist eine von der indigenen Bevölkerung Nordamerikas (Indianer) gespielte Flöte. Sie ist pentatonisch gestimmt und recht einfach in der Handhabung. Dies macht sie zum idealen Instrument für alle, die gerne aktiv musizieren möchten und sich einen leichten Zugang zum Instrument wünschen. Es werden einfache Basisgriffe eingeführt und gefestigt. So werden dann erste Tonfolgen gespielt. Danach erlernen wir einige weiterführende Techniken, wie den Triller oder Effekte zu erzeugen. Hinzu kommt noch das Spiel mit rhythmischer Begleitung z.B. durch eine Trommel oder eine Rassel. Über das Musikalische hinaus ergibt sich durch das Erzeugen und Hören der Töne ein meditativer Effekt. Schnell ist man bei dieser Tätigkeit ganz in der Musik, bei sich selbst und der eigenen Atmung, die dadurch ebenfalls vertieft und gestärkt wird. Deshalb liegt bei diesem Workshop der Schwerpunkt auf dem Erfühlen und Erleben des Instrumentes.

Bitte mitbringen: vorhandene eigene Native American Flöte  
Gegen eine Leihgebühr von 5,00 Euro können Flöten beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung mit an.

**W4414**

**Workshop mit Karl-Heinz Cramer**

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

Samstag, 29. März, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 40,00 € (5 Ustd.)

**NEU**

**W4415**

**Workshop mit Karl-Heinz Cramer**

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

Samstag, 10. Mai, 10:00–14:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 40,00 € (5 Ustd.)

**NEU**

## Internationaler Chor Ratingen

Der Chor singt vierstimmige Gesangsliteratur aus den verschiedensten Bereichen: internationale Folklore, geistliche Gesänge, Schlager, Musicalmelodien und Liederzyklen. Das Programm wählen die Chormitglieder selbst aus. Es findet kein Vorsingen für neue Mitglieder statt. Ob der Sänger zum Chor passt und der Chor dem neuen Mitsänger zusagt, zeigt eine Probe.

**W4416**

**Kurs mit Brigitta Hansen**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 202**

ab 13. Februar, 15 x donnerstags, 19:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 20–40

Entgelt: 63,90 € (30 Ustd.)

## Spiele-Treff

Der VHS-Spieletreff freut sich auf alle, die Lust am analogen Spielen haben und vom Alltag abspannen möchten. Natürlich werden auch immer wieder neue Brett- und Gesellschaftsspiele, die auf den Markt kommen, ausprobiert. Mitspieler/innen (egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Experten) ab 16 Jahren sind – auch an einzelnen Kurstagen – herzlich willkommen.

Der Spiele-Treff findet auch in den Ferien statt. Der Veranstaltungsort ist im wöchentlichen Wechsel in der Begegnungsstätte Süd und in der VHS Minoritenkloster.

Für die (erstmalige) Teilnahme ist eine Anmeldung beim Kursleiter notwendig. Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an Herrn Fedder: [spieletreff@ratinger-spieletage.de](mailto:spieletreff@ratinger-spieletage.de).

**W4417**

**Arbeitsgemeinschaft mit Thomas Fedder**

**Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19**

ab 07. Januar, 24 x dienstags, 19:00–22:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–20

entgeltfrei (121 Ustd.)



## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen lernen

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

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

**W4500**

**Kurs mit Eva Koch**

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

ab 11. Februar, 17 x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 170,00 € (45 Ustd.)

### Freies Malen und Zeichnen lernen – von Acryl bis Zeichenkohle

Suchen Sie einen Einstieg für Ihr bildnerisches Gestalten oder wünschen sich, andere Mal- und Zeichentechniken kennenzulernen? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen für die Motivfindung sowie Erklärungen zu einigen Maltechniken. Sie werden sowohl in der gegenständlichen Malerei unterstützt als auch bei



surrealen oder abstrakten Bildern beraten. Freude am Malen oder Zeichnen ist die beste Voraussetzung, um sich hier künstlerisch auszuleben.

Bitte bringen Sie zu jedem Kursabend die Farben und Malgründe mit, welche Sie an diesem Tag nutzen wollen. Die Wahl des Materials ist dabei Ihnen überlassen: Acryl, Aquarell, Pastellkreide, Ölfarbe, Holzkohle oder Bleistift. Die benötigten Materialien werden ggf. nach Ihren persönlichen Bedarfen abgestimmt.  
Kein Kurs am 01.04. und 27.05.

## W4501

Kurs mit Alina Fenn

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 11. Februar, 15 x dienstags, 18:30–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 150,00 € (40 Ustd.)

## Acryl, Aquarell und mehr – freies Malen in unterschiedlichen Techniken

Sie malen gerne in der Gruppe und möchten sich von anderen Teilnehmenden inspirieren lassen? Dann sind Sie bei uns genau richtig: in diesem Kurs können Sie Ihren künstlerischen Interessen und Fertigkeiten freien Lauf lassen. Ob Sie die Acrylfarbe mit ihrem ganzen Spektrum an Möglichkeiten bevorzugen oder ob Sie lieber in Aquarell malen und die Farbe fließen lassen, Sie dürfen sich in diesem Kurs austoben! Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Auswahl Ihrer Motive, der Komposition und der Fertigstellung Ihrer Bilder. Eine ausführliche, individuelle Bildbesprechung rundet jeden Kurstag ab. Das genaue Vorzeichnen wird ebenso geübt wie der unbefangene, spontane Farbauftrag. Alles ist möglich von figürlich bis abstrakt. Es bleibt viel Zeit, der eigenen Kreativität Raum zu geben.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Vorhandene Utensilien (Aquarellkasten, Pinsel, Block, Mallappen, Unterlage/Decke, Bleistift, Skizzenblock, Farben Ihrer Wahl). Fehlende Materialien werden am ersten Kurstag besprochen.

## W4502

Kurs mit Bela Veronika Hüttenhein M. A.

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 11. Februar, 12 x dienstags, 10:00–12:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 180,00 € (36 Ustd.)

## Aquarellmalerei am Vormittag – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Sie erlernen die Grundlagen in der Aquarellmalerei, Komposition, Perspektive, Zeichnen, Farbenlehre und Bildaufbau. Die Aquarellmalerei gibt Ihnen freie Gestaltungsmöglichkeiten in verschiedensten Themen vom Stillleben bis zur Landschaft. Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial (Anschaffungshinweise in der 1. Kursstunde)

## W4503

Kurs mit Eva Koch

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 13. Februar, 15 x donnerstags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 168,80 € (45 Ustd.)

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

Voraussetzungen: Vorkenntnisse Aquarellmalerei

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Pinsel und Papier

Kein Kurs am 28.05.

## W4504

Kurs mit Katrin Roeber

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 19. Februar, 15 x mittwochs, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 168,80 € (45 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: ca. 2,00 € Umlage für Fotokopien

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

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

## W4505

Kurs mit Gabriele Liffers-Michels

Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003

ab 07. März, 8 x freitags, 9:30–11:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 7–10

Entgelt: 103,00 € (24 Ustd.)

## Schnupper-Workshop: Intuitives Malen

Zu malen – ist etwas Wunderbares. Intuitiv zu malen ist in gleicher Weise inspirierend, befreiend, entspannend und schön. Gemeinsam intuitiv zu malen kann zu einer einzigartigen Erfahrung werden, in welcher wir einerseits unglaublich kreativ werden können und gleichzeitig die unterschiedlichsten Perspektiven der Anderen auf ein und dasselbe Thema kennenlernen dürfen, was unser eigenes Weltbild bereichert. Bei diesem Schnupper-Workshop lernen Sie in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre, worauf es beim intuitiven Malen ankommt. Nach einem kleinen informativen Teil dürfen Sie zu all den unterschiedlichen Materialien greifen, die wir Ihnen zur Verfügung stellen – von Aquarell über Pastell, von Buntstiften bis hin zu Wachsmalkreide. Gemeinsam und dennoch jeder für sich malen wir dann zu 4 verschiedenen Musik-Stücken, welche uns bei der Entstehung der intuitiven Werke begleiten. Anschließend betrachten wir in der Gruppe die entstandenen Bilder und halten Ausschau danach, welche verbindenden Elemente in all den Bildern „auftauchen“ und worin unsere Werke sich dennoch unterscheiden. Lassen



Sie sich überraschen! Es ist jedes Mal spannend, welch schöner Austausch dabei entsteht! Rundum bietet dieser Tag nicht nur eine wunderbare Möglichkeit der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen, es ist vielmehr ein echtes Erlebnis-Event, welches man zum Anlass nehmen kann, mit all den anderen intuitiven Künstlern über die eigenen Bilder ins schöne Gespräch zu kommen.

## W4506

Workshop mit **Elisaweta Shkel**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Samstag, 22. Februar, 10:00–14:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 26,70 € (5 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

NEU

### Intuitives Malen für Einsteiger/innen

Oft haben die Menschen beim Malen den Anspruch, etwas Schönes zu gestalten, ein richtig tolles Bild zu Papier zu bringen und trauen sich nicht sich der Kreativität hinzugeben, da ihnen die nötigen Techniken oder die jahrelange Erfahrung fehlen. Dabei kann das Malen so viel mehr sein. Wir können uns voll und ganz dem Prozess hingeben, die Farben und Formen und die verschiedenen Materialien auf uns wirken lassen und unser Inneres beim Gestalten zum Ausdruck bringen. Das Malen kann ein Kanal sein, sich zu entspannen, sich selbst besser kennen zu lernen und auch zu reflektieren. Beim intuitiven Malen geht es darum, dass Sie beim Prozess ganz Sie selbst sind und jeglichen Anspruch an sich als „Künstler“ loslassen. Es geht darum, all das Gefühlte und das Erlebte zum Vorschein zu bringen und so zu mehr innerer Klarheit und Gleichgewicht zu finden.

Dieser Kurs ist als „Einsteiger/innen“-Kurs für Sie gedacht. Erfahren Sie mehr über die Wirkung verschiedener Farben, Formen und Materialien auf uns als Malende. Probieren Sie einfach aus und lassen Sie sich überraschen, welche gestalterischen Mittel Ihnen besonders guttun. Nach ein paar einleitenden Einheiten wollen wir Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Wir malen gemeinsam zur Musik und zu verschiedenen Düften, fangen verschiedene Stimmungen im Bild ein und verändern diese, arbeiten an intuitiven Projekten zusammen und lassen uns von unserer Kreativität leiten. Der Fokus dabei liegt am kreativen Ausprobieren und an der Freude beim intuitiven Gestalten.

Bitte mitbringen: Benötigte Materialien besprechen Sie in der 1. Kursstunde mit der Kursleitung.

## W4507

Kurs mit **Elisaweta Shkel**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

ab 06. März, 13 x donnerstags, 12:00–13:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 130,00 € (26 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €

### Intuitives Malen für Fortgeschrittene

Haben Sie bereits Erfahrungen mit verschiedenen Maltechniken und Materialien gesammelt? In diesem „Fortgeschrittenen“-Kurs lernen Sie ein wenig darüber, wie man von einer ganz konkreten „Vorstellung“ zum intuitiven Gestalten kommen kann. Der Fokus unserer gemeinsamen Arbeit liegt in vielen intuitiven Projekten, in welchen Sie zur Musik, zu verschiedenen Düften, aber auch zu ganz persönlichen Themen und Empfindungen gestalten und Ihrer Freude nachgehen können.

Bitte mitbringen: Benötigte Materialien besprechen Sie in der 1. Kursstunde mit der Kursleitung.

## W4508

Kurs mit **Elisaweta Shkel**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

ab 12. Februar, 15 x mittwochs, 12:00–14:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 168,80 € (45 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 15,00 €



### Ink and Watercolor – Blumen

In diesem Kurs lernen Sie, Blumen mit wasserfesten Stiften zu zeichnen und diese Skizzen anschließend mit Aquarellfarben malerisch zum Leuchten zu bringen. Sie kombinieren Zeichnen und Malen miteinander, und es entstehen federleichte Arbeiten auf Papier. Nach spielerischen Übungen, um das Material und die Techniken kennenzulernen, wenden Sie das Gelernte an der Welt der Blumen an. Dazu beobachten Sie zunächst am Anschauungsobjekt die jeweiligen Blüten- und Blattformen der Pflanzen. Dann erlernen Sie, wie man diese zeichnerisch darstellt, und schließlich aquarellieren Sie die Blumenmotive mit lebendiger Farbigkeit. Ganz nebenbei trainieren Sie, auf Licht und Schatten sowie die Komposition zu achten. Sie üben, Farben zu mischen, mit Tonwerten zu experimentieren und Farbverläufe und Effekte zu kreieren. Bitte mitbringen: Bleistift Stärke HB, Fineliner oder Gelschreiber, schwarz und wasserfest, gerne in verschiedenen Strichstärken, Papier zum Vorzeichnen, Aquarellpapier bis max. Größe 24/30 cm, Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel, Gefäß für Wasser, Stofftaschentuch

NEU

## W4509

Kurs mit **Karin Mihm**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

ab 10. März, 5 x montags, 16:00–18:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 75,00 € (15 Ustd.)

## W4510

Kurs mit **Karin Mihm**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

ab 28. April, 5 x montags, 16:00–18:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 75,00 € (15 Ustd.)



### Workshop: Pop Art: Massenkultur in der Kunst

Gemeinsam nähern wir uns der sogenannten „Pop-Art“. Die in den 50er Jahren in den USA sowie Großbritannien parallel entstandene Kunstrichtung verbindet die Kunst mit dem Alltäglichen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, im Stil von Künstlern wie Andy Warhol, Keith Haring, Roy Lichtenstein oder David Hockney Ihre eigenen Pop Art-Gemälde zu gestalten. Bitte mitbringen: mindestens zwei Leinwände (Größe variabel), entsprechende Farbe sowie Ihr geladenes Smartphone (falls vorhanden)

**W4511****Workshop mit Alina Fenn****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Sa., 22. März, 10:00–15:00 Uhr

So., 23. März, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

**NEU**

### Workshop: Enkaustik – kreativ „malen“ mit Wachs

Bei Enkaustik trägt man mit einem speziellen Eisen – ähnlich einem Bügeleisen – farbigen Wachs auf einen geeigneten Untergrund. Mit entsprechendem Material können so richtige Bilder entstehen. Wir nutzen die Technik im Kurs jedoch abstrakt und kreieren in Sekundenschnelle wundervolle Hintergründe. Diese können Sie zu Postkarten oder Grußkarten weiterverarbeiten oder auch einrahmen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen. Zur Weiterverarbeitung steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Zur Abrundung erstellen wir noch ungewöhnliche Briefumschläge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**W4512****Workshop mit Anja Bley****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Samstag, 29. März, 13:30–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 8,00 €

### Künstler und deren Technik kennenlernen: Wassily Kandinsky

Wassily Kandinsky (1866–1944) war ein Künstler des Expressionismus und ein Wegbereiter der abstrakten Kunst. Er hat sich als Schöpfer des ersten abstrakten Bildes der Welt bezeichnet. Nach einer theoretischen Einleitung wird die Kursleiterin die Teilnehmenden praktisch an die abstrakte Kunst von Wassily Kandinsky heranführen.

Bitte mitbringen: Leinwände, Papierbögen, Lineal, Schere, Pinsel und Farben aller Art (Acryl, Aquarell, Tuschen und Kreiden) die Sie verwenden wollen, Lappen und Schürze. Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.

**W4513****Workshop mit Eva Koch****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Samstag, 10. Mai, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–11

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

**NEU**

### Malen lernen am Wochenende

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse eigene Werke zu erschaffen. Gemalt wird mit Acrylfarben, mit Kreiden, mit Aquarellfarben auf Papier und Leinwand. Lust und Freude am Malen sind die besten Voraussetzungen für dieses Malabenteuer. Nicht vorhandenes Material kann vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), 2 Leinwände, 1 Zeichenblock, mind. 2 Borstenpinsel und eine Schürze; Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

**W4514****Workshop mit Eva Koch****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Sa., 24. Mai, 10:00–15:00 Uhr

So., 25. Mai, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

Materialkosten in Absprache mit der Kursleitung

### Workshop: Kakadu ganz kreativ

Kakadus sind faszinierende Vögel und ein Symbol für die Tierwelt Australiens. Mit ihrem oftmals schneeweißen Gefieder und den auffälligen gelben Kammfedern sind sie ein besonderer Blickfang. In diesem Kurs wird nach Anleitung mit Acrylfarben ein großer Kakadu auf Leinwand gemalt. Die Dozentin führt Schritt für Schritt an das Motiv heran.

Bitte mitbringen: Leinwand 60 x 60 cm, verschiedene Acrylfarben (weiß, schwarz, gelb, rot, grün, blau), diverse Pinselstärken, Mal-lappen, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer.

**W4515****Workshop mit Tina Carstens****Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Samstag, 15. Februar, 10:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

**NEU**



## Workshop: Surreale Ideenwelten – Experimentieren mit Farben und Materialien

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

Bitte mitbringen: (wenn vorhanden): Bleistift, Fineliner, Stifte aller Art; Wasserfarben und/oder Acrylfarben, Pinsel, Lappen; Zeichenblock, Papiere/Pappen; eine stabile Pappe als Träger für Materialien; Fotos/alte Zeitschriften zum Zerschneiden; Schere, Klebstoff  
Gerne auch Materialien, die umgestaltet werden dürfen (Stoffe, Papprollen, Draht...)

**W4516**

**Workshop mit Ingrid Muß**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Samstag, 05. Juli, 10:00–15:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 35,00 € (7 Ustd.)

## Kalligrafie: Schöner Schreiben in der eigenen Schrift

Wer kennt es nicht: Die zu Schulzeiten erlernte Schrift ist mit der zunehmenden Nutzung von elektronischen Geräten immer mehr verloren gegangen. Das Schreiben bereitet eher Mühe, die Hand schmerzt schon nach kurzer Zeit ungewohnter Tätigkeit. Dieser Kurs richtet sich an alle, die (wieder) mehr Freude am Schreiben mit ihrer eigenen Schrift empfinden wollen, an alle, die ihre Handschrift verbessern wollen. Es gibt Übungsblätter, detaillierte Hinweise und Tipps für das Erlernen. Wir besprechen Materialien, Federn und Tinten, vertiefen Kenntnisse zu Hand- und Körperhaltung. Schöne Tischkarten, Glückwünsche und Einladungen schreiben Sie zukünftig natürlich selbst. Freuen Sie sich über erkennbare Fortschritte.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift B/B2, Radiergummi und Spitzer; ein Schulschreibheft mit Lineatur 2; zwei/drei Blatt Kopierpapier; Füller, Federhalter und unterschiedliche Federn zum Austesten; schwarze/dunkle Tinte; ein altes Putztuch oder etwas Küchenrolle; eine Pipette oder einen kleinen Pinsel zum „Befüllen“ der Feder, einen Bogen Löschpapier.

**W4517**

**Kurs mit Robert Glatzel**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 203**

ab 03. Februar, 4 x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

## Kalligrafie: Die humanistische Kursive

Schreiben mit der Breit- oder Bandzugfeder macht Ihnen Freude, eine neue Schrift erlernen noch mehr? Dann sind Sie hier richtig. Wir erinnern uns an die richtige Hand- und Körperhaltung, besprechen Materialien, Federn und Tinten. Die Entstehung, Formen und Strichführung der kursiven Schrifttypen schauen wir uns genauer an. Natürlich erhalten Sie entsprechende Übungsblätter, detaillierte Hinweise und Tipps für das Erlernen. Schreiben Sie zukünftig (fast) wie gedruckt – beeindrucken Sie Familie und Freunde mit individuellen Kartengrüßen, Etiketten, Urkunden, etc. Bitte mitbringen: Ein Schulschreibheft mit Lineatur 2; zwei/drei Blatt Kopierpapier. Federhalter und Bandzugfeder, gern in unter-

schiedlichen Breiten; schwarze/dunkle Tinte, ein altes Putztuch oder etwas Küchenrolle; eine Pipette oder einen kleinen Pinsel zum „Befüllen“ der Feder; einen Bogen Löschpapier.

**W4518**

**Kurs mit Robert Glatzel**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 203**

ab 10. März, 4 x montags, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

## Kreatives Werken und Gestalten

### Arbeiten mit Ton am Nachmittag

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

**W4600**

**Kurs mit Gerda Nathani**

**Von-Weizsäcker-Gymnasium, Raum 003, Parterre**

ab 30. Januar, 14 x donnerstags, 14:30–17:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 196,00 € (56 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: ca. 20,00 €

### Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück nähen, ein Kleidungsstück ändern oder aufpeppen, ein Kissen, eine Tasche oder ein Accessoire nähen möchten – die Kursleiterin gibt Ihnen für Ihre Arbeit individuelle fachliche Beratung und Hilfe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Stoff, Nähgarn, ggf. Stecknadeln, Nähnaedel, Maßband  
Wenn Sie eine Nähmaschine bei der Kursleiterin ausleihen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

**W4601**

**Kurs mit Maria Wiglinghoff**

**Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21**

ab 28. Januar, 9 x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 211,50 € (27 Ustd.)

**W4602**

**Kurs mit Maria Wiglinghoff**

**Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21**

ab 23. Januar, 9 x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 211,50 € (27 Ustd.)



### W4603

**Kurs mit Maria Wiglinghoff**

**Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21**

ab 29. April, 9 x dienstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 211,50 € (27 Ustd.)

### W4604

**Kurs mit Maria Wiglinghoff**

**Lintorf, Nähstudio Maria Wiglinghoff, Kuckelter Weg 21**

ab 08. Mai, 7 x donnerstags, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 164,50 € (21 Ustd.)

## Nadelbinden

Nadelbinden ist eine uralte Handwerkstechnik, die bis ins Mittelalter verwendet wurde, um Wolle zu Kleidungsstücken zu verarbeiten. Mit dem Aufkommen des Strickens geriet diese Kunst jedoch in Vergessenheit. Bei dieser Technik wird ein Wollfaden mit Hilfe einer großen Nadel zu einem kunstvollen Ganzen geschlungen. Mit verschiedenen Stichtarten, wie z. B. dem Oslo-, Mammen- und Yorkstich lassen sich ansprechende Handwerksstücke aus Wolle herstellen. Da beim Nadelbinden nur eine große Nadel verwendet wird, ist diese Technik auch gut geeignet, wenn Hände und Handgelenke nicht mehr in der Lage sind, mit Stricknadeln zu arbeiten. Nadelbinden hat wegen der vielen sich wiederholenden Arbeitsschritte eine entspannende und meditative Wirkung. Im Workshop lernen Sie die Technik so zu beherrschen, dass Sie Ihr Werk zu Hause vollenden und weitere Projekte beginnen können. Das benötigte Material (Übungsnadel und Wolle) erhalten Sie von der Kursleiterin.

### W4606

**Workshop mit Cornelia Schiffer**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Sonntag, 23. Februar, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 2,00 €

### W4607

**Workshop mit Cornelia Schiffer**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Sonntag, 23. März, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: 2,00 €

## Faszination Speckstein

Sie wollten schon immer mal bildhauerisch tätig werden? Hier haben Sie die Gelegenheit. Der Speckstein lässt sich ohne große Anstrengung mit Raspel, Feile und Schleifpapier bearbeiten. Er ist das ideale Medium auch für Anfänger/innen, um kleine kunstgewerbliche Gegenstände oder Skulpturen zu fertigen. Die Steinbildhauerin Monika Sowa vermittelt den Teilnehmenden die Erfahrung, wie aus einem Stein plötzlich „Leben“ entsteht, die Fantasie beflügelt wird und beim Bearbeiten eine Art Zwiegespräch entsteht. Daraus entwickelt sich ein eigener Stil.

### W4608

**Workshop mit Monika Sowa**

**Süd, Außenstelle Süd, Schützenstr. 54, Raum 003**

Sa., 5. April, 10:00 – 17:00 Uhr

So., 6. April, 10:00 – 17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–9

Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)

Materialkosten vor Ort in Absprache mit der Seminarleiterin

## Schmuckgestaltung mit Silver Clay

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

### W4609

**Workshop mit Martina Eiselein**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Samstag, 05. April, 10:00–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)

Materialkosten vor Ort: Silver Clay, Zubehör,

Steine mind. 33,00 €;

Verbrauchsmaterialien/Brand: 12,00 €

## Das Licht in der Kunst Vortragsreihe zur Ausstellung im Museum Ratingen

Zur laufenden Sammlungsschau mit dem Fokus auf Farbe und Licht in der Kunst bietet das Museum Ratingen eine dreiteilige Vortragsreihe an. Ausgehend von den gezeigten Werken aus dem Museumsbestand, die durch Dauerleihgaben sowie temporäre Leihgaben ergänzt werden, gibt Nicole Oversohl-Heusinger in anschaulichen Beispielen einen kunstgeschichtlichen Überblick zu diesem facettenreichen Thema. Die drei einstündigen Vorträge bauen chronologisch aufeinander auf, sie können jedoch auch einzeln besucht werden.

Die Kulturgeschichte des Menschen ist vor allem eine Geschichte des Lichts. Daher blieb die Erfindung der Glühbirne und mit ihr die Eroberung unseres Lebensraumes durch elektrisches Licht nicht folgenlos für die Entwicklung der Kunst. Heute bildet das immaterielle Medium eines der innovativsten und faszinierendsten Materialien der zeitgenössischen Kunst, auch weil es unsere Wahrnehmung auf spielerische Weise herausfordert. Doch schon als Symbol des Göttlichen hinterließ es seine Spuren in Kirchenfenstern und Goldgründen des Mittelalters. Unser Streifzug wird uns von dort über die dramatischen Licht- und Schatteninszenierungen der Barockmalerei und den ungewöhnlichen Lichtexperimenten am Bauhaus, zur Düsseldorfer Künstlergruppe Zero sowie zeitgenössischen Werkexperimenten führen, die auch im Kontext der Ausstellung stehen.

Nicole Oversohl-Heusinger, M.A., ist Kunsthistorikerin. Sie lehrt als Dozentin an der Hochschule Niederrhein, Krefeld/ Mönchen-



Chen Ruo Bing, „2301“,  
2023, Acryl auf Leinwand,  
200 x 200 cm, © Chen Ruo  
Bing 2025

gladbach, und ist als Kunstvermittlerin für den Kunstpalast, die Volkshochschule Düsseldorf und weitere Institutionen tätig. Das Thema Licht in der Kunst hat sie unter verschiedenen Aspekten wissenschaftlich bearbeitet.

**Termine: 27. März 2025, 3. April 2025, 8. Mai 2025  
jeweils 18 Uhr, 60 Minuten**

**In Zusammenarbeit mit den Freunden und Förderern des Museum Ratingen · Kosten 5,- € pro Vortrag**

Die Teilnahme ist für Mitglieder der Freunde und Förderer kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Zur Ausstellung im Museum Ratingen Farbe und Licht. Fokus auf die Sammlung

Im Frühjahr und Sommer 2025 zeigt das Museum Ratingen Arbeiten von Gotthard Graubner, Ulrich Erben, Chen Ruo Bing, Sybille Pattscheck und einer Reihe weiterer Künstler\_innen mit dem besonderen Schwerpunkt auf Farbe und Licht in Werken aus der eigenen Sammlung. Pure Malerei in den monochromen, abstrakt-geometrischen Bildern von Ulrich Erben (geb. 1940) und den gestischen Farb-Raum-Körpern von Gotthard Graubner (1930-2013) werden besonders herausgestellt mit Betonung auf ihre Strahlkraft, Transparenz und Opazität sowie die Dynamik in den Farboberflächen. Es sind beinahe meditative Werke, die in der oberen Tageslicht-Galerie erstrahlen werden.

In ganz anderer Intensität, jedoch ebenso fokussiert, arbeitet der ZERO-Künstler Adolf Luther (1912-1990) mit Licht als physischer Erscheinung in Form von Spiegelung in seinen Lichtobjekten. Die Radikalität in der Reduktion auf wesentliche Elemente verbindet alle diese unterschiedlichen Positio-



nen. Heinz Mack (geb. 1931) als Mitbegründer von ZERO gilt als Lichtkinetiker und malt die Erscheinung von Lichtprismen. Wolf-ram-Eberhard Saro (1925-2004) erschafft prismatische Objekte, Ludwig Wilding (1927-2010) steht mit seinen schwarz-weißen Schraffuren der Op Art nahe. Auch die auf die Farbe Weiß konzentrierten Bilder von Peter Royen (1923-2013) sind Reduktion pur.

Eigene Werke und herausragende Dauerleihgaben (Sammlung Ganteführer und Stiftung Kunst im Landesbesitz Nordrhein-Westfalen) werden mit ausgewählten Leihgaben aus den Ateliers von Ulrich Erben, Sybille Pattscheck und Chen Ruo Bing zu einem lebendigen Dialog zusammengeführt.

Die Ausstellung wird am 16. Februar 2025, um 11.30 Uhr eröffnet. Catrin Hüske, M.A., Kuratorin der Ausstellung, wird in das Thema einführen. Sie betreut als wissenschaftliche Mitarbeiterin die Sammlung der ZERO foundation in Düsseldorf.

**Laufzeit der Ausstellung: 16. Februar 2025 – 27. Juli 2025**

Wolf Eberhard Saro, „Quader“, 1981, geschliffenes Acrylglas mit Blattgold, Höhe 15,5 cm, © Nachlass Wolf Eberhard Saro 2025

**Museum Ratingen**

Peter-Brüning-Platz (Eingang Grabenstr. 21) · 40878 Ratingen

02102-550-4180 · museum@ratingen.de

www.museum-ratingen.de

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 11:00–17:00 Uhr, feiertags geöffnet

Zum gesamten Veranstaltungsprogramm des Museums: siehe Website.

STADT RATINGEN



12. + 13.04.2025, 10 - 18 Uhr  
Stadthalle Ratingen, Schützenstraße 1

Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie  
Eintritt frei!

# Ratinger Spieletage



[www.ratinger-spieletage.de](http://www.ratinger-spieletage.de)



NRW spielt!  
[www.nrw-spielt.de](http://www.nrw-spielt.de)



EVANGELISCHE  
KIRCHENGEMEINDE  
RATINGEN

  
RATINGEN



**Charlotte  
Fischer-Simon**

Fachbereichsleiterin

☎ 02102 550 4305



Gesundheitsvorträge .....	73
Gesundheitsvorsorge.....	74
Entspannungskurse .....	78
Achtsamkeitskurse .....	80
Yoga .....	81
Weitere asiatische Sportarten .....	83
Gymnastik – Rückentraining .....	85

## „VHS macht gesünder!“

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

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



## Gesundheitsvorträge

### Wozu ist dieses „Ding“, diese „Resilienz“ eigentlich gut?

Gerade jetzt, in diesen doch sehr außergewöhnlichen Zeiten, wäre es doch schön zu wissen, ob Resilienz angeboren ist oder ob man das lernen kann. Kann es jeder lernen? Kann ich meine Resilienz steigern? Ein Vortrag, um Antworten und vielleicht sogar neue Wege zu finden.

#### W5000

Vortrag mit Anke Schiwy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 13. Februar, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

### Muss ich „Nein-Sagen“ lernen?

Wie oft hören wir das: Ich kann einfach nicht NEIN sagen! Und doch gehe ich durch die Welt und höre so oft NEIN. Sind diese Menschen glücklicher als die, die es nicht können? Was macht tatsächlich glücklicher und wie kann ich es anwenden, das erlernte Nein oder das richtige Ja? Ein Vortrag mit neuen Perspektiven auf Ja und Nein.

#### W5001

Vortrag mit Anke Schiwy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 08. Mai, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

### Glück und Zufriedenheit ist eine (Körper-)haltung

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

#### W5002

Vortrag mit Anke Schiwy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 15. Mai, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)

### Vortrag: Das mach ich, wenn ich in Rente bin!

Ein neuer Lebensabschnitt nach einem meist sehr langen und stressigen Berufsleben ist oft wie ein Hochleistungssportler, der ohne abzutrainieren, in die Ruhe geschickt wird. Abtrainieren bzw. umtrainieren: bewusst planen und genießen. Das gerne so früh wie möglich, oder wenn wir feststellen, es läuft nicht ganz so wie gedacht. Zu spät ist es jedenfalls nie.

#### W5003

Vortrag mit Anke Schiwy

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Donnerstag, 05. Juni, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 4–8

Entgelt: 8,00 € (2 Ustd.)

### Raus aus dem Rollstuhl – ein Erfahrungsbericht der Mut macht!

Die Diagnose einer „unheilbaren Erkrankung“

„Ja ich habe es geschafft – raus aus dem Rollstuhl – und möchte chronisch erkrankten Mut machen. Der Weg muss nicht immer schwieriger werden, sondern die Situation kann sich auch verbessern.“

Hier geht es um eigene authentische Erfahrungen und darum, dass Achtsamkeit, Bewegung und Hoffnung trotz aller Schwierigkeiten, die Erkrankungen mit sich bringen, ein erfülltes Leben möglich ist. An diesem Abend erfahren Sie von einem persönlichen Weg der Erkenntnis, Selbstreflexion, Achtsamkeit und der offenen Kommunikation. Vielleicht entdecken Sie so Ihre eigenen Möglichkeiten für sich persönlich. Angehörige und Betroffene sind herzlich eingeladen!

#### W5005

Vortrag mit Birgit Krüger

Mitte, Poststr. 23, Raum 208

Freitag, 09. Mai, 18:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 18,00 € (4 Ustd.)

### Wechseljahre weg schlemmen – geht das!?

Hormonveränderungen beginnen früher als viele Frauen denken, schon oft ab Anfang 40. Bis sich diese final einpendeln, kann es mehr als 15 Jahre dauern. Daraus resultierende Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Haut und Augen, spröde Haare, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme u.v.m. können mit einer typgerechten Ernährung und einer offenen Einstellung positiv beeinflusst werden.

In dem Vortrag erhalten Sie ein paar grundlegende Informationen zu den Wechseljahren. Im Anschluss erfahren Sie mehr über die Wirkung der verschiedenen Geschmäcker und auch, welchen Einfluss die Art der Zubereitung hat. Es wird das Potential vorwiegend heimischer Lebensmittel vorgestellt, um die Zeit des 2. Frühlings, so nennt die Traditionelle Chinesische Medizin die Wechseljahre, möglichst unbeschwert zu erleben.

#### W5008

Vortrag mit Susanne Möpert

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

Mittwoch, 12. Februar, 18:30–20:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 10,00 € (2 Ustd.)



## Gesundheitsvorsorge

### Detox-Woche nach TCM online via Zoom + Einführungstag im Kloster in Präsenz

Pure Energie & Lebensfreude, ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Verdauung, weniger Gelenkbeschwerden, erholsameren Schlaf, bessere Blutdruckwerte, weniger Kopfschmerzen und Migräne, weniger Sodbrennen und Magenbeschwerden und so viel mehr kann man mit einer Detox-Woche erreichen. Und das Beste – das ein oder andere Kilo purzelt ebenso. Das alles OHNE Fasten oder Verzicht, vielmehr mit leckeren Rezepten – einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. So wird eine Ernährungsumstellung zum reinsten Genuss. Darauf können Sie sich freuen: Sie erhalten vorab den Wochenplan mit allen Rezepten, die Einkaufsliste und das Workbook mit wertvollen Tipps und Anregungen z.B. zur Entgiftung, zur Bewegung und zur Planung für Berufstätige.

Damit Sie Zeit zum Kochen haben und bequem von überall dabei sein können, finden die Treffen während der Detox-Woche online via Zoom statt.

\*TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

**Info- und Vorbereitungsabend in Präsenz am Dienstag, den 11.03.2025 von 19:00–20.30 Uhr, im Minoritenkloster, Raum 104**



#### W5009

Kurs mit **Susanne Möpert**

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

Kurzzeitraum vom 15. bis 21.03.2025

begleitende ZOOM-Termine:

Montag, 17. März von 19:00–20:00 Uhr (ZOOM)

Mittwoch, 19. März von 19:00–20:00 Uhr (ZOOM)

Freitag, 21. März 17:00–18:00 Uhr (ZOOM)

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 25,00 € (8 Ustd.)

### Gedächtnistraining – Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene 60+

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

#### W5010

Kurs mit **Richarda Bremer**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

ab 14. März, 11 x freitags, 11:00–12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 60,00 € (22 Ustd.)

#### W5011

Kurs mit **Richarda Bremer**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

ab 14. März, 11 x freitags, 13:30–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 60,00 € (22 Ustd.)

### Von Perfektion zu Gelassenheit

#### Die Schönheit des Unperfekten

In unserer schnelllebigen Welt, in der hohe Erwartungen an berufliche und private Leistungen gestellt werden, kann der Drang zur Perfektion eine erhebliche mentale Belastung darstellen. Dieser Kurs ist für all diejenigen, die Perfektionismus loslassen möchten und gleichzeitig ihre Fähigkeit zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens (Resilienz) stärken wollen. Berufstätige, Studierende, Eltern und alle, die das Streben nach Perfektion als belastend empfinden, finden in diesem Kurs Raum. Gemeinsam werden wir Wege erkunden, um die Schönheit im Unvollkommenen zu entdecken und die mentale Belastung zu reduzieren, oft als ‚Mental Load‘ bezeichnet.

Dieser Kurs lädt Sie ein, einen neuen Weg zu beschreiten, auf dem „Unperfektion“ als befreiend und bereichernd empfunden wird. Willkommen auf der Reise zu mehr Gelassenheit und mentaler Stärke.

#### W5012

Kurs mit **Kristina Druskus**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Mi., 02. April, 18:00–20:15 Uhr

Mi., 09. April, 18:00–20:15 Uhr

Mi., 30. April, 18:00–20:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–8

Entgelt: 54,00 € (9 Ustd.)

### Unsere Rollen: Selbst- und Fremdwahrnehmung in unserem Leben

#### Eine Einführung in die Biografiearbeit

Gute Mutter, zuverlässiger Mitarbeiter oder brillante Chefin, helfender Sohn, treusorgende Ehefrau, verständnisvoller Freund – wir haben viele Rollen und Anforderungen in unserem Leben. Aber wer sind wir wirklich? Wie sehen wir uns selbst? Und was steckt noch alles in uns?

Mit Hilfe von Methoden der Biografiearbeit wollen wir uns selbst auf die Spur kommen: Wie bin ich geworden, wer ich bin? Wie wäre ich gerne und was kann ich noch werden?

Wir begeben uns auf die Suche nach unseren Stärken und den „Perlen“ in der Vergangenheit. Darüber hinaus kann zur Sprache kommen, wie Herausforderungen gemeistert wurden.

Wo ist uns etwas gelungen und welchen Menschen haben uns in der Vergangenheit unterstützt? Was können wir in unserer erlebten Geschichte finden, das uns hilft, unser jetziges Leben besser zu verstehen und unsere Zukunft glücklicher zu gestalten.

Die Teilnehmenden schauen auf ihren Lebensweg und das, was ihnen Kraft gegeben hat. Sie erzählen von sich, was sie mitteilen möchten, und ziehen aus den Geschichten der anderen Rückschlüsse für ihr eigenes Leben. Mit kreativen Übungen werden wir miteinander ins Gespräch kommen und es ist viel Raum für Fragen und Interessen der Teilnehmer/innen.

#### W5013

Seminar mit **Gitta Arning und Barbara Garde**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109**

Di., 17. Juni, 18:00–21:00 Uhr

Di., 24. Juni, 18:00–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 80,00 € (8 Ustd.)

NEU



### Die kleinen unaufgeregten Wege zur Selbstreflexion Oder: wie wir unsere Wahrnehmungsfähigkeiten nutzen können, um uns selbst besser zu verstehen und gut zu tun

Die Außenwelt bietet uns ständig einen Spiegel unserer Selbst an. Und manchmal vermag sie uns mehr über uns zu erzählen, als wir zu glauben wagen. Ob bei einem Spaziergang durch die Innenstadt, bei der Betrachtung eines bestimmten Bildes, beim Radiohören oder bei der Begegnung mit der Natur: immer und überall gibt es Dinge, die uns auffallen, uns magisch anziehen oder auch abstoßen.

Wie unsere Wahrnehmung funktioniert, welche Wahrnehmungstypen es gibt und wie vor allem die „kleinen“, „unaufgeregten“ Alltagsgegebenheiten uns helfen können, uns selbst und unsere Innenwelt besser wahrzunehmen, erfahren Sie an diesen beiden Seminartagen.

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Wahrnehmungen ein und üben uns darin, anhand netter alltäglicher Beispiele unsere fünf Wahrnehmungssinne zu schärfen und für die Eigenwahrnehmung zu nutzen.

Das Ziel des Workshops ist zum einen, in einer schönen und vertrauensvollen Atmosphäre sich selbst besser kennenzulernen, zum anderen aber auch das erworbene Wissen in ganz alltäglichen Situationen nutzen zu können, um zu mehr Selbstbewusstsein und mehr innerer Resilienz zu gelangen, welche gerade in diesen turbulenten Zeiten von extremer Bedeutung sind.

NEU

#### W5014

Workshop mit **Elisaweta Shkel**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 109

Sa., 22. März, 10:00–16:00 Uhr

So., 23. März, 10:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 60,00 € (12 Ustd.)

### Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

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

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Kissen, Wolldecke und Verpflegung. Auch eigene Klangschalen dürfen gerne mitgebracht werden.

#### W5015

Wochenendveranstaltung mit **Gaby Neumann**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Sonntag, 16. Februar, 13:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 30,00 € (6 Ustd.)

### Einstimmung in den Ruhestand – Wer bin ich ohne Arbeit?

Sie stehen kurz vor dem neuen Lebensabschnitt oder befinden sich schon in der Zeit des wohlverdienten Ruhestandes! Viele Verpflichtungen entfallen, aber es zeigen sich auch neue Herausforderungen. Wie kann eine gute Gestaltung der neuen Freiheit gelingen? Nach einem kurzen Blick zurück auf das Berufsleben beschäftigen wir uns mit dem neuen Lebensabschnitt unter dem Blickwinkel, dass alte Strukturen wegfallen und neue Ziele gefunden werden. Welche Bausteine meines bisherigen Lebens will ich beibehalten? Wovon möchte ich mich verabschieden? Was möchte ich in Zukunft mehr tun? Wie kann ich mein Leben ohne Beruf gestalten und welche Chancen und Schwierigkeiten zeigen sich? Am zweiten Abend beschäftigen wir uns mit den Herausforderungen, Sinn, Freude und Struktur im Ruhestand zu finden. Wir schauen wieder kurz zurück, welche Pläne habe ich, welche Wünsche wurden in der Vergangenheit nicht erfüllt. Dabei gilt es auch einen realistischen Blick auf das zunehmende Alter zu richten: abnehmende Kräfte, Krankheiten und vielleicht auch häufigere Schicksalsschläge. Wir konzentrieren uns aber vor allem auf die neue soziale und kommunikative Situation in der Ehe, in der Familie und im Freundeskreis. Welche neuen Gewohnheiten bieten Struktur und Zufriedenheit, wie kann die viele Zeit genutzt werden und wo ist es sinnvoll, auch in der neuen Situation mit viel Freiheit die eigenen Grenzen zu beachten. Welche Spuren möchte ich gestalten und hinterlassen?

Die Kursleiterin ist erfahrene Mediatorin und Coachin.

NEU

#### W5016

Seminar mit **Gitta Arning**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 104

Di., 18. Februar, 18:30–21:00 Uhr

Di., 25. Februar, 18:30–21:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–16

Entgelt: 22,50 € (6 Ustd.)

### Gesund abnehmen und sich dabei wohlfühlen

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

#### W5017

Kurs mit **Andrea Kläsener**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

ab 05. Februar, 5 x mittwochs, 17:30–18:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 41,60 € (8 Ustd.)



## Am Ball bleiben! – Gesund abnehmen und sich dabei wohlfühlen

Wir haben bereits begonnen weniger Süßkram und mehr Gemüse zu essen sowie dreimal die Woche Sport zu treiben, aber irgendwie wird's nach einer gewissen Zeit mühselig.

Die Fertigpizza oder das Butterbrot sind doch bequemer und den Pommes in der Kantine ist nur schwer zu widerstehen. Wir sind überzeugt, dass wir gesund essen sollten, doch die dauerhafte Einführung von gesunden Gewohnheiten fällt den meisten schwer. Sobald nach einem motivierten Start die ersten Hindernisse auftreten, geben viele wieder auf und fallen in alte Muster zurück. Doch wie schafft man es, am Ball zu bleiben? In diesem Kurs möchte ich Strategien vermitteln, die helfen „am Ball“ zu bleiben.

### W5017A

Kurs mit **Andrea Kläser**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

Mi., 07. Mai, 17:30–18:45 Uhr

Mi., 14. Mai, 17:30–18:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 16,60 € (3 Ustd.)

## Farb- und Stilberatung für Frauen

Farbe bekennen und Stil zeigen

Wissen Sie, welche Farben Sie authentisch, strahlend und natürlich aussehen lassen? Welcher Figurtyp Sie sind, und welcher Kleidungschnitt Ihre Figur unterstreicht? Erleben Sie bei einer individuellen Farbanalyse, wie wundervoll Sie mit den richtigen Farben strahlen. Im Anschluss daran analysieren wir Ihren Figurtyp. Sie erhalten wertvolle Tipps zu Ihrem optimalen Kleidungschnitten, Haarschnitt, Brillen- und Schmuckform usw. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist.

Sie haben die Möglichkeit einen Farbpass bei der Dozentin zu erwerben.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Seminar, bringen aber Ihre dekorative Kosmetik zum Farbabgleich mit.

### W5018

Kurs mit **Anke von Garrel**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Donnerstag, 27. März, 17:00–21:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 40,50 € (6 Ustd.)

Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

### W5019

Kurs mit **Anke von Garrel**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 207**

Donnerstag, 26. Juni, 17:00–21:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 40,50 € (6 Ustd.)

Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

## Eislaufen für Erwachsene – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden Sie das Schlittschuhlaufen lernen bzw. verbessern. Dazu gehören: Vorwärtslaufen, Bremsen, Kurvenlaufen und eventuell Rückwärtslaufen. Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden, das Tragen eines Helmes wird

dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin.

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

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

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

### W5020

Kurs mit **Danuta Schöllmann**

**Eissporthalle, Am Sandbach 12**

ab 10. Januar, 11x freitags, 14:45–15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 93,50 € (11 Ustd.)

## Eislaufen für Erwachsene – Fortgeschrittenkurs

In diesem Kurs werden Sie das Schlittschuhlaufen verbessern.

Dazu gehören: Vorwärtslaufen, Bremsen, Kurvenlaufen und eventuell Rückwärtslaufen.

Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden; das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen! Ihre Übungsleiterin ist Danuta Schöllmann, ehemalige Meisterklasse-Läuferin.

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

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

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

### W5021

Kurs mit **Danuta Schöllmann**

**Eissporthalle, Am Sandbach 12**

ab 10. Januar, 11 x freitags, 15:30–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 93,50 € (11 Ustd.)

## Eislaufen für Erwachsene – Eiskunstlaufkurs

In dem Eiskunstlaufkurs lernen wir einfache Sprünge, Pirouetten und Schrittkombinationen die wir zu kleinen Kürren verbinden.

Voraussetzung für diesen Kurs ist sicheres Übersetzen, vorwärts und rückwärts.

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

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

### W5022

Kurs mit **Danuta Schöllmann**

**Eissporthalle, Am Sandbach 12**

ab 10. Januar, 11 x freitags, 16:15–17:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–8

Entgelt: 93,50 € (11 Ustd.)

## Fit und sicher mit dem Pedelec

In Kooperation mit der Kreisverkehrswacht Mettmann

Zwei erfahrene Moderatoren erklären die Unterschiede zwischen den einzelnen Techniken und Antriebssystemen, zeigen die richtige Einstellung des Pedelecs und machen mit den Teilnehmenden praktische Übungen, damit sie ihr Pedelec besser kennen- und beherrschen lernen.



Dieses Training ist besonders hilfreich, wenn Sie ein neues Pedelec haben, jedoch länger nicht mehr Fahrrad gefahren sind und etwas Unterstützung beim Wiedereinstieg brauchen oder wenn Sie schon länger mit Ihren E-Rad fahren, sich jedoch in manchen Situationen unsicher fühlen und in einem geschützten Raum und zusammen mit Gleichgesinnten Ihre Fahrpraxis verbessern möchten.

Für die Teilnahme gilt Helmpflicht. Das eigene Rad ist mitzubringen. Die Dauer des Seminars beträgt ca. 3,5 bis 4 Stunden inklusive Theorie und Praxis.

Anmeldungen oder Fragen zu den Kursen per E-Mail an [jensjara@web.de](mailto:jensjara@web.de)

**Bitte mitbringen:** Fahrradhelm und das eigene Pedelec, um es bei dieser Gelegenheit besser beherrschen zu lernen.

## W5023

Kurs mit Jens Jaraczewski-Kuhlen

**Schützenplatz der St. Sebastiani Bruderschaft Ratingen, Brückstr.**

Dienstag, 08. Juli, 9:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 1–1  
entgeltfrei (5 Ustd.)

## Nordic Walking

### Moderates Ausdauertraining rund um Lintorf

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

**Bitte mitbringen:** Laufstöcke und Ausdauer für eine Strecke von fünf bis sechs Kilometer.

## W5024

Kurs mit Claudia Grävenstein

**Treffpunkt: Wanderparkplatz „An den Hanten“**

ab 13. Februar, 11 x donnerstags, 18:15–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 68,70 € (18 Ustd.)

## Sportbootführerschein Binnen mit Motor und Segel und Sportbootführerschein See (Teil 1)

Dieses neu ins Programm aufgenommene Angebot wendet sich an alle, die den amtlichen Sportbootführerschein (SBF) Binnen unter Motor und/oder Segel und/oder den amtlichen Sportbootführerschein (SBF) See erwerben möchten. Der SBF Binnen mit Motor und/oder Segel ist der amtliche Führerschein für das Befahren von Binnenrevieren. Das Mindestalter beträgt für den Motorteil 16 Jahre, für den Segelteil 14 Jahre. Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtstraßenordnung („3-Meilen-Zone“). Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Eine Führerscheinpflicht besteht für Sportboote mit Verbrennungsmotor mit mehr als 11,03 kW (15 PS) oder mit Elektromotor mit einer Leistung von mehr als 7,5 kW.

Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt.

Der Kurs besteht aus 2 Teilen: Gegenstand von Teil 1 (5 Abende à 3 Unterrichtsstunden) sind SBF-Binnen mit Motor- und Segelteil sowie SBF-See. Die Inhalte des SBF-Binnen mit Motor- und Segelteil werden in Teil 1 abschließend behandelt. Es schließt sich mit

Kurs W5026 Teil 2 (weitere 3 Abende à 3 Unterrichtsstunden) ausschließlich für den SBF See an. Die Kursgebühr beinhaltet nur den Besuch des Kurses bei der VHS. Es kommen Kosten für zwei Lehrbücher (insges. rd. 75 €) und – für Teil 2 – ein Navigationsbesteck (rd. 30 €) hinzu. Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht im Entgelt enthalten.

Der praktische Ausbildungsteil, je nach Variante als Motorbootführerschein oder als kombinierter Motor- und Segelkurs kann an einer kommerziellen Wassersportschule oder in einem Segelverein erfolgen. Zwischen theoretischer und praktischer Prüfung darf ein Zeitraum von maximal einem Jahr liegen. Bei der Terminierung der theoretischen Prüfung sowie der Vermittlung des praktischen Ausbildungsteils ist Ihr Kursleiter gerne behilflich. Ole Meyer hat die Lizenz für Segellehrer\*innen beim deutschen Segler-Verband und ist seit Jahren begeisterter Segler.

Empfohlene Lehrwerke:

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen mit Antriebsmaschine + Segeln (Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11162-3, 34,90 €

Der amtliche Sportbootführerschein See (Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11164-7, 39,90 €

NEU

## W5025

Kurs mit Ole Meyer

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

Mo., 10. März, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 17. März, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 24. März, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 31. März, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 07. April, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 75,00 € (15 Ustd.)

## Sportbootführerschein See, Teil 2

Dieser Kurs ist der zweite Teil und notwendig zur Erlangung des theoretischen Wissens für den Sportbootführerschein See. Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtstraßenordnung („3-Meilen-Zone“). Gegenstand des Kurses ist der Themenbereich „Navigation“.

Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt, wobei vorab Teil I, Sportbootführerschein See absolviert worden sein sollte.

Die Kursgebühr beinhaltet nur den Besuch des Kurses bei der VHS. Es kommen Kosten für ein Lehrbuch (rund 40,- €) und für ein Navigationsbesteck (rund 30,00 €) hinzu. Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht im Entgelt enthalten. Bei der Terminierung der theoretischen Prüfung sowie der Vermittlung des praktischen Ausbildungsteils – an einer kommerziellen Wassersportschule oder in einem Segelverein – ist Ihr Dozent gerne behilflich. Zwischen theoretischer und praktischer Prüfung darf ein Zeitraum von maximal einem Jahr liegen.

NEU

## W5026

Kurs mit Ole Meyer

**Mitte, Poststr. 23, Raum 203**

Mo., 28. April, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 05. Mai, 19:00–21:15 Uhr

Mo., 12. Mai, 19:00–21:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 45,00 € (9 Ustd.)



## Entspannungskurse

### Autogenes Training

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

Bei bestimmten akuten Krankheitssymptomen kann das Erlernen des Autogenen Trainings kontraindiziert sein und es ersetzt keine Therapie.

Bitte erfragen Sie im Zweifel vor Kursbeginn bei Ihrem Arzt, ob etwas gegen das Erlernen der Technik spricht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und dicke Socken.

**W5040**

**Kurs mit Ursula Bartlick**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 10. Februar, 8 x montags, 16:30–17:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 53,40 € (11 Ustd.)

### Progressive Muskelentspannung

Wenn Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag müde und angespannt fühlen oder einfach nur nach einer Methode zur Lösung von physischen und psychischen Verspannungen suchen, dann ist Progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Methode, um vorhandene Anspannungen willentlich und kontinuierlich zu reduzieren. Diese Technik basiert auf systematischer Anspannung und unmittelbarer Entspannung einzelner Muskelgruppen und dem bewussten Wahrnehmen des Kontrastgefühls in der Muskulatur. In den Anfangssitzungen wird zunächst mit ausgewählten Muskelgruppen ausführlich geübt. Im Kursverlauf werden dann verschiedene Muskelgruppen zusammengefasst bis hin zu einer kurzen Übung, die dann in vielen Alltagssituationen leichter anwendbar ist und Sie am Kursende das gelernte Verfahren autonom umsetzen können. Und für die leichtere Umsetzbarkeit im Alltag findet der Kurs im Sitzen statt. Zudem werden neben den verschiedenen Varianten der Progres-

siven Muskelentspannung weitere Entspannungsmöglichkeiten wie z.B. Atemmeditationen oder Körperreisen angeboten. Bei bestimmten akuten Krankheitssymptomen kann das Erlernen Progressiven Muskelentspannung kontraindiziert sein und sie ersetzt keine Therapie.

Bitte erfragen Sie im Zweifel vor Kursbeginn bei Ihrem Arzt, ob etwas gegen das Erlernen der Technik spricht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und dicke Socken.

**W5041**

**Kurs mit Ursula Bartlick**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110**

ab 10. Februar, 8 x montags, 18:00–19:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 66,60 € (13 Ustd.)

### FELDENKRAIS–METHODE® am Wochenende – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie das ein oder andere in Ihrem Leben vielleicht etwas einfacher und leichter machen könnten? Die eigene körperliche Beweglichkeit wie auch das eigene Fühlen und Denken?

Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode ermöglicht, sich selbst in Bewegung besser kennenzulernen und so Möglichkeiten zu finden, die bisher versteckt waren: Bewegungsfolgen werden angeleitet und Spürhinweise gegeben zu ungewöhnlichen und immer wieder kleinen und langsamen Bewegungen. Die eigenen Erfahrungen zu mehr Leichtigkeit können nach und nach in den eigenen Alltag integriert werden. Viele Teilnehmende berichten immer wieder, dass sie so ihre Schmerzen und Spannungen in verschiedenen Bereichen reduzieren oder loswerden.

Die Feldenkrais Methode® eignet sich für alle Neugierigen jeden Alters und Konstitution.

**Bitte mitbringen:** eine Decke, 2 Handtücher, dicke Socken und warme bequeme Kleidung.

**NEU**

**W5042**

**Wochenendseminar mit Ute Fischer**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 306**

Fr., 21. Februar, 18:00–21:00 Uhr

Sa., 22. Februar, 9:00–18:00 Uhr

So., 23. Februar, 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 86,60 € (17 Ustd.)

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Um die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen, ist es ideal, sich einen kompletten Vormittag Zeit für sich selbst zu reservieren. Bewusstheit durch Bewegung oder die Entdeckung der Leichtigkeit sind unter anderem Begriffe, die die Feldenkrais-Methode charakterisieren; dabei geht es, unabhängig ob in Seiten-, Bauch- oder Rückenlage darum, mit kleinen Bewegungen die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu schulen.

Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt. Durch gezielte Fragen und Anleitung bekommen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, Zusammenhänge einzelner Körperteile zu spüren und neue Bewegungen zu entdecken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen und eine Wolldecke.



## W5043

Wochenendveranstaltung mit Christine Lampalzer-Omar

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Samstag, 17. Mai, 9:30–12:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 5–9

Entgelt: 24,00 € (4 Ustd.)

### Entspannungstraining 6 x anders

Sie möchten Entspannung lernen, wissen aber nicht genau wie Sie das am besten machen? Sie haben von verschiedenen Techniken gehört, wissen aber nicht genau, welche Entspannungsart die richtige für Sie ist?

Diese Workshop-Reihe bietet Ihnen die Möglichkeit sechs verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und praktisch auszuprobieren. So haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Entspannungstechnik zu Ihnen passt, um diese gegebenenfalls später durch Buchung spezifischer Kurse zu vertiefen. Durch die praktische Anwendung der Techniken kann die Erfahrung von Entspannung gemacht werden. Durch kontinuierliche und ausreichende Übungsintensität können langfristig Entspannungsmechanismen verankert werden.

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 08. Februar, 6 x samstags, 11:45–13:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 80,00 € (16 Ustd.)



Die sechs Workshops von „Entspannungstraining 6 x anders“ können Sie auch einzeln buchen ↓

### Workshop 1: Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Einführung Achtsamkeitstraining, Geh- und Sitzmeditation  
Mit Achtsamkeitsübungen können wir nicht dem Alltag entfliehen. Jedoch können wir lernen, Glaubens- und Verhaltensmuster zu erkennen und positiv zu verändern. So können wir lernen, mit den Herausforderungen des Lebens entspannter umzugehen.

Thema Stressfaktoren und Reaktionen, Stressverstärker

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045A

Workshop 1 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 08. Februar, 11:45–13:45 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)

### Workshop 2: Yoga

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist. Es kann mehr Bewusstsein entstehen für das eigene Leben, dafür sich selbst zu verwirklichen. Durch die einzelnen Körperübungen entsteht mehr Beweglichkeit. Dynamische Abläufe in Verbindung mit dem Atem stärken das Herz-Kreislaufsystem. Atemübungen beruhigen und fördern das Atemvolumen. Meditative Elemente führen in die innere Stille. Einführung Yoga, Asana-Körperhaltungen, Pranayama-Atemübungen, Shavasana-Bodyscan.

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045B

Workshop 2 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 15. Februar, 11:45–13:45 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)

### Workshop 3: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch regelmäßige Anwendung der Methode der Anspannung und Entspannung der verschiedenen Körperteile wird eine Entspannungsreaktion im Körper verankert. Im Fokus steht hier, den Unterschied wahrzunehmen von An- und Entspannung und besonders die Entspannung zu vertiefen. Entspannungsmechanismen werden verankert und langfristig in den Alltag transferiert. Das autonome Nervensystem wird harmonisiert, Verspannungen und Schmerzzustände vermindern sich, Schlafstörungen nehmen ab.

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045C

Workshop 3 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 22. Februar, 11:45–13:45 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)

### Workshop 4: Qigong

Praktiziert werden Bewegungsabläufe, die bewirken, die Lebensenergie, das Qi, zu wecken, diese Lebenskraft fließen zu lassen, zu erhalten und zu stärken. Die Bewegungen werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt, werden aus der inneren Mitte, dem Dantian geführt, beziehen das Qi mit ein und harmonisieren auf allen Ebenen.

Im Fokus: Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination, Atembewegung, Intention und Vorstellungskraft

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045D

Workshop 4 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 22. März, 11:45–13:45 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)

### Workshop 5: Fantasiereise

Das Wissen, das wir uns angeeignet haben, die einzelnen Erfahrungen, die wir gesammelt haben, unser gesamter Horizont, aus diesem Pool können wir schöpfen. Fantasiereisen regen die eigene Bilderwelt an. Sie können uns einfach nur in die Entspannung führen oder die Kreativität und Vorstellungskraft fördern. Eindrücke und Einsichten aus der Fantasiereise können die eigene Persönlichkeit entwickeln, indem man Erkenntnisse über sich selbst gewinnt. Eigene innere Bilder entstehen lassen, Gedanken und Gefühle hierzu wahrnehmen, einfach mal entspannen.

Bitte mitbringen: dicke Socken

## W5045E

Workshop 5 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 29. März, 11:45–13:45 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)



## Workshop 6: Autogenes Training nach Schultz

Mithilfe von formelhaften Sätzen, die die Teilnehmenden sich selbst suggerieren, werden Entspannungsreaktionen im Körper hervorgerufen, die langfristig Entspannungsmechanismen im Körper verankern, die jederzeit abrufbar werden. Dies geschieht rein auf mentaler Ebene, indem in den Körper gespürt wird, u.a. Ruhe, Wärme und Schwere wahrgenommen werden, Bilder imaginiert werden, die mit einem Gefühl im Zusammenhang stehen.

**Bitte mitbringen:** dicke Socken

### W5045F

Workshop 6 mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 05. April, 11:30–13:30 Uhr

Entgelt: 23,00 € (3 Ustd.)

## Achtsamkeitskurse

### Achtsamkeitskurs

Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit – gerade in herausfordernden Situationen Ihres Alltags? Kommt es manchmal vor, dass Ihnen Ihre Lebensfreude unter die Hamsterräder gerät? Im Kurs erlernen Sie einfache Methoden der Tiefenentspannung, der Körperwahrnehmung, der Meditation und der Selbstfreundlichkeit, die Sie leicht zu Hause oder sogar am Arbeitsplatz selbstwirksam anwenden können. Die Dozentin ist erfahrene Achtsamkeits-Trainerin und Therapeutin und begleitet Sie humor- und respektvoll durch einen spannenden Prozess wachsender Selbstfreundschaft.

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

### W5049

Kurs mit Erika Burchartz

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 06. März, 6 x donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 66,00 € (12 Ustd.)

### Mit Achtsamkeit die Resilienz stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und so damit umgehen, dass die Belastungen uns nicht dauerhaft beeinträchtigen. Es ist nicht nur eine Fähigkeit gesund zu bleiben und nach Rückschlägen wieder aufzustehen, sondern sich immer wieder an neue und veränderte Umstände anzupassen. Wie wir mit schwierigen Situationen umgehen hängt von der psychischen Widerstandskraft ab und ist unterschiedlich stark ausgeprägt. In diesem Workshop werden wir erforschen, was unsere Energieräuber sind und wie Denkweisen, Bewertungen, Gewohnheiten damit zusammenhängen. Auf der Grundlage von Achtsamkeit können wir gewohnte Reaktionsmuster erkennen und ein tieferes Verständnis von uns selbst bekommen.

Durch die Kenntnis und Anwendung von Resilienz- und Achtsamkeitsübungen können wir innere Ressourcen und Fähigkeiten besser nutzen und die Widerstandskraft stärken.

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

NEU

### W5050

Workshop mit Marlies Vollmer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Samstag, 25. Januar, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 56,00 € (9 Ustd.)

### Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Freundschaft mit sich selbst schließen

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die bestätigen, dass Selbstmitgefühl Auswirkungen auf die körperliche und psychische Selbstheilungsfähigkeit hat. Das Fundament, um Selbstmitgefühl und eine freundliche Beziehung zu uns selbst zu entwickeln, ist die Praxis der Achtsamkeit. Die Haltung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl leistet einen Beitrag zu mehr Akzeptanz und Freundlichkeit uns selbst gegenüber und ist ein Weg, sich selbst Anerkennung und Liebe zu schenken, die wir oft im Außen suchen. Selbstmitgefühl ist Mitgefühl, das wir auf uns selbst richten und kann einen Gegenpol zu unserem inneren Kritiker sein. Ein hoher Level an Selbstkritik und Selbstentwertung schwächt unsere Widerstandskraft und trägt zu Stress und den daraus entstehenden Krankheiten bei. Selbstmitgefühl gibt uns emotionale Stärke bei Rückschlägen, die die Basis für den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags ist. Studiendaten zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl das seelische Wohlbefinden verbessert und Ängste und Depressionen vermindert werden können. In diesem Workshop üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Durch Übungen und Austausch in der Gruppe entsteht Raum, gewohnte Reaktionsmuster zu erkennen und ein tieferes Verständnis von uns selbst zu bekommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

### W5051

Workshop mit Marlies Vollmer

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Sa., 15. März, 14:00–18:00 Uhr

So., 16. März, 10:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 66,60 € (13 Ustd.)

### „Verstehen und verstanden werden – Achtsame Kommunikation“

Kommunikation ist ein komplexer und vielseitiger Prozess. Wir regeln über Kommunikation unser soziales Miteinander, drücken Befinden und Bedürfnisse aus. Sie kann auf wunderschöne Weise Verbindung schaffen, aber auch Abgrenzung erzeugen. Sie reguliert Nähe und Distanz und ist ein Zusammenspiel aus Mimik, Gestik, Stimme, Worten. Der Auslöser für viele Konflikte in unserem beruflichen und privaten Alltag liegt in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Missverständnisse, Interessenskonflikte und enttäuschte Erwartungen verursachen in der Kommunikation den meisten Stress. In diesem Workshop werden verschiedene Kommunikationsmodelle dargestellt. Insbesondere erforschen wir unseren eigenen Kommunikationsstil, um die Gedankenmuster besser kennenzulernen. Damit Gespräche erfreulicher gelingen können untersuchen wir einige Qualitäten achtsamer Kommunikation und überlegen, was eine achtsame, wertschätzende Sprache ausmacht.



NEU

**W5052**

Workshop mit **Marlies Vollmer**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 110

Samstag, 14. Juni, 11:00–18:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 46,60 € (9 Ustd.)



Yoga

Die verschiedenen Yoga-Techniken wie Haltungs-, Bewegungs-, Atem-, Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die hier angebotenen Yogakurse sind in der Regel dem Hatha Yoga zuzuordnen. Der westliche Sprachgebrauch fasst unter diesem Begriff die eher körperbetonten Yoga-Praktiken zusammen. Ziele der nachfolgenden Kurse sind: verbesserte Beweglichkeit und Dehnfähigkeit; Kräftigung der Muskulatur; Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns; gestärktes Herz-Kreislaufsystem; tieferes und besseres Atmen; Aktivierung und Stärkung der inneren Organe in ihrer Funktion; Abbau von Stress; Verbesserung des Körperbewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit; Entspannung; Kultivierung von innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Angebote sind sortiert nach Wochentagen sowie nach Kenntnis- und Übungserfahrungen. **Bitte bringen Sie zu allen Kursen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit!**

**Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen**

**W5100**

Kurs mit **Tanja Straußfeld**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 20. Januar, 17 x montags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)

**Yoga für Teilnehmer/innen mit erweiterten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen**

**W5101**

Kurs mit **Tanja Straußfeld**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 20. Januar, 17 x montags, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)

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

**W5104**

Kurs mit **Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 04. Februar, 17 x dienstags, 18:15–19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–13

Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)

**Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**W5105**

Kurs mit **Tabea Trefz**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 04. Februar, 17 x dienstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–13

Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)

**Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

**W5109**

Kurs mit **Wilfried Müller**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 11. Februar, 14 x dienstags, 10:00–11:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

**Yoga für Fortgeschrittene und Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**

**W5110**

Kurs mit **Karolina Köstler**

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 12. Februar, 17 x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 102,00 € (34 Ustd.)

**W5113**

Kurs mit **Dagmar Ellinger-Frings**

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 15. Januar, 15 x mittwochs, 19:15–20:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Erster Kurstag ist der 15.01.2025

Letzter Kurstag ist der 09.07.2025

Insgesamt finden 15 Unterrichtstage statt.

Voraussichtlich findet im Februar/März und im Mai/Juni über jeweils 4 Wochen kein Kurs statt.

Die genauen Termine werden im Laufe des Semester frühzeitig bekanntgegeben.



## Yoga für Fortgeschrittene

### W5112

Kurs mit **Dagmar Ellinger-Frings**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106**

ab 15. Januar, 15 x mittwochs, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 90,00 € (30 Ustd.)

Erster Kurstag ist der 15.01.2025

Letzter Kurstag ist der 09.07.2025

Insgesamt finden 15 Unterrichtstage statt.

Voraussichtlich findet im Februar/März und im Mai/Juni über jeweils 4 Wochen kein Kurs statt.

Die genauen Termine werden im Laufe des Semester frühzeitig bekanntgegeben.

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### W5114

Kurs mit **Wilfried Müller**

**Sta, Stationsgebäude 2, Bewegungshalle 1 im UG**

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–14

Entgelt: 80,50 € (26 Ustd.)

### W5115

Kurs mit **Wilfried Müller**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 306**

ab 13. Februar, 13 x donnerstags, 20:00–21:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–12

Entgelt: 78,00 € (26 Ustd.)

## Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### W5117

Kurs mit **Annette Burger**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 306**

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 9:15–10:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 90,00 € (28 Ustd.)

## Yin Yoga im Frühling

Im Frühjahr ist alles auf Neubeginn gestimmt. Im YinYoga ist diese Zeit durch das Element Holz symbolisiert, sowie die Qualitäten des Organpaares Leber-Gallenblase eng verbunden – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Themen des Frühlings sind Entgiften, Ausmisten, Neustart, aber auch Entscheidungen treffen, Mut und Klarheit. Drehhaltungen (Twist) unterstützen beim Entgiften, andere Asanas (Körperhaltungen) die Öffnung der Hüften und Körperseiten oder helfen Verspannungen in Schulter und Nacken zu lösen. Schenken wir uns Zeit für unser eigenes Aufblühen. Zum Kursende hin widmen wir uns mit dem Feuer-element, praktizieren Yinhaltungen zur Stärkung des Herz-, und Dünndarmmeridian, dessen Fokus „auf dein Herz hören“ liegen wird. YinYoga als ein sehr ruhiger Yogastil, wird überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert und ist für Jede und Jeden geeignet. Verschiedene Hilfsmittel (im Raum vorhanden) unterstützen für etwa 3–5 min in einer Fasan länger und ohne Muskelkraft zu verweilen. Dadurch werden die Meridiane (Energieleitbahnen) stimuliert und die Faszien gedehnt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und falls vorhanden, gerne ein Augenkissen und etwas zu trinken.

### W5118

Kurs mit **Angelika Genieser**

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106**

ab 12. Mai, 7 x montags, 16:45–18:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–11

Entgelt: 52,50 € (14 Ustd.)

## Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen 55+

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

### W5119

Kurs mit **Annette Burger**

**Mitte, Poststr. 23, Raum 306**

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 11:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 60,00 € (19 Ustd.)

## Yoga auf dem Stuhl für Teilnehmer/innen ab 60

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

Geübt wird auf dem Stuhl sitzend oder auch stehend mit dem Stuhl als Standhilfe. Auf individuelle Einschränkungen wird Rücksicht genommen.

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme Schuhe

### W5119.1

Kurs mit **Annette Burger**

**Süd, Begegnungsstätte, Karl-Mücher-Weg 19, Gruppenraum**

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 14:00–15:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–13

Entgelt: 60,00 € (19 Ustd.)



## Herz-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder hohem Blutdruck leiden und Herz-Kreislaufkrankungen vermeiden möchten. Inhalt: Ganz im eigenen Atemfluss dynamische Abläufe üben, die sanft das Herz-Kreislaufsystem anregen. Brustraumweitende und den Atem vertiefende Übungen. Positiver Aspekt: Die Lungkapazität wird gesteigert und das Herz wird gestärkt. Yogahaltungen werden meditativ eingenommen. Das Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung und die Selbstwirksamkeit werden gefördert. Auch fließende Elemente aus anderen Entspannungsverfahren mit ein, die Entspannung und innere Ruhe fördern, auf körperlicher sowie geistiger Ebene. Stress wird abgebaut und die Resilienz gestärkt. **Bitte mitbringen:** Decke und Handtuch, gerne Yogakissen (in Form eines Halbmondes)

### W5120

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 14. Februar, 17 x freitags, 12:20–13:50 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–9

Entgelt: 170,00 € (34 Ustd.)

### W5121

Kurs mit Birgit Steinhoff

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 14. Februar, 17 x freitags, 14:00–15:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–9

Entgelt: 170,00 € (34 Ustd.)

## Inside Flow Yoga

Ihr Herz schlägt für dynamisches Yoga? Sie lieben Musik? Taktgefühl liegt Ihnen im Blut? Sie sind offen für Neues? Dann ist Inside Flow® Yoga etwas, was Sie unbedingt ausprobieren sollten! In einer Inside Flow®-Stunde bewegen wir uns „On Beat“, also im Takt von modernen Musiktiteln. Wir erarbeiten eine Sequenz, die am Ende genau auf einen Popsong passt. Diesem Ziel ist dieser Kurzworkshop gewidmet. Wenn Sie also bereits mit Vinyasa-Yoga vertraut sind, Ihnen viele Asanas bekannt sind, dann sollten Sie mit Britta Rübsam die Matte ausrollen und in diesem Special herausfinden, was diese Verbindung von Bewegung, Musik und Atmung mit Ihnen macht.

### W5122

Kurs mit Britta Rübsam

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

So., 02. März, 11:00–12:00 Uhr

So., 04. Mai, 11:00–12:00 Uhr

So., 06. Juli, 11:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 20,00 € (4 Ustd.)

## Yoga und Meditation für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in Yoga

Sie erhalten Gelegenheit, die verschiedenen Übungsmethoden des Yoga kennenzulernen und zu praktizieren: Asanas, Atemübungen, Mantras, Bandhas und Mudras, Visualisierungen, Meditation. Als Anregung zur Übungspraxis dient die Schrift „Vijnana Bhairava Tantra“. Darin werden in 112 Sutras mannigfache Möglichkeiten angeboten, Spiritualität in vielen Situationen des Alltags zu verwirklichen. Am Samstag sind zwei Stunden Mittagspause eingeplant.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

### W5125

Wochenendseminar mit Heiko Göttert und Wilfried Müller

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

Fr., 04. April, 18:00–21:00 Uhr

Sa., 05. April, 9:00–18:00 Uhr

So., 06. April, 9:00–12:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 86,60 € (17 Ustd.)



## Weitere Asiatische Sportarten

### Jiu Jitsu – Schnupperworkshop Entdecke die Kraft des Jiu Jitsu!

Jiu Jitsu – „die sanfte Kunst“ oder auch „die Kunst des Siegens durch Nachgeben“. Jiu Jitsu hat traditionelle Wurzeln und vermittelt Werte wie Disziplin, Selbstkontrolle und Achtung voneinander. Körperliche und mentale Stärke, sowie Teamgeist werden gefördert. Schon nach kurzer Zeit steigert Jiu Jitsu Fitness, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, steigert die Selbstbehauptungsfähigkeit und gesundes Selbstbewusstsein. Besonders wichtig: es sensibilisiert für das richtige Einschätzen von Gefahrensituationen und angemessenes Verhalten. Jiu Jitsu ist eine moderne, waffenlose Selbstverteidigung mit Elementen aus Judo, Karate und Aikido sowie Einflüssen aus dem Boxen und Ringen und ist daher sehr vielseitig und wirkungsvoll, dennoch leicht erlernbar. Dieser Workshop gibt einen ersten Einblick, wie einfach es ist, sich mit Jiu Jitsu effektiv zu verteidigen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Jeder und Jede ist herzlich willkommen! Trainiert wird unter Leitung von Thomas Draganski, 9. Dan Jiu Jitsu.

**Bitte mitbringen:** lockere Sportkleidung und leichte Sportschuhe

NEU

### W5200

Workshop mit Thomas Draganski

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

Sa., 01. März, 10:00–13:00 Uhr

Sa., 08. März, 10:00–13:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–12

Entgelt: 40,00 € (8 Ustd.)



## Qi Gong – Meditation in Bewegung

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe.

### W5201

#### Kurs mit Birgit Pieckenhagen

**Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum**  
ab 22. Januar, 19 x mittwochs, 19:00–20:30 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7–10  
Entgelt: 163,00 € (38 Ustd.)

### W5202

#### Kurs mit Birgit Pieckenhagen

**Ost, Seniorentreff, Carl-Zöllig-Str. 55, Gruppenraum**  
ab 30. Januar, 16 x donnerstags, 9:00–10:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 7–10  
Entgelt: 91,50 € (21 Ustd.)

## Taoistische Atmung zum Kennenlernen

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder warme Socken

### W5206

#### Workshop mit Carolin Feyerabend

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106**  
Samstag, 24. Mai, 10:00–15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 33,40 € (7 Ustd.)

## Workshop: Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung

Sowohl in der Osteopathie als auch im Qigong ist die Körperausrichtung ein essentieller Bestandteil. Nur in einem gut ausgerichteten und frei beweglichen Körper können alle Funktionen optimal ausgeführt werden. Um dies anzustreben, trainieren wir anhand von leichten Qigong-Übungen, die in osteopathischen Zusammenhängen betrachtet werden, unsere Körperausrichtung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Teilnehmende mit und ohne Qigong-Erfahrungen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und warme Socken

### W5207

#### Workshop mit Carolin Feyerabend

**Mitte, Poststr. 23, Raum 306**  
Samstag, 08. Februar, 10:00–15:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 33,40 € (7 Ustd.)

## Seminar: Osteopathie trifft Qigong – Körperausrichtung

Sowohl in der Osteopathie als auch im Qigong ist die Körperausrichtung ein essentieller Bestandteil. Nur in einem gut ausgerichteten und frei beweglichen Körper können alle Funktionen optimal ausgeführt werden. Um dies anzustreben, trainieren wir anhand von leichten Qigong-Übungen, die in osteopathischen Zusammenhängen betrachtet werden, unsere Körperausrichtung. Das Seminar dient zur Vertiefung und Stabilisierung der Erfahrungen aus dem Workshop, der als Vorbereitung sehr zu empfehlen ist. Es kann aber auch ohne vorherigen Workshopbesuch teilgenommen werden.

### W5208

#### Seminar mit Carolin Feyerabend

**Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106**  
ab 19. Februar, 8 x mittwochs, 10:00–11:00 Uhr  
Teilnehmer/innen: 6–10  
Entgelt: 53,30 € (11 Ustd.)



### Onlinekurs: Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren

Bewegung hat eine sehr große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abgerundetes Ganzkörpertraining. Durch kleine Übungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordinationsfähigkeit. In netter Gesellschaft kommt der Spaß an der Bewegung ganz von allein. Probieren Sie es aus! Die Veranstaltung wird als Online-Konferenz über die VHS Cloud angeboten. Um an diesem Format teilnehmen zu können, benötigen Sie einen Computer/Laptop mit stabilem Internetanschluss sowie Lautsprecher, einen aktuellen Browser wie zum Beispiel Chrome oder Firefox (mit dem Internet Explorer funktioniert es nicht). Sie können auch per Smartphone an der Konferenz teilnehmen. Den Teilnahmelink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn von der VHS. Sie müssen keine Software installieren und müssen auch kein Mikrofon oder Webcam freischalten (nur wer dies möchte).



**W5300**

Kurs mit Britta Witte

VHS-Cloud

ab 27. Januar, 17 x montags, 15:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 68,00 € (23 Ustd.)

### Ausgleichsgymnastik und Fitnesstraining

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

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

**W5304**

Kurs mit Erwin Dudek

Lintorf, Schule im Neanderland, Thunesweg 1a, Turnhalle

ab 13. Februar, 14 x donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–20

Entgelt: 84,00 € (28 Ustd.)

### Präventive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Die Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ hat viele Ursachen. Durch gezielte Übungen nach Brügger werden verkürzte Muskeln gedehnt und schwache Muskeln gekräftigt und somit die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Neben Entspannungsübungen erhalten Sie auch Tipps für rückschonende Bewegung im Alltag, u. a. Arbeit mit dem Flexibar, Pezziball und anderen Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

**W5309**

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 30. Januar, 15 x donnerstags, 18:45–19:45 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–11

Entgelt: 60,00 € (20 Ustd.)

### Allgemeine Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

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

**W5311**

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Graf-Adolf-Straße 9, Turnhalle

ab 30. Januar, 15 x donnerstags, 9:50–10:50 Uhr

Teilnehmer/innen: 10–22

Entgelt: 60,00 € (20 Ustd.)

### Rückenbalance

Haben Sie auch manchmal Rücken? Das muss nicht sein! In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen Nacken, Schulter und Rumpf trainiert. Mit vielfältigen Bewegungsabläufen, die mal dynamisch schwungvoll und dann wieder ruhig und konzentriert ausgeführt werden, wird die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Zusätzlich werden die Faszien, welche die Muskeln umhüllen und stützen, gedehnt und sorgen dadurch für eine bessere Beweglichkeit. Mit gestärkter Rückenmuskulatur und geschmeidigen Faszien gehören Rückenbeschwerden der Vergangenheit an. Muskeln und Rücken sind wieder in Balance.

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung und eine Flasche Wasser.

**W5312**

Kurs mit Cornelia Schiffer

Mitte, Minoritenkloster, Lintorfer Str. 3, Raum 106

ab 13. Februar, 10 x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 6–10

Entgelt: 66,60 € (13 Ustd.)



## Wirbelsäulen-Ausgleichsgymnastik

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser heutiges Leben. Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind die Folge. Durch rückenfreundliche Bewegungsabläufe entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Ihren Körper. Die Übungen mobilisieren und kräftigen die körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Wiederholungen zum Kräftigen und die Dehnungen der zugehörigen Muskulatur verbessern auch die Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, 2 Handtücher und eine Flasche Wasser

### W5314

Kurs mit Erwin Dudek

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 10. Februar, 15 x montags, 15:15–16:15 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–10

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

## Pilates Training für Frauen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung

### W5323

Kurs mit Britta Witte

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 30. Januar, 15 x donnerstags, 17:30–18:30 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–11

Entgelt: 75,00 € (20 Ustd.)

## Pilates für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen – Mittelstufe

„Pilates zur Kräftigung und Entspannung“

Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, welche einerseits aus Dehn- und Lockerungsübungen sowie aus Übungen zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur besteht. Ziel ist es, die tiefe Muskulatur zu stärken, damit unsere Wirbelsäule optimal geschützt ist, gerade wenn diese durch eine berufsbedingte sitzende Tätigkeit geschwächt ist.

Um mit Pilates Worten zu sprechen „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“.

**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung

### W5327

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 07. Februar, 14 x freitags, 15:00–16:00 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 70,00 € (19 Ustd.)

### W5328

Kurs mit Barbara Dorn

Mitte, Poststr. 23, Raum 306

ab 07. Februar, 14 x freitags, 16:10–17:10 Uhr

Teilnehmer/innen: 8–12

Entgelt: 70,00 € (19 Ustd.)

## Wann kann ich mich anmelden?

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

## Beratungspflicht für Deutsch als Fremdsprache

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

## Wie melde ich mich an?

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

**Ihre Anmeldung ist verbindlich!**

## Anmeldung bei Vorträgen

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

## Schnupperstunde

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

## Erhalte ich eine Bestätigung meiner Anmeldung?

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



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

## Wie bezahle ich das Teilnahmeentgelt?

- Sie erteilen uns ein SEPA-Lastschriftmandat (entspricht weitestgehend der bisherigen Einzugsermächtigung). In diesem Fall wird das Entgelt bei Kursen nach dem 3. Unterrichtstermin bzw. bei sonstigen Veranstaltungen nach der Veranstaltung abgebucht. In Ihrer Anmeldebestätigung wird Ihnen der Zeitraum der Abbuchung mitgeteilt.
- Sie möchten überweisen? In diesem Fall finden Sie die Bankverbindung der VHS (Stadtkasse Ratingen) auf der Teilnahmebestätigung.

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

Geschäftszeiten:  
Mo, Di, Do: 8:30–12:00 Uhr,  
Di: 14:00–16:00 Uhr,  
Do: 14:00–18:00 Uhr

- Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen (Filme, Vorträge) mit Abendkasse möglich, ansonsten in Ausnahmefällen.

## Wer erhält eine Ermäßigung?

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

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

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

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

Bei Prüfungen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

## Wie kann ich eine Umbuchung vornehmen?

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

## Wann sagt die VHS eine Veranstaltung ab?

Können geplante Unterrichtsveranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmendenzahl, Erkrankung der Dozentin/des Dozenten oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden, erstattet Ihnen die VHS das volle Entgelt.

Sagt die VHS eine begonnene Unterrichtsveranstaltung ab, erstatten wir Ihnen:

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

# ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## Wie melde ich mich ab?

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

- **Erstattung bei Kursen**  
Wenn Sie sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn abmelden, werden Ihnen 100 % des Teilnahmeentgeltes abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet. Wenn Sie sich bis zum 5. Tag vor Kursbeginn abmelden, erhalten Sie 75 % Erstattung. Melden Sie sich bis vor dem 3. Unterrichtstag ab, sind es 50 % des Entgeltes. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.
- **Erstattung bei Tages- oder Wochenendseminaren**  
Melden Sie sich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn ab, werden 100 % abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erstattet, bis zum 3. Tag vor Seminarbeginn werden 50 % des Entgeltes erstattet. Bei einer späteren Abmeldung ist das gesamte Teilnahmeentgelt zu zahlen.
- **Erstattung bei Vorträgen**  
Melden Sie sich bis 5 Tage vor Vortragsbeginn ab, werden 100 % erstattet. Eine Bearbeitungsgebühr fällt nicht an.

Eine Erstattung außerhalb der genannten Fristen ist auch bei Nichtteilnahme oder Abbruch aufgrund von Krankheit oder Verhinderung aus wichtigem Grund ausgeschlossen.

## Wie bin ich versichert?

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

## Widerrufsbelehrung



### Widerrufsrecht

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

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

### Besondere Hinweise:

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

## Mitwirkungsgruppen



### Zentralausschuss-Sitzung:

Donnerstag, 12. Juni 2025,  
VHS, Lintorfer Str. 3

### Mitglieder:

Leiter der VHS, Fachbereichsleitungen, Dozentenvertreter/innen, Hörervertreter/innen, Vertreter/innen der im Rat der Stadt Ratingen vertretenen Fraktionen

Je Person eine Anmeldung!

Anmeldung/Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Stadtkasse Ratingen, Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen – Gläubiger-Identifikationsnummer: DE52ZZZ00000140847

Eingangsstempel
-----------------

Name des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin (Namensänderung?)		Vorname	
Straße			Haus-Nr.
Postleitzahl	Wohnort	Telefon privat	Telefon mobil
Telefon beruflich		E-Mail-Adresse: (bitte nur angeben, falls E-Mails regelmäßig abgerufen werden)	
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	Geburtsdatum:		Die Angaben zu Geschlecht und Alter dienen statistischen Zwecken.
Kurs-Nr. _____ und oder _____	Kurs-Nr. _____	Ermäßigung: <input type="checkbox"/> ja siehe Rückseite	Komplett von der VHS auszufüllen: Ermäßigung geprüft <input type="checkbox"/>
		Handzeichen/Datum	

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

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

Konto-Inhaber/in: \_\_\_\_\_

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

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

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)	0 0 1
Kreditinstitut (Name)	
BIC	
IBAN	
D E	
Kontoinhaber u. Kto.-Nr. wie bei letzter Anmeldung? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

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

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

Schüler/in ab 18 Jahre, Student/in, Auszubildende/r  Jugendliche/r unter 18 Jahre

Empfänger/in von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII  sonstiger/ Berechtigte/r nach SGB II bzw. SGB XII

Ehrenamtskarte

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist der Bürgermeister der Stadt Ratingen, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 550-1050,

E-Mail: buero.buergermeister@ratingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Vertragsgeschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags auf Rechnung per Überweisung veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Werbemaßnahmen

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

## 4. Kontaktaufnahme

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

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen

zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse sowie Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen, Ihre BAMF-Personenkennziffer und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Das BAMF erhält zudem bei geförderten Teilnehmern im Rahmen der Abrechnung Daten zur Anwesenheit im Integrationskurs. Im Falle einer Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs werden zudem Daten zum Kursbesuch an die verpflichtende Behörde übermittelt. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zum Zwecke der Zahlungsabwicklung werden Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankdaten und zu zahlende Gebühr) stadintern an die Stadtkasse Ratingen weiter geleitet.

## 7. Datensicherheit

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

## 8. Ihre Rechte

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

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## 9. Unser Datenschutzbeauftragter

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



## Stichwortsuche?

Suchen Sie einen Kurs, Vortrag oder ein Seminar zu einem bestimmten Thema?  
Nutzen Sie unsere umfangreiche Stichwortsuche auf [www.vhs-ratingen.de!](http://www.vhs-ratingen.de)

**vhs**

Volkshochschule  
Ratingen

**EIS  
BERG  
RETT  
ERIN**

Finde  
deinen Kurs  
[vhs-ratingen.de](https://vhs-ratingen.de)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**



# Durchblick deine Finanzen.

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

Jetzt freischalten auf  
[sparkasse-hrv.de/online-banking](https://sparkasse-hrv.de/online-banking)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert**