

VOLKSHOCHSCHULE

Programm 1. Halbjahr 2024

Schnupperwoche vom 14.02. – 20.02.2024



Qualitätsmanagement
in der Bildung
zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001



Stadt
Erkrath
Volkshochschule



**VERSCHENKEN SIE DOCH MAL
NEUE ERFAHRUNGEN –
VERSCHENKEN SIE EINEN
VHS-GUTSCHEIN**



WIR SIND DIE VHS ERKRATH

**Dr. Ursula Moldon**

VHS-Leiterin
Fachbereichsleitung Kulturcafé
und Literatur / Kunst
und Kreativität / Deutsch
Integrationskurse

Tel.: 0211 2407-4301,
ursula.moldon@erkrath.de

**Heike Methner**

Projektbetreuung Deutsch
Integrationskurse
und Verwaltung

Tel.: 0211 2407-4304,
heike.methner@erkrath.de

**Brigitte Brinkmann**

Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereichsleitung Arbeit,
Beruf und EDV / Gesellschaft
und Politik

Tel.: 0211 2407-4302,
brigitte.brinkmann@erkrath.de

**Sigrun Pausch**

Kunden-Service / Anmeldung
und Kursorganisation

Tel.: 0211 2407-4305,
sigrun.pausch@erkrath.de

**Claudia Beckmann**

Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen / Gesundheit

Tel.: 0211 2407-4303,
claudia.beckmann@erkrath.de

**Sabine Lange**

Haushalt / Kasse und
Abrechnungen
Projektbetreuung Deutsch
Berufssprachkurse

Tel.: 0211 2407-4306,
s.lange@erkrath.de

Ina Kuntz

Kunden-Service / Anmeldung
und Kursorganisation

Tel.: 0211 2407-4312,
ina.kuntz@erkrath.de

N.N.

Projektbetreuung Deutsch
Integrationskurse
und Verwaltung

Wir sind auch erreichbar unter:
vhs@erkrath.de, www.vhs-erkrath.de

Postanschrift:
Postfach 1154 | 40671 Erkrath

Geschäftsstelle:
Sedentaler Str. 105–107 (Bürgerhaus) |
40699 Erkrath-Hochdahl

FOLGENDES KURSANGEBOT HABEN WIR FÜR SIE VORBEREITET:

ORGANISATION

WIR SIND DIE VHS ERKRATH | 1
ANMELDUNG MIT SEPA | 95
HINWEISE FÜR TEILNEHMENDE | 97
LAGEPLAN | 98
ANSCHRIFTEN UND INFORMATIONEN | 101



NATUR, UMWELT UND ZEITGESCHEHEN | 4



FREMDSPRACHEN | 34

ENGLISCH | 34
FRANZÖSISCH | 48
ITALIENISCH | 51
SPANISCH | 53



INTEGRATION: DEUTSCH FÜR MIGRANTEN | 18



ARBEIT, BERUF UND EDV | 25



KUNST UND KREATIVITÄT | 58



GESUNDHEIT | 68

DU BIST, WAS DU ISST | 68
RAUS AUS DEM STRESS | 75
FIT IN DEN FRÜHLING | 79
REISE ZU DIR SELBST | 86



NATUR, UMWELT UND ZEITGESCHEHEN

Ansprechpartnerin: Brigitte Brinkmann | Tel.: 0211 2407-4302



REICHTUM DER NATUR

241-1100 OBSTBÄUME SELBST SCHNEIDEN

Isolde Schubert

Düsseldorf-Unterbilk

Samstag, 09.03.2024, 10:30 – 13:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,00 €

Bei diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung den richtigen Schnitt von Obstbäumen. An mehreren Obstbäumen des Schulgartens können sich die Teilnehmenden selbst erproben. Zusätzlich zum Selberschneiden wird erläutert, zu welcher Jahreszeit die verschiedenen Obstbaumarten geschnitten werden und warum. Dabei wird berücksichtigt, welche Ziele mit dem Schnitt verfolgt werden sollen (mehr Obstproduktion oder mehr Wachstum usw.).

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die Geräte pflegen und schärfen. Scharfes Gerät ist wichtig, um die Bäume nicht unnötig zu verletzen. Eine Auswahl an geeigneten Gartengeräten ist vor Ort vorhanden und kann selbst händisch ausprobiert werden (Funktioniert für mich dies besser oder jenes?). Sie erhalten einen Eindruck, was es überhaupt gibt.

Teilnehmende sollten wetterfeste Kleidung und eigenes Gartengerät (Schere) mitbringen. Sollte der Kurs wetterbedingt nicht stattfinden können, wird per Mail ein Ausweichtermin vereinbart. Isolde Schubert ist ausgebildet in Permakultur und zertifizierte Kräuterpädagogin.

Anmeldeschluss Sonntag 03.03.2024.

Anfahrt zum Übungsgarten:

Die Adresse lautet: WildkräuterLAB, Aderräuscher Weg 17, 40221 Düsseldorf-Unterbilk.

ÖPNV: U72 Krahkampweg (am Tierfriedhof) oder vom Südfriedhof aus: Straßenbahnhaltestelle 709 Südfriedhof.

Parkplätze stehen auf dem Parkplatz Südfriedhof, alternativ am Tierfriedhof Krahkampweg/Aderräuscher Weg zur Verfügung.

Bei Café Süd den Weg geradeaus, erst Asphalt-, dann Schotterweg immer an der Friedhofsmauer entlang, am Ende links, nächste Möglichkeit rechts steil nach unten, Garteneingangstür links.

Fußweg zum Garten ca. 15 Minuten. Infos auch auf www.wildkraeuterlab.de.

241-1100 VEREDELN – MACH DIR DEINEN APFELBAUM SELBST

Christian Ottenz

Düsseldorf-Unterbilk

Samstag, 09.03.2024, 13:45 – 16:45 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,00 €

Workshop

Der Workshop findet im Anschluss an den Kurs „Obstbäume selbst schneiden“ statt. Es geht ganz praktisch um das Veredeln von Obstbäumen. Auf dem gleichen Gelände, dem Übungsgarten in Düsseldorf-Unterbilk, auf dem auch der Workshop „Obstbäume schneiden“ stattfindet, veredeln Sie selbst Obstbäume und können die veredelten Bäumchen auch mit nach Hause nehmen. Sie können sich Ihre eigenen „Edelreiser“ (einjährige Triebe) mitbringen und diese auf den vorhandenen Unterlagen veredeln. Vielleicht haben Sie ja einen Lieblingsbaum in Ihrem Garten? Alternativ können Sie Edelreiser des Referenten verwenden.

Wenn Sie sich unsicher sind, wie oder welchen Edelreiser Sie denn mitbringen sollen, rufen Sie gerne an unter 0211 2407-4305 oder schreiben eine Mail an vhs@erkrath.de

Kursinhalte sind: ♦ Warum werden Apfelbäume veredelt? ♦ Vorstellen der verschiedener Unterlagen und deren Anwendung beim Buschbaum, Spalierobst, Halb- und Hochstamm ♦ Erklärung / Demonstration der notwendigen Werkzeuge/Materialien ♦ Selbstständige Durchführung einer Veredelung durch die Teilnehmenden

Teilnehmende sollten wetterfeste Kleidung und eigenes Gartengerät (Schere) mitbringen. Sollte der Kurs wetterbedingt nicht stattfinden können, wird per Mail ein Ausweichtermin vereinbart. Unterlagen und Edelreiser kosten ggf. einen kleinen Unkostenbeitrag. Dr. Christian Ottenz ist Chemiker und zertifizierter Kleingartenfachberater. Vorherige Anmeldung bis Freitag, 01.03.2024 erforderlich.

Anfahrt zum Übungsgarten siehe 241-1100:

Die Adresse lautet: WildkräuterLAB, Aderräuscher Weg 17, 40221 Düsseldorf-Unterbilk.

NATUR, UMWELT UND ZEITGESCHEHEN

241-1150

CO₂–KOHLENSTOFF UND KOHLENDIOXIDKREISLAUF

Christian Ottenz

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 13.04.2024, 10:30 – 12:45 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 9,00 €



Kohlenstoffdioxid wird als Verursacher des Klimawandels angesehen. In diesem Vortrag gehen wir den chemischen und physikalischen Eigenschaften von Kohlenstoffdioxid auf den Grund. Dabei werden wir auch einige chemische Experimente durchführen. Wir betrachten natürliche Quellen von Kohlenstoffdioxid und ihre Bedeutung sowie den biologischen Kohlenstoffkreislauf. Wir schauen auch auf den Zusammenhang mit Vulkanaktivitäten weltweit und der Anreicherung und Verwitterung von Gestein, also auf den geologischen Kohlenstoffdioxid-Kreislauf.

Dr. Christian Ottenz ist promovierter Chemiker und Kleingartenfachberater.

Anmeldefrist bis Sonntag, 07.04.2024

VHS in den Osterferien

241-1850

WILDPFLANZEN IM FRÜHJAHR

Hanna Walter

Treffpunkt: Schautafel am Haupteingang Park Mörp

Donnerstag, 04.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Die Exkursion richtet sich als Ferienveranstaltung besonders an Familien: Eltern, Großeltern oder Tagesmütter strolchen mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam durch den Mörper Park. Auf dem Rundgang entdecken wir die Vielfalt und Farbenpracht der wilden Frühblüher. Vielleicht sehen wir Wiesenschaumkraut. Kann man Löwenzahn und Gänseblümchen essen? Ist dies Bärlauch oder Maiglöckchen? Vielleicht können wir unter einer blühenden Magnolie Rast machen. Wir schauen mal, was wir so alles entdecken. Aus den Fundstücken flechten wir uns Blumenkränze und andere hübsche Dinge, die uns einfallen. Dabei geht es darum, die Natur zu erfahren, zu erleben, was alles „am Wegesrand“ wächst und was uns die Natur tagtäglich schenkt. Die Referentin ist ausgebildete Waldpädagogin und zertifizierte Kräuterpädagogin.

Treffpunkt ist die Hinweistafel "Park Mörp" am Haupteingang vom Park an der Düsseldorfer Straße.

ÖPNV Bushaltestelle fußläufig. Parken u.a. am Wanderparkplatz Rittergut Mörp.

Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich bis 24.03.2024. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 15 Jahre entgeltfrei.

241-1180

BIOMASSEHEIZKRAFTWERK GARATH

Isolde Schubert

Düsseldorf-Garath

Donnerstag, 16.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 5,00 €

Betriebsbesichtigung

Wird denn nun extra Mais angebaut, um damit die Biomassekraftwerke zu befeuern? Was passiert mit dem Biomüll aus der braunen Tonne? Und was kostet das überhaupt alles? Bei der Betriebsbesichtigung können Sie Ihre Fragen rund um Biomüll, Biokraftstoff, Agrarwirtschaft, Erneuerbare Energien und Kraftwerkstechnologie stellen. Seit 2007 ist es in Betrieb. Es ist mittlerweile um ein Pellet Haus erweitert. Der Anteil der Erneuerbaren Energien an der Garather Wärmeversorgung liegt bei 50 Prozent. In der Besichtigung besuchen wir gemeinsam den Brennstoffbunker, das Kesselhaus und den Turbinenraum. Im Anschluss werden der Beitrag des Kraftwerks zu einer nachhaltigen Energieversorgung und offene Fragen mit dem Besichtigungsleiter besprochen. Die Exkursion wird von unserer Referentin Isolde Schubert begleitet.

Adresse: Heizkraftwerk Garath. Stadtwerke Düsseldorf. Höherweg 100. 40233 Düsseldorf.

Eigene Anreise: Anfahrt mit ÖPNV Ziel-Haltestelle Düsseldorf-Garath, S6 oder S-Bahnhof-Ostseite. ÖPNV ab Bürgerhaus Hochdahl Treffpunkt 9:50 Uhr mit der Referentin an der Haltestelle Düsseldorf Garath S, Ostseite. Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Das Kontingent an Plätzen für die Exkursion ist klein. Die Anmeldefrist endet am Montag, 29.04.2024.



241-1832

DIE KOMOOT-APP HERUNTERLADEN

Karl-Heinz Lambertz

Freitag, 23.02.2024, 17:00–17:30 Uhr

Unterfeldhaus, Grundschule Millrather Weg, EDV-Raum

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 4,00 €

Diese Unterrichtsstunde stellt eine Ergänzung zum Hauptkurs „Wandern und Radfahren mit der komoot-App“ (241-1830) dar. Sie ist für diejenigen gedacht, die an dem Hauptkurs teilnehmen wollen, aber komoot noch nicht auf ihrem Gerät haben (Handy, Laptop oder Tablet). Der Referent lädt mit Ihnen zusammen die App herunter und gibt eine kurze Einführung.

Anmeldefrist: Sonntag, 18.02.2024.

In der komoot-App werden vom Startpunkt „Stadthalle Erkrath“ allein 155 Touren mit dem Fahrrad in unterschiedlichster Dauer und Schwierigkeit angezeigt. 119 Touren sind gelistet, die vom Bürgerhaus Hochdahl aus starten. Viel Stoff zum Entdecken!



241-1830

WANDERN UND RADFAHREN MIT DER KOMOOT-APP

Karl-Heinz Lambertz

freitags, 23.02. – 08.03.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Unterfeldhaus, Grundschule Millrather Weg, EDV-Raum

3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 29,00 €

Wander- und Fahrradtouren wurden bis vor einigen Jahren mit Faltkarten geplant, während heutzutage dafür bevorzugt Apps auf dem Handy oder dem PC genutzt werden. Für den Freizeitbereich hat sich hierfür „komoot“ etabliert. Mit dieser App und ihrem Routenplaner kann man neue Aktivitäten leicht finden, planen und teilen. Da auch Eintragungen und Empfehlungen anderer Nutzerinnen und Nutzer angezeigt werden, bieten sich vielfältige Möglichkeiten, Neues und Interessantes entlang der geplanten Strecke zu entdecken. In diesem Kurs lernen Sie, komoot auf Ihrem Handy oder PC einzurichten und für Ihre Freizeittouren zu verwenden.

Dieser Kurs hat drei Termine: Neue Nutzerinnen und Nutzer können die App in einer Extrastunde ab 17:00 Uhr herunterladen und installieren. Für Nutzerinnen und Nutzer, die komoot schon auf dem Handy installiert haben, beginnt der Kurs erst um 17:30 Uhr.

Die Inhalte der ersten beiden Termine sind: ♦ Vorhandene Touren finden ♦ eigene Touren planen und interessante Wegpunkte entdecken und einfügen ♦ Kartenmaterial und Tourdaten interpretieren ♦ mit der App im online- oder offline-Modus navigieren ♦ Touren tracken und mit eigenen Fotos versehen ♦ Touren mit Freunden bzw. der Familie teilen.

Der dritte Termin findet im Abstand von 14 Tagen statt, so dass Sie in der Zwischenzeit das Wandern oder Radfahren mit der App ausprobieren können. An dem dritten Treffen werden Fragen besprochen, die in der Probephase aufgetreten sind, und einzelne Anwendungen vertieft.

Der Kursleiter ist ADFC Tour Guide in Erkrath und zertifizierter „komoot Community Expert“.

Voraussetzung: Sie haben komoot auf Ihrem Gerät installiert. Falls Sie die App noch nicht heruntergeladen haben, können Sie den Kurs 241-1832 dazu buchen.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Geräte (Handy, Tablet oder Laptop) mit. Anmeldefrist: 18.02.2024.

NATUR, UMWELT UND ZEITGESCHEHEN

241-1930 EUROPASTADT AACHEN

Margot Wolf-Heiland

Erkrath und Aachen

Mittwoch, 20.03.2024, 17:15 – 17:45 Uhr (entgeltfrei)

2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 29,00 €

Dienstag, 21.05.2024, 08:50 – 17:00 Uhr (Entgelt: 29,00 €)

Eine Exkursion

Im Vorfeld der Wahlen zum Europaparlament besucht die VHS Erkrath am Pfingstdienstag das Europe Direct Center in Aachen. Zuvor, Mittwoch, den 20.03.2024, können sich die Interessenten um 17:15 Uhr unverbindlich zu einer kurzen Infoveranstaltung in der Stadtbücherei Hochdahl treffen. Sie ist kostenlos und es werden die organisatorischen und inhaltlichen Abläufe der Exkursion vorgestellt (Bitte vorher anmelden). Die eigentliche Exkursion findet dann am Pfingstdienstag statt. Die Anreise erfolgt mit dem Zug (Regionalverkehr nach Aachen HBF). Der Treffpunkt ist voraussichtlich 8:50 Uhr Hochdahl-S-Bahnhof (S8 nach Düsseldorf HBF).

Inhalte der Exkursion: ♦ 11 Uhr Empfang im „Europäischen Klassenzimmer“ des Europe Direct Centers, Aachen ♦ Vortrag der Referentin und eines Mitarbeitenden des Centers mit dem Thema „Europawahl 2024“ ♦ Was und wie wird gewählt? ♦ Warum wählen gehen?“ ♦ Besichtigung des „Grashauses“, in dem das Center untergebracht ist ♦ nach einer Pause und einem Mittagessen (Selbstzahler) Beginn des Rundgangs durch Aachen auf der „Route Charlemagne“. Die Tour endet um ca. 17:00 Uhr. Die Rückfahrt erfolgt nach Belieben in Eigenregie.

Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich bis 07.05.2024.



241-1950 FASZINATION „KÜNSTLICHE INTELLIGENZ“ (KI)

Michelle Werth

Hochdahl, Stadtbibliothek

Samstag, 02.03.2024, 14:15 – 15:45 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 5,00 €

Vortrag und Diskussionsrunde

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und erkunden Sie mit uns die vielfältigen Facetten dieser wegweisenden Technologie. Dieser Abend bietet eine einzigartige Gelegenheit, um gemeinsam grundlegende Fragen zu KI zu erforschen und über deren Auswirkungen auf unsere Gesellschaft nachzudenken. Wir sprechen über Ethik und Verantwortung, über den Unterschied zwischen Fähigkeiten von KI und menschlichen Fähigkeiten, über Transparenz und Schulung, über Erwartungen, Ängste und Missverständnisse. Erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und verstehen Sie, wie sie bereits unseren Alltag beeinflusst. Diskutieren Sie mit der jungen Referentin die möglichen Auswirkungen von KI auf Arbeitsplätze, Bildung, Medizin und andere Bereiche unseres Lebens.

Anmeldeschluss: 25.02.2024.



Falls Sie ein Angebot hier nicht finden, das Sie sich wünschen, so lassen Sie es uns gerne wissen. Wir richten auch kurzfristig Kurse auf Anfrage ein.



241-1810

TIERE IN BEWEGUNG – EINE „FOTOSAFARI“ IM ZOO WUPPERTAL

Michael Jaster

Wuppertal

Samstag, 13.04.2024, 11:00 – 15:30 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 30,00 €

Bei dieser Exkursion geht es darum, zusammen mit einem Profifotographen und der eigenen Kamera zu lernen, Tiere in Bewegung zu fotografieren. Dazu treffen wir uns im „Grünen Zoo Wuppertal“. Der Zoo besticht durch seine fast 3500 Tiere aus aller Welt. Er ist sehr malerisch an den Hängen des Wuppertals gelegen, als einer der großen Tiergärten der Region. Der Zoo Wuppertal ist nicht nur ein Besuchermagnet im Bergischen Land, auch aus dem Ruhrgebiet kommen viele Gäste in den Zoologischen Garten. „Garten“ – das ist auch eine recht gute Beschreibung für die 24 Hektar große Anlage, deren teilweise recht steile Wege mit viel Grün zu den Gehegen führen. Der Versuch mit Tele und langen Brennweiten die Tiere „freizustellen“ gelingt mit offener Blende und etwas Geduld. Grundwissen über Zeit, ISO und Blende helfen dabei.

Treffpunkt: Haupteingang „Der grüne Zoo Wuppertal“, Hubertusallee 30, 42117 Wuppertal

Voraussetzung: Wegen der teilweise steilen Hänge müssen die Teilnehmenden gut zu Fuß sein.

Anmeldeschluss: Freitag, 05.04.2024

Der Eintritt in den Zoo Wuppertal kostet 19,00 €. Dieser ist im Kurspreis **N I C H T** enthalten! Bitte melden Sie sich daher frühestmöglich bei der VHS Erkrath für die Exkursion an und geben bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Teilnahme an einem Gruppenticket wünschen, denn der Zoo bietet in verschiedenen Fällen eine Ermäßigung an auf 16,50 €.

Bitte beachten Sie auch unseren Kurs zu Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 241-5110 und 5120 sowie zu den Grundlagen des Handwerks des Fotografierens 241-5100.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit.

241-1820

STADTANSICHTEN – AUF FOTOTOUR DURCH DÜSSELDORF

Michael Jaster

Düsseldorf

Samstag, 27.04.2024, 11:00 – 15:30 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 24,00 €

Wir lernen auf dieser Exkursion von einem Profifotographen, Gebäude und Straßenzüge zu fotografieren. Wir zeigen die Gesichter der bekannten Fassaden der Stadt. Der Foto- und Architektur-Spaziergang führt über die Königsallee, durch die Altstadt und endet im Medienhafen. Zum Einsatz kommt eine Kamera mit Weitwinkel oder Zoom. Ein Stativ hilft beim Fotografieren und dem „Einfrieren“ vom Wasser im Medienhafen. Ein Lens Ball zeigt ein neues Bild der Stadt. Hintergrundinfos über die Gebäude erhalten die Teilnehmenden in Papierform am Ende der Tour.

Eigene Anreise. Treffpunkt: Haupteingang vor dem Schauspielhaus Düsseldorf. **ÖPNV:** U73 Schadowstraße, Düsseldorf.

Vorherige Anmeldung bei der VHS bis 19.04.2024 erforderlich.

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse zu Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 241-5110 und Videobearbeitung 241-5120 sowie zu den Grundlagen des Handwerks des Fotografierens 241-5100.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera und ggf. ein Stativ mit.



NATUR, UMWELT UND ZEITGESCHEHEN

GESCHICHTE

241-1920

OSTEUROPA ZU BEGINN DES 20. JAHRHUNDERTS VORTRAG ZUR GESCHICHTE

Ilja Wulf

Hochdahl, Stadtbibliothek

Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 5,00 €

Im Januar 1918 verkündet der amerikanische Präsident Woodrow Wilson seine „Vierzehn Punkte“ als Kernstück einer neuen Friedenspolitik. In Osteuropa werden die Grenzen neu vereinbart und Staaten als unabhängig anerkannt. Liegt in den damaligen Entwicklungen eine der Grundlagen für heutige ungelöste Probleme? Wir schauen mit unseren Fragen auf diese Zeit. Als Historiker gibt der Referent zu der Situation am Ende ersten Weltkrieges einen einführenden Vortrag. Danach soll in offener und respektvoller Atmosphäre diskutiert werden. Bei Interesse kann im Anschluss eine Vertiefung in einem weitergehenden Geschichtskurs vereinbart werden.

Anmeldeschluss: 28.02.2024

241-1940

DER ENGLISCHE KOLONIALISMUS UND SEINE AUSWIRKUNGEN BIS HEUTE

Margot Wolf-Heiland

Hochdahl, Stadtbibliothek

mittwochs, 13.03.+20.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 12,00 €

Der Vortrag erstreckt sich über zwei Abende. Beim ersten Termin geht es um den indischen Subkontinent und den Nahen Osten. Wir betrachten die Zeit ab dem 16. Jahrhundert, als England zur führenden Handels- und Seemacht aufstieg. Folgende Stationen schauen wir uns an: 1602 Gründung der East India Company, 1835 Englisch wird Verwaltungssprache, 1876 Königin Victoria wird Kaiserin von Indien, der Widerstand gegen englische Herrschaft seit dem Ende des 19. Jahrhunderts und die Forderung nach Autonomie, die Rolle Mahatma Gandhis im 20. Jahrhundert, die Auseinandersetzung zwischen Hinduisten und Muslimen, 1847 die Gründung zweier Staaten: das muslimische Pakistan Ost – heute Bangladesch – und West – heute Pakistan und schließlich: 15.08.1947 die Unabhängigkeit Indiens. Wir schauen außerdem auf den Bau des Suezkanals 1869 und die Aufteilung des Nahen Ostens in britisches und französisches Mandatsgebiet nach dem Ersten Weltkrieg.

Beim zweiten Termin schauen wir nach Afrika. Nach 1945 entstehen auf dem Kontinent unabhängige Staaten. Davor, ungefähr ab 1870 kämpfen die europäischen Großmächte England und Frankreich um Einfluss und Besitz. Der Kontinent wird aufgeteilt in französisches und englisches Einflussgebiet und Kolonien werden gegründet. Sie dienen vor allem als Rohstofflieferanten, teilweise auch als Siedlungsgebiete. Wir schauen auf Zwangsmissionierung, Zwangsrekrutierung für die englische Armee im Ersten und Zweiten Weltkrieg, auf Amtssprache, Verwaltung, Justiz und Erziehungssystem. Am Beispiel Kenias sollen die Auswirkungen bis heute gezeigt werden.

Anmeldeschluss: 06.03.2024

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung 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, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft und Politik“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



NACHHALTIGKEIT

241-1600

DÄMMEN, ABER RICHTIG!

Isabelle Uebach

Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 4

Mittwoch, 28.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem kommunalen Klimaschutzmanagement.

Ein gut gedämmtes Haus spart Heizkosten und erhöht die Behaglichkeit. Mit den richtigen Dämmmaßnahmen können Sie die Energieverluste durch die Gebäudehülle um bis zu 90 Prozent verringern. Und Sie tun auch noch etwas fürs Klima. Die Energieberaterin Isabelle Uebach der Verbraucherzentrale NRW informiert und berät im Rahmen eines Vortrags rund ums das Thema „Energetische Sanierung“. Im Vorfeld können sich Interessierte mit dem Thema beschäftigen auf der Internetseite www.verbraucherzentrale.nrw/daemmen-aber-richtig. Bringen Sie dazu gerne Ihre Fragen mit in die Veranstaltung!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir dennoch um eine Anmeldung bis Mittwoch 21.02.2024.

241-1800

KÜCHENGERÄTE SELBST REPARIEREN

Repair Café Erkrath

Forum Sandheide Erkrath

Mittwoch, 29.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

An diesem Nachmittag lernen Sie das Repair Café in einer Führung kennen und können es auch gleich praktisch nutzen. Es besteht die Möglichkeit, ein defektes Küchengerät mitzubringen und wir schauen, ob wir es noch an diesem Nachmittag reparieren können oder ob die Reparatur eine Ersatzteilbestellung benötigt oder mehr Zeit braucht. Mitgebracht werden können z.B. Toaster, Bügeleisen, Staubsauger, Föhn oder Wasserkocher. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit welchem Gerät Sie kommen möchten.

Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldeschluss: Mittwoch, 22.05.2024.



Aktionstage Nachhaltigkeit: Kleidertauschbörse im AWO-Treff

Eine Gemeinschaftsveranstaltung von VHS,
Stadtbücherei und AWO

Kurs-Nummer 241-1980

STRATEGIESPIELE

241-1000 SCHACH SPIELEN FÜR EINSTEIGER

Michael Arounopoulos

Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 4

Dienstag, 13.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Dies ist ein einmaliger Termin, der als „Simultanveranstaltung“ durchgeführt wird. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden gegen den Referenten spielen. Dadurch können interessierte Laien erst einmal ausprobieren, ob sie sich an Schach weiter heranwagen möchten. Wer dann mehr lernen will, kann den Kurs 241-1010 „Schach – Einführung in die Geheimnisse der Schachtaktik“ besuchen. Beide Veranstaltungen beginnen auf Anfängerniveau. **Vorherige Anmeldung bis Mittwoch, 07.02.2023 erforderlich.**

241-1010 SCHACH – EINFÜHRUNG IN DIE GEHEIMNISSE DER SCHACHTAKTIK

Michael Arounopoulos

Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 4

dienstags, 20.02. – 19.03.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 40,00 €

Anfängerkurs

„Schach besteht zu 99 % aus Taktik!“, sagte einst der englische Schachgroßmeister Richard Teichmann. Dies mag sich etwas übertrieben anhören, dennoch stimmt die Tendenz dieser Aussage. In unserem Schnupperkurs zum Thema „Schachtaktik“ tragen wir diesem Umstand Rechnung und beschäftigen uns mit einigen der wichtigsten Prinzipien taktischer Spielführung. Dazu tritt der Dozent mit der Kursgruppe in einen stetigen Dialog. Neue Konzepte werden jeweils kurz vorgestellt und danach praktisch vertieft. Schritt für Schritt eignen wir uns auf diese Weise einen Grundstock an schachtaktischem Wissen an, sodass nach Abschluss dieses Kurses Begriffe wie „Doppelangriff“, „Springergabel“ oder „Abzugsschach“ für die Teilnehmenden ihren momentan womöglich noch fremden Klang verloren haben werden. Zum Ende jedes einzelnen Kurstermins besteht die Möglichkeit zum praktischen Spiel, entweder gegen den Dozenten oder untereinander innerhalb der Gruppe. **Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich bis 13.02.2024.**

241-1020 CATAN – DAS SPIEL

Thomas Fedder

Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 1

Sonntag, 07.04.2024, 13:00 – 16:45 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Spieelnachmittag

Gesellschaftsspiele mit „Brett“ und Figuren sind eine schöne Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren, und den Fokus auf ein kreatives und konstruktives Miteinander zu richten. An diesem Nachmittag hat die VHS einen Spiele-Experten eingeladen, der u.a. die Rateringer Spieletage mitorganisiert und Turniere spielt. Mit ihm spielen Sie „Catan – Das Spiel“. Bevor es in die erste Runde geht, wird er das Neueste aus der Welt der Spiele erläutern und was von den Spielemessen Neues zu berichten ist. Danach geht es darum, als „Siedler“ Landgebiete zu erkunden und in Besitz zu nehmen. Früher hieß das Spiel „Die Siedler von Catan“. Mittlerweile heißt es einfach nur noch „Catan“ und kann mit einer Menge Erweiterungen gespielt werden.

Es geht in dem Spiel darum, auf Expedition zu gehen und Siedlungen zu gründen. Das Land ist zum Glück reich an Rohstoffen. Aus den Siedlungen werden Städte und ein weit verzweigtes Wegenetz. Der Tauschhandel beherrscht das Geschehen. Von manchen Rohstoffen besitzen die Spieler reichlich, andere sind knapp. Erz gegen Wolle, Ziegel gegen Holz – getauscht wird ganz nach den aktuellen Bauvorhaben. Es muss überlegt zu Werke gegangen werden! Die Siedlungen müssen an den richtigen Plätzen und Rohstoffe mit cleverer Hand getauscht werden, dann stehen die Chancen gut. Ziel ist die Gründung und Inbesitznahme von Catan: Eine von Meer umgebene Insel mit Gebirgen, Weiden, Hügel land, Ackerland und Wäldern. Getränke und „Proviant“ können mitgebracht werden.

Der Referent bringt entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden Spiele mit. Es wird an Tischen in zwei Runden gespielt. Eine Runde ist zum Üben. Nach einer Pause wird die zweite Runde „in echt“ gespielt.

Der Kurs richtet sich an Spiele-begeisterte Erwachsene, die auch gerne mit ihren Kindern, Enkel- oder Tageskindern kommen können (ermäßigter Preis). Die Kinder sollten nicht jünger als 8 Jahre sein. Der Kurs ist für diejenigen gedacht, die Catan noch nicht gespielt haben, aber es gerne lernen möchten.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis Mittwoch, 27.03.2024



GELDANLAGE

Online-Kurs

241-1320

FEMALE FINANCE: WAS FRAUEN BEI FINANZEN BEVORZUGEN

Stephan Heuser

Online-Kurs

Donnerstag, 25.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Vielleicht als Ausdruck zunehmender Gleichstellung regeln immer mehr Frauen ihre Finanzen eigenständig nach individuellen Wünschen. **Dieser Vortrag richtet sich darum primär an Frauen und behandelt folgende Fragen:** ♦ Welche Rolle spielen genderspezifische Aspekte bei Finanzgeschäften? ♦ Worauf sollten Frauen achten, wenn sie in die Geldanlage einsteigen? ♦ Wie finden sie individuell passende Finanzprodukte? ♦ Welche Relevanz haben Risiko, Ertrag, Liquidität und Nachhaltigkeit? ♦ Wie lassen sich Fehler vermeiden? ♦ Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

Marina Tomic ist Vertriebsdirektorin der DekaBank. Stephan Heuser leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen.

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.

Online-Kurs

241-1330

FINANZIELL FIT DURCHS LEBEN!

Beate Dünnebacke

Online-Kurs

Donnerstag, 13.06.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. **Der Vortrag gibt Tipps:** ♦ Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? ♦ Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? ♦ Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? ♦ Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? ♦ Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? ♦ Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen?

Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Diplom-Betriebswirtin.

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.

241-1340

KOPF ODER BAUCH: WAS LENKT UNS BEIM GELD?

Beate Dünnebacke

Online-Kurs

Donnerstag, 23.05.2024, 18:30–19:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin.

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.

241-1350

DIE RENTE IST SICHER ... NIEDRIGER, ALS SIE DENKEN!

Marco Langfeldt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Donnerstag, 20.06.2024, 18:15–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Profi-Tipps zu ergänzenden Vorsorgemöglichkeiten – In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV)

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. **In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater der DRV auf,** ♦ wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. ♦ Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? ♦ Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? ♦ Wie können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. am besten schließen? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

Die Veranstaltung findet als Präsenzveranstaltung statt, auf der wir gemeinsam an einer Online-Videokonferenz teilnehmen, bei der mehrere Volkshochschulen zugeschaltet sind.

Sollte eine Woche vor der Veranstaltung die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so bekommen die angemeldeten Teilnehmenden den Link zu der Videokonferenz per Mail zugeschickt und loggen sich von zuhause oder einem anderen Ort, an dem es eine Internetverbindung gibt, selber ein. Zur Teilnahme benötigen Sie ggf. ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldeschluss 10.06.2024

**Online-Anmeldungen**

So funktionieren Anmeldungen über die Internetseite der VHS Erkrath. Sie rufen die Seite auf www.vhs-erkath.de. Neben der Kursbeschreibung finden Sie die Schaltfläche „Im Warenkorb“. Sie klicken darauf und gehen über das Warenkorb-Symbol zur Kasse.



Online-Kurs

241-1360

GELDANLAGE EINFACH ... MACHEN LASSEN? DAS IST ZU BEACHTEN!

Dirk Schrief

Online-Kurs

Donnerstag, 02.05.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Sie möchten Geld anlegen, haben aber weder Wissen, Zeit noch Interesse, um sich dauerhaft damit zu befassen? Schon ab 10.000 Euro nehmen Vermögensverwaltungen Ihnen diese Mühe ab. Sie selbst definieren Ihr persönliches Chancen-/Risiko-Profil und wie wichtig Ihnen das Thema Nachhaltigkeit ist. Der Rest wird zentral gemanagt. Doch wie zuverlässig und teuer ist der Komfort? Wie erkenne ich seriöse Anbieter? Worauf ist zu achten? Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Diplom-Kaufmann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.



Online-Kurs

241-1390

MIT INVESTMENTFONDS LANGFRISTIG VERMÖGEN AUFBAUEN

Joachim Klein

Online-Kurs

Donnerstag, 16.05.2024, 18:15 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Ein Investmentfonds sammelt Geld von vielen Anlegerinnen und Anlegern ein und legt es in verschiedene Aktien oder Anleihen an. Dadurch wird eine Streuung des Risikos wie auch der Chancen erreicht. **Der Vortrag erörtert Grundlagen:** ♦ Was unterscheidet aktive und passive Fonds? ♦ Warum empfiehlt es sich global zu investieren? ♦ Welche Regionen und Branchen bieten Chancen? ♦ Wie kann ich mein Geld fair und nachhaltig investieren? ♦ Wie gelingt der langfristige Vermögensaufbau?

Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Sparkassen-Betriebswirt und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.

LEBENSHILFE

241-1960

BEWUSST ZUM ZIEL – DIE KUNST DER ZIELSETZUNG MIT DER BULLET JOURNAL METHODE

Michelle Werth

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

samstags, 09.03 – 15.06.2024, 11:30 – 13:00 Uhr

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 58,00 €

In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine spannende Reise in die Welt der Zielsetzung, wobei der Fokus nicht nur auf dem „wohin“ liegt, sondern auf dem „wie“, „warum“ und „wann“. Die Bullet Journal Methode konzentriert sich traditionell auf – „was“ wir tun. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie diese Methode geschickt nutzen können, um auch die anderen wesentlichen Fragen der Zielsetzung zu berücksichtigen. Wir tauchen gemeinsam ein in die Kunst der Zielsetzung und die Schaffung von Bewusstsein im Alltag. Durch die Anwendung der Bullet Journal Methode sowie weiterer effektiver Zielsetzungstechniken erlernen Sie Schritt für Schritt praktische Ansätze, um Ihre Ziele klar zu definieren und auf effektive Weise zu verfolgen. Wir gehen direkt auf Ihre individuellen Herausforderungen ein, ermöglichen Ihnen, Ihr volles Potenzial zu entfalten, und präsentieren Ihnen konkrete Beispiele für die Anwendung dieser Methoden im täglichen Leben. Und das Beste an der Methode: Alles, was Sie brauchen, um aktiv teilzunehmen, ist ein einfaches Notizbuch und ein Stift. Tipp der Kursleiterin: Wählen Sie ein Notizbuch aus, das Sie während des gesamten Kurses begleiten kann. Wenn Sie eine Methode gefunden haben, die für Sie gut funktioniert, können Sie es danach problemlos ersetzen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie Ihr Buch mit persönlichen Notizen und Skizzen „verziern“ – schließlich ist es Ihr individueller Begleiter während unserer Reise!

Die Kursteilnehmenden treffen sich im Werkraum des Bürgerhauses Hochdahl an 8 Kursterminen: 09.03., 23.03., (3 Wochen Abstand) 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 08.06. (1 Woche Abstand), 15.06.2024.

Anmeldeschluss: 03.03.2024

SEELISCHE ERKRANKUNGEN

241-1999

WAS HEISST DENN HIER VERRÜCKT? – SEELISCHE ERKRANKUNGEN UND WEGE AUS DER KRISE

Ute Geschwandtner

Hochdahl, Bürgerhaus

dienstags, genauen Beginn bitte bei der VHS
erfragen, 18:30–20:45 Uhr

3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Ungefähr jede vierte Person erfüllt im Laufe eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten erkranken Menschen an depressiven Erkrankungen gefolgt von Persönlichkeitsstörungen wie zum Beispiel Angst – und Zwangserkrankungen oder Borderline-Störungen bis hin zu psychotischen Erkrankungen. Anders als somatische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs sind seelische Erkrankungen noch immer nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Sie führen in großen Teilen ein Schattendasein und werden tabuisiert. Dies ist für Betroffene und Angehörige gleichermaßen eine hohe Belastung in der eh schon kraftzehrenden Bewältigung der seelischen Krisen. Mit unserem Informationsabend für Angehörige möchten wir diesem Tabu entgegenwirken. Sie sind herzlich willkommen, sich dem Thema psychische Erkrankung zu nähern. Der Abend soll die Möglichkeit bieten, sich mit den unterschiedlichen Erkrankungsformen, ihren Symptomen aber vor allem auch Behandlungs- und Genesungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Neben der reinen Information über seelische Erkrankungen soll entsprechend Ihren Anliegen ausreichend Gelegenheit gegeben werden, Fragen zu stellen und konkrete Wege aus der Krise vorzustellen und zu besprechen.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei der Veranstaltung nicht um einen medizinischen Vortrag handelt.

Das Sozialpsychiatrische Zentrum des SKFM Mettmann e.V. ist seit mehr als 30 Jahren Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige in Erkrath, Mettmann und Haan. Es hält eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten vor, um Erkrankte in der eigenständigen Lebensführung und gesellschaftlicher Teilhabe zu unterstützen. Angehörige finden Unterstützung durch Einzelberatungen als auch in Angehörigengruppen. Darüber hinaus ist der SKFM mit Kooperationspartner*innen in und außerhalb seiner Versorgungsregion vernetzt.

In gemeinsamer Kooperation VHS/SKFM Mettmann e.V. ist im Herbst 2022 eine Angehörigengruppe in Erkrath-Hochdahl gegründet worden. Die Termine finden immer am 1. + 3. Dienstag im Monat von 18:30 – 20:45 Uhr statt.

Die Referentin: Ute Geschwandtner ist Krankenschwester und Sozialpädagogin und seit 2006 Mitarbeiterin im Sozialpsychiatrischen Zentrum. Sie begleitet psychisch erkrankte Menschen im Rahmen des „Ambulant betreuten Wohnens“ und leitet Gruppenangebote in der Kontakt- und Beratungsstelle. Viele Jahre war sie Referentin des kreisweiten Schulpräventionsprojektes.



241-1980

AKTIONSTAGE NACHHALTIGKEIT: KLEIDERTAUSCHBÖRSE IM AWO-TREFF: EINE GEMEINSCHAFTSVERANSTALTUNG VON VHS, STADTBÜCHEREI UND AWO

Samstag, 24.02.2024, 14:00–17:00 Uhr

AWO-Treff, Bürgerhaus Hochdahl

5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,– €

Am Samstag, den 24.02.2024, veranstaltet die Stadtbücherei in Kooperation mit der VHS Erkrath und der Arbeiter-Wohlfahrt im Kreis Mettmann von 14:00 bis 17:00 Uhr eine nachhaltige Kleidertauschbörse für Damen- und Herrenkleidung im AWO-Treff Hochdahl. Wer teilnehmen möchte, bringt mindestens ein, aber höchstens zehn gereinigte Kleidungsstücke in gutem Zustand mit. Ob Hemden, Blusen oder Jacken – pro mitgebrachtem Objekt kann ein neues Lieblingsstück wieder mit nach Hause genommen werden. Begleitend zur Veranstaltung steht der Chemiker, VHS-Referent und ehemalige Nachhaltigkeitsmanager der Henkel AG Dr. Karl-Heinz Ott für Gespräche über die ökologischen Kosten der Modeindustrie zur Verfügung.

Die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit des Rates für Nachhaltige Entwicklung sind zwar offiziell bereits beendet, im Sinne des Grundgedankens der Initiative richten die Volkshochschule Erkrath und die Stadtbücherei jedoch weiterhin Veranstaltungen aus, um für einen umweltbewussteren Lebensstil und nachhaltiges Handeln einzutreten. Kleidertauschbörsen oder Kleiderkreisel stellen eine Möglichkeit dar, dem Wirtschaftstrend der Fast Fashion, also der Produktion von billigster Wegwerf-Kleidung, entgegenzutreten.

Eine Nachbarschaftsaktion als Gegenentwurf zur Fast Fashion:

Ziel solcher Veranstaltungen ist es, Fehlkäufen, Schrankhütern und gut erhaltenen Kleidungsstücken, die einem zu klein oder zu groß geworden sind, ein zweites Leben zu verleihen. So verzichtet man nicht auf modische Kleidung und reduziert – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – die riesigen Altkleiderberge, die ein Resultat der modernen Modeindustrie sind. Welchen Einfluss die tonnenweise unnötig produzierten Kleidungsstücke auf Natur und Menschen haben, darüber informieren Infotafeln, die den Lebensweg einer modern produzierten Jeans aufzeigen.

Die Kleidertauschbörse im AWO-Treff kann ohne Vorankündigung besucht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei für alle, die mindestens ein Kleidungsstück zum Tausch mitbringen. Weitere Fragen beantwortet Silke Dietz, Leiterin des AWO-Treffs telefonisch unter 02104-948698.





INTEGRATION

Deutsch für Migranten

Ansprechpartnerinnen: Dr. Ursula Moldon und Heike Methner:
Tel.: 0211 2407-4304 oder -4301 | Sabine Lange: Tel.: 0211 2407-4306



INTEGRATIONSKURSE IM FRÜHJAHR 2024

Die Volkshochschule bietet für Migrantinnen und Migranten Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz an. Diese Kurse umfassen für Anfänger 600–900 Unterrichtsstunden und führen zu der Kenntnisstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lernende mit Vorkenntnissen steigen auf einer höheren Stufe quer ein. Wir bieten Kurseinstiege fünf mal pro Jahr mit Zwischentests nach 200 bzw. 400 Unterrichtsstunden. Der allgemeine Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und schließt mit der Abschlussprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Danach folgt mit 100 Unterrichtsstunden der Orientierungskurs. Er vermittelt Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland mit den Themenbereichen Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Integrationskurs ist ein Einstufungstest, der die Interessierten je nach Vorkenntnissen in das passende Niveau einstuft. In Absprache mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge wird geklärt, ob ein Anspruch auf Kostenübernahme besteht.

Persönliche Anmeldung

Für alle Kurse, Einstufungstests und Prüfungen ist eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle notwendig. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit.

Sprechzeiten Frau Methner: Donnerstag: 9:00–12:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin bei Frau Methner unter 0211 2407-4304.

Sprechzeiten während der Schulferien: Donnerstag 9:00–12:00 Uhr

info



Integrationskurse laufen in der Regel von montags bis freitags.
Jeder Kurs umfasst 25 Termine mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden.
Jeder Kurs kostet 229,00 €
(keine Ermäßigung möglich).



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

INTEGRATIONSKURSE JANUAR BIS FEBRUAR

GEORDNET NACH KURSBEGINN

241-3101 INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

08.01. – 09.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3103 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL – A2.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

N.N.

08.01. – 09.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3104 INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL – A2.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 4“ A2.2

N.N.

08.01. – 09.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3105 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

N.N.

08.01. – 09.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3123 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL AM ABEND

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

09.01. – 04.03.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

229,00 €

241-3302 INTEGRATIONSKURS / 2. MODUL – A1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.2

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

19.02. – 22.03.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3304 INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL – A2.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 4“ A2.2

N.N.

19.02. – 22.03.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

INTEGRATIONSKURSE FEBRUAR BIS JUNI

GEORDNET NACH KURSBEGINN

241-3305 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 5“ B1.2

N.N.

19.02. – 22.03.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,00 €

241-3306 INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 6“ B1.2

N.N.

19.02. – 22.03.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,00 €

241-3324 INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL – A2.2 AM ABEND

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 4“ A2.2

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

05.03. – 16.05.2024, 18:00–21:15 Uhr

229,00 €

241-3501 INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 1“ A1.1

Kaiserhof

18.03. – 15.05.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,00 €

241-3503 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL – A2.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

08.04. – 14.05.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,00 €

241-3505 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

N.N.

08.04. – 14.05.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,– €

241-3506 INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 6“ B1.2

N.N.

08.04. – 14.05.2024, 09:00–12:15 Uhr

229,– €

INTEGRATIONSKURSE MAI BIS JUNI

GEORDNET NACH KURSBEGINN

241-3625 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL AM ABEND

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

23.05. – 03.09.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

229,00 €

241-3701 INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.1

N.N.

22.05. – 26.06.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3702 INTEGRATIONSKURS / 2. MODUL – A1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 2“ A1.2

Kaiserhof

22.05. – 04.07.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3704 INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL – A2.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 4“ A2.2

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

22.05. – 26.06.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

229,00 €

241-3706 INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 6“ B1.2

N.N.

22.05. – 26.06.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

229,00 €



ORIENTIERUNGSKURSE



Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle ist notwendig!
Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass mit.
Jeder Kurs besteht aus 25 Terminen.
Entgelt pro Kurs: 100 Unterrichtsstunden = 229,00 €

241-3507

ORIENTIERUNGSKURS

08.04. – 14.05.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

229,00 €

241-3707

ORIENTIERUNGSKURS

22.05. – 26.06.2024, 9:00 – 12:15 Uhr

N.N.

229,00 €

PRÜFUNG DTZ – DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

info



Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle ist notwendig. Bitte bringen Sie zur Anmeldung und zur Prüfung Ihren Pass mit. Bitte zur Prüfung Bleistift und Radiergummi mitbringen.

241-3308 PRÜFUNG DTZ – „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“

Anmeldeschluss 06.03.2024!

N.N.

Freitag, 05.04.2024, 9:00 – 15:00 Uhr

110,00 €

241-3508 PRÜFUNG DTZ – „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“

Anmeldeschluss 29.04.2024!

N.N.

Freitag, 31.05.2024, 9:00 – 15:00 Uhr

110,00 €

241-3708 PRÜFUNG DTZ – „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“

Anmeldeschluss 27.05.2024!

N.N.

Freitag, 28.06.2024, 9:00 – 15:00 Uhr

110,00 €

BERUFSBEZOGENES DEUTSCH (BSK)

info



Persönliche Anmeldung bei Frau Lange (0211 2407-4306) erforderlich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis, die Zuweisung durch die Arbeitsagentur/das JobCenter und Ihr DTZ-Zertifikat bzw. das Sprachenzertifikat mit.

DIE VHS BIETET BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE MIT ZIELSPRACHNIVEAU A2 (400 UE), B1 (400 UE), B2 (500 UE)

Die berufsbezogenen Sprachkurse bereiten die Teilnehmenden auf den Deutschtest für den Beruf (DTB) A2, B1 oder B2 vor. Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit Migrationshintergrund, die bereits nach einem Integrationskurs entsprechend Deutsch sprechen, arbeitssuchend gemeldet sind oder sich bereits in einem Beschäftigungsverhältnis befinden und sich sprachlich für den Arbeitsalltag weiterqualifizieren möchten. Außerdem Geflüchtete im Anerkennungsverfahren, die eine gute Bleibeperspektive haben, und Bürgerinnen und Bürger aus der EU und Deutsche mit Migrationshintergrund.

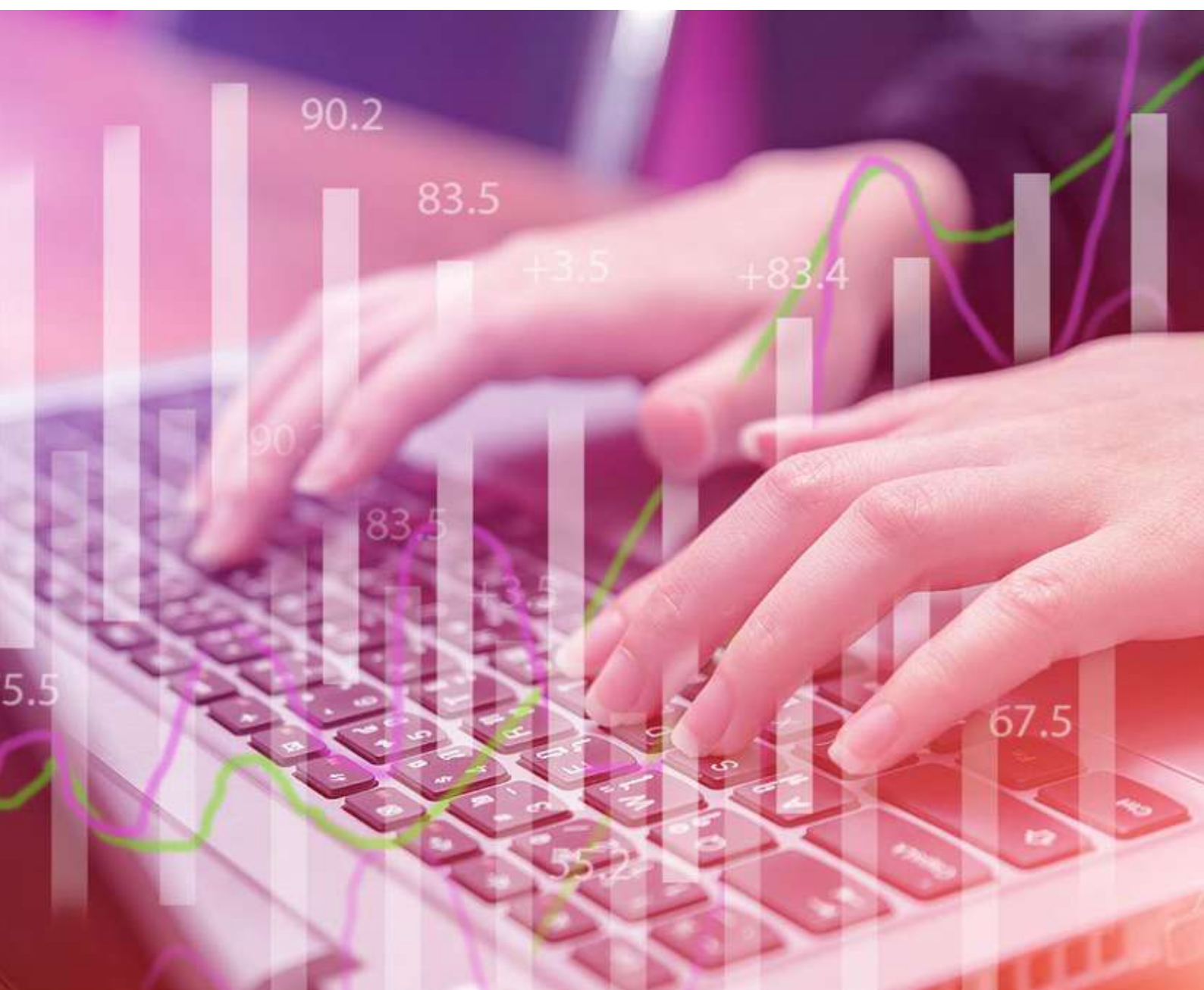
Interessierte wenden sich bitte an ihre Ansprechpartner bei der Agentur für Arbeit oder beim JobCenter/Integrationpoint und erhalten von dort eine Berechtigung zur Teilnahme. Die Kurse schließen mit einer Deutschprüfung für den Beruf (DTB) ab. Jeder Teilnehmende erhält eine Teilnahmebescheinigung und nach erfolgter Prüfung das entsprechende Zertifikat.

Die Kurstermine können auf Anfrage telefonisch unter 0211 2407-4306 mitgeteilt werden.



ARBEIT, BERUF UND EDV

Ansprechpartnerin: Brigitte Brinkmann | Tel.: 0211 2407-4302



ARBEIT, BERUF UND EDV

241-5100

DAS HANDWERK DES FOTOGRAFIERENS

Michael Jaster

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

Samstags, 24.02. – 02.03.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 84,00 €

Dieser Fotokurs besteht aus drei Teilen. An einer Kompakt-Kamera und einer analogen/ digitalen SLR-Kamera vermittelt der Fotograf Michael Jaster Grundlagen und Technik der Fotografie.

Im ersten Teil geht es u.a. um Blenden, Kameraverschlusszeiten, den Manuellen und den Auto-Fokus, um Brennweiten und Objektive, Sensoren und ISO-Werte, Blitzbilder, Akku und Speicherkarten. Der zweite Teil befasst sich eingehender mit dem Manuellen Modus und Automaten. Für jedes Bild wird der passende Modus gewählt. Im dritten Teil geht es um den Umgang mit der eigenen Kamera.

Wir erstellen Bilder in praktischen Übungen: ♦ Das Gruppenbild ♦ Das Portrait ♦ Das Kinderbild ♦ Das Haustier ♦ Das Bild mit Blitz ♦ Die Nahaufnahme.

Es geht um Bildbearbeitung in der Kamera und im Smartphone sowie um das gedruckte Bild aus dem Drogeriefachmarkt am Beispiel von CEWE und Fuji.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera (analog oder digital) zum Kurs mit.

Zum zweiten Termin kann ein „Modell“ mitgebracht werden (Haustier, Angehöriger etc.).

Teilnehmerzahl: 6-12; Anmeldung erforderlich bis 25.02.2024.

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere Kurse zu Bild- und Videobearbeitung sowie unsere Fotoexkursionen am 13.04.2024 und 27.04.2024. Bitte eigene Kamera mitbringen.



241-5110

DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP-ELEMENTS

Michael Jaster

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

Samstag, 08.06.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Wie können Sie Ihre Digitalfotos bearbeiten und auf Ihrem Laptop organisieren? Mit Photoshop Elements für digitale Fotografie können Sie Ihre Fotos jederzeit wiederfinden, Ihre Portrait-Fotos mit professionellen Techniken zum Strahlen bringen, eindrucksvolle Naturbilder oder kreative Fotomontagen erzeugen und Ihre Fotos optimal präsentieren.

Kursinhalte sind: ♦ Der Start von Elements mit dem Organisator ♦ Bilder in Alben ordnen und verschlagworten ♦ Das richtige Bildformat für jeden Zweck ♦ Die Bildanalyse ♦ Schnellkategorisierung: Vergeben Sie Sterne! ♦ Die Bildbearbeitung mal ganz einfach mit den Assistenten ♦ Der richtige Umgang mit den einzelnen Werkzeugen ♦ Bildebenen und was man alles damit machen kann

Gerne können Sie Ihre selbstgemachten Fotos auf einem USB-Stick mitbringen!

Anmeldung bis 30.05.2024.



Für alle Onlinekurse gilt ein Anmeldeschluss
2 Tage vorher. Danach erhalten Sie einen
Hyperlink für die Online-Übertragung.



Online-Kurs

241-5120

VIDEOS BEARBEITEN MIT DAVINCI RESOLVE

Martin Prybylski

Online-Kurs

Dienstag, 27.02.2024, 18:00–20:15 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024, 18:00–20:15 Uhr

Dienstag, 05.03.2024, 18:00–20:15 Uhr

3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 42,00 €

In diesem Online-Kurs zeigt Ihnen der Dozent die Grundlagen der Videobearbeitung. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm DaVinci Resolve.

Kursinhalte sind: ♦ Videos richtig zuschneiden ♦ Filmsequenzen und Bilder einfügen ♦ Videos nachvertonen ♦ Übergänge einbauen ♦ Vor- und Abspann erstellen ♦ kleinere Fehler kaschieren ♦ Videos in passende Formate für YouTube, Webseiten und weitere Dienste umwandeln

Zudem wird die Video-Aufnahme des Bildschirms mit dem kostenlosen Programm OBS Studio vorgestellt. Abgerundet wird der Kurs mit Informationen zu notwendiger Hardware.

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse und ein installiertes Programm mit dem Namen „DaVinci Resolve“; optional: E-Mail-Konto für die Registrierung auf YouTube.

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit mehreren Volkshochschulen. Er findet mit ZOOM statt.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Online-Kurs

241-5130

EBAY WORKSHOP – ERFOLGREICH KAUFEN UND VERKAUFEN IM INTERNET

Martin Prybylski

Online-Kurs

Samstag, 09.03.2024, 09:30–14:30 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 23,00 €

Die Vielfalt ist riesig: Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handys, Fotokameras, Kleidung, Schmuck – fast alles ist bei eBay zu haben.

In diesem Online-Seminar werden Ihnen die Grundlagen für das Handeln auf der Plattform eBay vermittelt.

Die Themen: ♦ Anmeldung bei eBay ♦ nach Angeboten stöbern und suchen ♦ erfolgreich bieten und kaufen ♦ zum ersten Mal verkaufen ♦ alles im Blick mit „Mein eBay“ ♦ den Handel sicher und reibungslos abwickeln ♦ Zahlungs- und Versandarten ♦ Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse, verfügbare E-Mail-Adresse

Hinweis: Teilnahme ab 18 Jahren

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit mehreren Volkshochschulen. Er findet mit ZOOM statt.



ARBEIT, BERUF UND EDV

241-5470 SMARTPHONE-KURS

Thomas Gebhardt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 3

montags, 04.03.–18.03.2024, 17:15 – 19:45 Uhr

3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Ein Smartphone oder Tablet ist mittlerweile fester Bestandteil des Alltags.

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Android Betriebssystem und möchten mehr über Funktionen des Systems wissen. In diesem Seminar lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Gerät kennen. **Kursinhalte sind:**

Teil 1: Grundlagen

- ◆ Android vs. iOS ◆ Grundsätzliche Bedienung von Android ◆ Android Versionen und was verbirgt sich hinter Nougat, Oreo und Pie?
- ◆ Brauche ich das Internet überhaupt? ◆ Erweiterung durch Apps – Individualisierung.

Teil 2: Verbindungen (Connectivity)

- ◆ WLAN und Tethering ◆ Daten speichern und kabelloser Datenaustausch ◆ Datenaustausch via Email ◆ Nutzung der Cloud–NFC und Bluetooth ◆ Smartphone per USB mit PC/USB-Sticks koppeln.

Teil 3: Die Apps

- ◆ Streifzug durch die Welt der Apps und Nutzung des Playstores ◆ Bilder und Fotos – Kontakte verwalten ◆ Nutzung des Kalenders
- ◆ Whatsapp und andere messenger-Dienste wie Threema oder Signal ◆ Wie hilft uns GPS in unseren Apps?

Zahlreiche Übungen vertiefen das Gelernte.

Für individuelle Hilfe zum Einrichten des Smartphones buchen Sie gerne unseren Einzelunterricht unter 0211 2407-4305.

Anmeldung bis 26.02.2024.

241-5480 INTERNETSICHERHEIT – UNSER ALLTAG MIT SURFEN, EINKAUFEN UND BEZAHLEN.

Thomas Gebhardt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 3

montags, 08.04.–22.04.2024, 17:15 – 19:45 Uhr

3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Bin ich sicher im Netz unterwegs? Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die wissen möchten, wie sie sich beim „Surfen“ im Internet absichern können und gegen was sie sich absichern sollten.

Kursinhalte sind: ◆ Virens Scanner nutzen ◆ Internetseiten mit QR-CodeScanner aufrufen ◆ Cookies: Akzeptieren oder Einstellungen ändern? ◆ Was sind Cookies überhaupt? ◆ Internetkäufe: Waren und auch Dienstleistungen (z.B. einen VHS-Kurs) kaufen ◆ Zahlungsarten (Kreditkarte, Paypal, Paydirect etc.) ◆ pdf-Dokumente erhalten zu Online-Käufen wie z.B. Veranstaltungstickets oder Zugtickets ◆ Internetkommunikation: Was ist 'phishing'? ◆ Online-Banking mit dem „Photo-Tan“ Verfahren ◆ Wie funktioniert die Zwei-Faktor-Authentisierung (2FA) (Ihnen sendet ein Anbieter, bei dem Sie sich anmelden möchten, einen Bestätigungscode an ein weiteres Ihrer Geräte). ◆ VPN als „abhörsichere“ Alternative zum Heimnetzwerk mittels Router

Anmeldung bis 25.03.2024



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ◆ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ◆ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam



VHS in den Osterferien

241-5570

SCNELLER SCHREIBEN AM COMPUTER 10-FINGERSYSTEM TASTSCHREIBEN

Brigitte Schlieper-Reiter

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

samstags, 02.03. – 16.03.2024, 10:30–14:15 Uhr

3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 78,00 €

In einer Kleingruppe erlernen Sie das Schreiben am PC, ohne auf die Tastatur schauen zu müssen. Das ermöglicht einen Text zu lesen oder zu denken und gleichzeitig auf dem Computer zügig zu schreiben, ohne Buchstabentasten suchen zu müssen. Sie benutzen für das Erlernen die Software TASTstar 7 (www.taststar.de), die auf den Computern des Schulungsraums installiert ist, und das Arbeitsheft „Tastschreiben aktiv. Schneller schreiben mit System“ aus dem Herdt-Verlag (im Kurspreis inbegriffen).

Kursinhalte sind: ♦ Mittlere Tastaturreihe ♦ Oberreihe ♦ Unterreihe ♦ sowie mit dem Gelernten Briefe schreiben.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Computerbedienung sind vorhanden. Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Mittagspause von 12:00–12:45 Uhr.

Anmeldungschluss: 21.02.2024

241-5580

FIT FÜR DIE BERUFSPRAXIS MIT OFFICE

Gabriele Schramm

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 3

donnerstags, 15.02. – 07.03.2024, 9:00–13:15 Uhr

4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 130,00 €

Berufliches Wissen am Computer

Dies ist ein berufsbezogener Computerkurs, in dem in kompakter Form das Arbeiten mit Microsoft Office 2019 vermittelt wird. **Kursinhalte sind:**

Word: Erstellen von Geschäftskorrespondenz auf der Basis der DIN5008 sowie Dokumentvorlagen

Excel: Effektives Arbeiten mit Tabellen, einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen

PowerPoint: Erstellen einer Präsentation von A bis Z, mit Animationen und anderen pfiffigen Effekten, die Ihrer Präsentation den letzten Schliff geben.

Outlook: Geschäftliche E-Mail-Korrespondenz, Besprechungen sowie Termin- und Aufgabenverwaltung im Unternehmen

Voraussetzungen: Grundlagen der Computerbedienung sind vorhanden. Bereitschaft, mit einem zügigem Tempo voranzugehen.

Sie arbeiten entweder an Ihren EIGENEN Geräten oder nutzen für die Dauer der Unterrichtszeit jeweils ein Leihgerät der VHS. Geben Sie dies unbedingt bei der Anmeldung mit an!

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Mitzubringen: USB-Stick und ggf. eigenen Laptop, auf dem MS Office aufgespielt ist (oder Reservierung eines Leihlaptops).



241-5800 OUTLOOK – MAILS UND KONTAKTE (ONLINE-SEMINAR)

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Samstag, 16.03.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Funktionen Outlook für die Korrespondenz per E-Mail und zum Management der Kontakte bereitstellt.

Kursinhalte sind: ♦ Senden und Empfangen von E-Mails ♦ Aufbau einer übersichtlichen E-Mail-Verwaltung ♦ Anlagen unterschiedlicher Art per Mail verschicken ♦ Optionen für E-Mails festlegen ♦ Kontakte in Outlook anlegen und verwenden ♦ Gruppen erstellen und in Outlook nutzen

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Windows. Auf Wunsch wird eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

241-5810 OUTLOOK – KALENDER UND AUFGABEN

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Samstag, 27.04.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Funktionen Outlook für das Anlegen von Terminen und Besprechungen sowie die Verwaltung von Aufgaben bereitstellt.

Kursinhalte sind: ♦ Erstellen von Terminen ♦ Termine mit Serienfunktion planen ♦ Einladungen zu Besprechungen anlegen und verschicken ♦ Funktionen für Besprechungsanfragen nutzen ♦ Vorstellung der Funktion Aufgaben in Outlook ♦ Erstellen von Aufgaben ♦ Zuweisen von Aufgaben ♦ Bearbeitungsstatus für vergebene Aufgaben aufrufen

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset. Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

241-5820 OUTLOOK SPEZIAL – PROFITIPPS FÜR DAS ARBEITEN MIT OUTLOOK

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Donnerstag, 20.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

Outlook bietet zahlreiche kleine Funktionen und Tools, mit denen sich das Arbeiten in und mit dem Programm optimieren lässt. In diesem Online-Seminar werden Ihnen einige dieser nützlichen Funktionen und Tools vorgestellt.

Kursinhalte sind: ♦ Suchordner verwenden ♦ effektive Tastenkürzel in Outlook nutzen. ♦ Ansichten variieren ♦ Schnellbausteine erstellen ♦ Betreff ändern ♦ Varianten zum Kontakt erstellen ♦ Mails/Termine farblich durch bedingte Formatierung hervorheben ♦ Quicksteps – schnelle Funktionen ♦ Regeln für den Posteingang und -ausgang ♦ Möglichkeiten im Suchbereich

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und von Outlook, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset. Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.



Für alle Onlinekurse gilt ein Anmeldeschluss
2 Tage vorher. Danach erhalten Sie einen
Hyperlink für die Online-Übertragung.



Online-Kurs

241-5830

SERIENBRIEFE UND ETIKETTEN

Gabriele Schramm

Online-Kurs

freitags, 23.02.+01.03.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 20,00 €

Dieser Online-Kurs bietet Ihnen in kompakter Form eine Einführung in die Erstellung von Serienbriefen und Etiketten. Sie lernen, wie eine Adressliste in Word aufgebaut wird und wie Sie mittels der Seriendruckbefehle Ihre Inhalte für Serienbriefe und Etiketten aufbereiten.

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und in Excel, Word und Windows, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Online-Kurs

241-5850

GLIEDERUNGEN UND INHALTSVERZEICHNISSE IN WORD

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Samstag, 13.04.2024, 9:30 – 11:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit dem Textverarbeitungsprogramm Word für Dokumente Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse zu erstellen. Die Dozentin demonstriert, wie für insbesondere umfangreiche Dokumente über automatische Anpassungen schnell Änderungen eingebaut werden.

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und in Excel, Word und Windows, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.



EDV-Beratung

Wenn Sie sich unsicher sind, welcher EDV-Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich gerne von der Fachbereichsleitung telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

ARBEIT, BERUF UND EDV

241-5860

EXCEL 2019 FÜR FORTGESCHRITTENE (PRÄSENZ-SEMINAR)

Heinz-Dieter Koester

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

mittwochs, 10.04. – 24.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 79,15 €

In diesem Kurs erlernen fortgeschrittene Excel-Nutzer die vielfältigen Möglichkeiten, mit Excel Daten auszuwerten und zu analysieren. **Kursinhalte sind:** ♦ Verwendung von Namen ♦ komplexe Filter und Auswertungen ♦ Anwendung von Datenschnitten ♦ bedingte Formatierung ♦ Gliedern von Daten und Erzeugung von Teilergebnissen ♦ Pivot-Tabellen erstellen, anpassen und auswerten ♦ mit Pivot-Charts visualisieren.

In dem Kurs wird mit dem Arbeitsheft „Excel 2019 Fortgeschrittene Techniken“ (Herdt-Verlag) gearbeitet. Das Heft wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Sie arbeiten an eigenen Laptops oder an einem Leihlaptop mit Office-Version 2019, der für die Dauer der Unterrichtszeit jeweils zur Verfügung gestellt wird. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung unbedingt an!

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse, die dem Niveau eines Grundkurses Excel entsprechen. Erfahrung in der Anwendung von Formeln und Funktionen ist wünschenswert. Für Rückfragen schreiben Sie uns gerne an Mail an vhs@erkrath.de.

Anmeldung bis 01.04.2024 erforderlich.

Falls Sie auch an einem Zweitageskurs in „Makros: Automatisierung von Arbeitsabläufen“ interessiert sind, schreiben Sie uns gerne eine Email an vhs@erkrath.de. Wir werden dann zeitnah einen solchen Kurs einrichten.



Online-Kurs

241-5870

EXCEL – FUNKTIONEN WENN UND SVERWEIS

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Mittwoch, 21.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

Die Funktionen WENN und SVERWEIS können Sie in Excel für zahlreiche Anwendungsfelder verwenden. So steuern und vereinfachen Sie mit den Funktionen Abfragen oder beziehen Information aus anderen Excel-Tabellen ein. In diesem Digital-Seminar wird Ihnen die richtige Verwendung der beiden Funktionen anhand konkreter Beispiele gezeigt.

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und in in Excel und Windows, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.



Online-Kurs

241-5880

PIVOT-TABELLEN MIT EXCEL (ONLINE-KURS)

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Dienstag, 20.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr +
Donnerstag, 22.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr

2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 20,00 €

In diesem Online-Seminar lernen Sie, große Datenmengen mittels Pivot-Tabellen zu bearbeiten und darzustellen. Neben der grundlegenden Einführung in das Thema zeigt die Dozentin anhand verschiedener Beispiele Einsatzszenarien für Pivotanwendungen.

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und in in Excel und Windows, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Online-Kurs

241-5890

ARBEITEN MIT GROSSEN LISTEN IN EXCEL

Gabriele Schramm

Online-Kurs

Samstag, 13.04.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

Nicht selten muss in Excel in umfangreichen Listen gearbeitet werden. Dieses kompakte Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit Listen im XXL-Format richtig arbeiten und was Sie beachten sollten.

Kursinhalte sind: ♦ Fixierung von Überschriften beim Scrollen ♦ Druckverhalten und Druckeinstellungen bei großen Listen

♦ Kopf- und Fußzeile bearbeiten ♦ Spalten und Zeilen aus- und einblenden ♦ Kommentare einfügen ♦ Tabellenblätter bearbeiten

Dieser Kurs findet mit Big Blue Button statt. Sie erhalten einen Link, ohne das Programm herunterladen zu müssen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung und in in Excel und Windows, Internetzugang, Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera bzw. Headset.

Auf Wunsch erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.



Interne Schulungen

Gerne kommen unsere EDV-Dozenten auch zu Ihnen in die Firma oder Organisation und führen vor Ort Computerkurse für die Mitarbeitenden durch (Inhouse-Schulungen).

Dazu handeln wir im Vorfeld mit Ihnen einen individuellen Vertrag aus, der sich an Ihren inhaltlichen Wünschen und organisatorischen Bedürfnissen orientiert.

Sprechen Sie uns an und schreiben Sie uns eine Email an vhs@erkrath.de. Wir vereinbaren daraufhin einen ersten Telefontermin mit Ihnen. Wir freuen uns auf Sie!



FREMDSPRACHEN

Englisch

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



Die 6 Lernstufen nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprache

Das Fremdsprachenprogramm der VHS Erkrath folgt in seiner Einstufung der Kurse dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser wurde vom Europarat entwickelt, um Prüfungsnachweise und Bildungsabschlüsse in allen Ländern der Europäischen Gemeinschaft vergleichbar zu machen. Der Europäische Referenzrahmen beschreibt 6 verschiedene Stufen von Sprachkenntnissen, von den einfachsten Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung der Sprache (C2). Diese Einstufung soll in Zukunft allen Einrichtungen, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen und erleichtert damit etwa den Wechsel von einer VHS zur anderen in einem anderen Bundesland oder den Wechsel zwischen verschiedenen Institutionen innerhalb der EU.

Grundkenntnisse

1. ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG – STUFE A1

Am Ende der Stufe können Sie: ♦ vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden ♦ sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen bzw. Fragen dazu beantworten ♦ sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

2. ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG – STUFE A2

Am Ende der Stufe können Sie: ♦ einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von unmittelbarer Bedeutung beziehen ♦ sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute Themen und Tätigkeiten geht ♦ mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umgebung beschreiben

Fortgeschrittene Kenntnisse

3. SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG – STUFE B1

Am Ende der Stufe können Sie: ♦ die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht ♦ die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet ♦ sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern ♦ über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

4. SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG – STUFE B2

Am Ende der Stufe können Sie: ♦ die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen ♦ sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist ♦ sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben

Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

5. KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG – STUFE C1

Am Ende der Stufe können Sie: ♦ ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen ♦ sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen ♦ die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen ♦ sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Ihre Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen

6. KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG – STUFE C2

♦ entspricht fast der Kompetenz eines Muttersprachlers und wird von der VHS Erkrath derzeit nicht angeboten.

„Schnupperstunden“ zum Semestereinstieg

Neben der herkömmlichen Sprachberatung und den damit teilweise verbundenen Einstufungstests bietet die VHS Erkrath auch im Herbstsemester allen Sprachkursinteressierten die Möglichkeit, zu Beginn des Semesters in einzelne Kurse hinein zu schnuppern.

Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Dozent/-innen kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs!

Schnupperwoche: 14.02.–20.02.2024 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung
(Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).

ENGLISCH – EINMAL ANDERS

241-6300 (NEU) KOMPAKTKURS: ENGLISCHES WOCHENENDE – EINFÜHRUNG IN SPRACHE UND KULTUR FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE, A1

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 09.03.2024, 11:00 – 18:00 Uhr +

2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 51,00 €

Sonntag, 10.03.2024, 11:00 – 15:30 Uhr

Kompakt, an einem Wochenende, soll in diesem Kurs in die gebräuchlichsten Redewendungen der englischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im englischsprachigem Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik und in den Pausen mit landestypischen Snacks. (Kosten für Kaffee, Tee, Snacks, Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.





ENGLISCH – VON ANFANG AN GELERNT



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse der Stufe A1 richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur wenig Vorkenntnisse in Englisch besitzen, aber nun praktisches Englisch im privaten Umfeld, auf Reisen oder am Arbeitsplatz benötigen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags, gerade auch als Reisende, zu kommunizieren. Gleichzeitig erfahren die Lernenden Interessantes über Land und Leute.

Die Kurse auf der Lernstufe A1 arbeiten mit dem Lehrbuch Easy English A1.1, das Sie sich bitte erst nach dem 1. Termin anschaffen. „Easy English“ macht den Einstieg ins Englische leicht und führt schnell zu Lernerfolgen.

241-6301 (NEU) ENGLISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

mittwochs, 14.02. – 12.06.2024, 09:00 – 10:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

Das Kursbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

241-6302 ENGLISCH FÜR ANFÄNGER – 2. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

montags, 15.01. – 10.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

18 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 130,00 €

Das Kursbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Bitte erst nach dem 1. Termin anschaffen: Easy English Upgrade – Englisch für Erwachsene Book 1: A1.1

241-6303 (NEU) ENGLISCH FÜR EILIGE – 1. SEMESTER/A1

N.N.

montags, 19.02. – 17.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

Dieser Kurs ist speziell auf eine schnelle Progression ausgelegt. Die einzelnen Lektionen werden zügig erarbeitet, trotzdem gibt es viele Gelegenheiten aktiv zu üben und zu wiederholen.



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. 3 Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen und ihre Grundkenntnisse vertiefen bzw. ihre Sprachkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen möchten.

241-6320 (NEU) ENGLISCH, A2

N.N.

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

montags, 19.02. – 06.05.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Dieser Kurs dient zum Einstieg in die Lernstufe A2 und baut auf die in A1 erworbenen Kenntnisse auf. In den neun Lektionen des modernen Lehrwerks Great! A2 und insbesondere auch im Teil „Survival English“ lernen Sie in jeder Lektion, sich im englischsprachigen Umfeld und in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden. Nebenbei werden Wortschatz und Grammatik systematisch erweitert. Landeskundlich liegt der Schwerpunkt des Kursbuches auf Nordamerika, wir werden uns jedoch natürlich auch mit anderen englischsprachigen Ländern beschäftigen.

Great! A2 (Klett), bitte erst nach dem 1. Termin anschaffen!

241-6321 ENGLISCH – 13. SEMESTER/A2

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

mittwochs, 17.01. – 12.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

19 Termine, 38 Unterrichtsstunden, 137,00 €

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ca. 12 Semester Englischvorkenntnisse (VHS oder Ähnliches) besitzen. Das Lehrbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert, es gibt viele Gelegenheiten zu üben und zu wiederholen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags zu kommunizieren. Gleichzeitig erfahren die Lernenden Interessantes über Land und Leute.

Easy English A2.2 (Cornelsen)

241-6323 (NEU) ENGLISH REFRESHER – A2

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

montags, 19.02. – 17.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

You would like to speak more fluently? In this course a variety of activities will help you to master everyday situations and express your opinion. You will build up your vocabulary, revise grammar and get interesting insights in British culture and customs.

Sie haben früher einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Mit Fairway Refresher A2 trainieren Sie auf abwechslungsreiche und motivierende Weise die Kenntnisse der Niveaustufe A2. Sie werden alltägliche Sprechsituationen meistern, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen an grammatikalischer Sicherheit. Das Tempo bestimmen Sie.

Fairway Refresher A2 (Klett), bitte nach dem 1. Termin anschaffen



ENGLISCH IM BERUF A2

241-6330 (NEU) ENGLISCH IM BERUF AM WOCHENENDE: SOCIALIZING AND SMALL TALK, A2

N.N. Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4
freitags, 23.02.+01.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr 4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,00 €
samstags, 24.02.+02.03.2024, 10:00 – 12:15 Uhr

An zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden dreht sich alles um das im beruflichen Alltag relevante Thema „English for Socialising and Small Talk“. Sie lernen sich selbstbewusst in vielen Situationen zu unterhalten: Am Ende des Kurses werden Sie sich auf Augenhöhe während der Kaffeepause, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung unterhalten können. Notwendige Gesprächsstrategien und Redewendungen werden abwechslungsreich in Übungen und Rollenspielen eingeübt.

241-6331 (NEU) ENGLISCH IM BERUF AM WOCHENENDE: TELEPHONING, A2/B1

N.N. Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4
freitags, 15.03.+22.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr 4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,00 €
samstags, 16.03.+23.03.2024, 10:00 – 12:15 Uhr



An zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden dreht sich alles um das im beruflichen Alltag relevante Thema „English for Telephoning“. Sie lernen sich erfolgreich und selbstbewusst in den wichtigsten Telefonsituationen zu behaupten. Der Kurs vermittelt hilfreiche Tipps für standardisierte Gesprächsabläufe, situations-typische Redewendungen sowie Konversationsstrategien, um geschäftliche Telefonate gewandt und kompetent auf Englisch zu meistern.



SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die 5–6 Jahre Schulenglisch (Mittlere Reife) mitbringen, aber viel vergessen haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen wollen oder die die Stufe A2 an der VHS abgeschlossen haben.

241-6334 (NEU) FIND YOUR STYLE – IN ENGLISH!

Sylvia Scholten

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 13.04.2024, 11:00–18:00 Uhr

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 40,00 €

You want to practice your English? You have always asked yourself, whether your hairstyle, make-up or clothing really fit you? In this workshop you can hit two birds with one stone! Bring your enthusiasm, a mirror, some of your favourite and least favourite pieces of clothing and all items you need for your everyday make-up and hairdo. Coming just as you are (without make-up!) will make things a lot easier for all of us! **Welcome to your new style!**

241-6335 (NEU) LIFE AND LITERATURE IN 19TH-CENTURY BRITAIN

Sylvia Scholten

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 11.05.2024, 11:00–15:00 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 30,00 €

If you love Jane Austen's novels and/or the movies, Charles Dickens and Oscar Wilde, come and spend an extraordinary Saturday afternoon in the Victorian Era! Tea, scones and shortbread plus abstracts and background information about life in 19th-century Britain will be provided!

241-6336 (NEU) INTERCULTURAL RELATIONS FROM A DIFFERENT ANGLE

Sylvia Scholten

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 01.06.2024, 11:00–15:00 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 30,00 €

You are interested in learning what the German image is abroad? You want to hear about customs and behaviour in foreign countries and their taboos? You would like to question some common stereotypes and learn about their origins? Then join us for this afternoon in a relaxed and pleasant atmosphere! Satirical texts, cartoons, short games and activities are involved, as well as a coffee break with some sweets, so please bring your own cup!

By the way: you will also improve your English-speaking abilities!



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam



Online-Kurs

241-6342 ENGLISH – B1 ONLINE

Claudia Volke-Markmann

montags, 19.02. – 10.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online-Kurs

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 58,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf dem selbstständigen Sprechen, zu dem Sie in vielen abwechslungsreichen Rollenspielen, Übungen zu zweit und in der Gruppe, Dialogen etc. Gelegenheit erhalten. Es wird jedoch auch Wert auf den Aufbau eines soliden Grundwortschatzes in Wort und Schrift sowie einer guten Grammatikbasis gelegt. Landeskundliche Aspekte über englischsprachige Länder kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Great B1 (Klett), unit 5



241-6343 (NEU) ENGLISH CONVERSATION - BREAKFAST CLUB B1/B2

Sylvia Scholten

mittwochs, 21.02. – 15.05.2024, 09:45 – 11:15 Uhr

Alt-Erkrath, der genaue Ort stand bei Drucklegung noch nicht fest - bitte sprechen Sie uns an!

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

You love reading English magazines or literature? You certainly need a cuppa in the morning? Then come and join us, you are invited to read and will definitely gain more confidence in English. Feel welcome in a group of fellow bookworms!

Wir lesen anspruchsvolle Artikel aus Magazinen oder Zeitungen, Auszüge aus Werken bekannter englischsprachiger Autoren, wie z.B. Agatha Christie, Alan Bradley, Dan Brown oder auch short stories, gelegentlich gewürzt mit ein bisschen Grammatik – ganz nach den Wünschen der Teilnehmenden. Und alles bei einer guten Tasse Tee!

241-6344 (NEU) ENGLISCH – LOST FOR WORDS? B1/B2

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

donnerstags, 22.02.–13.06.2024, 20:00–21:30 Uhr

5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 40,00 €

You have learnt English for quite some time but are very often „lost for words“?

In this course we try together to recapture lost vocabulary knowledge, extend it and put it back into context through fun activities. We also work out ways how to efficiently store vocabulary. We work in a small group and the course can be extended if requested.

Once in a month: 22.02./21.03./18.04./16.05/13.06.2024

241-6346 FIVE O’CLOCK TEA CLUB – ENGLISH CONVERSATION B1/B2

Sylvia Scholten

Hochdahl, der genaue Ort stand bei Drucklegung noch nicht fest - bitte sprechen Sie uns an!

dienstags, 20.02.–07.05.2024, 16:00–17:00 Uhr

10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 47,00 €

You love reading English magazines or literature? You certainly need a cuppa at five o'clock? Then come and join us, you are invited to read and will definitely gain more confidence in English. Feel welcome in a group of fellow bookworms!

Wir lesen anspruchsvolle Artikel aus Magazinen oder Zeitungen, Auszüge aus Werken bekannter englischsprachiger Autoren, wie z.B. Agatha Christie, Alan Bradley, Dan Brown oder auch short stories, gelegentlich gewürzt mit ein bisschen Grammatik – ganz nach den Wünschen der Teilnehmenden. Und alles bei einer guten Tasse Tee!



„Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Neben der herkömmlichen Sprachberatung und den damit teilweise verbundenen Einstufungstests bietet die VHS Erkrath auch im Herbstsemester allen Sprachkursinteressierten die Möglichkeit, zu Beginn des Semesters in einzelne Kurse hinein zu schnuppern. Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Dozent/-innen kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs! Schnupperwoche: 14.02.–20.02.2024 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).



241-6349

ENGLISH CONVERSATION CLASS B1 – C1

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 20.02. – 11.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 101,00 €

You have learnt English before, you understand a lot, but you would like to become a more confident speaker? The focus of this course will be on conversation. Understanding texts (reading and listening) is also important, as well as increasing your wordpower. Grammar is not part of the coursebook, but will be looked at from time to time. To stay informed and to discover literature, we will also use some materials taken from current newspapers and magazines and from pieces of literature.

Dieser Kurs eignet sich sehr für Quereinsteiger.

241-6350

ENGLISH CONVERSATION CLASS B1/B2

Thomas Piotrowski

Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.

dienstags, 20.02. – 11.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 101,00 €

You have learnt English before, you understand a lot, but you would like to become a more confident speaker? The focus of this course will be on conversation. Understanding texts (reading and listening) is also important, as well as increasing your wordpower. Grammar is not part of the coursebook, but will be looked at from time to time. To stay informed and to discover literature, we will also use some materials taken from current newspapers and magazines and from pieces of literature.

In conversation I (Konversationskurs Englisch B1/B2), Klett

info

Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Höhe des Entgelts haben, sprechen Sie bitte die Geschäftsstelle wegen Ratenzahlungen an.
Die Ermäßigungsbedingungen entnehmen Sie bitte den Geschäftsbedingungen.

Das Europäische Sprachenzertifikat

Wenn Sie an einem international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse interessiert sind, können Sie sich in unseren Kursen auf Sprachprüfungen vorbereiten. Dies sind die

Die Europäischen Sprachenzertifikate haben international einen hohen Wert, da sie in ihren Niveaustufen exakt dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen entsprechen. Mit Bestehen dieser Prüfung haben Sie damit die Gewähr, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden. Die Prüfungen werden an benachbarten Volkshochschulen abgenommen. Informationen über Inhalte, Durchführung und Termine der Prüfungen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung Fremdsprachen.

EUROPÄISCHEN SPRACHENZERTIFIKATE

telc

THE EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATES (TELIC).



BILDUNGSURLAUB nach AWbG, B1

Die folgenden Angebote sind als „Bildungsurlaub“ nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

Voraussetzung für die Kurse: 5–6 Jahre Schul-Englisch oder Vergleichbares.
Wer eine Freistellung nach dem AWbG beantragen möchte, erhält entsprechende Unterlagen bei der VHS (nach erfolgter Anmeldung). Bitte beachten Sie, dass der Antrag spätestens 6 Wochen vorher beim Arbeitgeber vorgelegt werden muss.
Informationen bei der VHS unter 0211 2407-4303 oder -4305

241-6361 (NEU) BILDUNGSURLAUB: ENGLISCH FÜR DEN BERUF – EFFECTIVE ENGLISH FOR DOING YOUR JOB

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Montag – Freitag, 24.06.–28.06.2024, 9.00–15:45 Uhr

5 Termine, 35 Unterrichtsstunden, 126,00 €

This course is designed for adults who want to use English effectively. The course book *Simply Business* offers a hands-on approach to Business English and is ideal for in-house corporate training and language schools. Reflecting global trends, *Simply Business* helps learners develop awareness of and sensitivity to different accents, varieties of English and cultural differences in communication style. *Simply Business* features real people and companies and uses authentic materials from their day-to-day work.

The coursebook consists of eight units which cover: ♦ everyday business communication ♦ working internationally ♦ global English ♦ cultural issues ♦ information and recordings with business people from around the world.

Simply Business (Cornelsen) B1, bitte erst nach dem 1. Termin anschaffen

241-6363 (NEU) BILDUNGSURLAUB: EINSTIEG IN DAS FCE

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Montag – Freitag, 01.07.–05.07.2024, 9:00–15:45 Uhr

5 Termine, 35 Unterrichtsstunden, 126,00 €

Das First Certificate in English (FCE der Universität Cambridge), ist eine Qualifikation auf höherem Mittelstufenniveau. Sie belegt, dass Sie geschriebenes und gesprochenes Alltagsenglisch für Berufs- und Studienzwecke anwenden können.

In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, das Format eines FCE-Kurses mit seinen unterschiedlichen Lernformen, Inhalten und Prüfungsformaten kennenzulernen und den Einstieg in die Prüfungsvorbereitung zu finden. Alle fünf prüfungsrelevanten Fertigkeiten Reading ♦ Writing ♦ Use of English ♦ Listening ♦ Speaking werden in ersten Schritten eingeübt.

Dieser Kurs eignet sich hervorragend, um sich auf die Teilnahme an einem Semesterkurs zum Erwerb des FCE vorzubereiten.

Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

241-6371 (NEU) LOST FOR WORDS? B1

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Dienstag – Freitag, 02.04.–05.04.2024, 09:30–11:45 Uhr

4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,00 €

You have learnt English for quite some time but are very often „lost for words“? In this four part online course we try together to recapture lost vocabulary knowledge, extend it and put it back into context through fun activities. We also work out ways how to efficiently store vocabulary. We work in a small group and the course can be extended if requested.

level: B1



241-6372 (NEU) KOMPAKTKURS: JOURNEY THROUGH THE TENSES? B1

Thomas Piotrowski

dienstags, 20.02.– 21.05.2024, 19:30–21:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 50,00 €

In this four part grammar course we pay each English main tense a flying visit and use real world examples to discover how to use them correctly and have time to practice, too. The course is in easy English and can be extended with other grammar topics, if you wish!

level: B1

Online-Kurs

241-6373 LEARN ENGLISH WITH FUN! – CONVERSATION CLASS B1–B2 ONLINE KLEINSTGRUPPE

Oludele Odusoga

donnerstags, 15.02.–18.04.2024, 18:30–19:30 Uhr

Online-Kurs. Internetanschluss erforderlich!

8 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 92,00 €

Hier wird der Kursleiter neben der englischen Sprachvermittlung versuchen, Ihnen die „English Speaking World“ vorzustellen, um einen gewinnbringenden Zugang in eine andere Welt zu ermöglichen. Auch den britischen „Way of Life“ werden Sie in diesem Kurs kennenlernen, so könnte beispielsweise das Thema „Brexit“ von Interesse sein. Zusätzlich werden weitere Themen wie etwa Alltagsleben, Beruf, Geografie und Kulturen behandelt.

level: gutes B1–B2

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Laptop oder Tablet, eine gültige E-Mailadresse, Umgang mit Zoom

KLEINSTGRUPPENPREIS

Online-Kurs

241-6374 (NEU) CONVERSATION CLASS B1

Claudia Volke-Markmann

mittwochs, 14.02.–22.05.2024, 19:00–20:00 Uhr

Online-Kurs. Internetanschluss erforderlich!

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,00 €

Keine Lust, nach der Arbeit noch in einem Klassenraum zu sitzen? Sie brauchen Englisch für Ihren Beruf oder suchen eine Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse anzuwenden? Ganz bequem von zu Hause arbeiten wir in einer kleinen Lerngruppe von max. 8 Teilnehmenden. Gezielt erweitern wir den Wortschatz anhand von interessanten Themen und wiederholen auch Grammatikstrukturen.

Benötigt wird ein Computer/Laptop/Tablet – der Unterricht findet online auf ZOOM statt.

Material im Kurs





SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die vor längerer Zeit recht gute Englischkenntnisse hatten, aber viel vergessen haben und die Kenntnisse wieder auffrischen möchten oder die Stufe B1 bei der VHS abgeschlossen haben.

Online-Kurs

241-6381

PRACTICE YOUR ENGLISH IN THE MORNING – B2 ONLINE

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs. Internetanschluss erforderlich!

dienstags, 20.02. – 18.06.2024, 10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Learners of this course have started with a new monolingual coursebook, enabling them to learn and improve their English, to learn about interesting issues through English, and to learn about English as an international language. Along with the textbook there is a modern, up-to-date e-workbook with a wide range of activities, giving learners the opportunity to use it on their computers or, if they wish, in a printed form. Additionally, pieces of English-American literature or magazine articles of general or current interest will be read and discussed in class.

If you want to join the course, you should be able to express yourself fairly fluently.

Präsenzunterricht und Skype im 14-tägigen Wechsel

Ready for CAE (Macmillan) und zusätzliches Material

241-6383

ENGLISH CONVERSATION CLASS – INVITATION TO LITERATURE B2

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 20.02. – 30.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,00 €

This course is for advanced learners of English who enjoy reading and discussing literature in the English language. Novels, short articles and „easy readers“ are the main materials used in the course. The goal of the course is to expand vocabulary through home reading and class discussion. Openness toward speaking and interest in literature are helpful prerequisites for the course. Grammar is reviewed periodically.

Material im Kurs

241-6384

BREAKING NEWS! B2–C1

Thomas Piotrowski

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

montags, 19.02. – 06.05.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

You like to debate current affairs with others and hone your English skills at the same time?

The only thing to bring along is an opinion, a playful mind and an interest in the English language and its diversity.

level: good B2 or C1 Kleingruppe

freies Material



FREMDSPRACHEN

Französisch | Italienisch | Spanisch

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



FRANZÖSISCH – EINMAL ANDERS

241-6400 (NEU) **FRANZÖSISCHER LIEDERABEND: CHANTONS ENSEMBLE! – LE TOUR DE LA FRANCE EN CHANSONS**

Walter Weitz

Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.

Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 – 21:45 Uhr

11,00 €

Unsere musikalische Reise führt uns von der Heimat der "Ch'tis" in die „France profonde“. Wir reisen zu keltischen Klängen durch die Bretagne; Chansons lassen uns teilhaben an Marseille und seinem pulsierenden Leben, an der „ville rose“ (Toulouse) und an Lyon, der historischen Heimat der Seidenweber. Die „Route nationale 7“ führt uns in die Provence. Über das Zentralmassiv gelangen wir ins Elsass mit seiner alemannisch geprägten Kultur. Und natürlich endet die Reise in der „ville-lumières“ – Paris! Neben traditionellen Liedern singen wir Chansons von Trenet, Ferrat, Brassens, Bécaud u.a.

Walter Weitz, kabarettprobter Fremdsprachenfreund, stellt die Chansons vor, übersetzt und erläutert die Texte und begleitet die Lieder auf Gitarre, Banjo und Ukulele. In der Pause können Sie sich mit einem Glas Wein für den zweiten Teil stärken. Im Mittelpunkt des Abends steht die Freude am gemeinsamen Singen. Die Texte der Chansons werden projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 24.01.2024

Chantons ensemble!



241-6401 (NEU) **KOMPAKTKURS: FRANZÖSISCHES WOCHENENDE – EINFÜHRUNG IN SPRACHE UND KULTUR FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE, A1**

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 02.03.2024, 11:00 – 18:00 Uhr +

2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 51,00 €

Sonntag, 03.03.2024, 11:00 – 15:30 Uhr

Kompakt, an einem Wochenende, soll in diesem Kurs in die gebräuchlichsten Redewendungen der französischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im französischsprachigem Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik und in den Pausen mit landestypischen Snacks. (Kosten für Kaffee, Tee, Snacks, Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.



FRANZÖSISCH – VON ANFANG AN GELERNT



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringfügige Vorkenntnisse in Französisch besitzen.

241-6402 (NEU) FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Susanne Fiege

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

dienstags, 20.02. – 18.06.2024, 17:15 – 18:45 Uhr

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Französischkenntnisse erste Strukturen, um sich in der Sprache zurechtzufinden. Wie der Titel des Lehrbuches erahnen lässt, macht der Kurs Appetit auf das Zielland. Das Buch ist übersichtlich aufgebaut und vermittelt spielerisch den Wortschatz, den der kontaktfreudige Reisende wirklich benötigt.

Voyages A1 neu (Klett); bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen!



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. 2–3 Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen.

241-6404

FRANZÖSISCH FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE – 10. SEMESTER/A2

Susanne Fiege

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

dienstags, 20.02. – 18.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 9 Semester) einfache französische Strukturen, um sich in der Sprache zurechtzufinden. Wie der Titel des Lehrbuches erahnen lässt, macht der Kurs Appetit auf das Zielland. Das Buch ist übersichtlich aufgebaut und vermittelt den Wortschatz, den der kontaktfreudige Reisende wirklich benötigt. Einschub von Arbeit mit einer Kurslektüre möglich.

Voyages A2 neu (Klett), Lektion 7



SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Vorkenntnisse: 3–4 Jahre Schulkenntnisse oder abgeschlossene Stufe A2 bei der VHS.

241-6414 FRANZÖSISCH – B1

Ophélie Hahn

montags, 19.02. – 17.06.2024, 9:30 – 11:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

Ce cours s'adresse aux participants qui veulent rafraîchir ou conserver leurs connaissances de la langue française. Dans ce cours vous pourrez ainsi un peu réviser votre grammaire mais surtout amplifier l'expression orale en travaillant sur des thèmes au quotidien. Mais avant tout laissez-vous enchanter par cette belle langue.

Freies Material



241-6422 (NEU) FRANZÖSISCH ZUR WIEDERAUFFRISCHUNG – B1

N.N.

donnerstags, 15.02. – 13.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 100,80 €

Apprenez à communiquer de manière authentique, ludique et créative. Elargissez votre vocabulaire, révisez la grammaire et découvrez l'actualité en France... mais avant tout, laissez-vous enchanter par le charme de la langue française!

241-6442 CONVERSATION FRANÇAISE – B2/C1

N.N.

mittwochs, 14.02. – 08.05.2024, 9:30 – 11:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Ce cours s'adresse aux participants qui veulent rafraîchir ou conserver leurs connaissances en français. Nous lisons, écoutons, discutons toutes sortes de textes sur des sujets choisis en classe et améliorons ainsi, dans une atmosphère détendue, la compréhension et l'expression orale tout en nous penchant sur des similitudes et différences de nos deux cultures.

(Kleingruppe, Preis wird an Teilnehmerzahl angepasst)

Material im Kurs



ITALIENISCH – EINMAL ANDERS

241-6500 (NEU) KOMPAKTKURS: ITALIENISCHES WOCHENENDE – EINFÜHRUNG IN SPRACHE UND KULTUR FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE, A1

Ciro Di Dato

Samstag, 16.03.2024, 11:00 – 18:00 Uhr +
Sonntag, 17.03.2024, 11:00 – 15:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 51,00 €

Kompakt, an einem Wochenende, soll in diesem Kurs in die gebräuchlichsten Redewendungen der italienischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im italienischsprachigem Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik und in den Pausen mit landestypischen Snacks. (Kosten für Kaffee, Tee, Snacks, Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.

241-6501 ITALIENISCH FÜR REISENDE – KOMPAKTKURS IN DEN OSTERFERIEN, A1

Ciro Di Dato

Montag – Donnerstag, 25.03 – 28.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,00 €

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit keinen oder mit geringen Kenntnissen der italienischen Sprache, die sich auf einen Aufenthalt – sei es privat, sei es beruflich – in Italien vorbereiten wollen. Das Sprechen steht im Vordergrund. Sie lernen nützliche Redewendungen, um sich in typischen Alltagssituationen wie z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen zurechtzufinden. Zusätzlich werden landeskundliche Informationen vermittelt.

Viva le vacanze! (Hueber)

Firmenschulungen

Die VHS der Stadt Erkrath bietet allen kleinen und mittelständischen Unternehmen die Möglichkeit, interne und/oder externe Firmenschulungen durchzuführen, die auf die jeweiligen Bedürfnisse der Unternehmen bzw. ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten sind. Firmenschulungen haben das Ziel, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Unternehmens durch passgenaue Weiterbildungsmodule zu qualifizieren, um so u.a. auch die Wettbewerbsfähigkeit der Firma zu sichern. Die Schulungsinhalte werden in Absprache mit den Unternehmen gezielt erarbeitet und beziehen sich vorrangig auf die Bereiche EDV, Fremdsprachen und Kommunikationstraining.

Wir stehen Ihnen dabei gern beratend zur Seite.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der VHS Erkrath unter 0211 2407-4303, Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann

ITALIENISCH – VON ANFANG AN GELERNT



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Stufe A1 arbeitet mit dem Lehrwerk Nuovo Espresso und eignet sich besonders für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Progression ist für alle gut zu bewältigen.

241-6503

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Febronia Di Pietro

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

mittwochs, 14.02. – 12.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 108,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und in dieser die ersten gemeinsamen Schritte machen möchten. Da von Anfang an das freie Sprechen trainiert wird, werden sie bereits am Ende der Stufe A1 einfache Sätze verstehen und sprechen können, Alltagsgespräche führen und auf die ersten Schritte in Italien vorbereitet sein.

Online-Kurs

241-6504

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER – 2. SEMESTER/A1

Ciro Di Dato

Online-Kurs. Internetanschluss erforderlich!

montags, 19.02. – 27.05.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,40 €

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und in dieser die ersten gemeinsamen Schritte machen möchten. Da von Anfang an das freie Sprechen trainiert wird, werden sie bereits am Ende der Stufe A1 einfache Sätze verstehen und sprechen können, Alltagsgespräche führen und auf die ersten Schritte in Italien vorbereitet sein.



SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2/C1 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für geübte Sprachenlerner – Vorkenntnisse: ca. 6–7 Jahre Italienisch oder abgeschlossene Stufe B1

241-6542

ITALIENISCH-ZIRKEL

Febronia Di Pietro

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

donnerstags, 15.02. – 18.04.2024, 9:00 – 11:00 Uhr

10 Termine, 27 Unterrichtsstunden, 96,00 €

Diese Lerngruppe existiert schon seit vielen Jahren. Sie bestimmt ihr Programm außerhalb der Fachbereichs-Systematik der VHS ganz autonom. Das Sprechen und Hörverstehen der italienischen Sprache stehen im Vordergrund. Dabei werden sowohl berufsrelevante als auch alltagstaugliche Themen behandelt. Grammatische Strukturen werden bedarfsgerecht wiederholt und eingeübt. Neue Teilnehmende sind willkommen.

Material im Kurs (Materialkosten von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten)



SPANISCH – EINMAL ANDERS

241-6600 (NEU) KOMPAKTKURS: SPANISCHES WOCHENENDE – EINFÜHRUNG IN SPRACHE UND KULTUR FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE, A1

N.N. Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4
Samstag, 13.04.2024, 11:00–18:00 Uhr + 2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 51,00 €
Sonntag, 14.04.2024, 11:00–15:30 Uhr

Kompakt, an einem Wochenende, soll in diesem Kurs in die gebräuchlichsten Redewendungen der spanischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im spanischsprachigen Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik und in den Pausen mit landestypischen Snacks. (Kosten für Kaffee, Tee, Snacks, Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.

241-6601 (NEU) SPANISCH FÜR REISENDE – KOMPAKTKURS SPANISCH, A1

Blanka Richter Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4
Dienstag – Freitag, 02.04. – 05.04.2024, 18:30–20:45 Uhr 4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 58,00 €

Der Kurs richtet sich an reine Anfänger, die zum ersten Mal mit der spanischen Sprache Kontakt haben. Sie erhalten nützliche Informationen für einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land, um dort mit der Aussprache und den wichtigsten Situationen klar zu kommen. In entspannter Atmosphäre und auf unterhaltsame Weise werden Sie die wichtigsten Redemittel erlernen, um in Spanien oder Lateinamerika mit wenigen Worten viel sagen zu können.

Material im Kurs (Materialkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten)

241-6602 (NEU) SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Monica Pena de Grupe Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4
mittwochs, 14.02. – 12.06.2024, 10:30–12:00 Uhr 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 79,00 €

Dieser Kurs wendet sich an reine Anfänger. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Das Lehrbuch wird am 1. Termin bekanntgegeben

SPANISCH – VON ANFANG AN GELERNT



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringfügige Vorkenntnisse in Spanisch besitzen.

241-6603 SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 2. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

montags, 15.01. – 10.06.2024, 18:20 – 19:50 Uhr

18 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 130,00 €

Dieser Kurs wendet sich an reine Anfänger. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Das Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben.

241-6604 SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 4. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

mittwochs, 17.01. – 12.06.2024, 19:45 – 21:15 Uhr

19 Termine, 38 Unterrichtsstunden, 137,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit 3 Semestern Vorkenntnissen. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Perspectivas Ya A1 (Cornelsen), Unidad 5

241-6605 SPANISCH FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE – 7. SEMESTER/A1

Blanka Richter

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,
EDV-Raum der VHS

donnerstags, 15.02. – 13.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 90,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit 6 Semestern Vorkenntnissen. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Perspectivas Ya A1 (Cornelsen) ab Lektion 14



241-6608

SPANISCH FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE – 12. SEMESTER/A1

Blanka Richter

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

montags, 19.02. – 10.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 101,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit ca. 10 Semestern VHS-Vorkenntnissen oder Ähnlichem. Es ist ein außergewöhnlicher Kurs, den man in dieser Form in den umliegenden Volkshochschulen kein zweites Mal findet. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen und über tagesaktuelle Themen zu sprechen. Es wird sehr großen Wert auf freies Sprechen gelegt. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können. Jeder erhält ausreichend Gelegenheit, sein Spanisch stetig anzuwenden und auszubauen. Der Kurs arbeitet parallel mit einem Kursbuch und einem Übungsbuch zur spanischen Grammatik.



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam

SPANISCH



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. 2–3 Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen.

241-6609 (NEU) SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER – A1

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

donnerstags, 22.02. – 16.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Sie haben gerade Ihren ersten Spanischkurs abgeschlossen, aber Ihnen „fehlen noch die Worte“? Vielleicht möchten Sie Ihre verschütteten Vorkenntnisse reaktivieren und die wichtigsten Grundlagen des Niveaus A1 festigen und vertiefen, bevor Sie mit dem Niveau A2 weitermachen? Suchen Sie einen Wiedereinstieg ins Spanische? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben



SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Einstieg in die spanische Konversation – Vorkenntnisse: 5–6 Jahre VHS oder Vergleichbares

241-6626 SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER – B1

Asuncion Castrillo

Begegnungsstätte der Caritas, Gerberstr. 7, Erkrath

donnerstags, 15.02. – 13.06.2024, 9:00 – 10:30 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 101,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lerner, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

eñe B1.2 (Hueber), Unidad 4

Das Europäische Sprachenzertifikat

Wenn Sie an einem international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse interessiert sind, können Sie sich in unseren Kursen auf Sprachprüfungen vorbereiten. Dies sind die

EUROPÄISCHEN SPRACHENZERTIFIKATE



THE EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATES (TELC).

Die Europäischen Sprachenzertifikate haben international einen hohen Wert, da sie in ihren Niveaustufen exakt dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen entsprechen. Mit Bestehen dieser Prüfung haben Sie damit die Gewähr, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden. Die Prüfungen werden an benachbarten Volkshochschulen abgenommen. Informationen über Inhalte, Durchführung und Termine der Prüfungen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung Fremdsprachen.



241-6644

SPANISCH – B1

Monica Pena de Grupe

freitags, 23.02. – 07.06.2024, 10:45 – 12:15 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 115,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Spanischkenntnisse durch Konversation üben und weiter ausbauen wollen. Wichtige Grammatikthemen werden, wo nötig, wiederholt.

Quiere mejorar sus habilidades para hablar, entonces ¡éste es el momento!

En nuestro curso nos enfocamos principalmente en 'Hablar' a través de debates con diferentes temas de actualidad. Usted tiene la oportunidad de practicar el idioma con otros estudiantes de su nivel y con una profesora nativa.



SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für geübte Sprachenlerner – Vorkenntnisse: ca. 6 bis 7 Jahre Spanisch oder abgeschlossene Stufe B1.

241-6652

SPANISCH KONVERSATION – B2

Monica Pena de Grupe

freitags, 23.02. – 07.06.2024, 9:00 – 10:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 115,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Spanischkenntnisse durch Konversation üben und weiter ausbauen wollen. Wichtige Grammatikthemen werden, wo nötig, wiederholt.

Nuestro curso de conversación le ofrece la oportunidad de perfeccionar su expresión, comprensión e interacción orales. El curso le da las herramientas necesarias para interactuar con otros estudiantes de su nivel y con una profesora nativa en diferentes contextos de la vida real.





KUNST UND KREATIVITÄT

Ansprechpartnerin: Dr. Ursula Moldon | Tel.: 0211 2407-4301



EIGENE KREATIONEN

241-7000

GEGENSTÄNDE ZEICHNEN – WIE GEHT DAS?

Karin Mihm

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 09.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

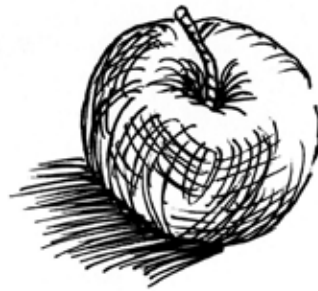
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 16,00 €

In diesem Workshop lernen Sie, mit Bleistift auf Papier Gegenstände zu zeichnen. Den Anfang machen spielerische Übungen, um das Zeichenmaterial und verschiedene Zeichentechniken wie die Schraffur und das Schummern auszuprobieren. Dann üben Sie, geometrische Formen und Körper wie Würfel, Zylinder und Kugeln zu zeichnen. Daraus entwickeln Sie Schritt für Schritt Gegenstände wie Bücher, Kaffeebecher und Äpfel. Sie lernen dabei genau zu beobachten, räumlich zu sehen und auf Licht und Schatten sowie die Perspektive zu achten. Ziel ist es, diese Gegenstände so zu zeichnen, dass sie wirklich plastisch wirken und gut zu erkennen sind.

Materialliste: ♦ Bleistifte in den Stärken: H, B, 3B ♦ ein Radierer ♦ ein Anspitzer ♦ Zeichenblock oder circa 20 lose Blätter Din A4

♦ ein Buch ♦ ein Kaffeebecher ♦ und ein Apfel.

Vita Karin Mihm: ♦ Studium Kunst auf Lehramt ♦ Aufbaustudium Medienwissenschaften ♦ seit 2003 freiberufliche Künstlerin mit den Arbeitsbereichen Comic, Illustration, Zeichnung und Malerei ♦ zahlreiche Ausstellungen und Veröffentlichungen in Tageszeitungen und Büchern sowie auf Postern und Postkarten ♦ Dozentin. Karin Mihm lebt und arbeitet in Düsseldorf.



Formschraffur



Schummern

KUNSTGESCHICHTE

241-7200

EINFÜHRUNG IN DIE ARCHITEKTURGESCHICHTE

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

mittwochs, 28.02.+20.03.+24.04.2024, 17.30 – 19.00 Uhr 3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 24,00 €

In diesem Kurs erhalten Sie anhand von ausgewählten Beispielen (Beamer, Video) der jeweiligen Epochen eine Einführung in die Architekturgeschichte. Dies Semester ist es die Zeit der Architektur der Moderne mit Architekten wie Norman Foster und Renzo Piano, die Zeit des Minimalismus. Außerdem werden wesentliche Schlüsselbegriffe zum Erkennen und Verstehen von Bauwerken erarbeitet. Es entstehen Hilfen mit denen sich anschließend jeder unbekannten Bauwerken nähern kann. Außerdem werden aktuelle Ereignisse, wie z.B die aktuellen Kulturhauptstädte, die Weltkulturerbestätten, vorgestellt.

Ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch ist geplant.



Kultur macht stark

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.

KUNST UND KREATIVITÄT

AQUARELLKURSE

241-7222 AQUARELL – LANDSCHAFTEN AM MEER

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

mittwochs, 21.02. – 24.04.+15.5.2024, 19:15 – 21:30 Uhr

9 Termine, 27 Unterrichtsstunden, je nach
Teilnehmendenzahl zwischen 105,00 € und 112,00 €

Der Blick aufs Wasser, ob stürmisch oder ruhig mit Spiegelungen, übt immer einen besonderen Reiz aus. Anhand von Einzelstudien werden grundlegende Kenntnisse der bildnerischen Mittel (Bildaufbau, Proportionen, Farbe, Raum...) vermittelt, um so zu selbständigem Gestalten zu gelangen.

241-7224 AQUARELL – MEERESIMPRESSIONEN IN AQUARELL

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

donnerstags, 22.02. – 25.04.+16.05.2024, 9:30 – 11:45 Uhr

9 Termine, 27 Unterrichtsstunden, je nach
Teilnehmendenzahl zwischen 105,00 € und 112,00 €

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit der Darstellung des Meeres und Häusern am Meer. Bei diesen Themen werden Grundlagen der bildnerischen Gestaltung, insbesondere Räumlichkeit durch Farbeinsatz und durch perspektivische Konstruktion vermittelt, u.a. als Vorbereitung für das Malen im Urlaub.



Für alle Aquarellkurse gilt:

Für Anfänger und Fortgeschrittene, unterschiedliche Vorkenntnisse sind kein Problem, da individuelle Hilfestellung gegeben wird.

Für Anfänger erfolgt eine Einführung in die unterschiedlichen Techniken des Zeichnens und Aquarellierens (lasieren/lavieren/Spritztechnik...). Ihre entsprechenden Verwendungsmöglichkeiten werden erarbeitet und können dann in eigene Arbeiten umgesetzt werden. Mit einfachen Farbübungen wird begonnen, die im Laufe des Kurses komplexer werden und jedem Teilnehmer die Entwicklung einer individuellen Sehweise und Farbgestaltung ermöglichen. Die Künstlerin berät bei der Konzeption und Ausführung der Bildideen



Bitte mitbringen:

Bleistift B2, Radiergummi, Tesacrepp, falls vorhanden
Aquarellfarben, Pinsel.

Aquarellpapiere sowie Pinsel und Grundfarben (ca. 27,00 €)
können im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung
mit angeben!



241-7227

CASPAR DAVID FRIEDRICH UND DIE ROMANTIK – WELTSCHMERZ UND SEHNSUCHT

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

Mittwoch, 18.10.2023, 17:30–19:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Eine kunstgeschichtliche Epoche, in der das subjektive Empfinden zum neuen Inhalt der Kunst geworden ist.

Die Romantiker entdeckten die Landschaft als Sinnbild für das menschliche Dasein und schufen Entsprechungen zwischen Gemütsstimmungen und Naturzuständen. Die Bilder C.D. Friedrichs (1774-1840), dem Erfinder neuer Gefühlswelten, zeigen schwindelerregende Abgründe, die unendliche Ferne. Hinter der Darstellung der Bilder verbirgt sich allerdings noch ein tieferer Sinn, den es zu entschlüsseln gilt. Das Erlebnis der Natur wird in seinen Bildern zum Ausdruck religiöser Verehrung und Andacht. Er wollte in dem Betrachter Gedanken, Gefühle und Empfindungen wecken. Für W. Turner, dem englischen Maler der Romantik, ergibt sich die Stimmung seiner Bilder weniger aus dem Gegenstand der Darstellung, als vielmehr aus der Machart. Es entstehen bei ihm Farb- und Materialstrudel. Es geht weniger um Abbildung, sondern vielmehr um die Visualisierung einer Empfindung. J. Constable sagt, dass Malen für ihn „nur ein Ausdruck für Fühlen“ sei. In Frankreich erregen die Bilder Géricaults die Gemüter.

Dieser Vortrag führt anhand von Dias und Video in die wichtigsten Werke dieser Zeit, in das Zeitalter der Romantik ein.



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam



**232-6400 (NEU) FRANZÖSISCHER LIEDERABEND: CHANTONS ENSEMBLE! –
EIN MUSIKALISCHES WIEDERSEHEN MIT ALTEN BEKANNTEN**

Walter Weitz

Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.

Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 – 21:45 Uhr

11,00 €

Unsere musikalische Reise führt uns von der Heimat der "Ch'tis" in die „France profonde“. Wir reisen zu keltischen Klängen durch die Bretagne; Chansons lassen uns teilhaben an Marseille und seinem pulsierenden Leben, an der „ville rose“ (Toulouse) und an Lyon, der historischen Heimat der Seidenweber. Die „Route nationale 7“ führt uns in die Provence. Über das Zentralmassiv gelangen wir ins Elsass mit seiner alemannisch geprägten Kultur. Und natürlich endet die Reise in der „ville-lumières“ – Paris! Neben traditionellen Liedern singen wir Chansons von Trenet, Ferrat, Brassens, Bécaud u.a.

Walter Weitz, kabarettprobter Fremdsprachenfreund, stellt die Chansons vor, übersetzt und erläutert die Texte und begleitet die Lieder auf Gitarre, Banjo und Ukulele. In der Pause können Sie sich mit einem Glas Wein für den zweiten Teil stärken. Im Mittelpunkt des Abends steht die Freude am gemeinsamen Singen. Die Texte der Chansons werden projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 24.01.2024

Chantons ensemble!





KLANG-WELTEN

241-7900

LIEDBEGLEITUNG AUF DER GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE

Bernd Glasmacher

Schulzentrum Rankestraße 2

donnerstags, 15.02. – 23.05.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 64,00 €

Dieser Kurs baut auf den vorherigen Kursen auf und setzt Vorkenntnisse voraus! Behandelt wird das Akkordspiel (auch mit Barré-Akkorden) mit erweiterten Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)! Das Notenmaterial wird gestellt. Interessenten können bei Fragen zum Kurs vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen (0171 9120117). Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen/Materialien: Akustische Gitarre, Kapodaster (wenn vorhanden), Bleistift oder Kugelschreiber etc.

241-7922

LIEDBEGLEITUNG AUF DER GITARRE – AUFBAUKURS

Bernd Glasmacher

Schulzentrum Rankestraße 2

donnerstags, 15.02. – 23.05.2024, 20:15 – 21:15 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 64,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und baut auf den vorherigen beiden Kursen auf. Kursinhalt ist das Akkordspiel mit ersten Barré-Akkorden und einfachen Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)! Das Notenmaterial wird gestellt. Interessierte können vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen (0171 9120117). Noch unentschlossene Interessenten können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen/Materialien: Akustische Gitarre, Kapodaster (wenn vorhanden), Bleistift oder Kugelschreiber etc.



Die VHS Erkrath kooperiert mit der Deutschen Oper am Rhein, Düsseldorf

Große Musik hautnah erleben

Ansprechpartnerin: Sigrun Pausch, Tel.: 0211 2407-4305

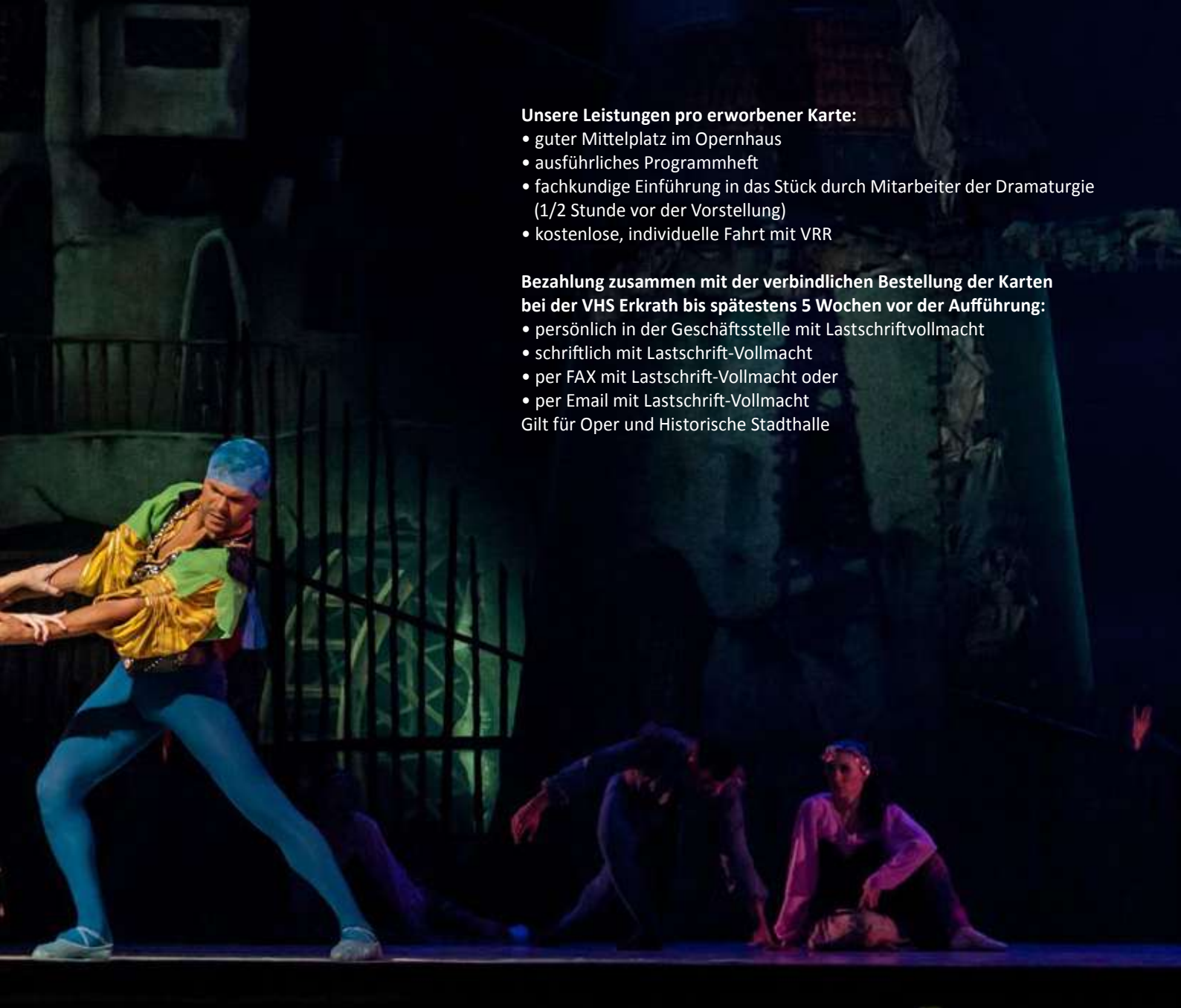


241-2830

BALLETT AM RHEIN – GISELLE

Scheinbar schwerelos schwebende Körper in weißen, bodenlangen Tutus haben das Bild des romantisch-fantastischen Balletts für Generationen geprägt – doch es steckt viel Tiefgründigeres in den Klassikern, als die Faszination an der Ästhetik. „Giselle“ hat eine zentrale und absolut zeitlose Botschaft: Ein kurzer Augenblick kann eine Ewigkeit bedeuten, und die Geister eines verpassten Glücks werden niemals Ruhe finden. Demis Volpi befragt den Stoff in seiner Neukreation auf einen zeitgemäßen Umgang mit Traditionen und Geschlechterbildern im Ballett. Seiner Leidenschaft für tänzerisches Erzählen und den Zauber der Bühne gibt er dabei viel Raum. In seiner Version des Ballettklassikers rückt er die Begegnung zweier Frauen in den Mittelpunkt, die sonst weniger im Zentrum steht und betrachtet sie neu: Giselle und Bathilde. Die beiden Frauen treffen aufeinander und erfahren etwas Neues und nie Erlebtes — eine Vertrautheit, eine Anziehung, eine tiefe Berührung. Doch der Augenblick währt zu kurz, um die Gefühle zu fassen. Ist es Freundschaft oder Liebe auf den ersten Blick?

Sonntag, 07.01.2024, 18:30 Uhr, 32,00 €



Unsere Leistungen pro erworbener Karte:

- guter Mittelplatz im Opernhaus
- ausführliches Programmheft
- fachkundige Einführung in das Stück durch Mitarbeiter der Dramaturgie (1/2 Stunde vor der Vorstellung)
- kostenlose, individuelle Fahrt mit VRR

Bezahlung zusammen mit der verbindlichen Bestellung der Karten bei der VHS Erkrath bis spätestens 5 Wochen vor der Aufführung:

- persönlich in der Geschäftsstelle mit Lastschriftvollmacht
 - schriftlich mit Lastschrift-Vollmacht
 - per FAX mit Lastschrift-Vollmacht oder
 - per Email mit Lastschrift-Vollmacht
- Gilt für Oper und Historische Stadthalle

241-2832

EUGEN ONEGIN VON PETER ILJITSCH TSCHAIKOWSKY

Als Eugen Onegin in Tatjanas geordnetes Leben tritt, erscheint er ihr wie eine Gestalt aus ihren Romanen. Hals über Kopf verliebt sich die junge, unerfahrene Frau in den weltgewandten Lebemann. Doch dieser wehrt ihre Zuneigung ab – sein rastloser Lebenswandel eigne sich nicht für eine langfristige Bindung. Jahre später begegnen sich die beiden erneut: Die gereifte Tatjana ist eine Vernunfttehe mit dem wesentlich älteren Fürsten Gremin eingegangen und eine wohlhabende Frau geworden. Erschüttert erkennt Onegin, dass Tatjana doch die Richtige für ihn gewesen wäre. Doch jetzt ist es sie, die seine leidenschaftlichen Bekenntnisse zurückweist...

Lyrische Szenen in drei Akten | Libretto von Peter Iljitsch Tschaikowsky und Konstantin S. Schilowsky nach dem Versroman von Alexander Puschkine

Donnerstag, 21.03.2024, 19:30 Uhr, 32,00 €

241-2834

CAVALLERIA RUSTICANA

Liebe, Eifersucht, Hass und Verrat – hier ist niemand vor den großen Gefühlen sicher: In „Cavalleria rusticana“ kommt Turiddu nicht von seiner früheren Geliebten Lola los. Ihr Ehemann Alfio rechnet mit dem Liebhaber ab und macht ein sizilianisches Dorf zur Kulisse einer Tragödie. Beziehungsprobleme und Verwicklungen geben auch den Takt in „Pagliacci“ an. Innerhalb einer fahrenden Komödiantentruppe eskaliert die Eifersucht. Während der Aufführung eines Liebesdramas mit tödlichem Ausgang fliegt Neddas Affäre mit dem jungen Bauern Silvio auf – und plötzlich verschwimmen vor aller Augen Realität und Theater.

CAVALLERIA RUSTICANA PIETRO MASCAGNI | Melodramma in einem Aufzug | Libretto von Giovanni Targioni-Tozzetti und Guido Menasci / PAGLIACCI RUGGERO LEONCAVALLO | Dramma in zwei Akten und einem Prolog | Libretto vom Komponisten

Donnerstag, 21.03.2024, 19:30 Uhr, 32,00 €

Die VHS Erkrath kooperiert mit der Historischen Stadthalle, Wuppertal

Konzerte hautnah erleben

Ansprechpartnerin: Sigrun Pausch, Tel.: 0211 2407-4305



241-2831

6. SINFONIEKONZERT: **SINFONISCHE TÄNZE**

Das Meer und die Mythen des Nordens, die kargen Landschaften und das fahle Licht – all das hat die Musik des estnischen Komponisten Lepo Sumera geprägt. In seiner 1. Sinfonie verwendet er zum Beispiel Naturtonleitern und eine Wiederholungstechnik, die aus dem archaischen estnischen Runo-Gesang stammt, in dem die Natur mit uralten Weisen beschworen wird. Ebenso stimmungsvoll ist die Musik in Rachmaninows letztem großen Orchesterwerk, den Sinfonischen Tänzen. Die stecken voller wunderbarer Farben und Klangeffekte, mit reizvollen Akzenten von Saxophon und Klavier. Indes geht es im »Grand Concerto 4 Tubas« des Amerikaners John Stevens vor allem um die höchst ungewöhnliche Kombination von einem Sinfonieorchester mit einem Tuba Quartett. Entstanden ist es übrigens als Auftragskomposition für das Melton Tuba Quartett, in dem Hartmut Müller, Tubist im Sinfonieorchester Wuppertal, Mitglied ist.

Melton Tuba Quartett | Olari Elts, Dirigent | LEPO SUMERA – Sinfonie Nr. 1 | JOHN STEVENS – »Grand Concerto 4 Tubas« |
SERGEJ RACHMANINOW – Sinfonische Tänze op. 45

Sonntag, 11.02.2024, 11:00 Uhr, 30,00 €

Unsere Leistungen pro erworbener Karte:

- guter bis sehr guter Mittelplatz in der Historischen Stadthalle
- kostenlose, individuelle Fahrt mit VRR

Bezahlung zusammen mit der verbindlichen Bestellung der Karten bei der VHS Erkrath bis spätestens 5 Wochen vor der Aufführung:

- persönlich in der Geschäftsstelle mit Lastschriftvollmacht
- schriftlich mit Lastschrift-Vollmacht
- per FAX mit Lastschrift-Vollmacht oder
- per Email mit Lastschrift-Vollmacht



241-2833

MUSIKALISCHE KAFFEETAFEL: **SOMEWHERE OVER THE RAINBOW**

„Somewhere over the Rainbow“ – mit diesem verheißungsvollen Titel der späten 1930er Jahre aus dem Film „Der Zauberer von Oz“ laden Gesangsstudierende der Hochschule zur

Musikalischen Kaffeetafel ein. Ein Nachmittag mit Musik aus allen Genres zum Genießen und Träumen.

Karten inkl. Kuchen und „Kaffee bodenlos“ | Einlass: ab 15.00 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 15:30 Uhr, 24,00 €

241-2835

SINFONIEKONZERT: **RING OHNE WORTE**

WOLFGANG AMADEUS MOZART – Sinfonie Nr. 41 C-Dur KV 551 ›Jupiter‹

RICHARD WAGNER/LORIN MAAZEL – ›Der Ring ohne Worte‹

Er sei »auf den Wagner-Geschmack gekommen«, sagt Patrick Hahn, nachdem er in den letzten Spielzeiten dessen ›Tannhäuser‹ an der Oper Wuppertal und eine konzertante ›Walküre‹ dirigiert hat. Zudem steht der ›Tristan‹ schon in den Startlöchern. Der gehört mit vier Stunden reiner Spieldauer zu den längsten Opern überhaupt, der vierteilige ›Ring des Nibelungen‹ bringt es sogar auf insgesamt fast 15 Stunden. Deutlich kürzer ist hingegen der ›Ring ohne Worte‹, den der Dirigent Lorin Maazel für Orchester zusammengestellt hat, ohne dass die fehlenden Gesangssolist_innen einen Verlust an musikalischer Substanz bedeuten würden. Die Kombination mit Mozarts legendärer letzter Sinfonie Nr. 41 C-Dur erscheint im Angesicht von Wagners geradezu monströsem ›Ring‹ auf den ersten Blick überraschend. Doch »die Jupiter- Sinfonie hat mindestens genauso viel Kraft und Aussage«, so Patrick Hahn, »und Mozart schafft mit einer deutlich kleineren Besetzung einen Klangkosmos, der Wagners Riesenbesetzung in nichts nach.

Dirigent: Patrick Hahn

Sonntag, 16.06.2024, 11:00 Uhr, 30,00 €



GESUNDHEIT

Du bist, was Du isst

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



241-8008

ZURÜCK ZU DIR SELBST: EINE WOCHEN DER BALANCE DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG (FÜR MEHR WOHLBEFINDEN)

Stefanie Trilling

Online-Kurs/Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 5

freitags, 01.03. – 17.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

6 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 190,00 €

◆ Du möchtest Dir und Deinem Körper etwas richtig Gutes tun? ◆ Du bekommst den Start allein nicht hin und verschiebst Deine guten Vorsätze von Tag zu Tag... von Woche zu Woche...? ◆ Dir fällt es schwer allein am Ball zu bleiben und Du rutschst immer wieder in alte Muster? ◆ Du hast das Gefühl allein mit diesen Problemen zu sein?

Gemeinsam anstatt Einsam werden wir Körper, Geist & Seele wieder in Einklang bringen!

Dich erwartet ein ganzheitliches Konzept, welches die Elemente Ernährung, Bewegung, mentale Stärke und emotionales Wohlbefinden integriert. Die Vielfalt der Aktivitäten, von Yoga über Meditation bis hin zu Atemübungen und einem Spaziergang, bieten Dir unterschiedliche Wege, Dich zu engagieren und Dein Wohlbefinden zu verbessern.

Die Kombination aus Online-Meetings über Zoom und Präsenzveranstaltungen ermöglicht Dir Flexibilität und persönlichen Kontakt. Dadurch kannst Du den Kurs nach Deinen Bedürfnissen wahrnehmen. Die WhatsApp-Gruppe, das Workbook und die PDF-Dokumente sind nützliche Ressourcen für Dich, um auch außerhalb der festen Veranstaltungen Unterstützung zu erhalten.

Der Einführungsabend über Zoom bietet die Gelegenheit, sich kennenzulernen und offene Fragen zu klären. Du bekommst an diesem Abend alles an die Hand, um Dich gut auf unsere basischen Tage vorzubereiten. Anschließend hast Du ausreichend Zeit, um Dich mental und organisatorisch auf die Zeit auszurichten.

In unserem Kick-Off läuten wir unsere basischen Tage mit einer großen Portion Motivation und meinem geballten Fachwissen zu diesem Thema ein. Die PDF-Dokumente zur grundlegenden Ernährung und zur Reflexion Deiner Verhaltensweisen bieten Dir die Möglichkeit, Deine persönlichen Fortschritte und Herausforderungen zu dokumentieren und bewusster mit Deinen Entscheidungen umzugehen.

Die Mischung aus physischen, mentalen und emotionalen Elementen können Dir dabei helfen, nachhaltige Veränderungen in Deinem Lebensstil zu erreichen.

Zeitschiene im Überblick:

Begleitung vom 01.03. – 17.03.2024 in folgendem Umfang:

- ◆ 01.03.2024 Einführungsabend um 19:00 Uhr via ZOOM
- ◆ 07.03.2024 Kick-Off um 19:00 Uhr via ZOOM
- ◆ 10.03.2024, 12:00 – 14:00 Uhr in PRÄSENZ (Schimmelbuschstr. 25, 3. Etage, Raum 5):

Yoga zur Unterstützung deiner Entgiftungsorgane und Meditation für deine mentale Stärke

- ◆ 12.03.2024 + 14.03.2024 jeweils um 19:00 Uhr 2 ZOOM-Meetings
- ◆ 16.03.2024, 12:00–14:00 Uhr Spaziergang im Neandertal mit Atemübungen (Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)
- ◆ 01.03.-17.03.2024 exklusive WhatsApp-Gruppe mit hilfreichen und stärkenden (optional) Impulsen, leckeren und unkomplizierten Rezepten, Antworten auf Fragen die zwischen den ZOOM-Meetings auftreten, gegenseitige Motivation, Inspiration und Unterstützung der Teilnehmerinnen ausführliches Workbook zur basischen Ernährung als PDF-Dokument

Fragen zur Reflektion und Bewusstmachung Deiner Verhaltensweisen als PDF-Dokument

Die Kursleiterin Stefanie Trilling ist zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kundalini-Yoga-Therapeutin und ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Anmeldeschluss: 26.02.2024

241-8010 HORMONE IN BALANCE

Stefanie Trilling

Online-Kurs

Dienstag, 16.04.2024, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 14,00 €

Sie möchten abnehmen und die Pfunde wollen einfach nicht purzeln? Sie greifen in stressigen Zeiten immer wieder zu Nahrungsmitteln, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen nicht guttun? Vielleicht haben Sie auch schon einmal gehört, dass Hormone mit für Ihr Körpergewicht verantwortlich sind.

In diesem Kurs erfahren Sie: ♦ um welche Hormone es sich hier handelt ♦ wie sie sich gegenseitig beeinflussen ♦ welchen Sinn und welche Auswirkungen sie haben, wenn sie ihren Sinn verfehlen und damit nicht mehr in Balance sind ♦ was Sie dafür tun können, um Ihre Hormone wieder in Balance zu bringen.

Die Kursleiterin Stefanie Trilling ist zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kundalini-Yoga-Therapeutin und ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Anmeldeschluss: 12.04.2024

241-8012 ZUCKER UND SEINE AUSWIRKUNGEN

Stefanie Trilling

Online-Kurs

Dienstag, 04.06.2024, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 14,00 €

Der tägliche Verzehr von Zucker, Süßigkeiten, Desserts, Kuchen, süßen Teilchen und gesüßten Getränken ist für die meisten Menschen ganz normal. Viele Menschen spüren aber bereits, wie der Zuckerkonsum sie krank macht. Kennen Sie das Gefühl, an nichts anderes mehr denken zu können als an etwas Süßes? Werden auch Sie gelegentlich von unheimlichem Heißhunger auf Süßes heimgesucht, gefolgt von nicht weniger unheimlichen Essattacken? Haben Sie bereits versucht auf Zucker zu verzichten? In diesem Kurs besprechen wir, welche Auswirkungen Zucker auf unseren Organismus hat, wo er sich überall versteckt und welche Vorteile die Umstellung bringen kann. Sie werden begeistert und erstaunt zugleich sein, wenn Sie erfahren auf welch vielfältige Art und Weise sich ein Verzicht auf Zucker positiv auf ihr Leben auswirken kann.

Die Kursleiterin Stefanie Trilling ist zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kundalini-Yoga-Therapeutin und ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Anmeldeschluss: 31.05.2024

241-8018 BRAIN, BODY AND SEX

Sylvia Scholten

Hochdahl, Schimmelbuschstr., Raum 4

Mittwoch, 29.05.2024, 19:15–20:45 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 10,00 €

Transsexualität, Queerness, kurz LGBTQ sind zur Zeit in aller Munde. Alle haben eine Einstellung zu diesem Thema, und wenn es nur die Meinung zum Gendersternchen ist. Dieser Vortrag wird sich jedoch nicht mit den gesellschaftlichen Bedingungen auseinandersetzen, sondern soll den aktuellen Stand der Forschung zum Thema vermitteln. Sie erhalten Informationen zur vorgeburtlichen Entwicklung des biologischen Geschlechts und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung zur Entstehung von Homo-, Inter- und Transsexualität. Der Vortrag ist so angelegt, dass Sie die Zusammenhänge auch ohne naturwissenschaftliche oder medizinische Vorbildung verstehen werden! Fragen zum Thema werden im Verlauf des Abends an der Stelle beantwortet, wo sie aufkommen wie z.B.: ♦ Wie wird man überhaupt Frau oder Mann? ♦ Was ist der Unterschied zwischen Trans- und Intersexualität? ♦ Ist Homosexualität erblich, oder spielt die Umwelt eine Rolle bei ihrer Entstehung? ♦ Kann man sich seine sexuelle Identität und Orientierung 'aussuchen'?

Die Vortragende ist studierte Biologin.

Anmeldeschluss: 24.05.2024



DU BIST, WAS DU ISST

241-8025

FRANZÖSISCHE KÜCHE: VEGETARISCHE GERICHTE AUS DEM SÜDEN

Olaf Tschoetschel

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 21.02.2024, 18:00–21:45 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Bei „französisch kochen“ denkt jeder unweigerlich an Bocuse und aufwendige Menüs bei „übersichtlichen“ Tellern, alternativ an Foie Gras, Coq au Vin, etc. Wir wollen uns heute jedoch in den sonnigen Süden des Landes begeben, um die regionale und gern auch fleischlose und damit eher unbekannte Küche der Provence zu entdecken. Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch (ja, viel Knoblauch!), frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierten Vier-Gänge-Menü. Die meisten Gerichte werden wir, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereiten.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € pro Person (nicht ermäßigungsfähig) sind in diesem Kurs im Entgelt bereits enthalten. Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze, Topflappen, zwei Geschirrtücher und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 13.02.2024

241-8026

SPANISCHE KÜCHE: TAPAS REIN VEGETARISCH

Olaf Tschoetschel

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Dienstag, 12.03.2024, 18:00–21:45 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Tapas, die berühmten „Appetithäppchen“ aus Spanien, die dort in einer guten Bar zu einem alkoholischen Getränk gereicht werden, sind für uns oft ein Synonym der spanischen Küche. Auch wenn diese viel mehr zu bieten hat als Tapas wollen wir uns den kleinen Sinnesfreuden widmen, denn sie sind weitaus mehr als nur beiläufig gereichte Kleinigkeiten. Sie eignen sich als Vorspeise, Fingerfood oder komplette Mahlzeit. Und sie sind leicht selbst zuzubereiten.

Wir versuchen uns an vegetarischen Tapas wie den patatas bravas (Ofenkartoffeln mit scharfer Sauce) oder einer leckeren Tortilla (Omelett mit Kartoffeln und Zwiebeln). Dazu werden wir Pilze, Oliven, Mandeln und viel, sehr viel Knoblauch in kleine Leckereien verwandeln.

¡Que aproveche!

Eine Lebensmittelumlage von 15,00 € pro Person (nicht ermäßigungsfähig) ist im Entgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher, sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen sowie möglichst acht kleine Schälchen/Gläser zum Servieren der Tapas mit.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 04.03.2024



DU BIST, WAS DU ISST



Bitte beachten Sie folgende Regelungen für den Bereich Kochen:

Wer sein Fehlen nicht bis 48 Stunden vor Kursbeginn schriftlich anzeigt, muss auch bei Nichterscheinen die anteiligen Lebensmittelkosten in voller Höhe entrichten, da die Einkäufe zu diesem Zeitpunkt in der Regel bereits getätigt worden sind. Die Kosten werden dann mit der Kursgebühr abgebucht oder können bar bezahlt werden.

241-8028

INDISCHE KÜCHE: EIN HAUCH VON INDIEN

Supriti Panigrahi-Meißner

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Samstag, 25.05.2024, 11:00–15:00 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 25,00 €



Die indische Küche gilt als aromatisch, lecker und gesund. Im Kurs bereiten wir vegetarische Gerichte sowie Speisen mit Fleisch vom Huhn zu. Auch Hülsenfrüchte, vor allem Kichererbsen oder Linsen, sind Bestandteil indischer Gerichte. Sehen und erleben Sie selbst die variantenreichen Spezialitäten Indiens.

Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, Schürze, Topflappen, zwei Geschirrtücher, Getränke nach eigener Wahl sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.

Eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € pro Person wird vor Ort direkt an die Kursleiterin gezahlt. Anmeldeschluss: 20.05.2024

241-8041 (NEU) BROTBACKEN MIT SAUERTEIG:

LECKER, GESUND UND GANZ EINFACH – TEIL 2

Anna-Maria Flohr-Missou

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 07.02.2024, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 14,00 €

Seit nunmehr fünf Jahren backen wir schon Sauerteigbrot an der Volkshochschule und es wird Zeit etwas Neues auszuprobieren. Mit Roggensauerteig backen wir unser Basisbrot – ein kräftiges Brot aus Roggen- und Dinkelvollkornmehl in zwei Varianten – und zum ersten Mal ein leckeres Weizentoastbrot. Wie immer bereiten wir auch mehrere einfache Brotaufstriche zu.

Die Teilnehmenden erhalten Sauerteig zum Weiterbacken für zu Hause und ein Info-Blatt mit den Rezepten und Tipps.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 5,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Bitte bringen Sie ein kleines Marmeladenglas mit großer Öffnung und Deckel mit.

Der Kurs ist bereits ausgebucht. Folgetermine werden im Sommer über Presse und Homepage bekannt gegeben. Interessierte können sich bei der VHS auf eine Warteliste setzen lassen unter der Kursnummer 8041B.



241-8043 (NEU) BROTBACKEN IM HISTORISCHEN BACKHAUS HOCHDAHL

Rudolf Becker

Histor. Backhaus Hochdahl, Neanderweg 10
(Hof Schinck)

Mittwoch, 17:00–20:00 Uhr (Der genaue Termin wird über Presse und Homepage bekannt gegeben.)

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 12,00 €

Unter fachmännischer Anleitung von Brotliebhaber und Backtalent Rudolf Becker kneten, formen und backen Sie Ihre eigenen Brotlaibe aus einfachem Vollkornmehl, Salz, Wasser, Öl und Hefe. Mit dem Besuch des Backhauses begeben Sie sich auf eine wahre Zeitreise. Ganz herkömmlich werden Brotlaibe in alten Holzkörbchen für den Backvorgang im historischen Mauerofen vorbereitet, gebacken und verköstigt. Hier lässt sich das Praktische mit dem Angenehmen verbinden: Gemeinsames Backen und geselliges Zusammensein. Während des Backvorgangs erfahren die Besucher allerhand zur Geschichte des Brotbackens und des Backhauses. Pro Backvorgang werden ca. 50 Brote gebacken, welche die Teilnehmenden zum Verzehr mit nach Hause nehmen. Die Brote sind gut einfrierbar.

Bitte bringen Sie dicke Kleidung, festes Schuhwerk und eine Schürze mit und verzichten Sie auf Schmuck. Im Backhaus ist es trotz des Ofens sehr kalt! Anmeldeschluss: 11.04.2024.



241-8050

WEINGENUSS – NACHHALTIG UND REGIONAL! BESONDERES UND UNBEKANNTES AUS DEN WEINREGIONEN DEUTSCHLANDS

Barbara Geiss-Kuchenbecker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Freitag, 26.04.2024, 18:30–21:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,00 €



Wer einen guten Wein trinken will, muss dafür nicht weit fahren. Deutschland ist ein Land, in dem Spitzenweine erzeugt werden. Auf ca 100:000 ha an großen und kleinen Gewässern, der Ahr, dem Rhein, dem Main, der Elbe, der Mosel, dem Bodensee wachsen finessenreiche Weißweine und zunehmend hervorragende Rotweine. In 13 unterschiedlichen Weinanbaugebieten werden Weine angebaut, die sich durch unterschiedliche Böden und variierende klimatische Bedingungen sowie die dort angebauten Rebsorten erheblich voneinander unterscheiden.

Freuen Sie sich auf eine ungeheure Vielfalt von Duft- und Geschmacksaromen bei dieser Reise durch die Anbaugebiete Deutschlands. Verkosten Sie weniger bekannte Rebsorten und probieren Sie, was in den letzten Jahren in Deutschland im Weinberg und im Weinkeller entwickelt worden ist. Sie bekommen Informationen zur Klassifizierung deutscher Weine, was Ihnen helfen kann, die Informationen auf den Weinetiketten besser zuzuordnen. Sie werden insgesamt ca 6 Weine aus dem Weinland Deutschland verkosten: von trocken bis edelsüß, von spritzig bis elegant, weiß, rose und rot, als Sekt oder Wein.

Die Referentin ist geprüfte Weinfachberaterin, IHK Koblenz. Das Seminar ist auf 12 TN beschränkt! Eine Umlage von 17,00 € pro Person für Wein, Brot, Snacks, Wasser und Unterlagen wird im Kurs direkt an die Dozentin entrichtet. Anmeldeschluss: 18.04.2024.

NATÜRLICH SELBSTGEMACHTES

241-8070

WORKSHOP: NATURKOSMETIK SELBSTGEMACHT

Jacqueline Biserni-Lory

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Mittwoch, 24.04.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Aus verschiedenen Kräutern oder Baumblättern werden wir zwei Salben/Cremes und eine Lippenpflege herstellen. Es werden ausschließlich Bio-Produkte verwendet und, für die Veganer unter uns, stehen vegane Alternativen zur Verfügung (z.B. anstelle des Bienenwachs).

Sie erhalten eine Einweisung in die Basics zur Salbenherstellung vermittelt und erfahren Wissenswertes über die zu verarbeitenden Kräuter. Nach dem Workshop werden die Teilnehmenden in der Lage sein, auch Zuhause eigene Salben herzustellen.

Der Workshop richtet sich an alle naturheilkundlich Interessierte, dabei sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Pauschale von 6,00 € pro Person für die Zutaten, etc. wird direkt an die Kursleiterin entrichtet.

241-8074

WORKSHOP: NATURSEIFE SIEDEN

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstr. 34 (Sebastianushaus)

Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 55,00 €

Ein schönes Stück Naturseife ist nicht nur ein Genuss für Haut, Nase und Augen, sondern auch überaus nachhaltig. Zusätze wie Heilkräuter, Düfte und Gewürze verwandeln Ihre Seife in ein Stückchen Alltags-Luxus.

In diesem Workshop erlernen Sie das Sieden von Naturseifen im so genannten Kaltsiedeverfahren. Welche Zutaten sind für die Seifenherstellung unbedingt nötig und wie können Sie beim Seifesieden kreativ werden, um Ihre ganz persönliche Lieblingsseife herzustellen? Dies erfahren Sie in Theorie und Praxis. Am Ende nehmen Sie Rohseifen mit nach Hause, die Sie später (die Rohseife muss 6 Wochen nachreifen) verschenken oder genießen können.

Da wir mit gefährlichen Substanzen hantieren, ist das Mindestalter für den Seifen-Workshop 16 Jahre.

Inklusive Seifenrezepte, Rohseifen zum Mitnehmen, Getränke (Wasser, Kaffee, Tee)

241-8076

WORKSHOP: PUTZ- UND HAUSMITTEL GANZ EINFACH SELBST MACHEN

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstr. 34 (Sebastianushaus)

Samstag, 08.06.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Wenige natürliche Mittel wie Natron, Soda und Zitronensäure reichen aus, um den Haushalt gepflegt und sauber zu halten. Chemie? Brauchen Sie nicht, die Natur hält alles bereit! In diesem Workshop lernen Sie, aus wenigen Zutaten effiziente und natürliche Helfer herzustellen. Jeweils eine Probe davon können Sie davon mit nach Hause nehmen.

Inklusive Rezepte, Proben zum Mitnehmen, Getränke (Wasser, Kaffee, Tee)



GESUNDHEIT

Raus aus dem Stress

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



RAUS AUS DEM STRESS

241-8110

TAGESSEMINAR: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) NACH PROF. DR. JON KABAT-ZINN

Ingrid Hartings

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 40,00 €

Die achtsame Wahrnehmung von uns selbst, anderen Menschen und der Situation, in der wir uns jeweils befinden, ermöglicht uns, auch in schwierigen Situationen gelassener zu reagieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Das Training von Achtsamkeit hilft, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern, und es gilt auch als wirksame Burnout-Prophylaxe.

Dieser Seminartag gibt eine praktische Einführung in das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction), das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt wurde und weltweit erfolgreich eingesetzt wird. Die Wirksamkeit ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung (sanftes Yoga) werden vorgestellt und eingeübt. Sie fördern sowohl die Entspannung als auch die Vertiefung innerer Gelassenheit und Klarheit. Anregungen für die Integration in den Alltag werden gegeben.

Die Kursleiterin ist zertifizierte MBSR-Lehrerin, Senior Teacher, Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung (Jogginghose o.Ä.), warme Socken, etwas zum Trinken für den Tag sowie etwas zum Essen für eine achtsame Mittagspause mitbringen.

241-8111

TAKE A BREAK! – MACH MAL EINE PAUSE VOM ALLTAG: ENTSPANNEN MIT KLANG UND IMAGINATION

Bettina Engels

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 08.06.2024, 10:30 – 15:45 Uhr

1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 54,00 €

In diesem Workshop geht es darum, sich mal eine Pause vom Alltag zu gönnen und das mit Hilfe vielseitiger Entspannungstechniken. Ich lade Sie ein, durch verschiedene Entspannungsübungen für ein paar Stunden zur Ruhe zu kommen. Es wird eine Klangreise mit Klangschalen und weiteren Instrumenten geben, wir werden Fantasiereisen lauschen und uns dem autogenen Training widmen, welches, wie die Fantasiereisen, seine Wirkung über die Vorstellung entfaltet. Einige weitere Entspannungseinheiten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, runden das Seminar ab (und ebnen den Weg zu einem ruhigen Wochenende).

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8400A

KLANG UND REISE

Ute Schäfer

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

mittwochs, 21.02. – 20.03.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

5 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Klangreisen sind kleine Kompositionen, in denen Wort und Klang so miteinander verwoben werden, dass sie dem Zuhörenden helfen in eine wohltuende Entspannung zu gelangen. Sie sind ein wunderbares Mittel, um zur eigenen Mitte und inneren Harmonie zu finden. In meinen Klangreisen kombiniere ich Atemübungen und Fantasie- und Körperreisen mit obertonreichen Instrumenten. Hier wird also die Sprache mit den Klängen verbunden. Hierzu gehören z. B. Klangschalen und Gong. Das hat zur Folge, dass weitaus mehr Wahrnehmungsebenen als bei einer normalen Fantasiereise angesprochen werden und dadurch vielen Menschen, die sonst Schwierigkeiten haben, loszulassen, abzuschalten und zu entspannen, ein wertvolles Medium zur Verfügung gestellt wird. Durch die Kombination von Klang, Schwingung und Wort wird der ganze Mensch angesprochen. Körper, Geist und Seele als auch die Sinne werden gleichermaßen berührt. Klangreisen sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Unterlage, Wasser, Socken mitbringen



241-8400B KLANG UND REISE

Ute Schäfer

mittwochs, 10.04. – 15.05.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

5 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Kursinhalt wie 241-8400A

Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Unterlage, Wasser, Socken mitbringen

241-8116 WORKSHOP: STRESSMANAGEMENT – ENDLICH ENTSPANNTER!

Nicole Fehrenbacher

Samstag, 23.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,00 €

An diesem Vormittag erwarten Sie effektive Entspannungsmethoden, mit denen Sie zu Hause und unterwegs Stress schon in der Entstehung stoppen können. Wir werden eine individuelle Stressoren-Analyse für alle Teilnehmenden durchführen und im Anschluss schauen, wie Sie individuell Stress effektiv reduzieren können. Außerdem lernen Sie Coaching-Tools kennen, mit denen Sie mehr mentale Gelassenheit und Resilienz erreichen und stressige Gedanken umwandeln können.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie einen Notizblock und Stift mitbringen



241-8114 WORKSHOP: GEHMEDITATION – ACHTSAMES GEHEN: SCHRITT FÜR SCHRITT ZURÜCK ZU DIR

Nicole Fehrenbacher

Samstag, 20.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Outdoor-Treffpunkt: Haltestelle Neanderbad

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Dieser ca. zweistündige Schnupper-Workshop gibt eine Einführung in die Welt der Geh-Meditation. Er richtet sich gleichermaßen an Teilnehmende mit und ohne Meditations- bzw. Achtsamkeitserfahrung. Im Workshop wird es eine kleine Einführung in die Gehmeditation geben (♦ Wie mache ich das? ♦ Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? ♦ Was bringt das?), und danach steigen wir mit vielen Übungen ein, um die Gehmeditation zu praktizieren. Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmenden die erdende, entspannende Wirkung der Gehmeditation erfahren, und in der Lage sind, diese in ihren Alltag zu integrieren: Auf dem Weg zu Bus & Bahn, beim Spaziergehen oder auf dem Weg zum Einkaufen. Denn wenn wir die Gehmeditation anwenden können, hat jeder Schritt das Potential, uns (wieder) mit uns selbst zu verbinden und ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen, und so Sorgen, Alltagsstress und Gedankenkreisel hinter uns zu lassen.

Der Workshop findet draußen in naturnaher Umgebung statt (auch bei Nieselregen). Empfehlenswert sind Schuhe mit einer möglichst weichen Schuhsohle, um den Kontakt zum Boden bestmöglich spüren zu können.

Bei strömendem Regen oder Unwetter findet der Workshop drinnen statt: VHS Außenstelle, Schimmelbuschstr. 25, 3. Etage, Raum 5

RAUS AUS DEM STRESS

241-8127

ACHTSAMES WANDERN UND WALDBADEN

Gudrun Titze

Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)

Samstag, 17.02.2024, 11.00–14.00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,– €

Bei dieser Art des entspannten und achtsamen Wanderns legen wir den Fokus auf unseren Atem und auf bewusstes Gehen. Wir lassen den Stress des Alltags hinter uns und führen verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen durch. Beim entschleunigten Aufenthalt im Wald sinken Stresshormone und Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt. Die Laune hebt sich und ein inneres Gleichgewicht entsteht. So kommen wir zur Ruhe und zu uns selbst. Körper, Geist und Seele werden angeregt. Entschleunigt legen wir eine Strecke von ca. 5-6 km zurück. Wir bewegen uns etwas mehr als beim Waldbaden, sind dennoch sehr gemäßigt im Tempo. Somit ist auch im Winter der Aufenthalt im Wald ein Genuss und das wichtige Tageslicht kann getankt werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Die Wege können teils morastig sein. Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, zusätzliche warme Kleidungsstücke und Verpflegung inkl. Getränke mitbringen. Wanderschuhe sind nötig. Smartphones inkl. Kameras haben Pause. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung). Nichtraucherveranstaltung. Hunde können leider nicht mitkommen.

Treffpunkt: Kleine Kapelle, Gerricusstr. 33, 40625 Düsseldorf, Parkplatz. Haltestelle D-Gerresheim Rathaus 7 Minuten Fußweg
Die Dozentin ist Pilger- und Wandercoach, zertifizierte Kursleiterin sowohl für Waldbaden als auch für Stressbewältigungskurse im Wald; Dipl. Sozialarbeiterin.

241-8128

ACHTSAMKEIT IM WALD – WALDBADEN

Gudrun Titze

Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)

Samstag, 20.07.2024, 11:00 – 14:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Beim entschleunigten Waldspaziergang atmen Sie bewusst und genießen mit allen Sinnen. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes neue Blickwinkel auf Bäume, Tiere und sich selbst erhalten. Die Japaner nennen es „Shinrin-Yoku“ (Waldbaden) und praktizieren es seit einigen Jahrzehnten zur Gesunderhaltung. Denn die aktuelle Forschung hat bewiesen: Beim entschleunigten Aufenthalt im Wald sinken Stresshormone und Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt. Die Laune hebt sich und ein inneres Gleichgewicht entsteht. Körper, Geist und Seele werden angeregt. Dieses Angebot hat keinerlei sportliche Ambitionen, wir schlendern etwa 2 km und sind einen Großteil der Zeit in Stille.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, zusätzliche warme Kleidungsstücke und Verpflegung inkl. Getränke mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend. Smartphones inkl. Kameras haben Pause. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung). Nichtraucherveranstaltung. Hunde können leider nicht mitkommen.

Treffpunkt: Kleine Kapelle, Gerricusstr. 33, 40625 Düsseldorf, Parkplatz. Haltestelle D-Gerresheim Rathaus 7 Minuten Fußweg
Die Kursleiterin ist Dipl. Sozialarbeiterin, Buchautorin, Pilger- und Wandercoach sowie Kursleiterin für Waldbaden und Stressbewältigung im Wald.

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



GESUNDHEIT

Fit in den Frühling

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



FIT IN DEN FRÜHLING

BEWEGUNG UND KÖRPERTRAINING

Online-Kurs

241-8190 AKTIVE MITTAGSPAUSE – LEICHTER RÜCKEN

Natalja Seel

montags, 19.02.–29.04.2024, 12.00–12.15 Uhr

Online-Kurs über Zoom

8 Termine, 3 Unterrichtsstunden, 14,– €

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 min Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmenden lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Bitte eine Matte, ein Handtuch und einen Tennisball bereithalten.



Online-Kurs

241-8192 FASZIENTRAINING

Natalja Seel

freitags, 23.02.–03.05.2024, 11.15–12.00 Uhr

Online-Kurs über Zoom

10 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 45,– €

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können unter anderem Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen. Dieser Kurs vermittelt Techniken, um Verspannungen zu lösen. Ziel ist es, körperliche Leichtigkeit zu erlangen. **Die Kursbausteine sind:** ♦ Mobilisation ♦ Stretching ♦ Massagetechniken mit Faszien Geräten ♦ Entspannung.

Bitte eine Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle bereithalten. Im Anschluss an die erste Kursstunde stellt die Dozentin unterschiedliche Modelle vor.

Online-Kurs

241-8200 PILATES

Natalja Seel

freitags, 23.02.–03.05.2024, 10.00–11.00 Uhr

Online-Kurs über Zoom

10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 50,– €

In diesem Kurs können Sie sanft Ihre innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. Möchten Sie Ihre Beckenbodenmuskel kräftigen? Ist der Bauch Ihre Schwachzone? Haben Sie häufig Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir werden uns mit Cardio-Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach der Pilates-Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernen Sie zusätzlich einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Bitte eine Matte, ein Handtuch und einen Tennisball bereithalten.



241-8201

PILATES FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Christine Klein

freitags, 16.02. – 14.06.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,00 €

Das Pilates-Training ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Durch ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung – unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen – werden die untere und tiefe Bauchmuskulatur sowie die Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt. Das Training löst Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen gerade auch für Menschen in sitzenden Berufen. Es verbessert die Flexibilität, hilft Stress abzubauen und fördert die Konzentrationsfähigkeit auch bei beruflicher Belastung.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8202

POWER PILATES FÜR GEÜBTE

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 01.02. – 06.06.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Kursinhalt wie 241-8201

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8211

ZIRKEL-TRAINING: DAS IDEALE GANZKÖRPER-WORKOUT – RUNDUM FIT!

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 01.02. – 06.06.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Das Zirkeltraining ist ein Ganzkörper-Workout, welches Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination verbindet. Dabei trainiert man verschiedene Muskeln mit abwechslungsreichen Übungen in einer vorgegebenen Zeit an unterschiedlichen Stationen. Es ist perfekt geeignet, um den Körper in Bestform zu bringen.

Bitte Sportbekleidung, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam

FIT IN DEN FRÜHLING

241-8212 BODY WORKOUT

Simone Herfurth

mittwochs, 14.02. – 12.06.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Alt-Erkrath, Turnhalle Düsseldorfstr. 27

13 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 75,00 €

Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Teilweise mit Kleingeräten. Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Hier werden alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Übungen trainiert.

Bitte Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

Online-Kurs

241-8213 RÜCKENFIT

Natalja Seel

dienstags, 20.02. – 23.04.2024, 19:00 – 19:45 Uhr

Online-Kurs über Zoom

10 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 50,00 €

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszien Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte eine Matte, ein Handtuch, einen Tennisball und eine Faszienrolle bereithalten. Im Anschluss an die erste Kursstunde stellt die Dozentin unterschiedliche Modelle vor.

241-8214 GUTES FÜR DEN RÜCKEN

Simone Herfurth

mittwochs, 14.02. – 12.06.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Alt-Erkrath, Turnhalle Düsseldorfstr. 27

13 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 75,00 €



„Ich hab’ Rücken!“ – In diesem Kurs werden alltagstaugliche Übungen und Tipps vermittelt, damit diese Aussage bald der Vergangenheit angehört. Die Mischung aus Mobilitätsübungen, für mehr Beweglichkeit, Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnübungen zur Entspannung macht Ihren Rücken fit!

Bitte Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen



241-8231

WORKSHOP: LATIN DANCE LADYSTYLING

Nathalie Napiorkowski

Samstag, 24.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 25,00 €

Bei diesem Bewegungsangebot speziell für Ladys werden die Basics von Salsa und Bachata erlernt. Dazu werden leichte und ästhetische Choreografien mit geschmeidigen Bewegungen für den ganzen Körper erarbeitet. Mit viel Spaß und Lebensfreude tanzen wir zu rhythmischen Latinoklängen.

Bitte Sportbekleidung und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8233

ZUMBA® GOLD

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 01.02. – 06.06.2024, 17:00 – 18:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 69,00 €



Zumba Gold® ist ideal für Neueinsteiger, Sportanfänger, Menschen mit ein paar Kilos zu viel und natürlich Senioren. ZUMBA GOLD® ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen. Perfekt auch für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

So funktioniert's

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Bitte Sportbekleidung, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

FIT IN DEN FRÜHLING

241-8251 SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstags, 17.02. – 25.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 48,00 €

Rolf Movement™ ist eine auf den Körper in seiner Gesamtheit ausgerichtete Bewegungskunst, die allen Interessierten offensteht. Sie ermöglicht, oftmals Schmerz verursachende Haltemuster und daraus resultierende eingeschränkte Bewegungsabläufe besser wahrnehmen zu lernen, und Alternativen für den Alltag zu finden. Das Augenmerk liegt auf dem Bindegewebe, den Faszien, welche unseren Körper durchziehen und ihm seine ganz eigene Form geben. Wenn wir ausgewählte Körperbereiche in Ruhe erspüren und durch sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezielt in Bewegung bringen, nehmen wir unseren Körper viel genauer als gewohnt wahr, lösen Verklebungen in den Faszien und finden so zu neuer Funktionalität und Beweglichkeit. Leicht fließender Atem, komfortabel aufgerichtetes Sitzen, dynamisches ausbalanciertes Gehen, klare Verbundenheit mit der Erde, offene Orientierung in den uns umgebenden Raum. Es darf leicht, es darf schmerzfrei sein.

Erkunden und genießen Sie die Praxis des Rolf Movement™ für mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude in verschiedenen Schwerpunkt-Workshops. Es handelt sich um insgesamt drei einzeln buchbare Lehrveranstaltungen aus je vier Unterrichtseinheiten, die einander ergänzen, ohne jedoch eine Teilnahme am vorherigen Workshop vorauszusetzen.

Die Kursleiterin ist Certified Advanced Rolfer® & Rolf Movement Practitioner

Bitte bequeme Kleidung einschließlich rutschfester Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen, um im Liegen mit Kopfunterlage forschen zu können. Eine Flasche mit Trinkwasser bitte nicht vergessen.

241-8251A SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 17.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Kursinhalt wie 241-8251 Wir erkunden Füße, Beine und Becken in Verbindung zur Wirbelsäule

241-8251B SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 23.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Kursinhalt wie 241-8251 Wir erkunden Hände und Arme in Verbindung zur Wirbelsäule

241-8251C SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 25.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Kursinhalt wie 241-8251 Wir erkunden Schädel und Gesicht in Verbindung zur Wirbelsäule



241-8252

SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

dienstags, 20.02. – 11.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 120,00 €

Rolf Movement™ ist eine auf den Körper in seiner Gesamtheit ausgerichtete Bewegungskunst, die allen Interessierten offensteht. Sie ermöglicht, oftmals Schmerz verursachende Haltemuster und daraus resultierende eingeschränkte Bewegungsabläufe besser wahrnehmen zu lernen, und Alternativen für den Alltag zu finden. Das Augenmerk liegt auf dem Bindegewebe, den Faszien, welche unseren Körper durchziehen und ihm seine ganz eigene Form geben. Wenn wir ausgewählte Körperbereiche in Ruhe erspüren und durch sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezielt in Bewegung bringen, nehmen wir unseren Körper viel genauer als gewohnt wahr, lösen Verklebungen in den Faszien und finden so zu neuer Funktionalität und Beweglichkeit. Leicht fließender Atem, komfortabel aufgerichtetes Sitzen, dynamisches ausbalanciertes Gehen, klare Verbundenheit mit der Erde, offene Orientierung in den uns umgebenden Raum. Es darf leicht, es darf schmerzfrei sein.

Erkunden und genießen Sie die Praxis des Rolf Movement™ für mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude in einem wöchentlichen Kurs. Angelehnt an die 10er Serie des Rolfin® Strukturelle Integration differenzieren und öffnen wir durch sanfte Übungen unseren Atemraum, finden Flexibilität und Sicherheit in den Füßen, längen die Seitenlinie des Körpers, balancieren seine Vor- und Rückseite, und erkunden unsere Körpermitte, den Organraum, aus verschiedenen Richtungen herkommend. Die langsamen Übungen dienen der Verfeinerung eigener Körperwahrnehmung, so dass aus der besseren Wahrnehmung verschiedener Körperregionen die Möglichkeit neuer Integration im gesamten Körper entsteht. Diese neue Strukturelle Integration bewirkt, dass Bewegung, die zuvor oftmals nur lokal muskulär in anstrengender Weise ausgeführt wurde, jetzt durch den ganzen Körper leicht fließend ohne Anstrengung stattfinden kann.

Die Kursleiterin ist Certified Advanced Rolfer® und Rolf Movement™ Practitioner.

Bitte bequeme Kleidung einschließlich rutschfester Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen, um im Liegen forschen zu können. Eine Flasche mit Trinkwasser bitte nicht vergessen.



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam

„Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Die VHS Erkrath bietet Ihnen die Möglichkeit, zu Semesteranfang in laufende Kurse hinein zu schnuppern.

Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs!

Schnupperwoche: 14.02.–20.02.2024 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung
(Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).



GESUNDHEIT

Reise zu Dir selbst

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



ACHTSAM DURCH DEN ALLTAG

241-8302

WORKSHOP: ACHTSAMKEIT UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Bettina Engels

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 09.03.2024, 10:30 – 15:00 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 40,00 €

In unserer hektischen Zeit wird die Aufmerksamkeit auf uns selbst, auf unseren Atem und unseren Körper immer wichtiger, um zur Ruhe zu kommen. Dieses Entspannungs-Seminar lädt ein, durch verschiedene Wahrnehmungsübungen, Entspannungseinheiten, Atemarbeit, Fantasie- und Körperreisen, sanften Bewegungsübungen und einer Fühl-Meditation, die Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst zu schulen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

Anmeldeschluss: 05.03.2024.

241-8304

2-TÄGIGES SEMINAR: RESILIENZ – INNERE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT FÖRDERN

Daniel De Paola

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Freitag, 16.02.2024, 17:30 – 20:30 Uhr,
+ Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

2 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 54,00 €

In diesem Kurs werden Ihre mentalen Muskeln gestärkt. Resilienz ist so wichtig wie ein gutes Reifenprofil bei Regen oder wie unsere Muskulatur. Das Leben rüttelt und schüttelt uns, denn immer wieder erleben wir Unvorhersehbares. Es ist also besser, vorbereitet zu sein, damit uns nichts so schnell in die Knie zwingen kann. Resilienz ist auf mehrere Säulen aufgebaut und kann erlernt und gestärkt werden. Daniel De Paola stellt Ihnen die einzelnen Säulen der Resilienz vor und wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Widerstandskraft stärken. Gut trainiert und vorbereitet lassen sich kleinere und größere Kämpfe des Lebens besser überstehen.

Der Kursleiter ist Meditationstrainer und Master Coach, psychologischer Berater, Resilienztrainer sowie Konfliktberater.

241-8305

2-TÄGIGES SEMINAR: RESILIENZ – INNERE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT FÖRDERN

Daniel De Paola

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Freitag, 15.11.2024, 17:30 – 20:30 Uhr,
+ Samstag, 16.11.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

2 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 54,00 €

In diesem Kurs werden Ihre mentalen Muskeln gestärkt. Resilienz ist so wichtig wie ein gutes Reifenprofil bei Regen oder wie unsere Muskulatur. Das Leben rüttelt und schüttelt uns, denn immer wieder erleben wir Unvorhersehbares. Es ist also besser, vorbereitet zu sein, damit uns nichts so schnell in die Knie zwingen kann. Resilienz ist auf mehrere Säulen aufgebaut und kann erlernt und gestärkt werden. Daniel De Paola stellt Ihnen die einzelnen Säulen der Resilienz vor und wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Widerstandskraft stärken. Gut trainiert und vorbereitet lassen sich kleinere und größere Kämpfe des Lebens besser überstehen.

Der Kursleiter ist Meditationstrainer und Master Coach, psychologischer Berater, Resilienztrainer sowie Konfliktberater.

REISE ZU DIR SELBST

FERNÖSTLICHES FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

241-8321	TAI CHI FÜR EINSTEIGER – GESUND UND AUSGEGLICHEN MIT TAI CHI
Christine Klein	Hochdahl, Hauptschule, Rankestr., Gymnastikhalle
dienstags, 20.02. – 07.05.2024, 19:00 – 20:00 Uhr	10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 57,00 €

Tai Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie, bringt Körper und Geist in Einklang und kann sogar bei Krankheiten unterstützend eingesetzt werden. Ziel ist es, Körper und Geist durch bewusste Atmung und Bewegung zu harmonisieren.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Neulinge als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger. Bitte bequeme Kleidung und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8331	QIGONG ZUM SCHNUPPERN
Karin Wilkowski	Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5
Samstag, 06.01.2024, 10:00 – 11:30 Uhr	1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Lernen Sie Qigong an einem Schnuppervormittag kennen und entscheiden Sie sich anschließend für eine Fortsetzung in Kursform. Die Qi-Energie ist das Elixier des Lebens. Durch Qigong bringt man den Geist und den Körper in ein körperliches Wohlbefinden. Im Gesundheits-Qigong wird erlernt, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Neben einem gesteigerten Wohlbefinden stellt sich nach einigen Übungsstunden oft eine größere Konzentrationsfähigkeit und ein verbessertes Körpergefühl ein.

Die Qigongübungen, die wir in diesem Kurs ausführen, sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8332	QIGONG ZUM SCHNUPPERN
Karin Wilkowski	Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5
Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr	1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Kursinhalt wie 241-8331

241-8333	QIGONG ZUM SCHNUPPERN
Karin Wilkowski	Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5
Sonntag, 17.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr	1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Kursinhalt wie 241-8331



232-8334

QIGONG ZUM SCHNUPPERN

Karin Wilkowski

Samstag, 25.05.2024, 10:00–11:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Kursinhalt wie 241-8331

241-8340

QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER

Karin Wilkowski

dienstags, 09.01. – 27.02.2024, 16:00–17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,00 €

Die Qi-Energie ist das Elixier des Lebens. Durch Qigong bringt man den Geist und den Körper in ein körperliches Wohlbefinden. Im Gesundheits-Qigong wird erlernt, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Neben einem gesteigerten Wohlbefinden stellt sich nach einigen Übungsstunden oft eine größere Konzentrationsfähigkeit und ein verbessertes Körpergefühl ein. Die Qigong-Übungen, die wir in diesem Kurs ausführen, sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen

241-8340B

QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER

Karin Wilkowski

dienstags, 09.04. – 28.05.2024, 16:00–17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,00 €

Kursinhalt wie 241-8340

241-8340C

QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER

Karin Wilkowski

dienstags, 04.06. – 09.07.2024, 16:00–17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 52,00 €

Kursinhalt wie 241-8340

REISE ZU DIR SELBST



241-8342A QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN UND FORTGESCHRITTENE

Karin Wilkowski

dienstags, 09.01. – 12.03.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Kursinhalt wie 241-8331

241-8342B QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN UND FORTGESCHRITTENE

Karin Wilkowski

dienstags, 09.04. – 28.05.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Kursinhalt wie 241-8331

232-8342C QIGONG – GESUNDHEITS-QIGONG FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN UND FORTGESCHRITTENE

Karin Wilkowski

dienstags, 04.06. – 23.07.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Kursinhalt wie 241-8331



241-8400

YOGA-MINI-RETREAT: FIT IN DEN FRÜHLING – WINTER ADÉ

Stefanie Schrader

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 02.03.2024, 11:00 – 14:30 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 60,00 €

Fehlt Ihnen manchmal die Antriebskraft im Übergang vom Winter ins Frühjahr? Oder fühlen Sie sich manchmal etwas „träge“? Lässt Sie Ihr Kapha-Anteil etwas schwer oder unbeweglich fühlen? Gemeinsam tauchen wir in eine wohlige Ayurveda und Yoga Praxis ein, die Sie energetisiert und gut durch die Kaphazeit trägt.

Im Workshop erhalten Sie ♦ eine kurze Einführung in Ayurveda ♦ eine Info zum Kapha Dosha & die Kapha Jahreszeit ♦ Sie erfahren, wie Yoga, Meditation, Mudras & Pranayama Sie dabei unterstützen ♦ und Sie lernen eine befreiende äußere Nasya – ayurvedische Nasen & Nasennebenhöhlenmassage kennen.

Während des Workshops bekommen Sie ♦ einen geschützten Raum, in dem Sie sein können und wieder erlernen, die Signale Ihres Körpers zu verstehen ♦ Snacks für den kleinen Hunger & Durst zwischendurch ♦ eine Yogastunde speziell für die Kapha-Dosha-Jahreszeit (energetisierend) ♦ eine Meditation-Pranayama-Session, die Sie auch zu Hause für Ihre Kapha Balance üben können ♦ eine Anleitung, in der wir gemeinsam eine Ayurveda befreiende Nasen & Nebenhöhlenmassage erlernen

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

241-8400A

STRESSPRÄVENTION: KLANG UND REISE

Ute Schäfer

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

mittwochs, 21.02. – 20.03.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

5 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Klangreisen sind kleine Kompositionen, in denen Wort und Klang so miteinander verwoben werden, dass sie dem Zuhörer helfen in eine wohltuende Entspannung zu gelangen. Sie sind ein wunderbares Mittel, um zur eigenen Mitte und inneren Harmonie zu finden. In meinen Klangreisen kombiniere ich Atemübungen und Fantasie- und Körperreisen mit obertonreichen Instrumenten. Hier wird also die Sprache mit den Klängen verbunden. Hierzu gehören z. B. Klangschalen und Gong. Das hat zur Folge, dass weitaus mehr Wahrnehmungsebenen als bei einer normalen Fantasiereise angesprochen werden und dadurch vielen Menschen, die sonst Schwierigkeiten haben, loszulassen, abzuschalten und zu entspannen, ein wertvolles Medium zur Verfügung gestellt wird. Durch die Kombination von Klang, Schwingung und Wort wird der ganze Mensch angesprochen. Körper, Geist und Seele als auch die Sinne werden gleichermaßen berührt. Klangreisen sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken ein Kissen, eine Decke, eine Matte und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.



REISE ZU DIR SELBST

241-8400B

STRESSPRÄVENTION: KLANG UND REISE

Ute Schäfer

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

mittwochs, 10.04. – 15.05.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

5 Termine, 7 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Kursinhalt wie 241-8400A

241-8401

YOGA FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Christine Klein

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

freitags, 16.02. – 14.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 120,00 €

Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die nicht gesünder für Körper und Geist sein könnten. Es hilft Dir, Dich zu entspannen und gleichzeitig mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Yoga kann aber noch viel mehr, denn es bringt Gelassenheit und Ruhe im Alltag, stärkt die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit, wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus, löst Verspannungen und Blockaden im Körper, steigert die seelische Ausgeglichenheit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dehnt und kräftigt die Muskeln, Sehnen und Bänder, wirkt antioxidativ und stärkt die Immunabwehr. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8404

YIN YOGA

Cornelia Böker-Lunau

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

dienstags, 09.01. – 11.06.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

21 Termine, 42 Unterrichtsstunden, 146,00 €

Yin Yoga ist eine passive, sehr wirksame Praxis, die ohne Muskelkraft ausgeführt wird. Man verweilt entspannt für einige Minuten passiv und oft durch Hilfsmittel gestützt, in den Yin Yoga-Positionen. Tiefere Strukturen in unserem Körper (u.a. Faszien im Bindegewebe) werden so erreicht und der gesamte Energiefluss in unserem Körper-Geist-Seele-System wird anregt und harmonisiert. Das Nervensystem wird erfrischt, die Gelenke werden beweglicher, Verspannungen können gelöst werden und der Geist kommt zur Ruhe. Yin Yoga ist für alle geeignet und ist vor allem wirksam in Zeiten von Erschöpfung, Stress und Unruhe. Wenn vorhanden, bitte Bolster, Gurt, 2 Blöcke und die eigenen Yogamatte, mitbringen. Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.

„Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Die VHS Erkrath bietet Ihnen die Möglichkeit, zu Semesteranfang in laufende Kurse hinein zu schnuppern. Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs!

Schnupperwoche: 14.02.–20.02.2024 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).



241-8408

HATHA YOGA FÜR GEÜBTE

Cornelia Böker-Lunau

montags, 08.01. – 10.06.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

19 Termine, 38 Unterrichtsstunden, 163,00 €

Yoga, ein Wort aus dem Sanskrit, bedeutet „verbinden“.

Wir verbinden uns bei der Yoga-Praxis immer wieder mit unserem Körper und mit unserem Atem, um präsent zu sein und im Hier und Jetzt zu verweilen. Bei regelmäßiger Praxis werden wir immer besser gewappnet sein für die äußeren Veränderungen in unserem Leben und können gelassen darauf reagieren. Yogahaltungen unterstützen das Fließen der Lebensenergie in unserem System. Atembewusstheit lässt den Geist stiller werden. Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung stehen im Mittelpunkt der Yogapraxis.

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits länger Yoga praktizieren.

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, bitte die eigene Matte und falls vorhanden Sitzkissen, Blöcke, Gurt mitbringen und bei Bedarf auch eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas).

241-8409

VINYASA-YOGA GRUNDSTUFE

Anne Philipp

montags, 19.02. – 17.06.2024, 17:45 – 19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 146,00 €

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht und mit der Atmung (Pranayama) verbunden: Die Übungen werden synchron zum Atem ausgeführt. Vinyasa ist ein intensiver und kräftigender Stil, der auch die Beweglichkeit und Balance verbessert.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.



Unterrichtsfreie Tage

25.03.–07.04.2024 Osterferien ♦ 01.05.2024 Tag der Arbeit
09.05.2024 Christi Himmelfahrt ♦ 20.05.2024 Pfingstmontag
30.05.2024 Fronleichnam

REISE ZU DIR SELBST

241-8410

KUNDALINI-YOGA

Ute Schäfer

Hochdahl, Schimmelbuschstr. Raum 5

mittwochs, 07.02. – 05.06.2024, 18.00 – 19:30 Uhr

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 112,00 €

Kundalini Yoga – ein ganzheitliches Übungssystem

- ◆ Zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
- ◆ Zur Stärkung von Muskulatur und Ausdauer
- ◆ Zur Förderung emotionaler Ausgeglichenheit – auch unter Stress
- ◆ Zur Stärkung von Immunsystem, Gesundheit und Vitalität
- ◆ Zur Verbesserung des Atems

Die Übungen sind dynamisch und kräftigend, sanft bis herausfordernd, meditativ und entspannend. Sie fördern die eigene innere Stärke, um die Anforderungen unseres modernen Lebens besser meistern zu können. Ein besonders Highlight sind geführte Klangmeditationen mit Klangschalen und weiteren Instrumenten am Ende der Stunde.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

241-8414

KUNDALINI-YOGA GRUNDSTUFE

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. Raum 5

freitags, 12.01. – 14.06.2024, 9.30 – 11:00 Uhr

18 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 146,00 €

Kundalini-Yoga wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt und spricht in der Praxis die 3-fach Struktur KÖRPER-GEIST-SEELE des Menschen an. Eine Kundalini-Yoga-Einheit umfasst 90 Minuten. Um alle 3 Ebenen des Menschen anzusprechen ist jede Einheit wie folgt aufgebaut: Aufwärmübungen – Übungsreihe (Kriya) – Endentspannung – Abschluss-Meditation.

Die Übungsreihen im Kundalini-Yoga sind vielfältig und auf verschiedenste Themen ausgerichtet, z.B.:

Auf körperlicher Ebene: ◆ Belebung und Biegsamkeit der Wirbelsäule ◆ Übungsreihen zur Unterstützung unserer Entgiftungsorgane (Lunge, Leber, Darm, Nieren, Haut und Lymphsystem) ◆ Übungsreihen zur Krankheitsabwehr, Herzstärkung, Stärkung des Immunsystems

Auf geistig-seelischer Ebene: Begleitend bei: ◆ Depressionen ◆ Süchten ◆ Ängsten ◆ Krisen ◆ Unsicherheiten ◆ Selbstzweifeln, Gedankenkreisen, uvm

Der Wachstumsprozess, den Sie durch Kundalini-Yoga in Gang setzen, entspricht der natürlichen Entfaltung Ihrer eigenen Natur. Es vermittelt Ihnen Techniken und das Bewusstsein dafür, gesund bleiben zu wollen. Die Ausführung von Yoga kann darin unterstützen, Körper, Gedanken und Emotionen in Einklang miteinander zu bringen. Die Beweglichkeit des Körpers kann sich verbessern, vielfache Körperprozesse werden angeregt, innere Ruhe und Zentriertheit können entstehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

info

Falls Sie ein Angebot hier nicht finden, das Sie sich wünschen, so lassen Sie es uns gerne wissen. Wir richten auch kurzfristig Kurse auf Anfrage ein.

ANMELDUNG

Volkshochschule Erkrath, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath
Telefon: 0211 24 07-43 05, Fax: 0211 24 07-43 07
E-Mail: vhs@erkrath.de • www.vhs-erkrath.de

Ich melde mich verbindlich zu folgender Veranstaltung/folgenden Veranstaltungen der Volkshochschule Erkrath an:
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Nr.: _____ Titel: _____ Nr.: _____ Titel: _____

Nr.: _____ Titel: _____ Nr.: _____ Titel: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Tel.: privat: _____ dienstlich: _____

E-Mail: _____ Geburtsjahr: _____

Mit den Teilnahmebedingungen der VHS (siehe Programmheft) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.
Bei Minderjährigen wird der/die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner der Volkshochschule und haftet für das Entgelt. Das rückseitige/bzw. in der VHS bereits vorhandene SEPA-Mandat soll zur Abbuchung des Entgeltes genutzt werden.

Bitte ankreuzen:

- ☐ Das Entgelt soll vom Konto abgebucht werden. Das SEPA-Mandat liegt der VHS vor.
☐ Barzahler

Wichtiger Hinweis: Bei der Verarbeitung personenbezogener Daten gelten Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO).
Weitere Informationen finden Sie unter www.erkrath.de/datenschutz.

Datum, Unterschrift: _____

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge in Kopie den Nachweis bei:

- ☐ Schüler/in, Student/in ☐ Auszubildende/r ☐ SGB II oder SGB XII
☐ Ehrenamtskarte ☐ freiwilliges soziales Jahr ☐ Bundesfreiwilligendienst

Ohne Nachweis keine Ermäßigung!

- ☐ Mit der Zusendung des VHS-Newsletters bin ich einverstanden. Ich kann ihn jederzeit wieder abbestellen.

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

An Bürgermeister der Stadt Erkrath/Geschäftsbereich Finanzen

Bahnstraße 16, 40699 Erkrath

SEPA-Lastschriftmandat (bitte per Post an die VHS Erkrath, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath senden oder per FAX an 0211 2407-4307)

Ich ermächtige die Stadt Erkrath widerruflich, Zahlungen von meinem Konto durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Erkrath auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Mit einer Vorankündigung 5 Tage vor Einzug von meinem Konto bin ich einverstanden. Bis zur Umsetzung innerhalb der Stadt werden ca. 2 Wochen Vorlaufzeit benötigt.

Vorname und Name (**Kontoinhaber/-in**)

Straße und Hausnummer,

Postleitzahl und Ort, (**Kontoinhaber/-in**)

Telefon (bitte unbedingt für Rückfragen angeben!)

Falls abweichend vom Kontoinhaber/-in (Name und Anschrift):

IBAN: D E ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ (20 Stellen)

Kreditinstitut (Name) _____

Kassenzeichen für die Abbuchung eintragen (gilt als Mandatsreferenz):

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Erkrath (DE29ZZZ00000060460) und die Mandatsreferenznummer (Ihr Kassenzeichen) erscheinen auf Ihrem Kontoauszug und erlauben Ihnen so die Kontrolle der Abbuchung.

Ort, Datum, Unterschrift/en (Kontoinhaber/-in)

HINWEISE FÜR TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Information und Beratung

Die Mitarbeiter/-innen der VHS informieren und beraten Sie gerne. Interessieren Sie sich für einen Sprachkurs, dann empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch. Im Fall von Deutschkursen ist ein Beratungsgespräch unabdingbare Aufnahmevoraussetzung.

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme ist in der Regel ein Mindestalter von 16 Jahren Bedingung. Bei abschlussbezogenen Veranstaltungen ist die Teilnahme in der Regel vom Nachweis entsprechender Vorkenntnisse abhängig. Die Sprachberatung für Deutsch-Kurse ist in jedem Falle obligatorisch!

Anmeldung und Entgelte

Haben Sie sich zur Teilnahme an einer angebotenen Veranstaltung entschlossen, dann füllen Sie bitte eine Anmeldung (Anhang im Programmheft) aus oder melden sich per E-Mail an (www.erkrath.de/vhs). Kursnummer und Titel entnehmen Sie dem Arbeitsplan. Zur Anmeldung ist neben Ihrem Namen und Vornamen auch Ihre aktuelle Anschrift erforderlich. Die Angaben der Telefon-, Faxnummer und ggf. der E-Mail-Adresse sind für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Veranstaltungen können nur ganz und nicht in Teilen gebucht werden. Die Teilnahme ist in der Regel entgeltpflichtig – Grundlage ist die „Entgeltordnung für die VHS Erkrath“. Das angegebene Entgelt bezahlen Sie bitte entweder in bar bei der Anmeldung oder Sie erlauben der VHS bei schriftlicher Anmeldung die Abbuchung von Ihrem Konto, wobei die Abbuchung erst nach Beginn des Kurses erfolgt. Sollte die Lastschrift wegen fehlerhafter Kontoangaben, mangelnder Deckung oder Widerspruchs nicht eingelöst werden, berechnen die Banken Gebühren, die vom Zahlungspflichtigen zusätzlich zu tragen sind.

Fristen für die Anmeldung

Melden Sie bitte rechtzeitig Ihre Teilnahme an – in der Regel vor Beginn des Semesters. Bei Exkursionen und Studienfahrten, Bildungsurlaubs-Wochen und Intensiv-Kursen sowie Wochenend-Seminaren und -Workshops muss Ihre verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor der Veranstaltung vorliegen. Die VHS kann Veranstaltungen jederzeit absagen, wenn die notwendigen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Durchführung nicht gegeben sind.

Entgeltermäßigung

Entgeltermäßigung um 50% wird Schülern/Schülerinnen, Auszubildenden, Studenten/ Studentinnen, Bezieherinnen und Beziehern von Leistungen nach SGB II und SGB XII sowie Teilnehmenden am freiwilligen sozialen Jahr und am Bundesfreiwilligendienst und Inhaberinnen und Inhabern des „Erkrath-Pass“ gegen Vorlage entsprechender Nachweise gewährt. Inhaberinnen und Inhabern einer Ehrenamtskarte wird eine Entgeltermäßigung um 10% auf alle Kurse gewährt. Sollte der Ermäßigungsnachweis bis zum Beginn der Veranstaltung nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden können, wird das volle Entgelt abgebucht. Die Belegung von Teilen einer Veranstaltung bei entsprechend reduziertem Entgelt ist nicht möglich. Bei Vorträgen, Exkursionen und Tagesfahrten und Oper/Histor. Stadthalle wird keine Ermäßigung gewährt. Auf die Entgelte der Integrationskurse und Prüfungen sind laut Vorgabe des BAMF keine Ermäßigungen möglich.

Teilnehmerzahl

Die Mindestzahl der Teilnehmer/-innen ist in der Regel 10 – sachlich gebotene Abweichungen sind im Einzelnen angegeben. Die Veranstaltung kann nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Sollte dies nicht der Fall sein und die Veranstaltung deshalb nicht stattfinden, kann durch Zuzahlung von Entgelt-Anteilen die Fehlzahl ausgeglichen werden. Dies muss aber eine Ausnahme bleiben. Die VHS kann die Veranstaltung absagen und informiert die Teilnehmer in diesem Falle vorab. Die VHS kann Veranstaltungen teilen und zusammenlegen.

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: VHS Erkrath, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath, mail: vhs@erkrath.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.

Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich möglich, bedürfen in jedem Fall der Schriftform und müssen 1 Woche vor Kursbeginn vorliegen (Maßgebend ist das Eingangsdatum der Abmeldung bei der VHS). Mündliche oder telefonische Abmeldungen bei der Kursleitung werden nicht akzeptiert. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Rücktritt und entbindet somit nicht von der Zahlungspflicht. Bei nicht fristgerechter Abmeldung ist das volle Entgelt zu zahlen. Bereits eine einmalige Teilnahme verpflichtet zur Entrichtung des gesamten Kursentgeltes. Für Teilnehmer an Prüfungen gelten die Abmeldefristen der Prüfungszentren.

Versicherung und Haftung

Teilnehmer/-innen der VHS sind nicht gegen Unfälle (Personenschäden) versichert. Die Stadt Erkrath als Trägerin der VHS haftet nicht für Schäden an oder Verlust von Sachen.

Zeugnisse und Bescheinigungen

Bei regelmäßiger (Fehlzeiten max. 20%) und erfolgreicher Teilnahme an Veranstaltungen können Bescheinigungen, Zertifikate und Zeugnisse ausgestellt werden. Diese müssen beantragt werden und können persönlich abgeholt werden. Eine Zusendung ist möglich, wenn ein frankierter, adressierter Rückumschlag eingereicht wird.

LAGEPLAN DER VHS-UNTERRICHTSSTÄTTEN



In Erkrath:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 Kaiserhof | Bahnstr. 2 |
| 2 Albert-Schweitzer-Schule | zur Zeit nicht belegt |
| 3 Begegnungsstätte der Caritas | Gerberstr. 7 |

In Unterfeldhaus:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 4 Gem.-Grundschule | Millrather Weg 67 |
| nicht barrierefrei | |

In Hochdahl:

- | | |
|---|-----------------------|
| 5 | zur Zeit nicht belegt |
| 6 Bürgerhaus | Sedentaler Str. 105 |
| 7 Hauptschule | Rankestr. 2 |
| 8 Begegnungsstätte und Kindertagesstätte Johanniter | Hildener Str. 19 |
| 9 Außenstelle VHS | Schimmelbuschstr. 25 |

NOTIZEN

[illegible]



**VERSCHENKEN SIE DOCH MAL
NEUE ERFAHRUNGEN –
VERSCHENKEN SIE EINEN
VHS-GUTSCHEIN**



ANSCHRIFTEN UND INFORMATIONEN



VHS – Geschäftsstelle

Sedentaler Str. 105 – 107 (Bürgerhaus),
40699 Erkrath-Hochdahl
Telefon 0211 2407-4305

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

montags–freitags, 9:00 – 12:00 Uhr sowie Termine nach
telefonischer Vereinbarung
(In den Schulferien Freitag Vormittag geschlossen)

Postanschrift:

VHS Erkrath, Postfach 1154, 40671 Erkrath.

Internet:

www.vhs-erkath.de

Semesterbeginn:

14.02.2024

Unterrichtsfreie Tage:

- ◆ 25.03.–07.04.2024 Osterferien
- ◆ 01.05.2024 Tag Arbeit
- ◆ 09.05.2024 Christi Himmelfahrt
- ◆ 20.05.2024 Pfingstmontag
- ◆ 30.05.2024 Fronleichnam

Anmeldung zum Frühjahrssemester 2024:

Ab sofort (nach Erscheinen des Programms)

- ◆ persönlich zu den üblichen Geschäftszeiten der VHS
im Bürgerhaus
- ◆ schriftlich mit Einzugsermächtigung per Post
oder per FAX oder online: www.vhs-erkath.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bürgermeister der Stadt Erkrath

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Ursula Moldon

Druck:

Wir machen Druck

Bildnachweise:

Soweit nicht bei den Fotos
anders angegeben:
www.pixabay.com

