

PROGRAMM JANUAR - AUGUST 2016



INNOVATIV.



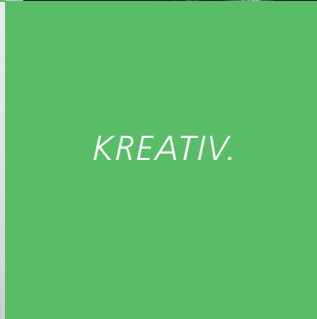
WELTOFFEN.



LEBENDIG.



KOMPETENT.



KREATIV.



FORUM
SHOPPING MITTEN IN MÜLHEIM

VORWORT



*LIEBE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER,
LIEBE VHS-INTERESSIERTE,*

wir haben unser Programmheft für Sie neu gestaltet.

Es hat nicht nur **ein** neues Gesicht bekommen, sondern gleich mehrere neue Gesichter...

Weiterbildung in der Volkshochschule Mülheim an der Ruhr – das ist Bildung von Menschen für Menschen. Die Menschen, die Sie auf dem Titelbild und im Innenteil des Programmheftes sehen, sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unseren Kursen, die sich spontan bereit erklärt haben, für unsere Fotoaktion zur Verfügung zu stehen.

Doch nicht nur sie – auch viele weitere Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer haben sich beteiligt und damit signalisiert, was die VHS Mülheim an der Ruhr für sie ist: Bildung und Begegnung in einem lebendigen Lernumfeld.

Bildung von Menschen für Menschen – das ist die sorgfältige Planung und Organisation unseres Kursangebotes, das ist das Engagement von Dozentinnen und Dozenten für eine erfolgreiche Kursarbeit, das ist das Zusammenspiel aller in der VHS tätigen Menschen.

Bildung von Menschen für Menschen – das bedeutet auch, auf neue Situationen zu reagieren und so ist die VHS als kommunale Weiterbildungseinrichtung natürlich gefragt, wenn es um Spracherwerb für die Menschen geht, die ihre Heimat verlassen haben und in unserer Stadt Zuflucht suchen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen das neue Aussehen unseres Programmheftes gefällt und wünsche Ihnen – im Namen des gesamten VHS-Teams – eine gute Zeit in Ihrem Kurs.

Ihre

A. Sommerhoff
Annette Sommerhoff
Leiterin der Volkshochschule

kulturbüro

stadtbibliothek

begegnungsstätten

stadtarchiv

kult  etrieb

mülheim an der ruhr

www.kulturbetrieb.de

musikschule

kunstmuseum

volkshochschule

theaterbüro


INHALT

<i>WILLKOMMEN</i>	7
<i>SPRACHEN</i>	17
<i>KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT</i>	69
<i>GESUNDHEIT</i>	113
<i>JUNGE VHS</i>	141
<i>GENERATION 55 PLUS</i>	147
<i>GESELLSCHAFT</i>	159
<i>COMPUTERKURSE</i>	167
<i>KOMMUNIKATION – PERSÖNLICHKEIT – PROFESSIONALITÄT</i>	205
<i>SCHULISCHE WEITERBILDUNG</i>	219
<i>ANHANG</i>	225



***MEINE
VHS
IST
WELTOFFEN.***

WILLKOMMEN!



<i>ANSCHRIFT UND LAGE</i>	8
<i>QUALITÄTSMANAGEMENT</i>	8
<i>ANMELDEN</i>	9
<i>ÖFFNUNGSZEITEN</i>	9
<i>BERATUNG</i>	10
<i>BEZAHLEN</i>	10
<i>TEILNEHMEN</i>	10
<i>RÄUME & MEDIEN</i>	10
<i>ABMELDEN</i>	11
<i>WEITERBILDUNGSBERATUNGSSTELLE</i>	11
<i>BILDUNGSPRÄMIE</i>	12
<i>BILDUNGSSCHECK</i>	12
<i>UNSER TEAM</i>	13

ALLGEMEINE HINWEISE

ANSCHRIFT UND LAGE

Bergstraße 1–3
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 455-43 21/22
Fax: 0208 455-4399
E-Mail: vhs@muehlheim-ruhr.de
www.muelheim-ruhr.de/vhs

Parken

Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem kostenpflichtigen Parkplatz an der Stadthalle.

Auf dem Gelände der VHS stehen vier barrierefreie Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Sie sind von der Bergstraße über die Auffahrtrampe zu erreichen.

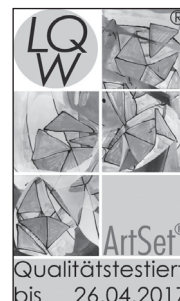
Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestellen: Schloß Broich bzw. Stadthalle
U-Bahn: 102, 901
Buslinien: 122, 124, 131, 132, 133, 135, 752
Fußweg: 2–3 Minuten



QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir sind qualitätstestiert nach IqW® und AZAV-zertifiziert als zugelassener Träger der beruflichen Weiterbildung.



ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDEN

Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

- **persönlich** per Barzahlung oder EC-Karte
- **schriftlich** per Anmeldekarte mit Einzugsermächtigung, Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
- **online** unter www.muelheim-ruhr.de/vhs, Ihre Angaben werden verschlüsselt zur VHS übertragen.

Ermäßigungen

Gegen Vorlage aktueller Bescheinigungen werden für die Teilnahme an Kursveranstaltungen in besonderen Fällen Ermäßigungen gewährt. Näheres finden Sie in der Entgeltordnung am Heftende.

Ratenzahlung

Für Kurse, deren Entgelt über 50,- € liegt, kann eine monatliche Ratenzahlung im Abbuchungsverfahren vereinbart werden.

Datenschutz

Die bei der Anmeldung gemachten persönlichen Daten werden von der Heinrich-Thöne-Volkshochschule unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
9.30 – 12.30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag
14.30 – 16.30 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Ludmila Scherbakov
Telefon: 0208 455-4322
E-Mail: ludmila.scherbakov@muelheim-ruhr.de

Birgit vom Ufer
Telefon: 0208 455-4321
E-Mail: birgit.vom.ufer@muelheim-ruhr.de

Im Januar ist das Anmeldebüro länger für Sie geöffnet:

Montag	11.01.2016	14.30 – 17.30 Uhr
Dienstag	12.01.2016	14.30 – 17.30 Uhr
Mittwoch	13.01.2016	16.00 – 17.30 Uhr
Donnerstag	14.01.2016	14.30 – 17.30 Uhr
Donnerstag	21.01.2016	14.30 – 17.30 Uhr

ALLGEMEINE HINWEISE

10

BERATUNG

Gerne helfen wir Ihnen bei der Kursauswahl. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit den Leiterinnen und Leitern der Programmbereiche. Zu den lernberatungspflichtigen Sprachen Deutsch als Zweitsprache, Englisch, Französisch und Spanisch können Sie sich nach Besuch der Lernberatung anmelden.

Bitte beachten Sie die Lernberatungszeiten im Programmbereich Sprachen.

DOZENTINNEN UND DOZENTEN

Aktuell führen 200
qualifizierte Dozentinnen
und Dozenten Ihre Kurse und
Veranstaltungen durch.

BEZAHLEN

Wir buchen das Kursentgelt circa 14 Tage vor Kursbeginn ab. Falls Ihr Kurs nicht durchgeführt werden kann, wird Ihnen das bereits abgebuchte Entgelt automatisch und zeitnah erstattet.

Bitte nehmen Sie **keine** Stornierung der Abbuchung vor, da wir Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellen müssen.

Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle Telefon- bzw. Handy-Nummer und Ihre E-Mail-Adresse mit. Nur wenn Ihre Daten bei uns aktuell sind, können wir Sie bei Terminänderungen und Ausfällen kurzfristig informieren.

TEILNEHMEN

Alle Veranstaltungen, bei denen der Kursort nicht angegeben ist, finden in der Volkshochschule, Bergstraße 1-3, statt.

Sollte Ihre Kursleitung einmal verhindert sein, benachrichtigen wir Sie bzw. versuchen eine Vertretung zu sichern.

RÄUME & MEDIEN

Unsere Räume sind bedarfs- und erwachsenengerecht eingerichtet. Wir verfügen über Kursräume, die zum Teil mit interaktiven Tafeln, sogenannten ActivBoards, ausgestattet sind, über Computerräume und spezielle Fachräume, beispielsweise das Atelier und die Gymnastikräume.

In vielen Kursen werden **ActivBoards** als Unterrichtsmedium eingesetzt. Internetzugang und der Einsatz digitaler Medien, wie Dokumente, Videos, Audiomaterialien und Grafiken erweitern die Möglichkeiten, den Unterricht noch interessanter zu gestalten.

Weitere Informationen zum ActivBoard finden Sie auf unserer Moodle-Seite <http://moodle.vhs-mh.de>, wenn Sie sich als Gast unter der Rubrik ActivBoard/ActivBoard-Infos anmelden.

Auf der Lernplattform **Moodle** werden von den Dozentinnen und Dozenten Informationen zum Kurs sowie Übungen zusammengestellt, die zwischen den Kursterminen online bearbeitet werden können:
<http://moodle.vhs-mh.de>.

ALLGEMEINE HINWEISE

ABMELDEN

Von einer Veranstaltung können Sie sich nur **schriftlich** oder **persönlich** abmelden.

Abmeldungen sind bis zu 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben.

Bei späterer Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu zahlen.

Hat die Veranstaltung bereits **begonnen**, ist eine Abmeldung nur unter bestimmten Bedingungen möglich. Nähere Informationen finden Sie in der Entgeltordnung am Hefteende.

Unsere Dozentinnen und Dozenten nehmen keine **Abmeldungen** entgegen.

WEITERBILDUNGSBERATUNGSSTELLE

Unsere Weiterbildungsberatungsstelle bietet Ihnen Informationen, Orientierungs- und Entscheidungshilfen.

Sie möchten beispielsweise

- einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen
- sich beruflich weiterqualifizieren
- sich beruflich völlig neu orientieren
- ein Studium aufnehmen
- in einer Phase der Berufsunterbrechung neue Perspektiven entwickeln.

Die Vielzahl der Bildungsmöglichkeiten und der Bildungsanbieter erschweren häufig die richtige Entscheidung. Wir halten für Sie ausführliche Informationen über lokale, regionale und überregionale Bildungsangebote bereit. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir das richtige Angebot herauszufiltern.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin, damit wir für eine Beratung ausreichend Zeit einplanen.

SCHULISCHE WEITERBILDUNG

Kerstin Dau

Telefon: 0208 455-4314

E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Sabine Klich M.A.

Telefon: 0208 455-4334

E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

ALLGEMEINE HINWEISE

12

BILDUNGSPRÄMIE

Die Bildungsprämie ist ein Angebot des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) mit finanzieller Unterstützung durch den Europäischen Sozialfonds. Die Bundesregierung will hiermit den Stellenwert der Weiterbildung erhöhen und mehr Menschen für eine berufliche Weiterbildung mobilisieren. Informationen über die aktuellen Voraussetzungen erhalten Sie unter: www.bildungspraemie.info oder www.muelheim-ruhr.de/vhs.

Gerne stellen wir Ihnen einen Gutschein für eine Bildungsprämie aus. Bitte stimmen Sie einen Beratungstermin mit uns ab.

Beratung:
Sabine Klich M.A.
Telefon: 0208 455-4334
E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

Henrike Donner
Telefon: 0208 455-4356
E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de



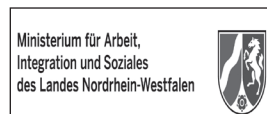
BILDUNGSSCHECK

Der Bildungsscheck ist ein Angebot des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAIS) mit finanzieller Unterstützung durch den Europäischen Sozialfonds. Informationen über die aktuellen Voraussetzungen erhalten Sie unter www.bildungsscheck.nrw.de oder www.muelheim-ruhr.de/vhs.

Gerne stellen wir Ihnen einen Bildungsscheck aus. Bitte stimmen Sie einen Beratungstermin mit uns ab.

Beratung:
Sabine Klich M.A.
Telefon: 0208 455-4334
E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

Henrike Donner
Telefon: 0208 455-4356
E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de



UNSER TEAM



Annette Sommerhoff
Leiterin der Volkshochschule
Telefon: 0208 455-4311
annette.sommerhoff
@muelheim-ruhr.de



Kerstin Dau
Programmbereichsleiterin
Zweiter Bildungsweg und
Gesellschaft
Telefon: 0208 455-4314
kerstin.dau
@muelheim-ruhr.de



Henrike Donner
Programmbereichsleiterin
Gesundheit
Telefon: 0208 455-4356
henrike.donner
@muelheim-ruhr.de



Sabine Klich M.A.
Programmbereichsleiterin
Berufliche Bildung und
Computerkurse
Telefon: 0208 455-4334
sabine.klich
@muelheim-ruhr.de



Karl-Hans Klippel
Programmbereichsleiter
Fremdsprachen
Telefon: 0208 455-4315
karl-hans.klippel
@muelheim-ruhr.de



Nicole Linau
Programmbereichsleiterin
Kunst, Kultur und Kreativität
Telefon 0208 455-4317
nicole.linau
@muelheim-ruhr.de



Peter-Michael Schüttler
Programmbereichsleiter
Kommunikation, Persönlich-
keit und Professionalität
Telefon 0208 455-4357
peter-michael.schuetzler
@muelheim-ruhr.de



Ulrike Maria Voß-Schulz
Programmbereichsleiterin
Deutsch als Zweitsprache und
Integrationskurse
Telefon 0208 455-4313
ulrike.voss-schulz
@muelheim-ruhr.de

UNSER TEAM



Udo Schwartz

Verwaltungsleiter

Telefon: 0208 455-4320

udo.schwartz

@muelheim-ruhr.de



Sarah Brands

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4316

sarah.brands

@muelheim-ruhr.de



Nicole Deitmer

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4323

nicole.deitmer

@muelheim-ruhr.de



Ralf Diekena

Hausmeister

Telefon: 0208 455-4345



Karin Dinnups

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4361

karin.dinnups

@muelheim-ruhr.de



Esther Eckhardt

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4326

esther.eckhardt

@muelheim-ruhr.de



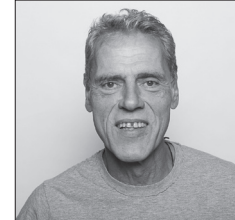
Stephanie Heckenbach

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4337

stephanie.heckenbach

@muelheim-ruhr.de



Frank Jezek

Medientechniker

Telefon: 0208 455-4333

frank.jezek

@muelheim-ruhr.de

UNSER TEAM



Hartmut Remuß

Hausmeister

Telefon: 0208 455-4345



Ludmila Scherbakov

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4322

ludmila.scherbakov

@muelheim-ruhr.de



Doris Schmidt-Beck

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4330

doris.schmidt-beck

@muelheim-ruhr.de



Cornelia Sieberg

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4310

cornelia.sieberg

@muelheim-ruhr.de



Birgit vom Ufer

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 0208 455-4321

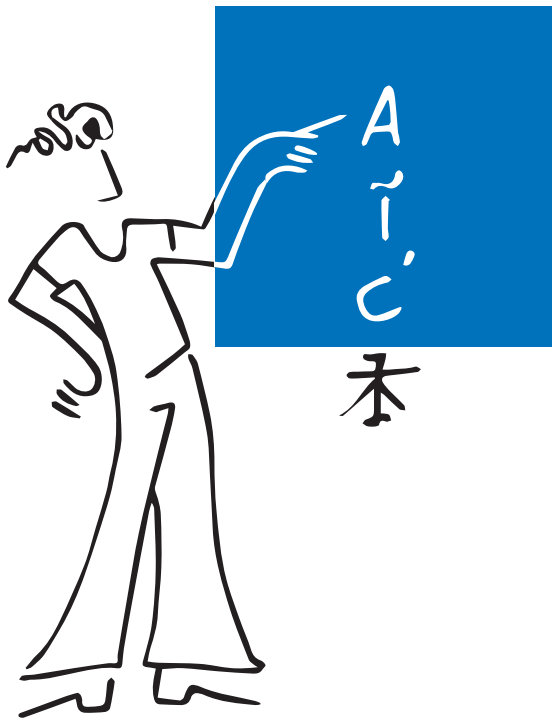
birgit.vom.ufer

@muelheim-ruhr.de

***MEINE
VHS
IST
BUNT.***



SPRACHEN



LERNSTUFEN NACH EUROPÄISCHEN STANDARDS ...	18
VORBEREITUNG AUF SPRACHPRÜFUNGEN	19

DEUTSCH

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE / INTEGRATION.....	20
ALPHABETISIERUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE.....	27
DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE.....	28

FREMDSPRACHEN

ALLGEMEINE HINWEISE.....	30
ENGLISCH	34
FRANZÖSISCH	46
ITALIENISCH.....	49
SPANISCH	53
CHINESISCH	58
FINNISCH	59
JAPANISCH	60
NIEDERLÄNDISCH	62
POLNISCH	63
RUSSISCH	63
SCHWEDISCH	64
TÜRKISCH	66
SPRACHANGEBOT IN DER REGION DOME.....	67

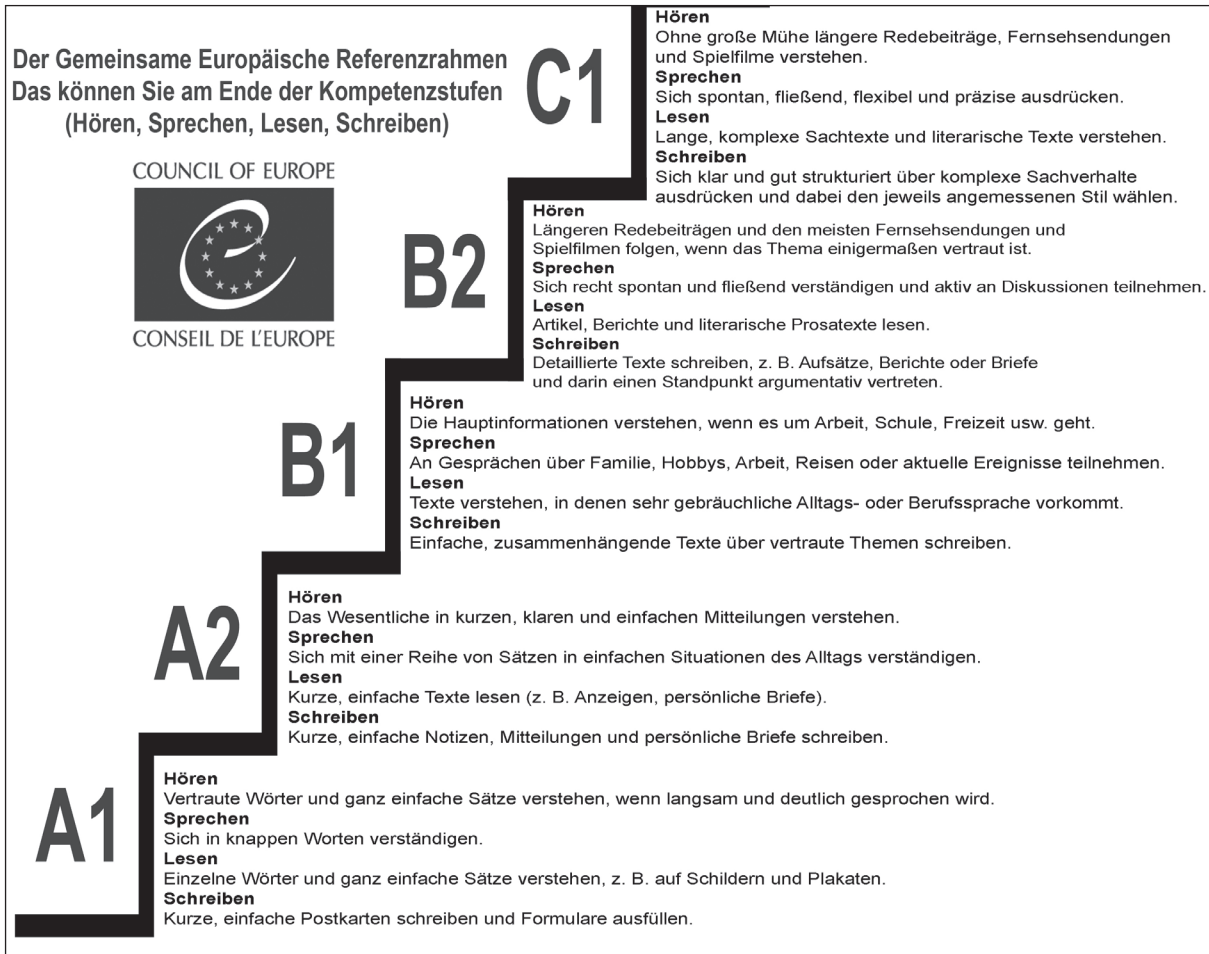
LERNSTUFEN NACH EUROPÄISCHEN STANDARDS

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen
Das können Sie am Ende der Kompetenzstufen
(Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben)

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE



LERNSTUFEN VORBEREITUNG AUF SPRACHPRÜFUNGEN

LERNSTUFEN

Der Europarat hat im Jahr 1996 sechs Lernstufen, sogenannte Kompetenzstufen, beschrieben.

Diese Skala ist von allen Mitgliedsstaaten des Europarates anerkannt.

So werden Fremdsprachenkenntnisse transparent und vergleichbar.

Mit diesen Beschreibungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Sprachkenntnisse selbst einzuschätzen.

Die Zeit, die Sie benötigen, um die Lernziele einer Stufe zu erreichen, hängt ab

- vom Stundenumfang der Kurse,
- von der persönlichen Zeitinvestition und
- von Ihren individuellen Vorkenntnissen.

VORBEREITUNG AUF SPRACHPRÜFUNGEN

Wenn Sie an einem international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse interessiert sind, so können Sie sich in diversen Kurssystemen auf verschiedene europaweit bzw. weltweit anerkannte telc-Prüfungen oder Cambridge-Prüfungen, der vom Europarat definierten Kompetenzstufen B1 – B2 - C1 vorbereiten.

Für diese Prüfungen ist die VHS Mülheim an der Ruhr anerkanntes Prüfungszentrum.

Inhaltliche Informationen zu Prüfungen:

Fremdsprachen

Karl-Hans Klippel
Telefon: 0208 455-43 15
E-Mail: karl-hans.klippel@muellheim-ruhr.de

Deutsch als Zweitsprache / Integration

Ulrike Maria Voß-Schulz
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: ulrike.voss-schulz@muellheim-ruhr.de

Organisatorische Fragen zu Prüfungen:

Doris Schmidt-Beck
Telefon: 0208 455-4330
E-Mail: doris.schmidt-beck@muellheim-ruhr.de

DEUTSCHLERNEN IN DER VHS

Ziel der Deutschkurse für Migrantinnen und Migranten und der Integrationskurseangebote für Zuwanderinnen und Zuwanderer ist die Entwicklung von mündlicher und schriftlicher Sprachkompetenz als Voraussetzung zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sowie zur Planung und Gestaltung des privaten und beruflichen Lebens in Deutschland.

Dazu gehört neben der Entwicklung sprachlicher Kompetenz im engeren Sinne auch die interkulturelle Kompetenz, um die Sprache als Kommunikationsmittel situations- und adressatengerecht einsetzen zu können. Der Sprachunterricht ist ein wesentlicher Beitrag zur erfolgreichen sozialen und beruflichen Integration.

Die für die Einbürgerung nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz erforderlichen Sprachkenntnisse können erworben werden.

INTEGRATIONSKURSE NACH DEM ZUWANDERUNGSGESETZ

- Angebote für Zuwanderinnen und Zuwanderer sowie für Migrantinnen und Migranten -

Wir bieten ein umfassendes Integrationskursprogramm von Basis-, Aufbau- und Wiederholungskursen, Alphabetisierungskursen, Elternkursen sowie Orientierungskursen an. Die Inhalte erstrecken sich vom Erwerb der Sprachkompetenz bis zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insgesamt 660 bis zu 1.260 Unterrichtsstunden. Der Integrationskurs schließt mit den skalierten Prüfungen – Deutsch-Test für Zuwanderer - DTZ - und Leben in Deutschland - LiD - ab.

Wir führen diese Kurse in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Vom BAMF werden die Integrationskurse für einen gezielten Personenkreis finanziert.

Die Teilnahmeberechtigung ist in § 4 der Integrationskursverordnung – IntV – geregelt.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

INTEGRATIONSKURSBERATUNG

Die Integrationskursberatung findet dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr statt.

Zur Integrationskursberatung bringen Sie bitte Folgendes mit:

- gültiger Reisepass/Identitätsnachweis/Aufenthaltstitel
- Verpflichtungserklärung der Ausländerbehörde bzw. der Sozialagentur (Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs)
- Bescheid über finanzielle Leistungen der Sozialagentur
- Eingliederungsvereinbarung der Sozialagentur
- EU-Bürgerinnen und EU-Bürger: Meldebescheinigung

ERSTORIENTIERUNG FÜR ASYLSUCHENDE

Für Personen, die noch keinen Zugang zu Integrationskursen haben, weil ihr Aufenthaltsstatus noch ungeklärt ist, bietet die VHS die Kurse „Erstorientierung und Deutsch lernen für Asylsuchende“ (300 Unterrichtsstunden) an. Die Kurse finden mehrmals pro Woche statt.

DEUTSCHLERNEN MIT SYSTEM

In allen Kursen ist die Unterrichtssprache von Anfang an Deutsch. Unser Deutsch-Sprachlernprogramm orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens (GER). Dieser stellt eine gemeinsame Basis für Entwicklung von zielsprachlichen Lehrplänen, Prüfungen und Lehrwerken dar. Der Referenzrahmen definiert Kompetenzniveaus, so dass jedem und jeder die zu erreichenden sprachlichen Fähigkeiten in den Stufen A1 – B2 vermittelt werden.

EUROPÄISCHES SPRACHENZERTIFIKAT DEUTSCH B1 – TELC

Das „Europäische Sprachenzertifikat – Deutsch B1“ dokumentiert, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich behaupten können, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern können. Das Zertifikat Deutsch kann am Ende der Stufe B1 und nach der Zertifikatssimulation abgelegt werden. Den Prüfungstermin und das Prüfungsentgelt sowie den Anmeldeschluss finden Sie unter der Veranstaltung „Zertifikat Deutsch B1 – telc“.

Das Zertifikat wird bei der Einbürgerung als Sprachnachweis anerkannt.



EUROPÄISCHES SPRACHENZERTIFIKAT DEUTSCH B2 – TELC

Das Zertifikat „Deutsch B2“ dokumentiert, dass Sie längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen können, Nachrichtensendungen, Reportagen und zeitgenössische literarische Texte verstehen und sich schriftlich dazu äußern können.

In Gesprächen können Sie sich spontan und fließend verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen.

EINBÜRGERUNGSTEST

Seit dem 1. September 2008 ist der Einbürgerungstest verpflichtend für die Einbürgerung.

Die Prüfungsmodalitäten finden Sie bei den Veranstaltungen „Einbürgerungstest Deutsch“.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE / INTEGRATION

Beratung: Ulrike Maria Voß-Schulz | 0208 4554313

DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER (DTZ)

Seit dem 1. Juli 2009 ist der Deutsch-Test für Zuwanderer die verbindliche Abschlussprüfung der Integrationskurse nach der Integrationskursverordnung des Zuwanderungsgesetzes des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Diese skalierte Sprachprüfung deckt jeden der Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf den Niveaustufen „unter A2“, „A2“ oder „B1“ nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER) ab.

Der Deutsch-Test für Zuwanderer gilt als Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse. Für die Einbürgerung gilt das Erreichen der Niveaustufe B1 im Gesamtergebnis.

Hinweis:

Alle Kurse im Bereich Deutsch als Zweitsprache bieten wir bereits ermäßigt an.

Eine weitere Ermäßigung kann nicht gewährt werden.

LERNBERATUNG DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Montag	18.01.2016	14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag	19.01.2016	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	20.01.2016	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	21.01.2016	14.00 – 17.30 Uhr
Dienstag	26.01.2016	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	28.01.2016	14.00 – 16.00 Uhr

Beratung:

Ulrike-Maria Voß-Schulz,

Telefon: 0208 455-4313

E-Mail: ulrike.voss-schulz@muelheim-ruhr.de

Die Beratung findet am Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr, außer in den Schulferien, statt.

Deutsch lesen und schreiben für Teilnehmende mit anderem Schriftsystem

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die in einem anderen Schriftsystem Lesen und Schreiben gelernt haben und die jetzt die Grundlagen des Lesens und Schreibens auf Deutsch erlernen wollen.

Ein Einstieg ist jederzeit nach persönlicher Lernberatung, donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr, Raum B3, möglich.

Doris Rülcker M.A. | Kursnummer: 1001 | 15,- €

- Mittwoch, 03.02. - 16.03.2016
- 9.15 - 11.45 Uhr | 21 Ustd. | 7 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
-

Doris Rülcker M.A. | Kursnummer: 1002 | 15,- €

- Mittwoch, 06.04. - 22.06.2016
- 9.15 - 11.45 Uhr | 36 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Stufe A 1 - Kurs 1

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

DozentInnenteam | Kursnummer: 1003 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

DozentInnenteam | Kursnummer: 1004 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe A 1 - Kurs 2

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

Agata Kinga Antoniak | Kursnummer: 1005 | 135,- €

- Dienstag und Donnerstag, 02.02. - 23.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 105 Ustd. | 35 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Julia König M.A. | Kursnummer: 1006 | 145,- €

- Dienstag und Freitag, 02.02. - 24.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 111 Ustd. | 37 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe A2 - Kurs 1

Lehrbuch: Berliner Platz 2 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

Anna Krebber | Kursnummer: 1007 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Natalia Galkina | Kursnummer: 1008 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe A2 - Kurs 2

Lehrbuch: Berliner Platz 2 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

Natalia Galkina | Kursnummer: 1009 | 135,- €

- Dienstag und Donnerstag, 02.02. - 23.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 105 Ustd. | 35 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe B1- Kurs 1 - Zertifikatsniveau

Lehrbuch: Berliner Platz 3 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

Kathrin Peric | Kursnummer: 1010 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe B1- Kurs 2 - Zertifikatsniveau

Lehrbuch: Berliner Platz 3 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag

Larysa Slavska | Kursnummer: 1011 | 140,- €

- Montag und Mittwoch, 01.02. - 22.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 108 Ustd. | 36 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Stufe B2 - telc

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits über Kenntnisse der deutschen Sprache auf der Niveaustufe B1-GER verfügen.

Im Unterricht lesen Sie Texte aus Literatur und Medien, Sie üben mit Hörtexten, verbessern Ihre mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit und vertiefen Ihre grammatischen Kenntnisse.

Anna Krebber | Kursnummer: 1012 | 99,- €

- Donnerstag, 18.02. - 16.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 42 Ustd. | 14 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

Prüfungssimulation: Zertifikat Deutsch B1 (ZD telc)

Inhalte sind:

- Einführung in das Format der schriftlichen und der mündlichen Prüfung
 - Erläuterung des Ablaufs der schriftlichen und der mündlichen Prüfung
 - Erklärungen zum Ausfüllen des Antwortbogens S30.
- Im Entgelt ist das Material enthalten. Das Kursentgelt ist nicht ermäßigbar.

Kathrin Peric | Kursnummer: 1013 | 40,- €

- Freitag, 10.06.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 11.06.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Prüfung: Zertifikat Deutsch B1 (ZD telc)

Das Zertifikat Deutsch B1 gilt als Nachweis von Sprachkenntnissen für die Einbürgerung gemäß §10 des Staatsangehörigkeitsgesetzes. Es besteht aus einer schriftlichen Prüfung (Dauer ca. 3 Stunden) mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck (Brief) und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen (Dauer ca. 40 Minuten inkl. Vorbereitungszeit).

Bei der persönlichen Anmeldung während der Öffnungszeiten des Anmeldebüros (Raum B 12) legen Sie bitte Ihren gültigen Identitätsausweis/Reisepass vor. Das Prüfungsentgelt können Sie bar oder durch Vorlage Ihrer gültigen EC-Karte bezahlen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

Falls Sie eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte während des Semesters, donnerstags von 14.00 - 16.00 Uhr, an Frau Voß-Schulz, Raum B3.

Nähere Informationen zur Prüfung sowie kostenlose Downloads der gesamten Prüfung mit ausführlichen Hinweisen zu Testformaten, Durchführung und Auswertung finden Sie im Internet unter www.telc.net und www.sprachenzertifikate.de.

Ulrike Maria Voß-Schulz | Kursnummer: 1014 | 135,- €

- Schriftliche Prüfung: 02.07.2016, 8.00 - 12.30 Uhr
- Mündliche Prüfung: 02.07.2016, 13.00 - 17.00 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 19.05.2016

Einbürgerungstest Deutsch

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest sollen „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachgewiesen werden.

Diese werden seit dem 1. September 2008 als zusätzliche Einbürgerungsvoraussetzung in § 10 Absatz 1 Satz 1 Nr. 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt.

Den Einbürgerungstest können Sie an der VHS Mülheim an der Ruhr als vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) lizenziertem Prüfungszentrum an den unten angegebenen Prüfungsterminen ablegen.

Bei Ihrer persönlichen Anmeldung im Anmeldebüro (Raum B12), während der Öffnungszeiten, legen Sie bitte Ihren gültigen Identitätsausweis/Reisepass vor und bezahlen das Entgelt von 25,- € bar.

Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

Falls Sie eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte, während des Semesters, donnerstags von 14.00 - 16.00 Uhr, an Frau Voß-Schulz, Raum B 3.

Beim Testtermin sind ein gültiger Identitätsausweis/Reisepass und das Einladungsschreiben der VHS vorzulegen. Einen interaktiven Modelltest zum selbstständigen Überprüfen Ihrer Kenntnisse finden Sie im Internet unter <http://www.bamf.de/DE/Einbuerbung/OnlineTestcenter>.

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1015 | 25,- €

- Samstag, 20.02.2016
- 10.00 - 12.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- An- und Abmeldeschluss: 28.01.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1016 | 25,- €

- Samstag, 20.02.2016
- 12.00 - 14.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- An- und Abmeldeschluss: 28.01.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1017 | 25,- €

- Samstag, 23.04.2016
- 10.00 - 12.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- An- und Abmeldeschluss: 31.03.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1018 | 25,- €

- Samstag, 23.04.2016
- 12.00 - 14.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- An- und Abmeldeschluss: 31.03.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1019 | 25,- €

- Samstag, 18.06.2016
- 10.00 - 12.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- An- und Abmeldeschluss: 25.05.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

Dr. (USA) Hartmut Melchert

Kursnummer: 1020 | 25,- €

- Samstag, 18.06.2016
- 12.00 - 14.00 Uhr | 2 Zstd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 25.05.2016
- Maximal 20 Teilnehmende

ALPHABETISIERUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314

ALPHABETISIERUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben Bitte weitersagen!

In unserer Stadt gibt es viele Menschen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Aus diesen Schwierigkeiten heraus entstehen häufig Probleme im Alltag, in der Familie, mit Freunden, im Beruf oder im Umgang mit Behörden. In der Mülheimer Volkshochschule können Jugendliche ab 15 Jahre sowie Erwachsene angstfrei das Lesen und Schreiben erlernen.

In den Lese- und Schreibkursen lernen Sie:

- Buchstaben und Laute
- Silben, Wörter und vereinfachte Texte
- Erfassen von Texten auf unterschiedlichen Fähigkeitsstufen
- Erarbeitung von Rechtschreibregeln

Anmeldungen sind nur persönlich und nach vorheriger Beratung möglich.

Beratung:
Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314

Lesen und Schreiben lernen - Kurs I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Buchstabenkenntnissen.

Kursinhalte:

- Buchstaben und deren Lautierung
- Wortbausteine und einfache Wörter
- einfache Sätze in alltäglichen Zusammenhängen
- praktische Hilfen bei Problemen in der Schriftsprache in Alltagssituationen
- Grundlagen der Rechtschreibung

Wolfgang Kugel | Kursnummer: 1101 | 15,- €

- Dienstag und Donnerstag, 26.01. - 23.06.2016
- 17.00 - 19.30 Uhr | 111 Ustd. | 37 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Lesen und Schreiben lernen - Kurs II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit großen Problemen in der Rechtschreibung bzw. mit großen Lese- und Rechtschreibschwächen.

Kursinhalte:

- Erfassen von Silben, Wörtern und einfachen, kurzen Texten
- Schreiben von Wörtern und kurzen Sätzen

Sibylle Wellfonder | Kursnummer: 1103 | 15,- €

- Mittwoch, 27.01. - 22.06.2016
- 17.00 - 19.30 Uhr | 60 Ustd. | 20 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

ALPHABETISIERUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314, Henrike Donner | 0208 4554356

Lesen und Schreiben lernen - Kurs III

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Problemen in der Rechtschreibung.

Kursinhalte:

- Erfassen von Texten auf unterschiedlichen Fähigkeitsstufen
- Verfassen eigener, einfacher Texte

Sibylle Wellfonder | Kursnummer: 1105 | 15,- €

- Dienstag und Freitag, 26.01. - 24.06.2016
- 9.45 - 11.15 Uhr | 78 Ustd. | 39 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Deutsch in Beruf und Alltag

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich im Privaten oder im Beruf in der Schriftsprache nicht sehr sicher fühlen und deshalb die Grundlagen der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung verbessern und festigen wollen oder müssen.

Übungen dazu finden auf einfachem und aufbauendem Niveau statt.

Paul-Gerhard Raasch | Kursnummer: 1107 | 20,- €

- Montag, 25.01. - 20.06.2016
- 18.15 - 20.45 Uhr | 54 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Die Deutsche Gebärdensprache ist seit 2002 eine gesetzlich anerkannte eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Für viele ist sie eine visuelle, gefühlvolle Sprache. Mit ihr kann man über alle Themen kommunizieren, über die man sprechen möchte, über emotionale, zwischenmenschliche und familiäre Themen ebenso wie über wissenschaftliche oder technische Fragen im privaten und im beruflichen Bereich.

Wenn Sie einmal angefangen haben, die Gebärdensprache zu erlernen, lässt sie Sie nicht mehr los, auch wenn es am Anfang nicht einfach ist, Hände und Körper, vor allem aber Gesicht, Mimik und Gestik als sprachliche Mittel einzusetzen.

Im Dialog- bzw. Rollenspiel und Wahrnehmungsübungen werden Sie die Gebärdensprache spielerisch erlernen.

Wir empfehlen die Anschaffung der DVD ‚Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache‘ (Verlag Karin Kestner - ISBN: 978-3-9812004-9-2 - ca. 97 €). Hinweis: Auf der Computer-DVD werden dialektbezogene Gebärden zwischen Hamburg und München sowie zwischen Ost und West gezeigt, die anders gebärdet werden als hier im Ruhrgebiet.

Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen.

Kursinhalt:

- Einführung in die nonverbale und visuell-gestische Kommunikation
- Übung zur Gestik, Mimik und Körperausdruck in der DGS
- Übung Koordination von Hand- und Gesichtsbewegungen
- Gebärdenübungen zu zwei- und dreidimensionalen Objekten und Subjekten
- Grundlegende Vokabeln:
Anrede und Begrüßung, W-Fragen

Stefanie Lechtleitner | Kursnummer: 1285 | 72,- €

- Donnerstag, 14.01. - 21.04.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende
- Am 10.03.2016 findet kein Kurs statt.

Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

In DGS 2 liegt der Schwerpunkt in der Grundlage der Benutzung des Gebärdenraums - Lokalisierung von Bildbeschreibung und Wegbeschreibung. Weitere Dialogübungen mit vielen neuen Themen werden Ihren Gebärdenwortschatz vergrößern.

Kursinhalt:

- Kurze Wiederholung der Grundlagen
- Konversationsübungen und Dialogübungen
- Sprachaufbau und Erweiterung des Wortschatzes
- Lokalisationsübung
- Perspektivische Wahrnehmung

Für die Teilnahme am Kurs DGS 2 wird vorausgesetzt, dass Sie einen Kurs DGS 1 besucht haben.

Ein Kurstermin wird im Kommunikationsforum KoFo in Essen in der Zeit von 19.00 - 21.00 Uhr stattfinden.

Stefanie Lechtleitner | Kursnummer: 1286 | 72,- €

- Montag, 11.01. - 25.04.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende
- Am 07.03.2016 findet kein Kurs statt.

FREMDSPRACHEN

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Sprachen: Die Verbindung zur Welt

Bei uns können Sie zur Zeit 12 Fremdsprachen lernen. Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) des Europarates. Dieser legt die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen fest. Dies macht Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar!

Ziel unserer Sprachkurse ist es, Ihnen praktisch verwertbare Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln. Wir möchten, dass Sie lernen, die fremde Sprache aktiv zur Kommunikation einzusetzen.

Gleichzeitig möchten wir Ihnen mit unseren Kursen und Einzelveranstaltungen einen Einblick in Kultur und Lebensweise anderer Nationen vermitteln.

FREMDSPRACHEN LERNEN FÜR DEN BERUF

Mit zunehmender Globalisierung steigen in vielen Berufen die Anforderungen an Fremdsprachenkenntnisse. In unseren spezifischen berufssprachlichen Angeboten können Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt trainieren und nach erfolgreichem Abschluss mit einer Prüfung dokumentieren.

DIFFERENZIERUNG

Durch die Differenzierung des Kursprogrammes versuchen wir möglichst vielen Interessen und Lernbedingungen der Teilnehmenden gerecht zu werden. Zusätzlich zu unseren Ankündigungstexten erhalten Sie detaillierte Informationen zu Inhalt, Einstiegs Voraussetzungen, Methodik und Lerntempo in der Lernberatung.

Sie können bei uns Ihre Sprachkenntnisse

- neu erwerben
- wieder auffrischen
- zu einem hohen Niveau ausbauen

Sie finden bei uns

- individuelle Einstufung und Beratung
- besondere Lernangebote
- Bildungsurlaub
- Wochenend-Kompaktseminare
- Vorbereitung auf internationale Prüfungen
- interessante Einzelveranstaltungen

FREMDSPRACHEN

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

AUFBAU DER KURSE

Kursangebote der Zielniveaus A1 – B1

Diese Kurse sind als mehrzügige Bausteine konzipiert. Sie können längerfristig lernen und haben die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse in weiterführenden Kursen bis zur Zertifikatsstufe B1 auszubauen.

Die Kurstypen (Stufenbezeichnung und Zielniveau) sind in den jeweiligen Kurstiteln angegeben.

Über Ihren individuellen Lernweg berät Sie Ihre Kursleitung bzw. der pädagogische Programmbereichsleiter für Fremdsprachen Karl-Hans Klippel.

B. Kursangebote der Zielniveaus B2 – C1

Diese Kurse auf hohem Sprachniveau trainieren spezielle Fähigkeiten und behandeln besondere Themenfelder.

Zielniveaus in den Kurstiteln des Fremdsprachenbereichs

Für eine genauere Differenzierung der Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens wurden die Angaben der Zielniveaus in den Kurstiteln in zwei Niveaus unterteilt. Hierdurch soll es Ihnen möglich sein, Ihre aktuelle „Lernposition“ beim Erreichen der einzelnen Zielniveaus (A1 – C1) besser einschätzen zu können.

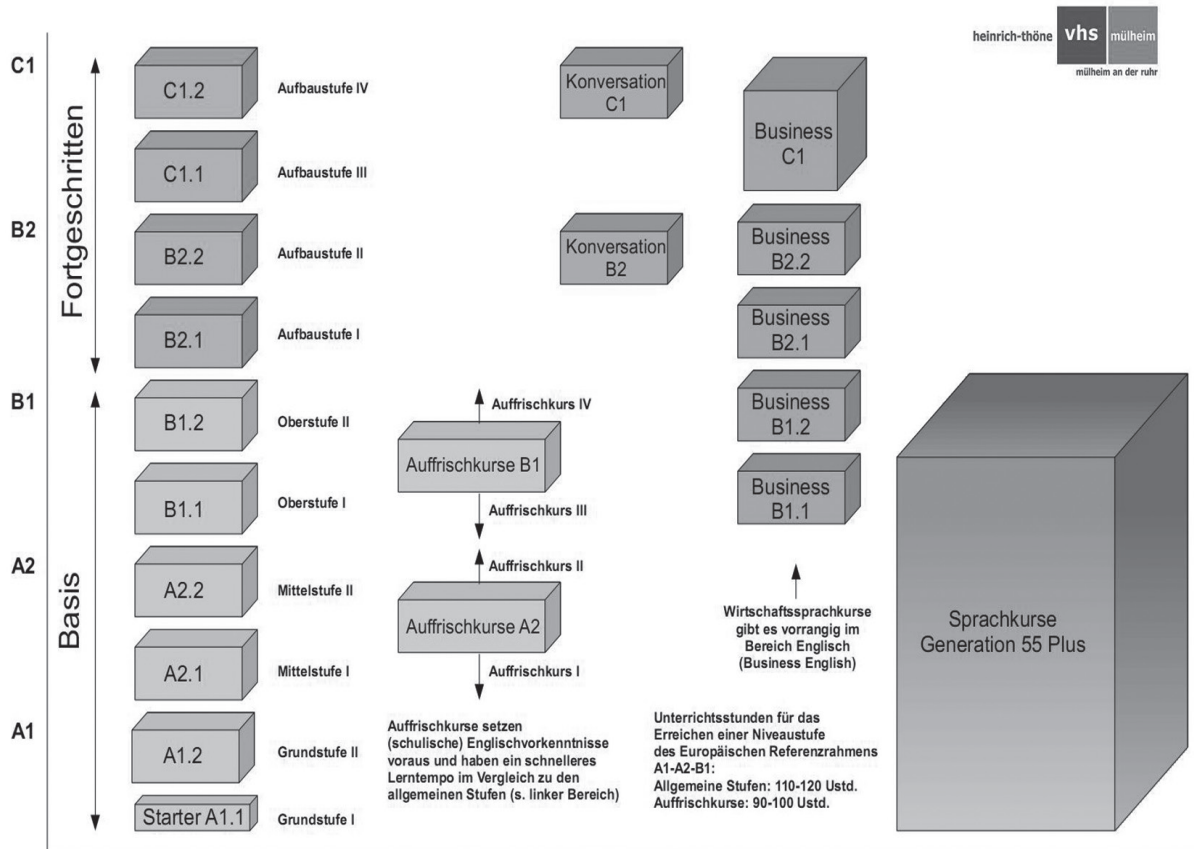
Nach Erreichen der Stufe A1.1 haben Sie ungefähr die Hälfte der Inhalte des Zielniveaus A1 erreicht. Nach Erreichen der Stufe A1.2 haben Sie die gesamten Inhalte des Zielniveaus A1 erreicht. Diese Angaben der Zielniveaus finden Sie in gleicher Form in den Kurstiteln für die weiteren Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens A2, B1, B2, C1.

FREMDSPRACHEN

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Kurssystem Bereich Fremdsprachen – Stufenbezeichnungen und Zielniveaus Europäischer Referenzrahmen



FREMDSPRACHEN

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

LERNBERATUNG FREMDSPRACHEN

Zu den Kursen der lernberatungspflichtigen Sprachen **Englisch, Französisch** und **Spanisch** können Sie sich nach dem Besuch der Lernberatung anmelden.

Falls Sie in den Sprachen Englisch, Französisch und Spanisch über keine Vorkenntnisse verfügen (Kurse der Grundstufe I), berät Sie vor Ihrer Anmeldung der zuständige Programmbereichsleiter.

Termine:

Montag	11.01.2016	16.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	12.01.2016	16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	13.01.2016	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	14.01.2016	16.00 – 19.00 Uhr

Beratung:

Karl-Hans Klippel

Telefon: 0208 455-4315

E-Mail: karl-hans.klippel@muelheim-ruhr.de

TELC-PRÜFUNGEN IN DER REGION DOME

Die telc-Prüfungen in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch finden in den Volkshochschulen der Region DOME im Juni und Dezember statt.

Detailinformationen erhalten Sie bei den zuständigen Programmbereichsleitungen.

Deutsch

Ulrike Maria Voss-Schulz

Telefon: 0208 455-4313

E-Mail: ulrike.voss-schulz@muelheim-ruhr.de

**Englisch/Französisch/Spanisch/
Italienisch/Russisch**

Karl-Hans Klippel

Telefon: 0208 455-4315

E-Mail: karl-hans.klippel@muelheim-ruhr.de

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

ENGLISCH

BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Englisch - Auffrischkurs - Zielniveau B1.1

Sie verfügen über in der Schule erworbene Englischkenntnisse, haben selten Gelegenheit, Englisch zu sprechen und möchten mit Ihren noch vorhandenen Englischkenntnissen vor allem wieder sicherer in der mündlichen Anwendung der Sprache in Alltagssituationen werden.

In einer kleinen Lerngruppe bietet Ihnen diese Intensivwoche für solche Zielsetzungen die besten Möglichkeiten. Teilnehmer/innen sollten über aktuelle Kenntnisse verfügen, die dem Zielniveau A2.2 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen entsprechen.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

Lehrwerk: English Network Basic Conversation, Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-12-606562-7

Joachim von Berg | Kursnummer: 1310 | 116,- €

- Montag bis Freitag, 07.03. - 11.03.2016
- 9.30 - 14.30 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Valeria Georgieva | Kursnummer: 1311 | 116,- €

- Montag bis Freitag, 11.07. - 15.07.2016
- 9.30 - 14.30 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

KURSANGEBOTE DER ZIELNIVEAUS A1- B1

Generation 55 Plus: Englisch I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz in einem angepassten Lerntempo vermittelt.

Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.

Lehrwerk: Easy English A1: Band 1 ab Lektion1, Kursbuch Mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD, Cornelsen-Verlag
ISBN: 978-3-06-520805-5

Günter Berker | Kursnummer: 1315 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs ist ein Angebot für diejenigen, die Englisch bislang nicht systematisch haben lernen können und die sich als absolute Anfänger/innen verstehen.

Lehrwerk: Easy English A1: Band 1 ab Lektion 1, Kursbuch Mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD, Cornelsen-Verlag
ISBN: 978-3-06-520805-5

Cornelia Held | Kursnummer: 1316 | 136,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch II - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen

Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539900-6
Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539901-3

Mahnaz Javanbakht | Kursnummer: 1320 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539900-6
Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539901-3

Anna Lenz | Kursnummer: 1321 | 136,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch III - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 9, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539900-6
Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539901-3

Anna Lenz | Kursnummer: 1322 | 104,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Auffrischkurs I - Zielniveau A2.1

Sie haben bereits früher einmal Englisch in der Schule gelernt und „... können sich noch auf ganz einfache Art in einfachen alltäglichen Dialogsituationen verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen“ (Zielniveau A1.2).

Sind diese Mindestvoraussetzungen gegeben, ist dies der richtige Kurs für Sie.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Cornelia Held | Kursnummer: 1323 | 106,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Auffrischkurs II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 8, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Joachim von Berg | Kursnummer: 1324 | 136,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 17 Teilnehmende

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Andrea Röhrig | Kursnummer: 1325 | 136,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch V - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1326 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Generation 55 Plus: Englisch VI - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 8,
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539904-4

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1327 | 115,- €

- Montag, 25.01. - 20.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 36 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch IX - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 10,
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539904-4

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1328 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Auffrischkurs III - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 1,
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539906-8

Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539907-5

Joachim von Berg | Kursnummer: 1329 | 136,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende



Pflege zu Hause

Andrea & Martin Behmenburg

Brunshofstraße 6-8

45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon (0208) 49 30 66

www.pzh.de • info@pzh.de

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 10,
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7
Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539904-4

Anna Lenz | Kursnummer: 1330 | 136,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 17.30 - 20.00 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: Easy English B1 Band 1 ab Lektion 1,
Kursbuch mit Audio-CD und Video-DVD,
Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2

Günter Berker | Kursnummer: 1331 | 136,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 4,
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539906-8
Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539907-5

Maria Laufs | Kursnummer: 1333 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 22.06.2016
- 9.00 - 10.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 17.02.2016 findet kein Kurs statt

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: Easy English B1 Band 1 ab Lektion 2,
Kursbuch mit Audio-CD und Video-DVD, Cornel-
sen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2

Anna Lenz | Kursnummer: 1334 | 136,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Generation 55 Plus: Englisch XII - Zielniveau B1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: face2face Pre-intermediate ab Lektion 1, Student's Book with CD-ROM/Audio CD
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539737-8

Kirsten Grunau | Kursnummer: 1335 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2

Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 6, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539906-8
Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539907-5

Angelika Gabriele Sparla M.A.

Kursnummer: 1336 | 129,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 54 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Am 04.04.2016 findet kein Kurs statt.

Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2

Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 11, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539906-8
Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539907-5

Günter Berker | Kursnummer: 1338 | 121,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2

Lehrwerk: English Unlimited B1+ ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539915-0

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1339 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

KURSANGEBOTE DER ZIELNIVEAUS B2 BIS C1

Aufbaustufe I - Zielniveau B2.1

Lehrwerk: face2face (2nd edition) Upper-intermediate ab Lektion 4, Student's Book with DVD-ROM, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-540079-5

Kirsten Grunau | Kursnummer: 1340 | 136,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 18.00 - 20.25 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Aufbaustufe I - Zielniveau B2.1

Lehrwerk: face2face (2nd edition) Upper-intermediate ab Lektion 10, Student's Book with DVD-ROM, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-540079-5

Kirsten Grunau | Kursnummer: 1341 | 136,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Time for Talk - Zielniveau B2.1

In this course we will be talking about a variety of interesting topics, using material from a range of sources (magazines, TV/Radio shows etc), in an informal atmosphere.

The aim is to help you improve your reading, listening and speaking skills, as well as to expand your vocabulary and develop your fluency through natural conversation.

Grammar points, although not a focus of the course, will be covered as necessary.

Maria Laufs | Kursnummer: 1342 | 127,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 36 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- The course doesn't take place on February 15th!

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

In Conversation I - Zielniveau B2.1

This conversation course is based on the book „In conversation“ and is aimed at people with a proficiency level of B1, who wish to improve their communication skills on the basis of interesting discussions.

The workbook contains 20 different topics which cover areas such as music, working life, arts, sport, lifestyle and many more.

The course will focus on speaking skills and provides at the same time a wide range of new vocabulary, listening tasks, various exercises, useful colloquial expressions and highlights differences in American- and British English.

Start putting theory into practice with us. You have nothing to lose but your inhibitions!

Lehrwerk: In conversation, Konversationskurs Englisch B1/B2 + Audio-CD, Klett-Verlag

ISBN: 978-3-12-501555-5

Joachim von Berg | Kursnummer: 1343 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

In Conversation II - Zielniveau B2.2

This conversation course is based on the book „In conversation“ and is aimed at people with a proficiency level of B1, who wish to improve their communication skills on the basis of interesting discussions.

The workbook contains 20 different topics which cover areas such as music, working life, arts, sport, lifestyle and many more.

The course will focus on speaking skills and provides at the same time a wide range of new vocabulary, listening tasks, various exercises, useful colloquial expressions and highlights differences in American- and British English.

Start putting theory into practice with us. You have nothing to lose but your inhibitions!

Lehrwerk: In conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 ab Lektion 10 + Audio-CD, Klett-Verlag

ISBN: 978-3-12-501556-2

Joachim von Berg | Kursnummer: 1345 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

English Conversation - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems.

Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.).

And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the February edition of „Spotlight“ on our first meeting day.

<http://www.spotlight-verlag.de/>

Barbara Korneli | Kursnummer: 1346 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Improve your English Conversation - Zielniveau B2.2

In this course we'll read authentic texts, practise everyday English in various situations, thus improve vocabulary and fluency, and systematically develop our grammar skills. If you like we might also add discussions of interesting newspaper articles.

Lehrwerk: English Unlimited B2 ab Lektion 11, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539909-9

Arbeitsbuch: English Unlimited B2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539910-5

Anna Lenz | Kursnummer: 1347 | 136,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 12.00 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Generation 55 Plus: Let's Talk - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems.

Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.). And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the February edition of „Spotlight“ on our first meeting day. <http://www.spotlight-verlag.de/>

Cornelia Held | Kursnummer: 1348 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

News and Views - Zielniveau C1.2

During this course we will focus on talking about current events in the world, concerning science, economy, sport, technology and other related matters. We will also talk about people and places.

Our discussions will be based on articles and topics from various sources. We will deal with points of grammar as they arise.

This course will give you the opportunity to practise your spoken English at a fairly advanced level and you will learn more about real life in Great Britain and the U.S.

Maria Laufs | Kursnummer: 1349 | 127,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 36 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- The course doesn't take place on February 15th.

BILDUNG VERSCHENKEN
MIT DEM GESCHENKGUTSCHEIN
IHRER VHS

Bitte fragen Sie
im Anmeldebüro nach.

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

BUSINESS ENGLISH - ENGLISCH FÜR DEN BERUF

A Day in the Office - Zielniveau B1.1

In diesem Kurs vermittelt Ihnen ein Dozentinnen-Team einen ersten Kontakt mit wirtschaftssprachlichen Grundfertigkeiten für den Büroalltag.

Die thematischen Blöcke an diesem Tag werden sein:

- Socialising and Small Talk, Welcoming Visitors
9.00 - 10.30 Uhr
- Telephoning 10.45 - 13.00 Uhr
- The basics of formal and informal emails
13.45 - 15.15 Uhr
- Making arrangements, booking hotelrooms
15.30 - 17.00 Uhr

Für eine Teilnahme sollten Sie über Englischkenntnisse auf dem A2-Niveau verfügen.

Skripte und Unterrichtsmaterialien werden von den Unterrichtenden gestellt.

Kirsten Grunau / Valeria Georgieva

Kursnummer: 1520 | 34,- €

- Samstag, 13.02.2016
- 9.00 - 17.00 Uhr | 9 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Englisch im Büro: Das ABC der Kommunikation - Zielniveau B1.1

In diesem Blockseminar trainieren wir an vier Samstagen erste Grundfertigkeiten für eine moderne Bürokommunikation:

- Telefonieren
- Formale und informale E-Mails schreiben
- Der direkte Umgang mit Kundinnen und Kunden
(wie z. B. Tätigkeiten am Empfang, Small Talk etc.)

Die Unterrichtsmaterialien werden von den Dozentinnen gestellt.

Kirsten Grunau / Valeria Georgieva

Kursnummer: 1521 | 86,- €

- Samstag, 19.03. - 23.04.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 24 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Englisch für Beruf und Wirtschaft I - Zertifikat-Training - Zielniveau B1.2

Dieser Jahreskurs bietet Ihnen die Möglichkeit des Einstiegs in den Bereich Wirtschaftsenglisch.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache auf dem A2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens.

Schwerpunkte des Kurses: Wirtschaftsvokabular, Geschäftskorrespondenz, mündliche Kommunikation mit Kundinnen und Kunden, Telefonatsabwicklungen etc. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die anerkannte Zertifikatsprüfung „telc English B1 Business“ abzulegen.

Prüfungstermin: 03.12.2016

Das Prüfungsentgelt ist im Kursentgelt nicht enthalten. Auf Wunsch kann eine Ratenzahlung des Kursentgelts vereinbart werden.

Lehrwerk: Market Leader. Elementary Coursebook (with DVD-ROM incl. Class Audio)

Pearson Longman-Verlag, Auflage: 3rd edition
ISBN: 978-1408237052

Valeria Georgieva | Kursnummer: 1526 | 369,- €

- Mittwoch, 27.01. - 16.11.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 120 Ustd. | 30 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Englisch für Beruf und Wirtschaft II - Zertifikat-Training - Zielniveau B2.2

Dieser Jahreskurs bereitet Sie auf die im Dezember 2016 stattfindende Zertifikatsprüfung „telc English B2 Business“ vor.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache auf dem B1-Niveau des Europäischen Referenzrahmens.

Schwerpunkte des Kurses: Wirtschaftsvokabular, Geschäftskorrespondenz, mündliche Kommunikation mit Kundinnen und Kunden, Telefonatsabwicklungen etc. Prüfungstermin ist der 10.12.2016

Das Prüfungsentgelt ist im Kursentgelt nicht enthalten. Auf Wunsch kann eine Ratenzahlung des Kursentgelts vereinbart werden.

Lehrwerk: Market Leader Pre-Intermediate (New Edition), Pearson Longman - Verlag
ISBN: 978-1-405-88138-8

Kirsten Grunau | Kursnummer: 1527 | 377,- €

- Mittwoch, 27.01. - 07.12.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 140 Ustd. | 35 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

FRANZÖSISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

FRANZÖSISCH

Französisch für die Reise - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs soll Interessierten ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise in französischsprachige Länder dienen.

Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Vordergrund.

Wer Spaß an der französischen Sprache findet, kann im Folgesemester im Rahmen des Kurssystems in einen längerfristigen Kurs einsteigen und das bisher Erlernte systematisch vertiefen.

Lehrwerk: Französisch für den Urlaub, Lehrbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528825-6

Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1620 | 72,- €

- Montag, 07.03. - 20.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 26 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529412-7

Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1621 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 3, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529412-7

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1622 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 8, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529412-7

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1625 | 121,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMSRPAHEN

FRANZÖSISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Voyages neu A2 ab Lektion 5, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529422-6

Doris Gerwinn-Langner | Kursnummer: 1627 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: Voyages neu A2 ab Lektion 5, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529422-6

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1629 | 104,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Dieser Oberstufenkurs richtet sich an Lernende, die wieder in die französische Sprache einsteigen möchten bzw. Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten, bevor sie mit einem höheren Niveau fortfahren.

Lehrwerk: Prenons la parole A2/B1, Konversationskurs Französisch A2/B1 + Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529280-2

Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1630 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: Voyages 2 ab Lektion 11, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529278-9

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1631 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Oberstufe II - Zielniveau B1.2

Lehrwerk: Voyages 3 ab Lektion 7, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-529280-2

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1632 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 10.45 - 12.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

La France des Régions - Zielniveau B2.1

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont le niveau du certificat et qui souhaitent approfondir et consolider leurs connaissances en français.

Nous allons découvrir les différentes régions de la France (géographie, paysages, économie, art ...) à l'aide du livre. De temps en temps on parlera des actualités de la Francophonie et une petite révision de grammaire nous fera certainement du bien.

Découvrons ensemble une nouvelle approche de l'apprentissage et de l'amélioration de la langue française.

Lehrwerk: La France des Régions, Hueber-Verlag
ISBN: 3-19-003311-0

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1633 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Le Rendez-Vous du Jeudi - Zielniveau B2.1

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d'expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo et/ou par des recherches sur internet.

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1636 | 121,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Le Rendez-Vous du Mardi - Zielniveau B2.2

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d'expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo.

Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1637 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Le Rendez-Vous du Mercredi - Zielniveau B2.2

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d'expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo.

Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1639 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSPACHEN

ITALIENISCH

ITALIENISCH

BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Italienisch - Zielniveau A1.1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der italienischen Sprache erhalten möchten.

Dieses Angebot ist für Italienisch-Interessierte ohne Vorkenntnisse der Sprache geplant.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525180-9

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1655 | 116,- €

- Montag bis Freitag, 25.04. - 29.04.2016
- 9.30 - 14.30 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Schafft Wissen.

Sparkasse – mehr als eine Bank.

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

Um den Gründergeist in Mülheim weiter zu fördern, stand es für uns schon sehr früh fest, die Hochschule Ruhr West zu unterstützen. Da passt es perfekt, dass Prof. Dr. Christian Müller an der wirtschaftlich und technisch orientierten Hochschule im Studiengang BWL unterrichtet. Seine Stiftungsprofessur haben wir für fünf Jahre übernommen, wobei er u. a. das Thema Unternehmensgründung lehrt. Mehr dazu erfahren Sie in unseren 13 Filialen, in unseren KompetenzCentern und unter www.spkmh.de.



FREMDSRPACHEN

ITALIENISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Italienische Landschaften, Weine, Küche: Sizilien

Ein landeskundliches Seminar, das sich an Italiensfans mit oder ohne Italienischkenntnissen wendet, die sich einerseits für die italienische Insel Sizilien und andererseits für ihre kulinarischen Spezialitäten interessieren. Wir werden Ihnen nicht nur für Sizilien typische Rezepte, Zutaten und Weine vorstellen, sondern Ihnen die kulturellen, geschichtlichen und geografischen Zusammenhänge zwischen den Gegebenheiten der Insel, ihrer Küche und ihrer Weine näher bringen.

Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation von regionaltypischen Weinen aus. Hierfür wird zu Beginn der Veranstaltung von der Referentin eine Verzehrpauschale zum Selbstkostenpreis kassiert.

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1656 | 20,- €

- Samstag, 12.03.2016
- 15.00 - 20.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Italienische Landschaften, Weine, Küche: Toscana

Ein landeskundliches Seminar, das sich an Italiensfans wendet, die sich für die Toscana interessieren. Die hügelige Landschaft der Toscana, die Zypressen, die Weinberge sowie die mittelalterlichen Städte machen aus der Toscana eine der schönsten Regionen Italiens, die auch in aller Welt bekannt ist für ihre Kunstschätze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte, ihre Landschaft, ihre kulinarischen Leckerbissen, die mit den weltberühmten Weinen genossen werden.

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen die Landschaft aus der Sicht der Einheimischen vorstellen, die ihr Land lieben und stolz auf ihre Weine und deren Anbau sind. Sie werden die Möglichkeit haben, einige dieser Weine und Rezepte zu probieren und ihre Herkunftsorte näher kennen zu lernen. Für diese Degustation wird zu Beginn der Veranstaltung von der Referentin eine Verzehrpauschale zum Selbstkostenpreis kassiert.

Teilnehmen können Interessierte mit Italienischkenntnissen und ohne!

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1657 | 20,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 15.00 - 20.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ITALIENISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Italienisch für die Reise - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs soll Interessierten ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise nach Italien dienen.

Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Vordergrund.

Wer Spaß an der italienischen Sprache findet, kann im Folgesemester im Rahmen des Kurssystems in einen längerfristigen Kurs einsteigen und das bisher Erlernte systematisch vertiefen.

Lehrwerk: Italienisch für den Urlaub, Lehrbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525315-5

Andrea Herrschaft | Kursnummer: 1658 | 72,- €

- Mittwoch, 06.04. - 29.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 26 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525180-9

Gabriele Avanzinelli | Kursnummer: 1659 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525180-9

Mareike Monschau-Osvald

Kursnummer: 1663 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 6, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525180-9

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1664 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 9, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525180-9

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1666 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

ITALIENISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: Allegro A2 ab Lektion 8, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525582-1

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1669 | 121,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: Allegro B1 ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525584-5

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1672 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Un viaggio in Italia - Zielniveau B2.1

Un fantastico itinerario ci condurrà attraverso la tanto amata Italia.

Insieme ci soffermeremo a osservare la natura, la geografia, il folclore, la gastronomia, senza però dimenticare di dare un'occhiata alla realtà politica attuale, considerando i pregi e i difetti di una cultura millenaria.

Il corso é rivolto a coloro in possesso di una buona conoscenza della lingua italiana (livello B 1).

In questo corso lavoriamo con l'edizione di Adesso (Spotlight-Verlag) del mese di gennaio.

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1681 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1682 | 121,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

SPANISCH

BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Spanisch - Zielniveau A1.1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Kenntnisse der spanischen Sprache erhalten möchten.

Dieses Angebot ist für Spanisch-Interessierte ohne Vorkenntnisse der Sprache geplant.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1748 | 116,- €

- Montag bis Freitag, 14.03. - 18.03.2016
- 9.30 - 14.30 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Susana Bittner | Kursnummer: 1749 | 116,- €

- Montag bis Freitag, 11.07. - 15.07.2016
- 9.30 - 14.30 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Spanisch für die Reise - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs soll Interessierten ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise in spanischsprachige Länder dienen.

Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Vordergrund.

Wer Spaß an der spanischen Sprache findet, kann im Folgesemester im Rahmen des Kurssystems in einen längerfristigen Kurs einsteigen und das bisher Erlernte systematisch vertiefen.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub, Lehrbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1750 | 72,- €

- Freitag, 11.03. - 17.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 26 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

SPANISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Un viaje por Andalucía y las islas Canarias - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Spanischkenntnisse von mindestens einem Jahr verfügen, die sich aktuell auf der Niveaustufe A1/A2 befinden und die die Sommerpause dazu nutzen möchten, ihre mündliche Kompetenz zu erweitern und darüber hinaus mehr über Land und Leute erfahren möchten. Unsere Themengebiete werden die beliebten Regionen Andalusien und die Kanarischen Inseln sein. Sie werden in einem leicht verständlichem Spanisch Wissenswertes über die Kultur und verschiedenen Landschaftsformen erfahren sowie in vielen Gesprächssituationen die spanische Sprache dem Niveau entsprechend anwenden.

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1751 | 52,- €

- Montag bis Donnerstag, 11.07. - 14.07.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1753 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 11.15 - 12.45 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Juan Gutiérrez-Pérez M.A.

Kursnummer: 1754 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Martha Patricia López-Kesseböhmer

Kursnummer: 1755 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1760 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

SPANISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Martha Patricia López-Kesseböhmer

Kursnummer: 1761 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-514980-9

Juan Gutiérrez-Pérez M.A.

Kursnummer: 1762 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-514980-9

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1763 | 121,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-514980-9

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1764 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 17 Teilnehmende

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 12, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-514980-9

Juan Gutiérrez-Pérez M.A.

Kursnummer: 1765 | 121,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 11, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-514980-9

Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1766 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

SPANISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1767 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1769 | 136,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 17.15 - 19.40 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 9, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1770 | 136,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 17.15 - 19.40 Uhr | 57 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Oberstufe I - Zielniveau B1.1

Lehrwerk: Caminos B1 Neue Ausgabe ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-514958-8

Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1772 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 9.00 - 10.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

SPANISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Aufbaustufe II - Zielniveau B2.2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die ihre erworbenen Spanischkenntnisse auch oberhalb der B1-Stufe kursbuchbegleitend erweitern möchten.

Im Vordergrund steht die Erschließung oder die Vertiefung landeskundlicher Themen, die Kommunikation sowie das interkulturelle Arbeiten. Grammatikalische Inhalte werden wiederholt und weiter ausgebaut. Zur Ergänzung der im Lehrwerk behandelten Themen werden Zeitungsartikel, Filmausschnitte oder das Internet genutzt.

Vorkenntnisse: Zertifikatsniveau (B 1), 3 - 4 Jahre Spanischkenntnisse (VHS)

Lehrwerk: Avenida ab Lektion 10, plus Arbeitsbuch mit DVD, Klett-Verlag,

ISBN Lehrwerk: 978-3-12-514960-1

ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-514963-2

Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1776 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Español para Avanzados - Zielniveau B2.2

Es un curso activo de comunicación y se dirige a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, vocabulario y estructuras gramaticales. Meta del curso es también estudiar la actualidad y realidad de los países de habla castellana.

Además de trabajar con la revista ECOS utilizaremos el CD-ROM, grabaciones originales en español de programas de radio y televisión y películas.

Vorkenntnisse: Zertifikatsniveau (B 1), 3 - 4 Jahre Spanischkenntnisse (VHS)

Basisunterrichtsmaterial: Aktuelle Ausgaben von Ecos (Spotlight-Verlag)

Susana Bittner | Kursnummer: 1785 | 104,- €

Freitag, 29.01. - 17.06.2016

9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine

Maximal 15 Teilnehmende

Susana Bittner | Kursnummer: 1786 | 104,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

CHINESISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

CHINESISCH

Einführung in die Sprache und Kultur Chinas - Zielniveau A1.1

In diesem Seminar erhalten Sie erste Einblicke in die chinesische Sprache und die facettenreiche Kultur Chinas. Nach einem kurzen geschichtlichen Überblick lernen Sie das chinesische Tonsystem und erste wichtige Sätze sprechen. Zudem werden Entwicklung und Aufbau der Schriftzeichen erläutert, so dass Sie erste Zeichen lesen und schreiben können.

Dr. Susanne Schimanski | Kursnummer: 1600 | 20,- €

- Samstag, 12.03.2016
- 10.00 - 15.00 Uhr | 6 Ustd.
- Maximal 12 Teilnehmende

Interkulturelles Training China - Zielniveau A1.1

Sich in China richtig begrüßen, eine Visitenkarte überreichen oder mit Stäbchen essen.

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten kulturellen Gegebenheiten Chinas kennen und sich in Alltagssituationen vor Ort richtig zu verhalten.

Lernen Sie die vielseitige Kultur Chinas kennen und somit Fauxpas zu vermeiden.

Dr. Susanne Schimanski | Kursnummer: 1601 | 20,- €

- Samstag, 13.02.2016
- 10.00 - 15.00 Uhr | 6 Ustd.
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse der chinesischen Sprache. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen alltägliche Situationen und Themen. Hierzu zählen im mündlichen Bereich z. B. Begrüßungen, sich vorstellen, Zahlen, Einkaufssituation. Im schriftlichen Bereich werden einige wichtige Schriftzeichen vermittelt, größtenteils basiert der Kurs jedoch auf der Lautschrift Pinyin, somit ist das Erlernen der Schriftzeichen nicht zwingend notwendig.

Natürlich werden auch Informationen über die chinesische Kultur Schwerpunkte des Unterrichts sein.

Lehrwerk: Lóng neu (A1-A2), Kursbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528960-4

Lena Klewer | Kursnummer: 1603 | 121,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Lóng, Lehrbuch + 2 Audio CDs ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528850-8

Arbeitsbuch: Lóng, Arbeitsbuch, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528851-5

Lena Klewer | Kursnummer: 1604 | 121,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

FINNISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

FINNISCH

Finnisch zum Ausprobieren - Zielniveau A1.1

Einen ersten kleinen Einstieg in die finnische Sprache und Kultur möchten wir Ihnen mit diesem „Schnupperkurs“ vermitteln.

Wenn Ihnen dieser Kurs Spaß gemacht hat, können Sie im folgenden Semester in Grundstufe I einsteigen.

Leila Impkola M.A. | Kursnummer: 1614 | 20,- €

- Samstag, 12.03.2016
- 9.00 - 13.45 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Leila Impkola M.A. | Kursnummer: 1615 | 20,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 9.00 - 13.45 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Räikkönen - Nokia - HIM. Wie soll man die Namen aussprechen?

Wenn Sie sich für das Land und die Sprache interessieren, bieten wir Ihnen mit diesem Kurs die entsprechende Lernmöglichkeit.

Eine Sprache zu lernen bedeutet nicht nur Kenntnis der Vokabeln und Grammatik sondern auch das Kennenlernen der Kultur, des Lebensstils und Charakters eines Landes.

Mit all diesen Elementen bietet Ihnen Finnisch eine ganz neue Herausforderung und die Möglichkeit neuer interkultureller Erfahrungen. Tervetuloa - Willkommen!

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme 1, Lehrbuch mit CD ab Lektion 1, Hempen-Verlag, ISBN: 978-3-944312-12-5

Leila Impkola M.A. | Kursnummer: 1616 | 115,- €

- Mittwoch, 27.01. - 08.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 36 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

VHS ONLINE

Unser Veranstaltungsprogramm mit direkter Anmeldeöglichkeit finden Sie auch unter

WWW.MUELHEIM-RUHR.DE/VHS

JAPANISCH

ABC mal anders - Einführung in die Japanische Sprache und Schrift

Workshop mit japanischer Kalligrafie - Zielniveau A1.1
In vielen Ländern benutzt man keine lateinischen Buchstaben, sondern andere Schriftzeichen. Dieser Workshop, durch den Sie von zwei Dozentinnen geleitet werden, richtet sich an alle, die einmal eine Sprache mit einem völlig anderen Schriftsystem ausprobieren wollen.

Nach einer Einführung in die Struktur der japanischen Sprache und Schrift und Einblicken in die Verwendung von Kalligrafie im japanischen Alltag, besteht die Möglichkeit selber das Schreiben der japanischen Schriftzeichen auszuprobieren. Ganz Mutige können auch das Schreiben ihres Namens auf Japanisch ausprobieren. Es wird mit schwarzer Tinte geschrieben. Deshalb wäre es von Vorteil, nicht in „Galakleidung“ zu erscheinen oder ein altes Hemd oder Bluse zum Drüberziehen mitzubringen.

Materialgebühren in Höhe von 2€ werden direkt an die Dozentinnen entrichtet.

Anke Gärtner M.A. / Shinobu Sawada

Kursnummer: 1688 | 33,- €

- Samstag, 13.02.2016
- 9.30 - 13.45 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Japanisch zum Kennenlernen

Möchten Sie die japanische Sprache und Japan näher kennenlernen?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die japanische Sprache und Informationen über das Land.

Wenn Ihnen dieser Einstieg, dieser erste Kontakt mit der japanischen Sprache gefallen hat, können Sie im Folgesemester an Japanisch Grundstufe I teilnehmen.

Anke Gärtner M.A. | Kursnummer: 1689 | 20,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

JAPANISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Japan repräsentiert eine der ältesten und bedeutendsten Kulturen Asiens. In vielen Bereichen der Medien, der Mode, Kunst, Architektur und der Innovation ist Japan eine der führenden Nationen unserer Zeit. Auch gibt es vielfältige wirtschaftliche Beziehungen zwischen Japan und Deutschland. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und konzentriert sich auf die Vermittlung des Alltagsjapanisch. In diesem Kurs werden nicht nur mündliche Kompetenzen sondern auch die Schriften der japanischen Sprache vermittelt. Ergänzt werden diese Kompetenzen durch die Darstellung landeskundlicher japanischer Hintergrundinformationen.

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso ab Lektion 1, Kursbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-606971-7

Shinobu Sawada | Kursnummer: 1690 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Am 15.03.2016 findet kein Kurs statt.

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso ab Lektion 8, Kursbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-606971-7

Shinobu Sawada | Kursnummer: 1691 | 99,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 36 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 17.03.2016 findet kein Kurs statt.

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Minna no Nihongo Band I ab Lektion 14
ISBN: 978-4-88319-603-6

Anke Gärtner M.A. | Kursnummer: 1695 | 109,- €

- Donnerstag, 28.01. - 07.07.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 34 Ustd. | 17 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 25.02., 03.03. und 07.04.2016 findet kein Kurs statt.

FREMDSRPACHEN

NIEDERLÄNDISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

NIEDERLÄNDISCH

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5
Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528881-2

Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1702 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5
Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528881-2

Madita Marr | Kursnummer: 1703 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Madita Marr | Kursnummer: 1705 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 10, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528880-5
Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528881-2

Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1706 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 28.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 09.02.2016 findet kein Kurs statt.

Oberstufe II - Zielniveau B1.2

Lehrwerk: Welkom terug! B1 ab Lektion 7,
Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-528901-7

Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1712 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 28.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 09.02.2016 findet kein Kurs statt.

FREMDSRPACHEN

POLNISCH / RUSSISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

POLNISCH

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Razem, Lehrbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528840-9
Arbeitsbuch: Razem, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528841-6

Agata Kinga Antoniak | Kursnummer: 1720 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Razem, Lehrbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528840-9
Arbeitsbuch: Razem, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528841-6

Agata Kinga Antoniak | Kursnummer: 1721 | 104,- €

- Montag, 25.01. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

RUSSISCH

Russisch zum Kennenlernen - Zielniveau A1.1

Möchten Sie die russische Sprache und Russland näher kennenlernen?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die russische Sprache und Informationen über das Land.

Natalia Galkina | Kursnummer: 1730 | 20,- €

- Samstag, 12.03.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Natalia Galkina | Kursnummer: 1731 | 20,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 ab Lektion 1, Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4
Arbeitsbuch: Jasno! A1-A2, Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527591-1

Natalia Galkina | Kursnummer: 1732 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

RUSSISCH / SCHWEDISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 ab Lektion 8, Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4
Arbeitsbuch: Jasno! A1-A2, Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527591-1

Natalia Galkina | Kursnummer: 1734 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Mittelstufe I - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: MOCT 1, Lehrbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 15, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527565-2
Arbeitsbuch: MOCT 1, Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527566-9

Jelena Filatov | Kursnummer: 1736 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

SCHWEDISCH

Schwedisch zum Kennenlernen

Möchten Sie erste sprachliche Strukturen für eine Reise nach Schweden zur Verfügung haben?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie Einblicke in die schwedische Sprache und Informationen über das Land.

Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1740 | 20,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSRPACHEN

SCHWEDISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

ABBA. IKEA und VOLVO .. Schweden ist viel mehr. Um das zu erfahren, beginnen Sie mit einer neuen Sprache: Schwedisch. Einander zu verstehen bedeutet mehr als Vokabeln und Grammatik zu beherrschen. Denn mit der Sprache werden auch Kultur, Lebensstil und Charakter eines Landes transportiert. Schwedisch ist wie Deutsch eine germanische Sprache und daher nicht allzu schwer für Deutschsprachige zu erlernen. Wir legen den Schwerpunkt auf mündliche Kommunikation und praxisnahe Erfahrungen. Der Unterricht richtet sich an alle, die sich für einen Aufenthalt in Schweden vorbereiten möchten oder beruflich mit der Sprache in Kontakt kommen. Mit Schwedisch-Kenntnissen kommen Sie auch gut zurecht in unseren skandinavischen Nachbarländern Dänemark und Norwegen.

Välkommen (Willkommen)!

Lehrwerk: Välkomna! Neu A1-A2 ab Lektion 1,
Lehrbuch + 2 Audio CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-527951-3

Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1742 | 104,- €

- Freitag, 29.01. - 01.07.2016
- 19.05 - 20.35 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: Välkomna! Neu A1-A2 ab Lektion 7, Lehrbuch + 2 Audio CDs, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-527951-3

Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1745 | 104,- €

- Freitag, 29.01. - 01.07.2016
- 17.30 - 19.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

FREMDSRPACHEN

TÜRKISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

TÜRKISCH

Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Lehrwerk: Kolay gelsin! ab Lektion 1, Lehrbuch+
Audio-CD, Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN Lehrwerk: 978-3-12-528860-7
ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-528861-4

Nesibe Yildiz | Kursnummer: 1820 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Grundstufe II - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: Kolay gelsin! ab Lektion 5, Lehrbuch+
Audio-CD, Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN Lehrwerk: 978-3-12-528860-7
ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-528861-4

Nesibe Yildiz | Kursnummer: 1821 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Sevil Kocaoglu-Terjung | Kursnummer: 1822 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Mittelstufe II - Zielniveau A2.2






Lehrwerk: Kolay gelsin! ab Lektion 12, Lehrbuch+
Audio-CD, Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN Lehrwerk: 978-3-12-528860-7
ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-528861-4

Sevil Kocaoglu-Terjung | Kursnummer: 1824 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

FREMDSPRACHEN

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

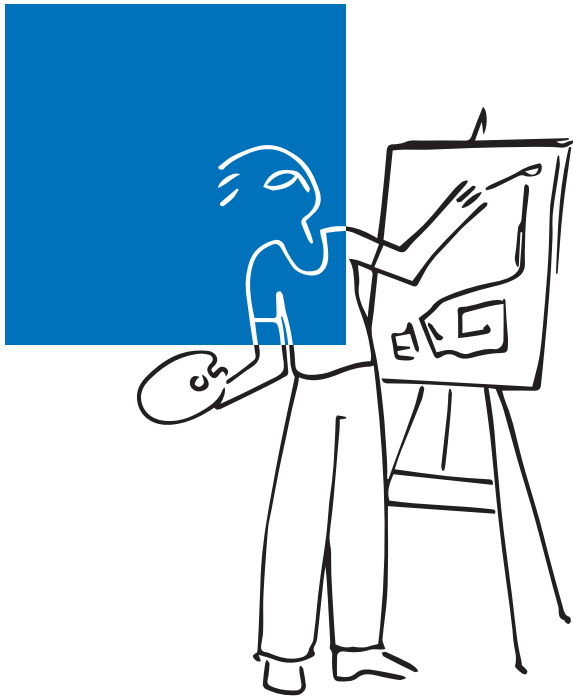
 Sprach- angebot DOME	 VHS Duisburg www.vhs-duisburg.de	 VHS Oberhausen www.vhs.oberhausen.de	 VHS Mülheim www.muelheim-ruhr.de/vhs/	 VHS Essen www.vhs-essen.de
	Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 02 03 / 283 26 16 Fax: 02 03 / 283 41 01	Langemarkstraße 19 – 21 46045 Oberhausen Tel.: 02 08 / 825 23 85 Fax: 02 08 / 825 54 10	Bergstraße 1 – 3 45479 Mülheim an der Ruhr Tel.: 02 08 / 455 43 21 Fax: 02 08 / 455 43 99	Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 02 01 / 88 43 112/212 Fax: 02 01 / 88 43 003
Albanisch				
Arabisch				
Brasilianisch (Port.)				
Chinesisch				
Dänisch				
Finnisch				
Japanisch				
Kroatisch				als Bosnisch/Kroatisch/ Serbisch
Latein				
Neugriechisch				
Polnisch				
Portugiesisch				
Russisch				
Schwedisch				

Die Sprachen, **Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch** und **Türkisch** werden an allen Volkshochschulen der DOME-Kooperation angeboten, Stand November 2015.



**MEINE
VHS
IST
KREATIV.**

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT



ALLGEMEINE HINWEISE.....	70
THEATER.....	70
LITERATUR.....	72
MUSIK.....	74
OPERNBESUCHE.....	83
KUNST- UND KULTURGESCHICHTE.....	86
ZEICHNEN & MALEN.....	88
PLASTISCHES GESTALTEN & BILDHAUEREI.....	97
FOTOGRAFIE.....	98
FOTOEXKURSIONEN.....	107
WERKEN & GESTALTEN.....	108
NÄHEN.....	110

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ALLGEMEINE HINWEISE / THEATER

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

*Der wahre Sinn der Kunst liegt nicht darin,
schöne Dinge zu schaffen.
Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen.
Ein Weg, die Welt zu durchdringen
und den eigenen Platz zu finden.“ (Paul Auster)*

In Kunst und Kultur drücken sich Fantasie und Kreativität als grundlegende Faktoren zeitgemäßer Bildung aus. Kulturelle Bildung fördert kognitive, emotionale und kreative Kompetenzen. Sie trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei und stärkt darüber hinaus Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit. Wissen und praktisches Tun in der Kursgruppe machen Lernen zum Erlebnis und eröffnen neue Horizonte. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Wir bieten Ihnen vor allem Angebote zu produktiven und kreativen Betätigungen an: Malen und Zeichnen, künstlerisch-handwerkliche Kurse, Fotografie, Kreatives Schreiben, Literatur, Musik, Singen und Musizieren. Daneben finden Sie auch informative und diskursive Angebote zur Kunstbetrachtung und Musiktheorie sowie begleitete Ausstellungs- und Opernbesuche.

Kreativität hat viele Facetten und kennt keine Altersgrenzen. Unsere Angebote richten sich daher an alle Interessierten. Nur in wenigen Ausnahmen sind Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einigen Kreativkursen ist es notwendig, bestimmte Materialien selbst mitzubringen: Achten Sie bitte auf die Hinweise in den Kursbeschreibungen.

Beratung: Nicole Linau
Telefon: 0208 455-4317
E-Mail: nicole.linau@muellheim-ruhr.de

THEATER

Stücke 2016 - Modernes Theater

Seit 1976 finden jeweils im Mai/Juni die Mülheimer Theatertage „Stücke“ statt. Sieben bis acht Stücke in der wirksamsten Aufführung - meist der Uraufführung - werden jährlich in Mülheim an der Ruhr gezeigt. Die Theatertage sind in ihrer Konzeption nach wie vor einzigartig. Die Stücke eines Jahres bewerben sich um den Mülheimer Dramatikerpreis. In diesem Gesprächskreis haben Sie die Möglichkeit, sich auf die Stücke 2016 einzustimmen. Eigenes Interesse und Lust, sich über die Stücke zu unterhalten und der Spaß daran sollen hierbei im Mittelpunkt stehen. Über eventuelle Schwerpunkte bezüglich praktischer und theoretischer Aspekte entscheiden die Teilnehmenden. Sie bekommen die Texte der ausgewählten Stücke zur Verfügung gestellt. Gerne sind wir Ihnen bei der Beschaffung von Theaterkarten behilflich.

Frieder Saar | Kursnummer: 2001 | 47,50 €

- Dienstag, 23.02. - 10.05.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Improvisationstheater

NEU

An diesem Wochenende lernen Sie Figuren zu erschaffen und Geschichten zu erzählen, ohne komplizierte Wege beschreiten zu müssen. Kreativität, Fantasie und Spontaneität werden geweckt und lassen uns den Moment genießen. In dieser Theaterform ist nichts unmöglich! Mitmachen können alle, die Spaß am Spiel haben und sich in unterschiedlichen Rollen erleben möchten. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Marcus Matten | Kursnummer: 2005 | 47,50 €

- Samstag bis Sonntag, 23.04. - 24.04.2016
- 10.00 - 16.00 Uhr | 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Clownerie für alle - das Glück der Unvollkommenheit?

Für alle neugierigen Erwachsenen ohne Altersbegrenzung

In diesem Workshop geht es um erste Erfahrungen im Clownspiel. Der Clown ist ein Alltagskünstler, darf öffentlich ausatmen. Er erinnert ans innere Kind, unmittelbar unterwegs in der Welt und unerschütterlich da - ganz im Augenblick. Sie werden mit viel Humor und Methoden des Körper- und Emotionstheaters, Phantasie- und Wahrnehmungsübungen sowie Improvisationsspielen behutsam in die Rolle eingeschleust. Mit unkonventionellen Gangarten und übertriebenem Gefühls-ABC erobern Sie ein Lebensgefühl, das die Welt und deren Gesetze ganz schön auf den Kopf stellt. Es ist, als ob Sie alles (wieder) zum ersten Mal sehen. Am Ende kann genüsslich die Bühne erobert werden. Nur so, zum Spaß. Ein achtsames Abenteuer erwartet Sie. Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an alle interessierten Menschen und verlangt weder Talent noch Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken, Wolldecke ein „Lieblingsding“ (z.B. Tuch, Murmel, Instrument) sowie Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.

Kristina Mohr | Kursnummer: 2014 | 35,50 €

- Samstag, 05.03.2016
- 9.00 - 16.00 Uhr | 8 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Kristina Mohr | Kursnummer: 2015 | 66,- €

- Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 17.08. - 19.08.2016
- 9.30 - 13.30 Uhr | 15 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

LITERATUR

Zum Welttag des Buches: Lauschsalon „Auf zu neuen Ufern“

Ein atmosphärischer Abend mit vergnüglichen, poetischen, geheimnisvollen und verrückten Geschichten. Ein Kammerhörstück mit spannender Prosa und Lyrik von u. a. Hermann Hesse, Christian Morgenstern, Annette von Droste-Hülshoff, Sarah Kirsch, Ingeborg Bachmann, Joachim Ringelnatz, Heinrich Heine.

Umrahmt wird das Hörstück von den zauberhaften Klängen der Querflöte und der Piccoloflöte.

Das Gastspiel des Lauschsalons mit der Bühnenschauspielerin und Hörfunksprecherin Anja Bilabel und der Orchestermusikerin und Solistin Marchela Margaritova-Duhneva präsentiert Ihnen die VHS in Kooperation mit der Stadtbibliothek im MedienHaus.

Eintrittskarten sind in der VHS und in der Stadtbibliothek erhältlich. Darüber hinaus können Sie sich unter www.muelheim-ruhr.de/vhs online anmelden.

Karten werden Ihnen an der Abendkasse ausgehändigt.

Anja Bilabel | Kursnummer: 2020
7,- € Vorverkauf | 9,- € Abendkasse

- Samstag, 23.04.2016
- 19.30 - 21.00 Uhr

Literaturkurs am Vormittag

„Ach, wie gut ist es doch, unter lesenden Menschen zu sein.“ (Rainer Maria Rilke)

Wenn Sie Bücher lieben und sich mit Gleichgesinnten über Gelesenes und Lesenswertes austauschen möchten, ist dies der richtige Kurs! Hier geht es um Klassiker und Gegenwartsautoren, um Neuerscheinungen und Wiederentdeckungen, es wird gelesen und diskutiert - Hauptsache Literatur. Sind Sie dabei?

Falls Sie besondere Lektürewünsche haben, können Sie diese einbringen. Wir treffen uns dort, wo die Bücher „zu Hause“ sind - in der Stadtbibliothek.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek im MedienHaus.

Susanne Junker | Kursnummer: 2021 | 25,- €

- Dienstag, 01.03. - 24.05.2016
- 10.30 - 12.00 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Stadtbibliothek im MedienHaus, Synagogenplatz 3, Raum 02.07

Schreibwerkstatt: Das Schweigen im Walde oder Morde im Grünen

NEU

Ein dunkler Wald, ein gepflegter Park, eine Flusslandschaft, die vielleicht zum Joggen einlädt - Welche Verbrechen könnten sich hier abspielen, welche Figuren mit hinreichend krimineller Energie fühlen sich wohl angezogen von diesen Locations? In dieser Schreibwerkstatt sondieren wir mögliche Täter und Opfer in diesem Sektor, gewinnen den idyllischen Szenerien finstere, spannende und überraschende Wendungen ab. Mit Hilfe der Techniken des „Creative Writing“ entwerfen wir lebendige Figuren und dramaturgisch stimmige Plots. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse erlernen in lockerer Atmosphäre die Tricks und Kniffe des Genres. Schritt für Schritt nähern wir uns einem packenden Kurzkrimi.

Dr. Jörg Wolfradt ist Literaturwissenschaftler, Lese- und Literaturpädagoge und hat als Freier Autor zahlreiche Bücher, Hörspiele und Theaterstücke veröffentlicht.

Dr. Jörg Wolfradt | Kursnummer: 2022 | 59,- €

- Samstag, 13.02.2016, 10.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag, 14.02.2016, 10.00 - 16.00 Uhr
- 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Sommerakademie: Geschichten im Park Kreatives Schreiben

NEU

Wir lassen uns von der schönen Umgebung der VHS inspirieren und halten Ausschau nach Worten, die in den Sommer passen. Beim gemütlichen Picknick im Mü-Ga-Park hören und schreiben wir kurze Geschichten und fangen in ironischen, amüsanten oder auch nachdenklichen Episoden alles ein, was uns dort begegnet. Angeregt durch spielerische Impulse finden alle ihr Thema und die richtigen Sätze. Wir üben uns im Verfassen von Dialogen und feilen an unserem Schreibstil. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, im Vordergrund steht der Spaß am Schreiben. Wir treffen uns zunächst in der VHS und entscheiden je nach Wetterlage und Wunsch, wo wir schreiben.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine feste Schreibunterlage wie z. B. ein Klemmbrett, Papier, Stift und Verpflegung für das Picknick.

Juliane Kraus | Kursnummer: 2023 | 22,- €

- Mittwoch, 08.06.2016
- 14.00 - 17.45 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende



Wir lernen und pflegen „Mölmisch Platt“

Dies ist ein langjährig durchlaufender Sprachkurs der besonderen Art, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Mülheimer Mundart zu vermitteln und zu pflegen. Teilnehmende sind viele „aule Mölmsche“, die seit ihrer Kindheit Mülheimer Mundart sprechen können. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt jedoch keine Vorkenntnisse voraus. Der Kurs greift auf sowohl wissenschaftliche Texte als auch auf Literatur Mülheimer Schriftsteller/innen zurück. Außerdem werden hochdeutsche Texte in die Mülheimer Mundart übersetzt. Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

Hans Schmitz | Kursnummer: 2025 | 27,- €

- Donnerstag, 04.02. - 16.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 32 Ustd. | 16 Termine
- Maximal 30 Teilnehmende

MUSIK

SINGEN

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.
(Yehudi Menuhin)

Was macht uns Menschen glücklich? Ein Thema, das die Menschheit seit Jahrhunderten beschäftigt, jedoch gibt es bis heute nicht das eine Erfolgsrezept.

Eins jedoch hat uns schon seit jeher zu mehr Lebensfreude verholfen: Das Singen! Die Forschung fand heraus, dass es einen großen Unterschied macht, ob wir selber Klänge produzieren oder ihnen nur zuhören.

Sogar das Immunsystem soll durch das Singen gestärkt werden, die Ausschüttung von Endorphinen wird erheblich angekurbelt, was dazu führt, dass wir Glücksgefühle entwickeln.

In unseren Gesangsangeboten soll die Freude am Singen geweckt werden.

Singen im Schwarm - „Vogelkäfig öffnen und Fußkettchen ab!“

Ein Gesangskurs für alle: eingeladen sind alle Singvögel, die Lust auf Gospel haben und gerne mehrstimmig im Schwarm singen. Als schräger Vogel übernimmt die erfahrene Mülheimer Jazzsängerin und Gesangspädagogin Eva Kurowski die Kursleitung und offenbart ihre Sammlung einfacher Spirituals, die leicht zu erlernen sind. Neben den klassischen Gesangs- und Atemübungen bietet die Dozentin ihre Erfahrung und besondere Methoden, die sie als Gospelsängerin in einer afrikanischen Chorgemeinde gesammelt hat. Mit mehrstimmigen Gospels gelingt es schnell, die Stimme zu stärken und zu mehr Volumen zu gelangen. Singvögel aller Art können hier ihre Stimmen ausprobieren, experimentieren und sich inspirieren lassen. Wir benötigen kein Notenmaterial, haben also die Hände frei, um den Rhythmus zu klatschen. Eva singt mit, begleitet am Klavier und sorgt für gute Stimmung und Spirit. Es sind keine Vorkenntnisse oder Chorerfahrungen notwendig.

Eva Kurowski | Kursnummer: 2101 | 48,- €

- Mittwoch, 13.01. - 09.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

Eva Kurowski | Kursnummer: 2102 | 64,- €

- Mittwoch, 06.04. - 22.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

„Sing` mit mir die Kulthits der letzten 60 Jahre“ - Anja Singabend

Einmal im Monat singen wir gemeinsam alles von Pop bis Rock, Oldies, Schlager, Evergreens, aktuelle Hits, Chansons, traditionelle Songs, Volkslieder...

Das Publikum reicht per Wunschliste oder E-Mail die Songwünsche ein, Anja Lerch singt und begleitet alle Songs am Flügel, die Texte sind per Beamer an der Wand, und schon kann's losgehen: In lockerer Atmosphäre, mit Getränk und guter Laune; jede/r kann singen, weil's Spaß macht und gut für die Seele ist!

An jedem 3. Donnerstag im Monat in der VHS, außer in den Schulferien und an Feiertagen.

Der Eintritt ist frei - am Ende geht der Hut für die Künstlerin herum.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anja Lerch

- Donnerstag, 21.01., 18.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.2016,
- jeweils 19.30 - 21.30 Uhr

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

MUSIK

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Hits 4 Kids - Anjas Kindersingparty

Gemeinsam singen wir die traditionellen Kinderlieder wie z.B. „Wer will fleißige Handwerker sehn“, „In einem kleinen Apfel“, „Anne Kaffeekanne“ und unseren Hit „Rote Kirschen ess` ich gern“, Lieder den Jahreszeiten entsprechend, aber auch Hits aus Kinderserien wie Pippi Langstrumpf, Wickie, Heidi oder „Probier's mal mit Gemütlichkeit“ aus Filmen wie dem Dschungelbuch. Unsere kleinen Sänger/innen sind zwischen zwei und neun Jahre alt. Anja Lerch spielt die Lieder auf dem Klavier mit, die Texte werden mit dem Beamer an die Wand projiziert. Mitzubringen sind viel Spaß und Mama, Papa, Oma, Opa.

Der Eintritt ist kostenlos - am Ende geht der Hut für die Künstlerin herum.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anja Lerch

- Sonntag, 14.02., 13.03., 24.04., 08.05., 12.06.2016
- jeweils 10.30 - 11.30 Uhr

INSTRUMENTE SPIELEN

Informationsabend für Gitarrenspielkurse

Sie möchten gerne Gitarre spielen und haben bereits erste - vielleicht länger zurückliegende - Erfahrungen? Sie wissen nicht, welcher Gitarrenkurs für Sie der richtige ist? In dieser Schnupper- und Beratungsstunde haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können einzuschätzen und sich danach zum Kurs „Populäre Gitarre für Anfänger/innen - 1. Semester“ (2122) oder „Populäre Gitarre für Fortgeschrittene -3. Semester“ (2123) anzumelden. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2121 | entgeltfrei

- Montag, 11.01.2016
- 19.00 - 19.45 Uhr
- Maximal 10 Teilnehmende

MÜLHEIMER KINDERKLEIDERMARKT

13.02.2016

05.03.2016

23.04.2016

11.04.2016

jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Anja Roß | 0208 70889

Claudia Krispin | 0208 427749

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

MUSIK

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Populäre Gitarre - für Anfänger/innen 1. Semester

In diesem Kursen werden zunächst gängige Akkorde und einfache Zupf- und Schlagtechniken erlernt. Anhand von populären Songs sollen die Kenntnisse in Spielpraxis umgesetzt werden und einen selbstständigen Umgang mit Liedmaterial ermöglichen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2122 | 115,- €

- Dienstag, 12.01. - 19.04.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 39 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene - 3. Semester

Aufbauend auf Grundkenntnissen, die in den ersten beiden Semestern des Kurses „Populäre Gitarre für Anfänger/innen“ vermittelt wurden, werden Zupf- und Schlagtechniken und die Akkordbegleitung erweitert (z. B. Barrégriffe) und vertieft. Koordination von Melodie, Rhythmus, Takt und Liedaufbau werden geübt, um ein eigenständiges Arbeiten mit dem Instrument zu ermöglichen. Vorkenntnisse im Gitarrenspiel sind erforderlich, jedoch keine Notenkenntnisse. Auch Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich dazu am „Informationsabend Gitarrenspielkurse“ am 11.01.2016 beraten.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2123 | 115,- €

- Montag, 18.01. - 02.05.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 39 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende



Kettwiger Str. 15
45468 Mülheim(R)/Altstadt
Tel: 0208 44469344



vegan/vegetarisch essen
ronja



Restaurant
Partyservice
Catering



Populäre Gitarre für Fortgeschrittene XL

Als Weiterführung des 4. Semesters des Kurses „Populäre Gitarre für Fortgeschrittene“ werden Zupf- und Schlagtechniken ausgebaut. Die Akkordbegleitung wird u. a. durch Barrégriffe erweitert und rhythmisch vertieft. Koordination von Melodie und Rhythmus und ein komplexerer Liedaufbau werden geübt, um ein eigenständiges Arbeiten mit dem Instrument zu ermöglichen.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2124 | 81,50 €

- Dienstag, 03.05. - 28.06.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Gitarrenspiel nach Noten / Fingerstyle nach TABS - die feine Art, Gitarre zu spielen

Interessierte mit Vorkenntnissen im Gitarrenspiel können in diesem Kurs lernen, wie instrumentale Songs nach Vorlagen erarbeitet werden. Das Repertoire besteht aus Stücken der klassischen Gitarrenliteratur und Bearbeitungen von Popsongs. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung, sondern können hier erlernt werden. Bedingt durch die unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten, wird in Kleingruppen gearbeitet.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2125 | 45,- €

- Montag, 23.05. - 27.06.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Gitarren-Workshop: Kinderlieder und mehr

NEU

Dieser Workshop richtet sich insbesondere an pädagogische Fachkräfte und an andere Interessierte, die mit Kindern singen und musizieren und dabei die Gitarre als „mobiles“ Instrument einsetzen möchten. Wir erweitern anhand der Kinder- und Volksliedliteratur einfache Akkordgriffe und lernen verschiedene rhythmische Anschlagstechniken sowie Zupfmuster kennen. Ziel ist es, diese neuen Techniken in die Spielpraxis umzusetzen, um das Begleiten von Liedern interessanter zu gestalten. Grundkenntnisse auf der Gitarre, z. B. gängige Akkorde, Anschlagsmuster sind wünschenswert. Voraussetzung ist jedoch die Freude am Singen und Musizieren. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre zum Workshop mit.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2126 | 40,- €

- Freitag, 11.03.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 12.03.2016, 10.00 - 15.15 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Workshop: E-Gitarre „Dreh` ma auf zehn“

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Wir beschäftigen uns mit Spieltechniken, Tipps und Tricks sowie Wartung, Pflege und Einstellungen rund um E-Gitarre und Verstärker. Wir machen kleine Ausflüge in verschiedene Stilrichtungen, bei denen die E-Gitarre eine unverwechselbare Rolle spielt und erhalten somit auch einen groben Abriss über die Pop- und Rockgeschichte mit ihren „Gitarrenhelden“. Außerdem untersuchen wir das Zusammenspiel von E-Gitarre und Akustikgitarre. Erforderlich sind Grundkenntnisse auf der Gitarre (Akkorde, Plektrumanschlag) und - wenn möglich - eigene Instrumente und Verstärker. Diese können aber auch gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Falls Leihinstrument und -verstärker benötigt werden, bitte dies bereits bei der Anmeldung angeben.

Detlef Neuls | Kursnummer: 2127 | 40,- €

- Freitag, 22.04.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 23.04.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Sommerakademie: Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen

Rhythmus ist Merkmal und Grundlage vieler Gattungen der modernen Musik, zum Beispiel Rock, Reggae oder Funk.

Um beim Erlernen eines Instruments eine rhythmische Sicherheit zu bekommen, kann es von Nutzen sein, es auch zusammen mit anderen Rhythmusinstrumenten zu spielen. Dieser Workshop bringt daher zwei Arten Musik zu machen zusammen: Trommeln und Gitarre spielen. Zwei Könner ihres Faches - Gitarrist und Sänger Detlef Neuls und Trommler Lufu Gomes de Pina - versuchen mit den Teilnehmenden auf unterhaltsame Weise Rhythmus, Harmonie und Melodie zusammen zu bringen. Grundlage dafür sind traditionelle Rhythmen und moderne Grooves, die teilweise erlernt, aber auch improvisiert werden. Es reichen einfache Grundkenntnisse im Gitarrenspiel aus. Das Trommeln setzt keine Kenntnisse voraus, nur Spielfreude und Spaß an rhythmischer Musik. Bitte Gitarre mit Tonabnehmer, einen kleinen Verstärker und/oder Trommel - sofern vorhanden - mitbringen. Für das Ausleihen der Trommeln wird eine zusätzliche Leihgebühr von 3,- € berechnet.

Detlef Neuls / Lufino Gomes de Pina | Kursnummer: 2128 | 53,50 €

- Freitag, 10.06.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 11.06.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Blues Harp

In diesem Workshop entdecken wir die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik. Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, das charakteristische „bending“, das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Die Kenntnisse dienen der Vorbereitung der eigenen spielerischen Betätigung und der selbstständigen Weiterführung.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von 30 € zu erwerben. Notenkenntnisse oder sonstige Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieter Kropp ist freiberuflicher Musiker und einer der versiertesten Blues Harp-Spieler Deutschlands.

Dieter Kropp | Kursnummer: 2131 | 49,50 €

- Sonntag, 13.03.2016
- 10.00 - 17.30 Uhr | 8 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Bodhrán - Irische Rahmentrommel

NEU

Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern. Nach einer Einführung steht in diesem Workshop für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte. Der Unterricht für Teilnehmende mit Vorkenntnissen richtet sich nach dem Spielniveau der Gruppe. Mögliche Inhalte sind der Ausbau der Schlagmuster, die Erweiterung der Rhythmen sowie der Einsatz der linken Hand. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen. Diese werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Kursleiter gewann 2008 den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Irland als erster Nicht-Ire. 2012 erhielt er die Silbermedaille beim Deutschen Rock und Pop Preis in der Kategorie „bester Perkussionist“.

Guido Plüschke | Kursnummer: 2133 | 49,50 €

- Freitag, 17.06.2016
- 17.30 - 21.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 16 Teilnehmende

Afrikanisches Trommeln

Trommeln macht nicht nur Spaß: die Bewegungen und die Koordination trainieren darüber hinaus auch Körper und Geist. Dieser Kurs setzt erste Vorkenntnisse im Trommeln voraus. Er eignet sich z.B. für Teilnehmende, die schon Workshops besucht haben und ihre Kenntnisse vertiefen, oder einfach mehr trommeln wollen. Wir üben westafrikanische Rhythmen auf der Djembe ein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach dem Motto „Jede(r) hat musikalisches Talent!“ werden wir ohne Perfektionsanspruch, aber mit viel Freude zusammen die Trommeln schlagen und am Freitagabend das Wochenende einläuten bzw. eintrommeln!

Trommeln können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 1 € pro Abend ausgeliehen werden (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Bequeme Kleidung erhöht das Vergnügen.

Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Regina Zwirner | Kursnummer: 2135 | 63,- €

- Freitag, 08.01. - 11.03.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Regina Zwirner | Kursnummer: 2136 | 82,- €

- Freitag, 08.04. - 01.07.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 26 Ustd. | 13 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Workshop: Afrikanisches Trommeln

In Afrika gehören Trommeln, Tanzen und Singen zusammen - sie sind Ausdruck von Lebensfreude und Energie! Lasst uns mit dem Trommeln anfangen! Immer wieder erstaunlich ist, wie schnell eine Gruppe von überwiegend fremden Menschen in einen Rhythmus findet. Wenn es auch am Anfang ein wenig der Konzentration bedarf, kann man früher oder später abschalten und entspannen, den Alltag draußen lassen. Wir üben westafrikanische Rhythmen auf der Djembe ein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitmachen kann jede/r ohne jegliche Vorkenntnisse!

Trommeln können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 3,- € ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Trommel benötigen. Bequeme Kleidung erhöht das Vergnügen. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Regina Zwirner | Kursnummer: 2137 | 21,- €

- Samstag, 09.04.2016
- 10.00 - 14.00 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 15 Teilnehmende

Sommerakademie: Afrikanisches Trommeln

In diesem Workshop üben wir westafrikanische Rhythmen auf der Djembe ein. Wenn es auch am Anfang ein wenig Konzentration bedarf sich in den gemeinsamen Rhythmus einzufinden, kann man früher oder später abschalten und entspannen, den Alltag draußen lassen. Nicht die Perfektion, sondern der Spaß steht im Vordergrund. Notenkenntnisse oder andere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit, unter freiem Himmel zu trommeln.

Wer nach dem Trommeln auch noch den dazu passenden afrikanischen Tanz kennenlernen möchte, hat dazu am Sonntag Gelegenheit. Separate Anmeldung möglich (siehe Kursnummer 2139).

Trommeln können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 3,- € ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Trommel benötigen. Bequeme Kleidung erhöht das Vergnügen. Bitte Halbschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Regina Zwirner | Kursnummer: 2138 | 21,- €

- Samstag, 11.06.2016
- 11.00 - 15.00 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 15 Teilnehmende

Sommerakademie: Afrikanisches Tanzen

Nach dem Trommeln am Samstag (Kursnummer 2138) können Sie an diesem Wochenende noch den afrikanischen Tanz kennen lernen. Die Teilnahme am Trommelkurs ist jedoch keine Bedingung. Alle, die afrikanisch tanzen möchten - mit oder ohne Erfahrung - sind willkommen. Lebensfreude und Energie werden hier sichtbar und erlebbar. Die vielleicht ungewohnten Bewegungen sind meist kraftvoll und erdig. Zwischendurch werden wir uns mit einfachen Übungen wieder entspannen. Keine Konserven-Musik, sondern ein afrikanischer Trommler wird uns live begleiten mit einem Rhythmus, den wir im Kurs davor auf der Trommel eingeübt haben. Getanzt wird barfuß, mit Turnschlappchen oder Stoppersocken und bequemer Kleidung; ideal sind weite, dünne Hosen.

Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit unter freiem Himmel zu tanzen.

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken und Kleidung zum Wechseln mit.

Regina Zwirner / Aladji Touré

Kursnummer: 2139 | 25,- €

- Sonntag 12.06.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 15 Teilnehmende

MUSIKTHEORIE

Wie höre ich Musik? Die Spätwerke Beethovens

Beethoven war einer der ersten Komponisten, die ihre Werke mit Opuszahlen bezeichnen. Da er zahlreiche seiner Werke im Nachhinein überarbeitete, sind die Jahreszahlen als Richtwerte zu verstehen. Wir beschäftigen uns mit der Schaffensperiode von 1812 bis 1827. In dieser Zeit entstanden die letzten sechs Klaviersonaten, die wir auszugsweise analysieren und vergleichen. Es geht z. B. darum, den Aufbau der Sonatenform zu erkennen mit Hilfe von Notenbeispielen und schematischen Darstellungen. Dann versuchen wir das Visuelle mit dem Akustischen zu verbinden. Ebenso verfahren wir mit den letzten Streichquartetten. Die Missa Solemnis von 1822 steht auch auf unserem Programm. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. Manfred Heise | Kursnummer: 2141 | 47,50 €

- Montag, 15.02. - 02.05.2016
- 17.45 - 19.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

OPERNBESUCHE

Oper - gemeinsam erleben!

In der Spielzeit 2015/2016 bietet die Volkshochschule wieder attraktive Opernbesuche bei der Deutschen Oper am Rhein im Theater Duisburg an.

Im Preis enthalten sind

- Eintrittskarte - guter Platz im Parkett oder Rang
- Programmheft
- Kurzeinführung vor Aufführungsbeginn am Veranstaltungsort
- Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit Begleitung durch einen Mitarbeitenden der Volkshochschule.

Die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig schriftlich mitgeteilt.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss jeweils einen Monat vor Veranstaltungsbeginn!

Hänsel und Gretel Märchenspiel von Engelbert Humperdinck

Hänsel und Gretel allein zu Haus - da ist es mit der Arbeit, die die Mutter befohlen hat, nicht weit her. Mitten im schönsten Spiel platzt sie herein und schickt vor Wut die Kinder in den großen dunklen Wald zum Beensammeln. Doch: Im Wald wohnt die böse Hexe... Andreas Meyer-Hannos märchenhafte Inszenierung ist seit 1969 Kult und begeistert jedes Jahr aufs Neue alle Zuschauer/innen von jung bis alt!

Märchenspiel in drei Bildern

Text von Adelheid Wette nach den Brüdern Grimm

In deutscher Sprache mit Übertiteln, Dauer: ca. 2 Stunden, eine Pause

Julia König M.A. | Kursnummer: 2153 | 27,50 €

- Sonntag 17.01.2016, 15.00 - 17.15 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 17.12.2015
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 13.30 Uhr, Straßenbahnlinie 901

Werther Oper von Jules Massenet

„Solche stürmische und ekstatische Leidenschaft trieb mir die Tränen in die Augen“, notierte Jules Massenet über Goethes Briefroman „Die Leiden des jungen Werthers“. Wie er Werthers Liebe zu Charlotte, die bereits einem anderen Mann versprochen ist, in Töne fasst, die Beziehungen zwischen den einzelnen Figuren psychologisch durchdringt und die Zuschauer durch seine sinnlich glühende Musik in das Drama hineinzieht, ist außergewöhnlich. In deutscher Sprache, Dauer: ca. 2 1/2 Stunden, eine Pause

Julia König M.A. | Kursnummer: 2154 | 27,50 €

- Samstag, 13.02.2016, 19.30 - 22.00 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 13.01.2015
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

Ariadne auf Naxos Oper von Richard Strauss

In Richard Strauss' Kammeroper ist ein Komponist gezwungen, seine Oper „Ariadne“ mit improvisierten Einlagen durch eine Commedia dell'arte-Truppe zu geben. In der dann als Theater auf dem Theater aufgeführten Oper verschimmen Komödie und Tragödie. Dietrich W. Hilsdorf inszeniert erstmals dieses Werk. In den Räumen Dieter Richters und den Kostümen Renate Schmitzers ist Strauss' Opus bestens aufgehoben. In deutscher Sprache, Dauer: ca. 2 Stunden, eine Pause

Julia König M.A. | Kursnummer: 2155 | 27,50 €

- Samstag, 19.03.2016, 19.30 - 21.45 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 19.02.2016
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

OPERNBESUCHE IM THEATER DUISBURG

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Il Trittico - Gianni Schicci / Suor Angelica / Il Tabarro von Giacomo Puccini

Dietrich Hilsdorfs 2003 entstandene Inszenierung von Puccinis Triptychon „Il trittico“ macht drei Etappen im Prozess der Verrohung menschlicher Beziehungen fest. Komödie, mystisches Drama und düstere Beziehungstragödie: „Gianni Schicchi“ amüsiert sich auf köstliche Weise über einen Erbschleicher; in „Suor Angelica“ wird eine Nonne durch ihre Mitschwester systematisch in den Wahnsinn getrieben; in „Il tabarro“ führt die Eifersucht in den Tod. Ein fesselnder Puccini-Nachmittag voller Humor, aber auch Bildern von beklemmender Ausdrucksdichte!

Dauer: ca. 3 3/4 Stunden, zwei Pausen.

Julia König M.A. | Kursnummer: 2156 | 27,50 €

- Sonntag 10.04.2016, 15.00 - 18.45 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 10.03.2016
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 13.30 Uhr, Straßenbahnlinie 901

Der Rosenkavalier von Richard Strauss

Die Feldmarschallin ärgert sich über den Baron Ochs von Lerchenau, der die hübsche Sophie und ihre Mitgift begehrt. Das Mädchen verliebt sich allerdings in den Rosenkavalier Octavian, den die Feldmarschallin gerade für immer aus ihrem Schlafzimmer verabschiedet hat. Daraus ergibt sich eine meisterliche Komödie mit nostalgischem Flair und einem musikalischen Charme, den nur Richard Strauss zu bieten hat. In deutscher Sprache, Dauer: ca. 4 1/2 Stunden, zwei Pausen.

Julia König M.A. | Kursnummer: 2157 | 27,50 €

- Sonntag 29.05.2016, 18.30 - 23.00 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 29.04.2016
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 17.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

Die Zirkusprinzessin- Operette von Emmerich Kálmán

Liebe, Intrige, Verstellung und schließlich doch ein Happy End zwischen exotischem Zirkusvolk, russischem und französischem Adel und Wiener Hotel- und Gastronomie-Personal. Dazu Kálmáns mitreißende Melodien, Tänze vom Walzer bis zum Foxtrott und schmissige Varieté-Nummern voller slawischer Eleganz, aber auch Wiener Schmah. Die „Zirkusprinzessin“ lebt genau von jenen Zutaten, die eine spritzig-unterhaltsame Operette ausmachen!

In deutscher Sprache, Dauer: ca. 3 Stunden, eine Pause

Julia König M.A. | Kursnummer: 2158 | 27,50 €

- Sonntag, 03.07.2016, 18.30 - 21.30 Uhr
- An- und Abmeldeschluss: 03.06.2016
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 17.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Hieronymus Bosch - Visionen eines Genies

Wir nehmen den 500. Todestag des weltberühmten Malers Hieronymus Bosch zum Anlass, Ihnen das Werk und den Menschen im Rahmen eines kunsthistorischen Vortrages und eines gemeinsamen Ausstellungsbesuchs näher zu bringen. Fahren Sie mit uns in die Niederlande, in das schöne Städtchen 's-Hertogenbosch, das die größte Bosch Ausstellung aller Zeiten präsentiert. Die optimale Vorbereitung und Einstimmung auf den Ausstellungsbesuch bietet Ihnen dazu unser Vortrag.

VHS ONLINE

Unser Veranstaltungsprogramm mit direkter Anmeldemöglichkeit finden Sie auch unter

WWW.MUELHEIM-RUHR.DE/VHS

Hieronymus Bosch - Dramatik, Symbolik und Realität - Vortrag

NEU

Hieronymus Bosch (um 1450 - 1516) zählt zu den populärsten und rätselhaftesten Künstlern der altniederländischen Malerei. Seine phantastischen, voll spukhafter Phantasie und kleinen Dämonen steckenden Werke sind zugleich faszinierend wie bedrohlich. Sie sind darüber hinaus zutiefst pessimistisch und spiegeln die Ängste und Sorgen der damaligen Zeit wider, die sich in erster Linie um den sozialen und politischen Umbruch drehten. Geboren in der damals blühenden Handelsstadt 's-Hertogenbosch, kennen wir nur wenige Fakten aus dem Leben des Hieronymus Bosch. Im Gegensatz zu seinem Zeitgenossen Albrecht Dürer hat er keine Tagebücher geschrieben, aus dem man über seine Erlebnisse und sein Befinden Aufschluss bekommen könnte. In dem Vortrag sollen das Leben und die Malerei eines der originellsten und rätselhaftesten Künstler der 2. Hälfte des 15. Jahrhunderts vorgestellt werden und in eine Zeit eingebunden werden, die geprägt ist von Furcht vor dem Leben nach dem Tod und ihren vielen angedrohten Schrecken und Bestrafungen.

Dr. Gisela Luther-Zimmer | Kursnummer: 2200 | 7,- €

- Dienstag, 15.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 50 Teilnehmende

Hieronymus Bosch - Visionen eines Genies Besuch der Ausstellung in 's-Hertogenbosch

NEU

Die niederländische Stadt 's-Hertogenbosch widmet Hieronymus Bosch, dem wichtigsten mittelalterlichen Maler der Niederlande, zu seinem 500. Todestag eine bedeutende Ausstellung, die zum ersten Mal in der Geschichte mehrere Hauptwerke zusammenführt. Bildprägend sind bei Bosch die berühmten Fabelwesen, dämonische Figuren, Engel und Heilige, die seine Zeichnungen und Holztafeln bevölkern. Sein charakteristisches Werk, voller Illusionen und Sinnestäuschungen, wundersamer Ungeheuer und Albträume, visualisiert in unnachahmlicher Weise die großen Themen seiner Zeit: Verführbarkeit, Sünde und Bußfertigkeit. Hieronymus Bosch gilt als genialer Künstler, der in seinem Werk Welten zeigte, die jenseits des Vorstellungsvermögens seiner Zeitgenossen lagen. Als Künstler zählt er zur absoluten Weltspitze, wirkte für die nachfolgenden Generationen als Vorbild und vermag junge Künstler bis auf den heutigen Tag zu inspirieren. Neben dem Besuch der Ausstellung entdecken wir während eines geführten Spaziergangs das historische Zentrum von 's-Hertogenbosch.

Das Kursentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Reiseleitung.

Das Kursentgelt ist nicht ermäßigbar.

Reintje Breeders | Kursnummer: 2201 | ca. 66,- €

- Samstag, 23.04.2016
- 8.00 - 20.00 Uhr | 15 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 29 Teilnehmende
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

Kunstaberachtung: Die Kölner Schildergasse - Malerei zwischen 1350 und 1550

NEU

Die Kölner Maler der Schildergasse haben sich über 250 Jahre weiterentwickelt und am internationalen Kunstaustausch beteiligt. Sie statteten Kirchen und Klöster mit Altarbildern aus, malten aber auch für eine gebildete Klientel Andachtsbilder, die deren tiefe Frömmigkeit bezeugen. Werke von Stephan Lochner u.a. geben Einblicke in die Atelierpraxis und die Arbeitsweise der Künstler. Textbeispiele, die teilweise zum Schmunzeln reizen, entschlüsseln die spannende Symbolik christlicher Kunst. Wir analysieren die typischen Stilmerkmale und die Arbeitsweise der Kölner Meister am Beispiel von Hauptwerken, die im Kurs präsentiert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Reintje Breeders | Kursnummer: 2202 | 52,50 €

- Dienstag, 02.02. - 19.04.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

Gespräche mit Kunstschaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

In Mülheim und den angrenzenden Städten leben und arbeiten viele Künstlerinnen und Künstler. Mit ihren Aktivitäten und Werken verschiedener Kunstgattungen prägen sie das kulturelle Leben der Region. An vier Vormittagen wollen wir sie in ihren Ateliers oder Werkstätten besuchen, um Arbeit und Werke näher kennen zu lernen. Im Vorbereitungsgespräch am 04.02.2016 in der VHS werden der Programmablauf und die entsprechenden Künstlerinnen und Künstler kurz vorgestellt. Der letzte Termin dient dazu, die Arbeit der Kunstschaffenden zu reflektieren und kunsthistorisch einzuordnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interesse und Neugier genügen!

Julia König M.A. | Kursnummer: 2204 | 52,- €

- Donnerstag, 04.02., 03.03., 07.04., 12.05., 02.06., 07.07.2016
- 11.00 - 13.15 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

ZEICHNEN & MALEN

Zeichnen ist im Grunde immer noch dasselbe, was es in prähistorischen Zeiten gewesen ist. Es bringt Mensch und Welt zueinander. (Keith Haring)

In den Kunstkursen werden unterschiedliche Verbrauchsmaterialien, Pinsel, Leinwände und Utensilien verwendet. Die Kosten dafür sind nicht in dem Kursentgelt enthalten. Nähere Angaben entnehmen Sie bitte den Kursankündigungen. Die Kursleiterinnen und Kursleiter beraten Sie gerne weiter.

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ZEICHNEN & MALEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Intuitiv Zeichnen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Erweitern und vertiefen Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten durch unterschiedliche Übungen zum Erfassen von Gegenständen, Figuren, Personen und Räumen. Mit Hilfe von Methoden wie Blind- und Tastzeichnen, Schnell- und Zeitlupenzeichnen, Licht- und Schattendarstellungen vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung und entwickeln Ihren eigenen zeichnerischen Stil. Neben dem Angebot kreativer Techniken bekommen Sie Hilfestellung bei Ihren eigenen zeichnerischen Interessen. Es werden verschiedene Materialien ausprobiert - von Bleistiften verschiedener Stärken über Kohle, Kreiden und Tusche. Bleistifte und Papier bitte selber mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet vierzehntägig statt.

Eva Henning | Kursnummer: 2210 | 49,50 €

- Freitag, 15.01. - 11.03.2016
- 17.00 - 19.15 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Eva Henning | Kursnummer: 2211 | 49,50 €

- Freitag, 08.04. - 17.06.2016
- 17.00 - 19.15 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Intuitiv Zeichnen für Fortgeschrittene

NEU

In diesen Kurs können Sie eigene zeichnerische Interessen einbringen. Bei der Umsetzung werden Sie individuell von der Kursleitung unterstützt. Wir beginnen jede Kurseinheit mit Einstiegsübungen zum „Warmwerden“ und zur Sensibilisierung der Wahrnehmung. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden wie Schnell- und Tastzeichnen. Wir probieren unterschiedliche Materialien und Techniken aus und geben Inspiration im gemeinsamen Austausch. Ziel ist die Entwicklung des individuellen Zeichenstils sowie die Weiterentwicklung der zeichnerischen Fähigkeiten. Bleistifte und Papier bitte selber mitbringen. Der Kurs findet vierzehntägig statt.

Eva Henning | Kursnummer: 2212 | 118,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 07.07.2016
- 17.00 - 19.15 Uhr | 36 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ZEICHNEN & MALEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Workshop: Intuitiv Zeichnen Jede/r kann zeichnen lernen!

In diesen Workshops können Sie in einer Kleingruppe unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin ganz intuitiv das Zeichnen erlernen bzw. Ihre Kenntnisse vertiefen. Sie lernen verschiedene Methoden kennen und haben die Möglichkeit, Ihre eigene „Handschrift“ und den eigenen Stil zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet: Zeitlupezeichnen, Tastendes Zeichnen, Blindzeichnen, Variationen eines Themas, Schnellzeichnen, Erfassen von Rändern und Konturen. Bitte folgende Materialien mitbringen: Papier und Bleistifte verschiedener Härtegrade, gerne auch Kohle und /oder Tusche. Außerdem für den Workshop am 09.04.2016 bitte einen Gegenstand mitbringen, der Sie interessiert, um sich längere Zeit damit auseinander zu setzen.

Objekte im Raum zeichnen

Eva Henning | Kursnummer: 2213 | 22,- €

- Samstag, 09.04.2016
- 10.00 - 14.00 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Personen und Porträts zeichnen

Eva Henning | Kursnummer: 2214 | 22,- €

- Samstag, 04.06.2016
- 10.00 - 14.00 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Die Faszination eines Aquarells zeichnet sich durch Eigenschaften wie Transparenz, Reinheit, Leuchtkraft und Farbtintensität aus. Sie erhalten Anregungen und Hilfe beim Zeichnen, Malen und freien Gestalten in verschiedenen Aquarelltechniken, beim Spiel mit Wasser und leuchtenden Farben, die ineinander verlaufen und eigenständig neue Formen bilden. Es werden unterschiedliche Techniken des Aquarellierens erarbeitet und praktisch umgesetzt. Die Nass-in-Nass-Technik wird ebenso wie die verschiedenen Trocken-Techniken, die Lasurmalerei, Bildaufbau, Komposition, Farbwahl, reduzierte Palette, Farbtemperatur, Farbmischen, Verlaufstechnik und Granulierttechnik entwickelt und vertieft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Teilnehmende erlernen die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und erreichen so Anschluss an den Stand der fortgeschritteneren Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel Nr. 4, 8, 12, Aquarellfarben, Bleistift HB, Radiergummi.

Alfred Dade | Kursnummer: 2215 | 58,- €

- Dienstag, 19.01. - 08.03.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Alfred Dade | Kursnummer: 2216 | 73,- €

- Dienstag, 05.04. - 14.06.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ZEICHNEN & MALEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Alfred Dade | Kursnummer: 2217 | 58,- €

- Freitag, 22.01. - 11.03.2016
- 9.45 - 12.00 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Alfred Dade | Kursnummer: 2218 | 73,- €

- Freitag, 08.04. - 24.06.2016
- 9.45 - 12.00 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Öl- und Acrylmalerei

In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit der Öl- und Acrylmalerei auseinandersetzen. Sie können die vielen gestalterischen Möglichkeiten der Ölmalerei erproben: Vom lasierenden Malen über pastose Malerei bis zum Spachteln. Sie werden das Grundieren und die Arbeit mit verschiedenen Malgründen kennenlernen. Bei der Auswahl der Bildthemen werden Ihre Interessen berücksichtigt. Ziel des Kurses ist, Ihre eigene Art der Malweise zu entdecken, den Weg zur eigenen ‚Handschrift‘ zu finden. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie Leinwände, Acryl-/Ölfarben, Pinsel und Ihr Arbeitsmaterial sowie Vorlagen und eventuell Bilder Ihrer bisherigen Werke mit. Eine ausführliche Vorstellung und Besprechung des Materials findet am ersten Kurstag statt.

Anja Köller | Kursnummer: 2221 | 58,- €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 16.00 - 18.15 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2222 | 87,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 16.00 - 18.15 Uhr | 36 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2223 | 58,- €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2224 | 87,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 36 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2225 | 66,- €

- Donnerstag, 14.01. - 10.03.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 27 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2226 | 80,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 33 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Kalligrafie Die Kunst des schönen Schreibens

NEU

Entdecken Sie die stille Kunst, eine Feder zu führen. Die Humanistische Kursive, eine historische, elegante Schrift, die eine starke Nähe zu unserer Handschrift zeigt, ist ideal für den Einstieg in die Kalligrafie. In dem Workshop erlernen wir die einzelnen Buchstaben, ergänzen sie langsam mit Schwüngen und wenden das Erlernte in kleinen Projekten an. Wir gestalten Tischkärtchen, Briefumschläge, Grußkarten oder Leporellos mit kurzen Texten.

Während des Kurses erhalten die Teilnehmenden Tipps zum Arbeitsmaterial und zur Gestaltung.

Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Schreibpapier, Bleistift F, Radiergummi, Lineal 40 cm, Geodreieck.

Materialien (Feder, Federhalter, Tinten, Papier für Projekte, Alphabet-Vorlagen, sonstige Schreibflüssigkeiten) werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Die Kosten in Höhe von 10,- Euro werden separat mit ihr abgerechnet. Der Workshop ist für Linkshänder nicht geeignet.

Katharina Ostenda | Kursnummer: 2230 | 49,- €

- Samstag bis Sonntag, 12.03. - 13.06.2016
- 10.00 - 16.00 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Aquarelle malen - Ideen und Impressionen

Die Aquarellmalerei ist eine faszinierende Maltechnik. Auf der einen Seite erzielt man auch ungeübt sehr schnell gute Ergebnisse. Auf der anderen Seite bedarf es für sehr gute Ergebnisse viel Übung und viel Wissen über die Reaktion der Farben, über die verschiedenen Maltechniken und darüber, wie die unterschiedlichen Papiere auf die jeweilige Technik reagieren. Das Ausprobieren und Üben stehen in diesem Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene im Vordergrund. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Vorlagen, Aquarellbögen - Papiere oder Blöcke mind. 30x 40 cm. Material kann auch im Workshop erworben werden.

Anja Köller | Kursnummer: 2231 | 40,- €

- Samstag bis Sonntag, 23.04. - 24.04.2016
- 10.00 - 13.45 Uhr | 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ZEICHNEN & MALEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Sommerakademie: Experimentelle Malerei

NEU

In einer kleinen Gruppe lernen Sie, technisches Können mit Inspiration zu kombinieren, den Zufall zu steuern, um schließlich eine größere Freiheit in der Malerei zu erlangen. Experimentierfreude und die Lust am Malen stehen in diesem Workshop im Vordergrund. Ziel ist es, effektvolle, experimentelle Techniken und bislang eher ungewohnte Materialien kennenzulernen. So kann sich das eigene künstlerische Können weiter entfalten. Individuelle Sichtweisen und Themenwünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Aus der Kombination von freier und experimenteller Malerei entstehen Werke mit faszinierender Textur und leuchtender Farbkraft. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Tusche, Seiden-/ Stoffmalfarben falls vorhanden, Leinwände, Holzplatten, Strukturmaterial eigener Wahl (Sand, Stroh, Paste etc.), Pinsel, Lappen, Spachtel, Papiere, Arbeitskleidung etc. Gegen geringe Kostenbeteiligung werden Materialien auch von der Dozentin gestellt.

Anja Köller | Kursnummer: 2232 | 65,- €

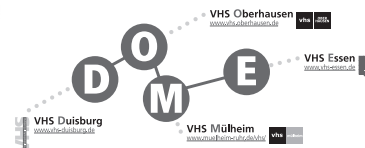
- Samstag bis Sonntag, 11.06. - 12.06.2016
- 9.30 - 16.15 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Sommerakademie 2016

mit CAMPUS in Essen

Von Juni bis August laden wir Sie zur zehnten DOME-Sommerakademie ein.

In diesem Rahmen findet vom **17.-20. August** ein gemeinsamer CAMPUS statt. Konzentriert und parallel bieten wir Ihnen im Kulturforum Essen Steele kreative Angebote wie Malen, Zeichnen, Gestalten, Fotografieren, Singen und Tanzen an. **Das Programmheft erscheint im April!**



Sommerakademie: Aktzeichnen nach Modell

Eine künstlerische Auseinandersetzung mit dem Motiv „Mensch“. An diesem Wochenende lernen Sie Aspekte und Möglichkeiten der Zeichnung und Malerei (Akt, Portrait, Figur) vor dem Modell kennen. Durch das schnelle Zeichnen der Menschenfigur (Portrait, Hände, Bewegung) üben Sie, das Wesentliche eines Motivs zu bestimmen und zu visualisieren. Es geht darum, genaues Sehen zu lernen und durch Abstrahieren, Weglassen und Übertreiben der Zeichnung einen individuellen Ausdruck zu verleihen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es steht ein Modell zur Verfügung. Die Kosten sind im Entgelt enthalten. Bitte folgende Grundmaterialien mitbringen: Bleistift HB, Radiergummi, Kohle, Kreide, Tusche, Zeichenblock mind. 30 x 40 cm.

Alfred Dade | Kursnummer: 2233 | 55,- €

- Freitag, 01.07.2016, 18.00 - 21.00 Uhr
- Samstag, 02.07.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 9 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Sommerakademie: Freie Malerei - Zeichnen, Malen und Muße

Die weitläufige Landschaft der Umgebung der VHS soll von den Teilnehmenden als Gegenstand künstlerischer Wahrnehmung entdeckt werden und zur Auseinandersetzung mit der Malerei führen. Es wird nach Möglichkeit im Freien aber auch im Atelier gearbeitet. Im Atelier steht die Umsetzung und Weiterentwicklung zum Bild im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Lust, zu zeichnen und malen. Ob gegenständlich oder abstrakt, entscheidet jede/r selbst. Bitte mitbringen: Skizzenblock und drei Bleistifte verschiedener Härte. Welche Materialien Sie darüber hinaus benötigen, wird am ersten Kurstag besprochen.

Alfred Dade | Kursnummer: 2234 | 70,- €

- Montag bis Freitag, 11.07. - 15.07.2016
- 14.00 - 17.00 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

ZEICHNEN & MALEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Sommerakademie: Abenteuer Farbe

In diesem Kompaktkurs lernen Sie in einer Kleingruppe vielfältige Möglichkeiten von künstlerischen Ausdrucksformen kennen. Neben der Bearbeitung eigener Bildideen werden neue Techniken wie Zeichnen, Malen, Collagieren, Kratzen und intuitives Malen vorgestellt sowie Anregungen zum experimentellen Arbeiten ausprobiert. Die Sujets können abstrakt oder gegenständlich sein. Wichtig ist die Lust, sich auf Neues einzulassen und etwas auszuprobieren. Der Schwerpunkt liegt auf dem kreativen Prozess. Die Arbeit mit Acryl, Öl, Aquarell und Kreide auf Leinwand sowie Papier sind möglich. Auch ältere und unvollendete Werke können Sie zur Neugestaltung mitbringen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Anja Köller | Kursnummer: 2235 | 95,- €

- Montag bis Freitag, 18.07. - 22.07.2016
- 9.30 - 13.30 Uhr | 25 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Anja Köller | Kursnummer: 2236 | 95,- €

- Montag bis Freitag, 25.07. - 29.07.2016
- 13.00 - 17.00 Uhr | 25 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Rotkohl, Zwiebeln & Co - Aus Pflanzen eigene Farben herstellen

In diesem Workshop können Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern eigene Wasserfarben aus sogenannten Färberpflanzen herstellen und damit malen. Darüber hinaus werden wir auch bunte Straßenkreide aus Pflanzen selber machen. Farben ganz natürlich herzustellen macht Spaß und fördert die Kreativität. Und ganz nebenbei erfährt man auch noch einiges Wissenswertes über Pflanzen und Farben.

Der Workshop eignet sich auch für pädagogische Fachkräfte im Bereich Kita oder Grundschule.

Bitte mitbringen: ausgewaschene Margarine- und/oder Joghurtverpackungen, Eierkartons sowie alte Kleidung. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 2,- € an, die mit der Dozentin abgerechnet werden. Das Entgelt für Kinder beträgt 12,50 €.

Eva Henning | Kursnummer: 2237 | 16,50 €

- Samstag, 18.06.2016
- 10.00 - 14.00 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Encaustic - Malen mit heißem Wachs

Malen mit heißem Wachs - eine alte faszinierende Maltechnik neu entdecken. Encaustic heißt so viel wie „einbrennen, mit Feuer erwärmen“. Die Geschichte der Encaustic beginnt schon ca. 3000 v. Chr. Natürlich hat sich die Maltechnik im Laufe der Zeit weiter entwickelt. Aber eins ist geblieben: wunderschöne Bilder mit Tiefenwirkung und leuchtenden Farben. In diesem Workshop wird Ihnen die Dozentin diese Technik näher bringen, und Sie werden schöne kleine Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Sie müssen weder Malen noch Zeichnen können, sondern einfach nur Spaß am Gestalten mitbringen.

Bitte mitbringen: Maleisen (sofern vorhanden), Küchenrolle, 2 alte Nylonstrümpfe, Schürze oder Kittel. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,- € an.

Tanja Hausmann | Kursnummer: 2238 | 23,50 €

- Samstag, 13.02.2016
- 10.00 - 15.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Encaustic - Malen mit heißem Wachs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, eine faszinierende Maltechnik weiter zu entdecken. Es werden die bereits erlernten Techniken des Grundkurses aufgefrischt und vertieft, jedoch wird diesmal zusätzlich auf Format A5 und A4 gemalt. Sie erlernen die „Bambus-Technik“ und bekommen einen Einblick in die „Tissue-Technik“. Erste Anwendungen, Handhabungen und Möglichkeiten mit dem Encaustic-Pen werden geübt.

Wir malen unter andere eine kleine Fantasylandschaft. Voraussetzung: Grunderfahrung in der Encaustic, ideal auch für den Wiedereinstieg.

Bitte mitbringen: Maleisen und Encaustic-Pen (sofern vorhanden, bitte bei der Anmeldung mitteilen), Küchenrolle, 1 alte Zeitung (als Unterlage), 2 alte Nylonstrümpfe, Schürze oder Kittel.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10 € an.

Tanja Hausmann | Kursnummer: 2239 | 23,50 €

- Samstag, 23.04.2016
- 10.00 - 15.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

PLASTISCHES GESTALTEN & BILDHAUEREI

Plastisches Gestalten: Kunstobjekte aus Ton und Gips selbst gemacht

NEU

In diesem Workshop geht es um das Experimentieren mit verschiedenen Abgussverfahren in kleinen und großen Formaten. Die selbst mitgebrachten oder vom Dozenten zur Verfügung gestellten Gegenstände werden in der Tonmasse abgedrückt, anschließend in Gips umgegossen und farbig gestaltet. Es geht um den spielerischen Umgang mit den Materialien und dem Umdenken zwischen Negativ- und Positiv-Formen. Das Ergebnis ist ein eigenes Kunstobjekt, das Sie mit nach Hause nehmen können.

Zusätzlich zum Kursentgelt fallen noch Kosten für das Material, je nach Verbrauch, in Höhe von ca. 10,- € an. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop eignet sich auch für pädagogische Fachkräfte aus Grundschule und Kindergarten.

Dozent ist der erfahrene Mülheimer Bildhauer und Kunstpädagoge Kuno Lange.

Kuno Lange | Kursnummer: 2240 | 43,- €

- Samstag, 12.03.2016, 10.00 - 16.00 Uhr
- Sonntag, 13.03.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Sommerakademie: Grundlagen der Bildhauerei

NEU

Durch das Arbeiten mit Gips und Ton werden bildhauerische Grundlagen vermittelt. Unter professioneller Anleitung können hierbei eigene Ideen umgesetzt und freie plastische Objekte gestaltet werden. Die gefertigten Objekte/Skulpturen können später vor Ort gebrannt werden. Zusätzlich zum Kursentgelt fallen noch Kosten für Material, je nach Verbrauch, und das gemeinsame Mittagessen in Höhe von 10,- bis 15,- € an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop findet im Atelier des Künstlers und Bildhauers Kuno Lange statt. Das Atelier liegt in landschaftlich schöner Lage, direkt im Rumbachtal. Es bietet auf 400 m² mit großen, zum Süden ausgerichteten Fenstern, genügend Licht und Raum für Kreativität, Persönlichkeitsentfaltung und Entspannung.

Bei schönem Wetter können die Terrasse und Gartenanlage mitgenutzt werden.

Kuno Lange | Kursnummer: 2241 | 90,- €

- Samstag bis Sonntag, 25.06. - 26.06.2016
- 10.00 - 17.30 Uhr 18 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Atelier des Künstlers: Tinkrathstr. 60, 45472 Mülheim an der Ruhr

FOTOGRAFIE

KURSE UND WORKSHOPS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Grundlagen der Digitalfotografie - Aufnahmetechnik und Bildgestaltung

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Begriffe der digitalen Fototechnik sowie gestalterische Grundlagen. Es werden die verschiedenen Stile der Fotografie mit Bildbeispielen vorgestellt: Portrait, Architektur, Reportage, Werbung, Mode, Stilleben, Fotokunst und mehr. Darüber hinaus geht es um fototechnische Grundlagen wie Blende, Lichtempfindlichkeit, Belichtungszeit, Brennweiten usw. Nach dem Erlernen von technischem Grundwissen steht die Vermittlung einer interessanten Bildgestaltung und Komposition im Vordergrund. Der Kurs besteht aus Theorie- und Praxisteilen. Das Gelernte wird praktisch in verschiedenen Übungen angewandt und umgesetzt. Wir fotografieren im Gebäude und im angrenzenden MüGa-Park. Die entstandenen Fotos werden am Rechner begutachtet und besprochen. Bitte bringen Sie am ersten Abend Ihre Spiegelreflexkamera und das dazugehörige Handbuch mit.

Saskia Ketz | Kursnummer: 2301 | 78,- €

- Montag, 04.04. - 13.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Fotografieren mit der Digitalkamera - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und möchten den Umgang mit ihr erlernen? Dieser Kurs gibt wichtige Tipps und Ratschläge, den Weg zu guten Fotos zu finden. Im Kurs werden unter anderem folgende Themen vermittelt: Handhabung und Aufbau der Kamera, Belichtungsmessung (automatisch oder manuell), Blitzlichtfotografie, Bildausschnitt, Bildgestaltung, Objektive. Der Kurs beinhaltet daneben praktische Übungen unter Anleitung des Dozenten. Bitte die eigene Fotoausrüstung mitbringen.

Peter Hense | Kursnummer: 2302 | 73,- €

- Dienstag, 16.02. - 03.05.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

BILDUNG VERSCHENKEN
MIT DEM GESCHENKGUTSCHEIN
IHRER VHS

Bitte fragen Sie
im Anmeldebüro nach.

Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Grundkurs besucht haben und nun Ihre Erfahrungen ausweiten und nutzen möchten. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, sicherer im Umgang mit Ihrer Digitalkamera zu werden und das bisher Erlernte zu festigen. Es werden u.a. folgende Themen vertieft: Handhabung der Kamera, Belichtungsmessung (automatisch oder manuell), Blitzlichtfotografie, Bildausschnitt, Bildgestaltung, Gebrauch verschiedener Objektive (soweit vorhanden). Mit praktischen Übungen unter Anleitung des Dozenten. Bitte die eigene Fotoausrüstung mitbringen.

Peter Hense | Kursnummer: 2303 | 73,- €

- Donnerstag, 18.02. - 12.05.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundlagen der Digitalfotografie

Knipsen kann jeder - zum Fotografieren braucht es gute Kenntnisse von Fototechnik und deren Anwendung auf das gewählte Motiv. In diesem Wochenendseminar werden erste Grundlagen der digitalen Fototechnik vermittelt. Je nach Wunsch und Kenntnis der Teilnehmenden werden folgende Themen besprochen und so weit möglich praktisch umgesetzt: Kameragehäuse, Blende-Zeit-Filmempfindlichkeit, manuelle Entfernungsmessung/Autofokus, Tiefenschärfe, Belichtungsmessung, mittleres Grau, Pro und Contra der Belichtungsautomatik, Farbtemperatur/Weißabgleich, bewusstes Einsetzen der Wechselobjektive zur Bildgestaltung, Filter und Zubehör. Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmenden ihre Kamera kennen und die wichtigsten technischen Möglichkeiten gezielt zur Bildgestaltung anwenden können.

Bitte Kamera, Bedienungsanleitung und vollen Akku mitbringen. Für die Außenaufnahmen wird eine wettergerechte Kleidung empfohlen. Die Kamera sollte über eine Halbautomatik verfügen (Zeit und/oder Blendenautomatik).

Ralf Raßloff | Kursnummer: 2304 | 48,- €

- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 14.02.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Ralf Raßloff | Kursnummer: 2305 | 48,- €

- Samstag, 12.03.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 13.03.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

KURSE UND WORKSHOPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die schon mit Ihrer Digitalkamera umgehen können und nun mehr zu Bildgestaltung und Aufnahmetechniken erfahren wollen. Die moderne Kamertechnik mit den unerschöpflichen Funktionen erfordert eine Unterscheidung zwischen sinnvollen und unnötigen Anwendungen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, in die Tiefen Ihrer Kamera einzusteigen und das ganze Potential zu nutzen. Programmautomatiken, manuelle Einstellungen, bewusstes Korrigieren der Kameravorgaben, Weißabgleich oder Einsatz verschiedener Brennweiten sind nur einige Lernziele. Wir fotografieren themenbezogen zu Hause oder gemeinsam auf Exkursionen (nach Absprache alternativ zu Terminen in der VHS) und lernen bei gemeinsamer Bildbetrachtung auch von anderen Teilnehmenden.

Die genauen Kursinhalte werden am ersten Termin, je nach Leistungsstand der Teilnehmenden, gemeinsam definiert. Zum ersten Termin bitte mindestens drei eigene Archivbilder auf einem Stick mitbringen.

Peter Hense | Kursnummer: 2311 | 73,- €

- Donnerstag, 18.02. - 12.05.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Konzeptionelle Fotografie: Fotografieren lernen heißt Sehen lernen!

Dieser Kurs richtet sich an Fotografie Interessierte, mit erster Erfahrung in der Aufnahmetechnik und der Bereitschaft zur eigenständigen Arbeit. Zu Beginn des Kurses werden unterschiedliche fotografische Themen vorgeschlagen bzw. von den Kursteilnehmenden konzipiert. Nach dieser konzeptionellen Einführungsphase arbeiten die Teilnehmenden während des Kurses bzw. eigenständig zu Hause an der Umsetzung ihres Themas. Ziel des Kurses ist die Ausarbeitung einer fotografischen Serie oder Einzelbildern zu einem selbstgewählten Thema. Die wöchentlichen Treffen dienen der Korrektur bzw. Besprechung innerhalb der Gruppe. An ausgewählten Terminen kann zusätzlich vor Ort gearbeitet werden.

Saskia Ketz | Kursnummer: 2312 | 72,- €

- Montag, 04.04. - 13.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Grundlagen der fotografischen Bildgestaltung

Fotografieren kann jeder! - sind doch die Möglichkeiten des „Knipsens“ im digitalen Zeitalter nahezu unbegrenzt, was letztendlich zu einer massenhaften Produktion von Bildern verführt. Aber meist sind es nur einzelne Bilder, die ansprechen und in der Masse bestehen. Neben der technischen Beherrschung der Kamera ist das bewusste Lesen und Sehen von Bildern das entscheidende Kriterium, um gute Bilder zu machen. Im Gegensatz zum Knipsen bedeutet Fotografieren Sehen, Empfinden und Gestalten. Eine ernsthafte Bildgestaltung beginnt mit bewusstem Sehen. Diesen Blick kann man schärfen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundlagenkurs oder -workshop besucht haben (z. B. Kursnummern 2304 oder 2305) bzw. die mit den grundlegenden Kameraeinstellungen vertraut sind und ihre Kenntnisse vertiefen und anwenden wollen. Dabei soll ein gemeinsamer Dialog über eigene Fotografien ein bewussteres Herangehen an das Fotografieren fördern, um eine eigene Bildsprache zu entwickeln.

Ralf Raßloff | Kursnummer: 2313 | 48,- €

- Samstag, 23.04.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 24.04.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Ausstellungsprojekt: Zeitgenössische Fotografie

Sie möchten gerne Ihre Bilder in einer Fotoausstellung präsentieren? Sie planen beruflich oder im Ehrenamt eine Ausstellung zu organisieren, sind aber unsicher was alles zu beachten ist? Der Fotograf und Künstler Ralf Raßloff zeigt seit mehr als zehn Jahren seine Arbeiten in Einzel- und Gemeinschaftsausstellungen im In- und Ausland und erarbeitet mit Ihnen eine Ausstellung zur zeitgenössischen Fotografie. Ziel dieses Kurses ist die Organisation einer gemeinsamen, professionell vorbereiteten Fotoausstellung von der Themenfindung/ Konzeption, über den Aufbau bis hin zum Pressetermin. Zu Beginn steht die Frage, welches gemeinsame Thema entwickelt werden kann, aus dem ein stimmiges Konzept entsteht. Im Kursverlauf soll dann dazu fotografisch gearbeitet werden. Die Ausstellung wird im Juni 2016 an einem attraktiven Ausstellungsort in Mülheim an der Ruhr stattfinden. Es fallen zusätzliche Materialkosten an, die mit dem Dozenten abgerechnet werden. Neben den genannten Terminen findet ein weiterer für den Aufbau und die Eröffnung der Ausstellung statt.

Ralf Raßloff | Kursnummer: 2314 | 99,- €

- Dienstag, 09.02., 23.02., 15.03.,
- 05.04., 26.04., 10.05., 31.05., 14.06.2016,
- 19.30 - 21.45 Uhr | 27 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Schwarz-Weiß-Fotografie Analoge Aufnahme- und Labortechnik

Schwarz-Weiß-Fotografie mit eindrucksvollen, selbst erarbeiteten SW-Vergrößerungen im digitalen Zeitalter. In diesem Kurs können Sie die Grundlagen jeder Fotografie kennenlernen und ausprobieren: Vom Foto, über die Negativentwicklung bis hin zum fertigen SW-Bild. Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Theorie und Praxis des Fotografierens und in die Grundlagen der Schwarz-Weiß-Fotografie und Labortechnik. Sie können Ihre „alten“ analogen Kameras zu neuem Leben erwecken und selbst gefertigte Fotovergrößerungen erstellen. An das Kameramaterial (analog) werden keine besonderen Anforderungen gestellt. Bei Bedarf können Sie unter Anleitung Ihre eigenen Negativfilme und Vergrößerungen herstellen. Einzelne Abende werden eventuell nach Absprache durch Exkursionen ersetzt, bei denen Sie unter Anleitung fotografieren. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Peter Hense | Kursnummer: 2315 | 118,50 €

- Dienstag, 16.02. - 03.05.2016
- 19.45 - 22.00 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Kreative Ideen für das „perfekte“ Fotobuch

Sie wollen mit Ihren digitalen Bildern spannende Geschichten erzählen und sie in ansprechender Form präsentieren? Es sollen Bildbände entstehen, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll widerspiegeln? Dann sind Sie in diesem Workshop bestens aufgehoben. Neben einer Einführung in die grundsätzlichen Möglichkeiten der Gestaltung mittels gängiger Fotobuch-Software erhalten Sie viele Tipps zur Bildauswahl und Bildbearbeitung, zum Layout und Design. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie bei der Erstellung von Fotobüchern Highlights schaffen, Proportionen nutzen, Doppelseiten einbeziehen und Spannung erzeugen. Mit Ihren eigenen Fotos, die Sie entweder auf CD oder einem Stick mitbringen (maximal 100 Fotos), können Sie in diesem Workshop selbstständig Ihr Fotobuch erstellen. Sie erhalten darüber hinaus einen Gutschein eines führenden Anbieters für Fotobuch-Software in Höhe von 26,95 €, der bei der Bestellung eines Fotobuchs eingelöst werden kann.

Thomas Froesch | Kursnummer: 2316 | 41,50 €

- Sonntag 14.02.2016
- 9.30 - 17.30 Uhr | 10 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Einführung in die Nah- und Makrofotografie - Kleines ganz groß!

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der Digitalfotografie und möchten herausfinden, ob die Nah- und Makrofotografie das Richtige für Sie ist? Dann ist dieser Workshop für Sie der richtige. Sie erwartet eine kompakte Einführung in die wichtigsten Aspekte der Nah- und Makrofotografie. Neben den theoretischen Grundlagen erhalten Sie Tipps zur idealen Ausrüstung. Abgerundet wird der Tag durch einen praktischen Teil, der im MüGa-Park rund um die VHS stattfindet.

Die Ausrüstung ist für diese Einführung nicht ganz so wichtig. Idealerweise verfügen Sie aber über eine Spiegelreflexkamera mit Makro-Objektiv (alternativ Zoomobjektiv) und ein Stativ. Aber auch Teilnehmende mit Kompakt-Kameras mit Makrofunktion sind willkommen. Denn entscheidend ist das Bild.

Thomas Froesch | Kursnummer: 2317 | 30,50 €

- Samstag, 11.06.2016
- 10.00 - 17.00 Uhr | 8 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Still Life - Fotografie mit professioneller Blitzanlage

Was den Reiz eines Stilllebens ausmacht, sagt schon der Name. Das Leben steht still, damit Sie es fotografieren können. Sie haben also alle Zeit der Welt, können alle Anpassungen vornehmen, die nötig sind. Elemente hinzufügen oder wieder entfernen und die Belichtung solange ändern, bis Sie eine geschlossene Komposition erreicht haben. Egal ob alt oder neu, gekonnt angeordnet und ausgeleuchtet lässt sich aus vielen Gegenständen des täglichen Lebens ein faszinierendes Bild kreieren. Auch mit einfachen Mitteln bzw. geringem Aufwand lassen sich individuelle Stills erzielen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich mit wenig Equipment starke Motive schaffen lassen. An verschiedenen Szenarien, die gemeinsam erarbeitet und organisiert werden, können Sie unter professioneller Anleitung lernen, die Gegenstände optimal zu platzieren und auszuleuchten. Der Umgang mit der Digitalkamera sollte beherrscht werden. Der Workshop ist nicht geeignet für Kompaktkameras.

Peter Hense | Kursnummer: 2318 | 42,- €

- Freitag, 08.04.2016, 19.45 - 22.00 Uhr
- Samstag, 09.04.2016, 9.30 - 14.00 Uhr
- 9 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Porträtfotografie - Einführung und Praxis mit professioneller Blitzanlage

In diesem Kurs geht es um die kreativen Möglichkeiten, ein Porträtfoto entstehen zu lassen, mit dem Schwerpunkt auf Aussage, Absicht, Ausdruck, Licht, Ausschnitt, Bildkomposition.

Im ersten Teil des Workshops geht es um die Analyse und Betrachtung von fremdem bzw. schon bestehendem eigenen Bildmaterial unter der Leitfrage „Was zeichnet ein interessantes Porträt aus“?

Der zweite Teil beinhaltet praktische Übungen mit der Studioblitzanlage. Es werden verschiedene Lichtführungen vermittelt und selbstständig ausprobiert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, individuelle Porträts zu fotografieren. Schließlich wird im letzten Teil des Workshops das eigene Bildmaterial besprochen und analysiert. Eventuell kann auch mit der Blitzanlage outdoor fotografiert werden. Der Umgang mit der Digitalkamera sollte bekannt sein. Der Workshop ist nicht geeignet für Kompaktkameras.

Peter Hense | Kursnummer: 2319 | 62,- €

- Samstag bis Sonntag, 12.03. - 13.03.2016
- 11.00 - 15.30 Uhr | 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Porträtfotografie - Outdoor

Mit vorhandenem Licht und in natürlicher Umgebung inszenieren wir atmosphärische Porträts. Alltägliche und besondere Orte dienen uns als „Kulissen“ für unsere Aufnahmen. Der Umgang mit Menschen vor der Kamera, das geschickte Nutzen des natürlichen Lichts sowie die Gestaltung des Bildausschnitts und der Komposition sind Schwerpunkte der fotografischen Arbeit. Die Teilnehmenden fotografieren sich anfangs gegenseitig oder bringen Freunde als Modelle mit. Alternativ kann gegen Kostenumlage ein Modell gestellt werden. Voraussetzung: digitale Kamera, fotografische Grund- und Kamerakenntnisse, Blende muss manuell einstellbar sein. Bitte mitbringen: Digitalkamera und Stativ

Peter Hense | Kursnummer: 2320 | 65,- €

- Freitag, 22.04.2016, 19.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 23.04.2016, 11.00 - 15.30 Uhr
- Sonntag, 24.04.2016, 11.00 - 14.45 Uhr
- 14 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

1500 mal ausgelöst - und nun? Bildaufbereitung und Präsentationstechniken

NEU

Dieser Kurs vermittelt verschiedene Möglichkeiten der Bildaufbereitung und -präsentation. Er richtet sich an Interessierte, die eigenständig fotografieren, jedoch Unterstützung bei der Bildauswahl bzw. Aufbereitung brauchen. Nach einer Bildbesprechung und Auswahl der einzelnen Arbeiten wird in der Gruppe eine Bildserie zusammengestellt bzw. konstatiert, welche Fotografien sich als Einzelbilder eignen. Anschließend wird die für die Arbeit geeignete Präsentationsform besprochen. Der zweite Termin dient der Begutachtung der Umsetzung und ggf. weiteren Bildbesprechungen. Bitte bringen Sie am ersten Abend Ihre ausgedruckten Fotos mit.

Saskia Ketz | Kursnummer: 2322 | 38,- €

- Freitag, 05.02.2016, 17.00 - 21.30 Uhr
- Freitag, 12.02.2016, 17.00 - 20.00 Uhr
- 9 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Sommerakademie: Cyanotypie Faszination Blau

NEU

Die Cyanotypie ist eine traditionelle, fast in Vergessenheit geratene Fototechnik, die unter UV-Licht leuchtend blaue Bilder erzeugt. Mit dieser Technik können beispielsweise Fotogramme hergestellt werden. Dabei werden Objekte direkt auf die lichtempfindlichen Bildträger gelegt und der Sonne ausgesetzt. Oder es können Abzüge von analogen Negativen erstellt und digitale Bilder zu Cyanotypien umkopiert werden. Der Workshop ist eine praktische Einführung in die Cyanotypie, bei der die Foto-Emulsion gemeinsam hergestellt und auf verschiedene Bildträger aufgebracht wird. Dazu kann geeignetes Material mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Durch den Umwandlungsprozess in der Sonne entsteht ein blau durchfärbtes Bild, was den Cyanotypien ihre wunderschöne Färbung verleiht. Anforderungen: Cyanotypien sind echte Handarbeit. Lust und Mut zum Experimentieren sowie fotografische und gestalterische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Ralf Raßloff | Kursnummer: 2323 | 66,50 €

- Freitag, 10.06.2016, 18.00 - 21.00 Uhr
- Samstag, 11.06.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 12.06.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
- 19 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Sommerakademie: Natur und Denkmal - Fotoworkshop auf dem Altstadtfriedhof

Dieser Fotoworkshop richtet sich an alle Interessierten unabhängig vom Vorwissen. Von Vorteil ist jedoch das Verwenden einer digitalen Spiegelreflexkamera. Die fotografische Erkundung des denkmalgeschützten Friedhofs mit den Schwerpunkten auf Natur- und Objektfotografie steht hierbei im Vordergrund. Bei der theoretischen Vorbesprechung werden mögliche Bildinhalte und deren Umsetzung sowie praktische Hinweise zur Bildgestaltung besprochen. Vor Ort findet dann die praktische Umsetzung des Erlernten statt. Die entstandenen Fotografien werden am zweiten Tag gesichtet, bearbeitet und ausführlich in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera, Handbuch und Equipment, Notebook, Kartenleser und verwendete Speicherkarten

Saskia Ketz | Kursnummer: 2324 | 58,50 €

- Montag, 11.07.2016, 9.30 - 15.30 Uhr
- Dienstag, 12.07.2016, 9.30 - 15.30 Uhr
- 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Sommerakademie: Mensch, Architektur, Natur - Motive in Saarn

Der Kurs bietet eine Einführung in fotografische Aufnahmetechniken und vermittelt die Grundlagen einer guten Bildgestaltung. Unsere Motive suchen wir rund um das Kloster Saarn und lassen uns von dem schönen Ort und seiner Umgebung inspirieren. Architektur, Natur und Menschen können dabei die fotografischen Themen sein. Im Kurs kommt dem Finden, dem Erfassen und der Umsetzung von Motiven eine besondere Bedeutung zu. Die entstandenen Aufnahmen werden in der Gruppe ausführlich besprochen. Bitte die vorhandene Digitalkamera mitbringen. Der Umgang mit der Kamera beim Kopieren der Bilddaten auf einen Stick wird vorausgesetzt.

Peter Hense | Kursnummer: 2325 | 59,- €

- Dienstag und Mittwoch, 02.08. - 17.08.2016
- 16.00 - 18.15 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Begegnungsstätte Kloster Saarn

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

FOTOEXKURSIONEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

FOTOEXKURSIONEN

Die Teilnahme an den Fotoexkursionen setzt fotografische Grundkenntnisse voraus. Ebenso sollten die Teilnehmenden mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein.

Für die Fototouren bitte unbedingt festes Schuhwerk und warme, wetterfeste Kleidung tragen. Eine gute körperliche Konstitution für die zurückzulegenden Strecken ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Zudem Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen.

Abenteuer Ruhrgebiet Illuminierte Industriekulisse im Landschaftspark Duisburg-Nord

Der Workshop wird in der von dem Lichtkünstler Jonathan Park mit Kunstlicht illuminierten Industriekulisse des Landschaftsparks Duisburg-Nord durchgeführt. In dem über 90 Jahre alten, ehemaligen Hüttenwerk lässt sich Industriegeschichte der Stahlindustrie im Ruhrgebiet erleben und fotografieren. Folgende Themen werden behandelt: Motivsuche und Standpunkte, Entfernungseinstellung, Blende, Schärfentiefe, Bildaufbau, Gestaltung, Brennweiten, Optische Effekte, Messtechnik, Belichtungszeiten, Weißabgleich, Nachtaufnahmen, Langzeitbelichtung, Schwarzschildeffekt.

Der Fotoworkshop besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera. Die Teilnehmenden dürfen auf viele praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie gespannt sein.

Uwe Schmid | Kursnummer: 2330 | 33,- €

- Samstag, 27.02.2016
- 17.00 - 22.15 Uhr | 7 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende
- Treffpunkt: Ehemaliges Pförtnerhaus am Eingang des Landschaftsparks Duisburg-Nord

VHS ONLINE

Unser Veranstaltungsprogramm mit direkter Anmeldeöglichkeit finden Sie auch unter

WWW.MUELHEIM-RUHR.DE/VHS

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

FOTOEXKURSIONEN / WERKEN & GESTALTEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Parkleuchten Grugapark Essen

NEU

Bei dem Fotowalk im Grugapark Essen sind die spektakulären Lichtinstallationen von World of Lights unsere Fotomotive. Im Spannungsfeld der Parklandschaft stehen die künstlerischen Lichtskulpturen - schwebende Lichtobjekte, bunte Bäume, beleuchtete Alleen und viele weitere Highlights. Die Fototechnik und umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten für Available-Light Fotografien sind das Thema dieses spannenden Fotoworkshops. Praxisorientiert werden hier viele Tipps für den richtigen Umgang mit dem vorhandenen Licht vermittelt. Fragen zur Fotografie werden nach Wünschen der Teilnehmenden besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt.

Es fallen zusätzlich 5 € Eintritt für den Grugapark an.

Uwe Schmid | Kursnummer: 2331 | 25,- €

- Mittwoch, 09.03.2016
- 18.00 - 21.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende
- Treffpunkt: Essen Grugapark, Virchowstraße 167a, 45147 Essen (Eingang Kasse)

WERKEN & GESTALTEN

Werkstattkurs: Tischlern

Dieser Kurs gibt Ihnen eine grundlegende Einführung in die klassischen Holzverbindungen und den Umgang mit dem notwendigen Handwerkszeug. Bei ausreichenden Kenntnissen und Fertigkeiten können Sie kleinere Werkstücke nach eigenem Bedarf und eigenen Entwürfen selbstständig anfertigen. Der Kursleiter steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Das Material kann nach Absprache über den Kursleiter zum Selbstkostenpreis erstanden werden.

Michael Kobjolke | Kursnummer: 2405 | 95,- €

- Donnerstag, 28.01. - 14.04.2016
- 18.30 - 21.30 Uhr | 40 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Werkstattkurs: Keramisches Gestalten

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Töpfeln, Gefäßkeramik, Aufbau-, Struktur-, und Dekorübungen mit Ton, Engobieren, Glasieren und Brennen vermittelt. Sie erhalten Anregungen und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen. Der Kurs findet in einer professionellen Keramikwerkstatt statt. Nach Absprache können auch größere Objekte gefertigt werden. Fortgeschrittene können verschiedene Techniken ausbauen und mit dem Material experimentieren. Die Material- und Brennkosten werden über den Preis von ca. 3,50 EUR je kg Ton berechnet. Sofern Werkzeuge vorhanden sind, bitte mitbringen.

Ernst-Gerd Klucken | Kursnummer: 2406 | 96,- €

- Mittwoch, 13.01. - 16.03.2016
- 19.00 - 21.15 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende
- Atelier Klucken, Saarner Straße 449 / 451

Ernst-Gerd Klucken | Kursnummer: 2407 | 96,- €

- Mittwoch, 06.04. - 08.06.2016
- 19.00 - 21.15 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende
- Atelier Klucken, Saarner Straße 449 / 451

Gold- und Silberschmieden - step by step

Fertigen Sie Ihre eigenen Schmuckstücke - zum Beispiel Partner- / Eheringe - und unterstreichen Sie Ihren persönlichen Stil ausdrucksstark und konsequent. In diesem Kurs können Sie Ihre eigene, exklusive Kreation erarbeiten und umsetzen. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung das Spiel von Licht und Farbe, Form und Material in zeitgemäßes Design umzusetzen. Schon von der ersten Stunde an erlernen Sie den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen des Goldschmieds. Dabei wird dazu ermutigt, möglichst eigenhändig das Schmuckstück oder den Gegenstand anzufertigen. Es gibt in diesem Kurs keinen statischen Ablauf, so dass auf jede Vorstellung eingegangen werden kann. Der Einstieg ist auch ohne Vorkenntnisse zu jedem Semester möglich. Das Verbrauchsmaterial ist nicht im Kursentgelt enthalten, da es sehr stark von der eigenen Zielsetzung abhängt. Mit mindestens 25,- € sollte jedoch gerechnet werden. Die Möglichkeiten der Beschaffung besprechen wir am ersten Kursabend und nach Bedarf.

Lars Goldberg | Kursnummer: 2410 | 89,50 €

- Mittwoch, 03.02. - 20.04.2016
- 19.45 - 22.00 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

NÄHEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

„LEUTE MACHEN KLEIDER...“

Nähen macht Spaß. Selbst kreierte individuelle Mode ist Ausdruck der Persönlichkeit. Und ganz nebenbei kann man dabei Geld sparen, etwa durch das Umändern von Lieblingsstücken. In dem Nähraum stehen in begrenzter Anzahl Nähmaschinen zur Verfügung. Wenn Sie eine eigene Maschine besitzen, ist es ratsam, diese mitzubringen, damit Sie den Umgang mit Ihrer Maschine lernen.

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kleidung, Taschen, (Kinder-) Zimmerdeko und mehr Selber nähen, schneiden und gestalten ist leichter als Sie denken. Und es macht Spaß, in netter Runde eigene Ideen zu verwirklichen. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Kleidung, farbenfrohe Accessoires wie Kissenbezüge und Taschen oder auch andere Lieblingsstücke wie Kuscheltiere, Schmusekissen, oder Bettwäsche anzufertigen. Es werden Kenntnisse des Zuschneidens nach Schnittmuster, Nähtechniken sowie der Umgang mit Nähmaschine und den verschiedenen Nähutensilien vermittelt. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden in die Grundkenntnisse des Nähens eingeführt. Bereits Geübte erweitern ihre Fertigkeiten. Wer bereits eine eigene Maschine besitzt, kann diese gerne mitbringen. Es stehen auch Maschinen zum Ausleihen zur Verfügung. Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: scharfe Schere, Stecknadeln, ein Päckchen Nähmaschinen-Nadeln (Flachkolben), Schneiderkreide, Maßband, Schnittmuster (den Nähkenntnissen entsprechend), Stoff und passendes Nähgarn.

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2420 | 73,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2421 | 55,50 €

- Dienstag, 05.04. - 10.05.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Pepita Peruza | Kursnummer: 2423 | 73,50 €

- Donnerstag, 14.01. - 10.03.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Pepita Peruza | Kursnummer: 2424 | 73,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 09.06.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

MÜLHEIMER KINDERKLEIDERMARKT

13.02.2016

05.03.2016

23.04.2016

11.04.2016

jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Anja Roß | 0208 70889

Claudia Krispin | 0208 427749

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

NÄHEN

Beratung: Nicole Linau | 0208 4554317

Sommerakademie: Nähen für den Sommer

Selber nähen, schneiden und gestalten ist leichter als Sie denken. Und es macht Spaß, in netter Runde eigene Ideen zu verwirklichen. In diesem Sommernähkurs haben Sie die Möglichkeit luftige, individuell gestaltete Sommermode oder farbenfrohe Accessoires (z. B. Kissenbezüge für Gartenmöbel oder Innenbereich, Strand- oder Picknicktaschen) herzustellen. Die Dozentin orientiert sich an Ihrem persönlichen Kenntnisstand und hilft Ihnen dabei, Ihren Sommer bunter zu gestalten und Ihre eigenen Kreationen umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: scharfe Schere, Stecknadeln, 1 Päckchen Nähmaschinen-Nadeln (Flachkolben), Schneiderkreide, Maßband, Schnittmuster (den Nähkenntnissen entsprechend), Stoff und passendes Nähgarn.

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2425 | 55,50 €

- Dienstag, 24.05. - 28.06.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Näh - Treff am Samstag

NEU

Im Näh-Treff können Teilnehmende mit Vorkenntnissen bei der Umsetzung ihrer Nähprojekte durch professionelle Anleitung bezüglich einzelner Arbeitsschritte und verschiedener Arbeitstechniken unterstützt werden. Nähmaschinen sind im Kursraum vorhanden. Materialien und Arbeitsgerät, z. B. Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn oder Lineale, bitte mitbringen.

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2426 | 18,- €

- Samstag, 30.01.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2427 | 18,- €

- Samstag, 13.02.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2428 | 18,- €

- Samstag, 12.03.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2429 | 18,- €

- Samstag, 23.04.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

Kirstin Stephan | Kursnummer: 2430 | 18,- €

- Samstag, 21.05.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

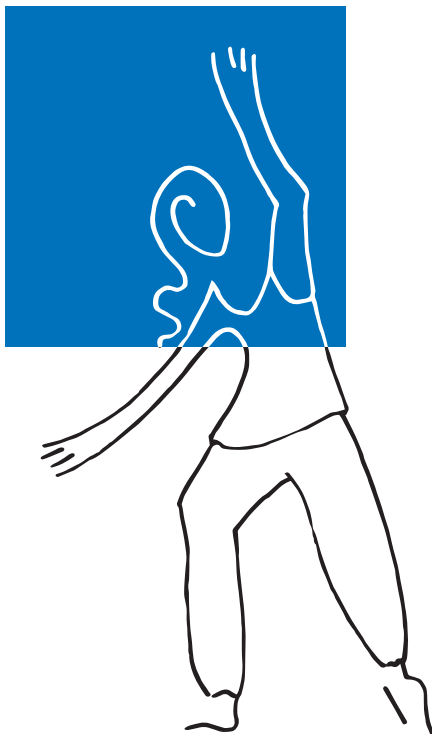
Kirstin Stephan | Kursnummer: 2431 | 18,- €

- Samstag, 18.06.2016
- 11.00 - 14.00 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

A black and white portrait of a woman with shoulder-length, wavy hair, smiling slightly. She is wearing a light-colored, button-down shirt and a necklace with a large, round, textured pendant. The portrait is framed by a thick blue border. Overlaid on the bottom right of the portrait is the text "MEINE VHS IST ENTSPANNEND." in a bold, blue, sans-serif font.

**MEINE
VHS
IST
ENTSPANNEND.**

GESUNDHEIT



ALLGEMEINE HINWEISE..... 114

BEWEGUNG

BEWEGLICH IM SOMMER 114
FITNESS UND AUSDAUER 116
FITNESS UND KRAFT..... 117
FITNESS UND OUTDOOR 120
FITNESS GENERATION 55 PLUS 120

ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN..... 124
MASSAGE..... 125
QI GONG..... 126
TAI CHI..... 128
YOGA..... 129

TREFFPUNKT GESUNDHEIT

WISSEN RUND UM GESUNDHEIT..... 131
STRESSBEWÄLTIGUNG 135
KOCHEN..... 136

UMWELT UND NATUR

UMWELT UND NATUR..... 137
BIOGARTEN 138

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen beweglich halten können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Unsere Angebote berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Unser Plus sind kleine Gruppen, qualifizierte Dozentinnen und Dozenten und unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden.

Beratung: Henrike Donner

Telefon: 0208 455-4356

E-Mail: henrike.donner@muellheim-ruhr.de

BEWEGUNG

Bewegung ist der einfachste und lange unterschätzte Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Wir bieten Ihnen zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten.

BEWEGLICH IM SOMMER

Tai Chi- Qi Gong - Das Spiel des Kranichs

Das Spiel der Tiere gehört zu den ältesten Übungsformen des Qi Gong. Mit ‚Spiel‘ wird an die Unbefangenheit, Natürlichkeit und Freude erinnert, die das Praktizieren der Tierbewegungen begleiten soll. Der Kranich ist der Meister des Fliegens. Die Leichtigkeit des Kranichs erwächst aus einem festen Fundament. Die äußeren Bewegungen sind locker und leicht und durch weite Ausdehnung gekennzeichnet. Durch die leichten anmutigen Bewegungen werden Geschicklichkeit und Beweglichkeit geschult und verfeinert. Das Spiel des Kranichs ist für jedes Alter geeignet. Die Übungsfolgen können ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Soweit das Wetter es zulässt, findet der Kurs draußen (Dachterrasse der VHS oder im Park) statt.

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2501 | 48,- €

- Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
- 02.08. - 04.08.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 12 Ustd. | 3 Termine
- Anmeldeschluss: 26.07.2016
- Maximal 14 Teilnehmende

Wirbelsäulengymnastik im Sommer

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Über die Arbeit an der Lösung, Beweglichkeit und Stärkung des gesamten Rückens soll die Wirbelsäule wieder einen größeren Spielraum bekommen, um so zu ihrer natürlichen Schwingung zu gelangen. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Vielfältige Übungen kräftigen und entspannen den Rücken. Bälle, Stäbe und Seilchen kommen zum Einsatz. Für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Ute Naurath | Kursnummer: 2502 | 20,- €

- Freitag, 15.07. - 19.08.2016
- 16.00 - 17.00 Uhr | 8 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Yoga im Sommer

Die Yoga-Übungen führen zur bewussteinsgelenkten Entspannung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers und wirken ausgleichend auf die seelische Verfassung. Die Körperübungen, die Ihrem individuellen Leistungsvermögen angepasst sind, werden durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Dieser Kurs ist insbesondere für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder ein Badetuch mitbringen.

Susanne Hesmer | Kursnummer: 2503 | 25,- €

- Freitag, 15.07. - 12.08.2016
- 8.30 - 10.00 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Susanne Hesmer | Kursnummer: 2504 | 25,- €

- Freitag, 15.07. - 12.08.2016
- 10.15 - 11.45 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ehrliche Lebensmittel.

Biokisten - Lieferservice
Bestellen, empfangen, genießen!

**Unsere Biokiste bildet,
den ganzen Menschen.**

Gute Ernährung bildet die Substanz für unseren Körper. Wir liefern für Jung und Alt gesunde regionale Lebensmittel direkt vom Erzeuger ins Haus.

Bilden Sie sich und testen Sie jetzt für vier Wochen die Biokiste vom Schniedershof.

**Naturkost
Schniedershof**



Tel. 02836 - 667

www.schniedershof.de

Wachtendonk

Biofrisch vom Niederrhein.

FITNESS UND AUSDAUER**Bodyfit für Männer und Frauen**

Spaß an der Bewegung und Freude an den körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu animierender Musik erfahren wir bei den Bodyfit-Aerobic-Übungen.

Wir lernen Aufwärmphasen und Phasen der An- und Entspannung richtig einzuteilen sowie die eigene Belastbarkeit richtig einzuschätzen.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2510 | 39,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 09.02.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2511 | 54,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 20 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 17.05. und 24.05.2016 findet kein Kurs statt.

**Fitmachen - Mitmachen
Gymnastik für den Einstieg**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch ein vorbeugendes Training aktiv ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness verbessern sowie ihr Wohlbefinden steigern wollen. Im Kurs ist alles enthalten, was gebraucht wird, um fit und gesund zu werden und/oder bleiben:

- Ausdauertraining, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern
- Muskelkräftigung, insbesondere der Rumpfmuskulatur, zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Förderung der individuellen Beweglichkeit und der Koordinationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2514 | 39,50 €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2515 | 54,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 23.05.2016 findet kein Kurs statt.

Pilates trifft (meets) die Franklin-Methode®

NEU

Pilates und die Franklin-Methode® sind zwei Bewegungsformen, die sich sehr gut ergänzen können.

Pilates ist eine Methode mit großer Konzentration auf die Körperhaltung, die Körperspannung und die Atmung um den Körper zu trainieren.

Bei der Franklin-Methode® tritt der Mensch über die Verkörperung in einen Dialog in die eigene Bewegung. Die Franklin-Methode® legt großen Wert auf das verkörpern von Bewegungen, gerade auf die, die wir im Leben am meisten ausüben. Dazu gehören Atmung, das Stehen, Gehen, Sitzen, und die Bewegung der Gedanken und Bilder im Kopf.

Beide Bewegungsformen tragen dazu bei die Haltung aufzubauen, Stress abzubauen und wach und aufmerksam durch das Leben zu schreiten und schaffen einen positiven Ausgleich zu den heutigen Anforderungen des Alltags. Das ruhige Umsetzen der Bewegungen fördert die Entspannung und trägt zur Regeneration bei. Für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Ute Naurath | Kursnummer: 2520 | 44,50 €

- Freitag, 15.01. - 11.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ute Naurath | Kursnummer: 2521 | 54,50 €

- Freitag, 08.04. - 01.07.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

FITNESS UND KRAFT

„Fit for Fun“ - Gymnastik mit Musik und Trainingsaspekten nach Pilates

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die etwas für die allgemeine Fitness tun möchten.

Nach einer gründlichen Erwärmungsphase wird ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm mit und auch ohne Kleingeräte (wie z. B. Stäbe, Redondo-Bälle, Pezzibälle, Therabänder usw.) ausgeführt. Das Training wird durch eine Dehnungsreihe oder auch Entspannung abgerundet.

Susanne Albrecht-Kunz | Kursnummer: 2540 | 39,50 €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Susanne Albrecht-Kunz | Kursnummer: 2541 | 44,50 €

- Mittwoch, 13.01. - 09.03.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Susanne Albrecht-Kunz | Kursnummer: 2542 | 59,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 18 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Susanne Albrecht-Kunz | Kursnummer: 2543 | 59,50 €

- Mittwoch, 06.04. - 22.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Fitness und Figurtraining - mit Trainingsaspekten nach Pilates

Unter Berücksichtigung von rückengerechten und funktionalen Trainingsaspekten beinhaltet dieser Kurs ein gezieltes Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen B.O.P.

Ziel ist es, mit viel Spaß die Haltung, Figur und Kondition zu verbessern.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2544 | 39,50 €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2545 | 39,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 09.02.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2546 | 54,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 23.05.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2547 | 54,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 17. und 24. Mai findet kein Kurs statt.

Haltungsgymnastik

Durch aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und der Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs arbeiten Sie an Ihrer Haltung. Die Verbesserung der Haltung kann bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen hilfreich sein. Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

Dieser Kurs ist besonders auf diejenigen zugeschnitten, die eine vorwiegend sitzende Tätigkeit ausüben.

Es werden Möglichkeiten erarbeitet aktiv Haltungsproblemen vorzubeugen.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe tragen sowie ein Badetuch und dicke Socken mitbringen.

Patrick Cole | Kursnummer: 2550 | 39,50 €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Patrick Cole | Kursnummer: 2551 | 59,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Über die Arbeit an der Lösung, Beweglichkeit und Stärkung des gesamten Rückens soll die Wirbelsäule wieder einen größeren Spielraum bekommen, um so zu ihrer natürlichen Schwingung zu gelangen. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Vielfältige Übungen kräftigen und entspannen den Rücken. Bälle, Stäbe und Seilchen kommen zum Einsatz. Für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Ute Naurath | Kursnummer: 2553 | 49,50 €

- Freitag, 08.01. - 11.03.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ute Naurath | Kursnummer: 2554 | 54,50 €

- Freitag, 08.04. - 01.07.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

Erste Hilfe beim DRK Der Rotkreuzkurs

**Im Notfall wissen, was zu tun ist.
Helfen können und Leben retten.**

Zuhause, beim Sport, in der Schule,
am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr –
Erste Hilfe ist überlebenswichtig.

**Für jeden,
immer und überall.**

NEU:
Nur ein Tag.
Weniger Theorie.
Viel Praxis.

Info, Termine und Anmeldung:



DRK Kreisverband
Mülheim an der Ruhr e.V.
Petra Pukowitz
Telefon: 0208 45006 -13
petra.pukowitz@drk-muelheim.de

Sei eine große Hilfe.
Mach' Erste Hilfe.

www.drk-muelheim.de



FITNESS UND OUTDOOR**Nordic-Walking**

Nordic Walking bedeutet sportliches Gehen mit betontem Einsatz der Arme mit Unterstützung von Stöcken unter Berücksichtigung von Atmung, Rhythmus, Tempo und Pulsfrequenz. In Kombination mit gezielten Aufwärm- u. Stretching-Übungen hat Nordic Walking einen sehr positiven Einfluss auf Kondition, Herz, Kreislauf, Atmungsorgane, Fettverbrennung und schon darüber hinaus die Gelenke.

Voraussetzung ist allerdings, dass die Technik stimmt. Unser Einführungskurs zeigt Ihnen, wie Sie technisch korrekt walken und typische Fehler vermeiden können. Der Kurs findet im Freien statt. Bitte bringen Sie Ihre Trainingsstöcke mit.

Sie können Walking-Stöcke auch zum Preis von 1,50 € pro Termin ausleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten.

Christa Krauskopf | Kursnummer: 2580 | 29,50 €

- Mittwoch, 11.05. - 22.06.2016
- 18.30 - 20.00 Uhr | 12 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Treffpunkt: oberer VHS-Eingang im MüGa-Park
- Am 25.05.2016 findet kein Kurs statt.

FITNESS GENERATION 55 PLUS**Gymnastik für die Generation 55 Plus**

Der Kurs besteht aus speziellen Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum und dient insbesondere Rücken und Gelenken sowie der Stärkung von Kreislauf, Muskelkraft und der Sturzprophylaxe. Es ist ein Programm, das Spaß bringt, fit hält und macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft - mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf Hocker oder Bank.

Christa Krauskopf | Kursnummer: 2600 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2601 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41
- Am 11.02.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2602 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 11.02.2016 findet kein Kurs statt.

Christa Krauskopf | Kursnummer: 2603 | 59,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2604 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41
- Am 12.05. und 19.05.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2605 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 12.05. und 19.05.2016 findet kein Kurs statt.

**Zumba Gold®:
Zumba für alle und jedes Alter!**

NEU

Zumba Gold® richtet sich speziell an aktive, ältere Teilnehmende und an alle, die schon länger keinen Sport getrieben haben und wieder etwas für ihre Kondition tun möchten. Alle Zumba-Elemente sind dabei: lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine tolle Stimmung. Bei Zumba Gold® sind die Choreographien leichter, das Tempo reduziert, genau wie die Intensität der Bewegungen (gelenkschonend, keine Sprungbewegungen).

Was aber bleibt ist die motivierende Tanzfitnesspartyatmosphäre! Also tanzen Sie sich glücklich und fit mit Zumba Gold®!

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe tragen sowie Wasser und ein kleines Handtuch mitbringen.

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2606 | 49,50 €

- Mittwoch, 20.01. - 09.03.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2607 | 49,50 €

- Mittwoch, 06.04. - 25.05.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Tanz - wenn Worte allein nicht reichen! - Stressabbau durch kreativen Tanz

Sie lieben es, sich mit und ohne Musik zu bewegen und mit Bewegungsqualitäten zu experimentieren? Sie möchten - mit und ohne Anleitung - allein, zu zweit oder mit der Gruppe tanzen und Ihr Bewegungsrepertoire vergrößern? Sie suchen den Kurs, in dem Sie sich beim Tanzen „austoben“ oder sanft entspannen können?

In diesem Kurs können Sie das ausdrücken, was die Musik jeweils in Ihnen auslöst. Sie erlernen Ihren Atem und Körper aufmerksam zu spüren und durch Bewegung Spannungen, Blockaden und Stress abzubauen. Dieses Lernen wird durch unterschiedliche Musikstücke und Anleitungen sowie Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen unterstützt. Dadurch werden Sie Ihre Verspannungen und durch den Alltag verursachten Belastungen und Blockaden lösen und Ihren Energiefluss stärken.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen und Wasser mitbringen.

Regina Kiss | Kursnummer: 2640 | 100,- €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Regina Kiss | Kursnummer: 2641 | 110,- €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Kreistanz - eine begeisternde Begegnung

Volks- und Kreistänze werden in allen Kulturen getanzt. Viele sind leicht zu lernen, manche verlangen von den Tanzenden ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit und Ausdauer, wenn es gilt, Musik und Bewegung in Einklang zu bringen. Im Kurs wird der Schwierigkeitsgrad behutsam an das Niveau der Gruppe angepasst, sodass zur Bewegung der Spaß, zum Tanz die Freude kommt.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen und Wasser mitbringen.

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2644 | 10,- €

- Freitag, 22.01.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 18.01.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2645 | 10,- €

- Freitag, 19.02.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 15.02.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2646 | 10,- €

- Freitag, 18.03.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 14.03.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2647 | 10,- €

- Freitag, 15.04.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 11.04.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2648 | 10,- €

- Freitag, 20.05.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 16.05.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2649 | 10,- €

- Freitag, 17.06.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 13.06.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

VHS ONLINE

Unser Veranstaltungsprogramm mit direkter Anmelde­möglichkeit finden Sie auch unter

WWW.MUELHEIM-RUHR.DE/VHS

Zumba® Workshop

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba® arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Der Spaß an Bewegung steht im Mittelpunkt!

Zumba® ist ein Cardio-Workout, bei dem nicht nur die Fettverbrennung aktiviert, sondern auch die wichtigsten Muskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System trainiert werden.

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die Zumba® kennenlernen und ausprobieren möchten. Er ist sowohl für Tanz-Neulinge als auch für Erfahrene geeignet. Wir verfahren ganz nach dem Zumba-Prinzip: Alle können mitmachen! Wir werden zunächst die Grundschrirte der für Zumba® typischen Tänze - wie z.B. Salsa, Merengue und Reggaeton - erlernen, um sie anschließend in einer Zumba-Class zu mitreißender Musik auszuprobieren. Ein Cool-Down rundet den Workshop ab.

Bitte bequeme Hallenschuhe tragen und Wasser und ein kleines Handtuch mitbringen.

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2650 | 12,- €

- Samstag, 05.03.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 28.02.2016
- Maximal 18 Teilnehmende

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2651 | 12,- €

- Samstag, 04.06.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 29.05.2016
- Maximal 18 Teilnehmende

ENTSPANNUNG

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. In unseren Kursen und Workshops möchten wir Ihnen einige Aspekte der Entspannung, als wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung, nahebringen.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**Autogenes Training - für Beginnende und Ungeübte**

Das Autogene Training ist ein systematisches d.h. stufenweise aufgebautes Selbstentspannungsverfahren, mit welchem Sie körperliche Beschwerden wie z. B. Schlaf-, Konzentrations- und Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Empfindungen wie innere Unruhe, Ängste oder Nervosität nachhaltig positiv beeinflussen können.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings haben Sie die Möglichkeit sich mit der Zeit wieder ruhiger und ausgeglichener - einfach wohl - zu fühlen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen und Wasser mitbringen.

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2670 | 49,50 €

- Mittwoch, 13.01. - 16.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2671 | 49,50 €

- Mittwoch, 06.04. - 22.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende
- Am 04.05. und 25.05.2016 findet kein Kurs statt.

Progressive Muskelentspannung nach JACOBSON

Angst, Stress, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Überforderung und nicht zuletzt chronische Schmerzen sind mit erhöhter Muskelanspannung verbunden. Um diese Spannung zu lösen, ist es ein einfacher Weg, über die Muskelentspannung einen generellen Entspannungszustand zu erzeugen. Sie erlernen einfache und leicht anwendbare Übungen, die Sie täglich selbst anwenden können.

Mit der so gewonnenen Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur entwickeln Sie ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Zur Vertiefung der Entspannung werden auch Elemente anderer Entspannungstechniken vermittelt.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke, eventuell ein kleines Kissen und Wasser mitbringen.

Marc Nottelmann | Kursnummer: 2675 | 39,50 €

- Mittwoch, 20.01. - 09.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Fresh Up PMR

Sie haben die Progressive Muskelentspannung vor langer oder kurzer Zeit erlernt? Sie möchten ‚im Thema‘ bleiben und diese Entspannungsmethode zusammen mit anderen Interessierten üben, wiederholen und festigen? Dieser Kurs ist für Sie gemacht! Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke, eventuell ein kleines Kissen und Wasser mitbringen.

Marc Nottelmann | Kursnummer: 2677 | 31,- €

- jeden 1. Donnerstag im Monat, 04.02. - 07.07.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Meditation alltagstauglich umsetzen

NEU

In der Meditation geht es darum, den im Alltag meist rastlosen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Sie lernen bewusstes Abschalten.

Medizinisch ist bestätigt, dass Meditation günstig für unser allgemeines Wohlbefinden ist, da der Blutdruck sinkt und sich Verspannungen lösen. Unser Immunsystem wird gestärkt und Heilungsprozesse beschleunigen sich, spannungsbedingte Kopfschmerzen nehmen ab.

Denken und Fühlen kommen in Einklang.

Dieser Kurs beinhaltet in erster Linie geführte Atem- und Chakren-Meditation. Durch regelmäßiges Üben verändern Sie langfristig Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden auf positive Weise. So verfestigen Sie Ihre eigene Fähigkeit, auch mit schwierigen und belastenden Alltagssituationen konstruktiv umzugehen.

Bitte warme Socken und eine Decke mitbringen.

Heike Franken | Kursnummer: 2680 | 39,50 €

- Donnerstag, 21.01. - 10.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

Heike Franken | Kursnummer: 2681 | 39,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 09.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

MASSAGE

Massage Selbsthilfe

Sie lernen, einfache, aber sehr wirkungsvolle Massage-techniken anzuwenden. Ihnen werden Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage, Magen-Darm-Massage und einfache Lymphdrainagetechniken vermittelt.

Mit Hilfe dieser Massagetechniken ist es möglich, Zustände wie Kopfschmerzen oder Verspannungen im Schulter-Nackengebiet aufzulösen. Probleme im Magen-Darm-Bereich werden positiv beeinflusst. Über die Anregung des Lymphflusses werden Schlackenstoffe abtransportiert und das körpereigene Abwehrsystem angeregt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

Andreas Fischer | Kursnummer: 2702 | 16,- €

- Samstag, 09.04.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 03.04.2016
- Maximal 14 Teilnehmende

Einführung Fußreflexzonenmassage

Die Füße sind so weit weg vom Kopf - und doch sind sie es, die uns in der oft so kopflastigen Zeit Tag für Tag durch unser (Berufs)-Leben tragen.

Täglich müssen sie Herausforderungen standhalten: hohe oder enge Schuhe mit wenig Bewegungsfreiheit, harte Böden, lange Standzeiten.

Im Kurs erlernen Sie welche Zonen am Fuß in Verbindung mit Organen und Funktionsbereichen stehen und wie Sie diese Massage positiv beeinflussen und eine angenehme Entspannung bewirken können und die Selbstheilungskräfte stärken.

Mit einer Fußreflexzonenmassage tun Sie aktiv etwas für Gesundheit und gegen Rückenschmerzen oder Schlafstörungen und verschaffen sich einen Ausgleich zum Arbeitsstress.

Durch fachkundige Anleitung, ausgiebiges Üben verschiedener Grifftechniken sowie der Vermittlung anatomischer Grundlagen können Sie anschließend eine Fußreflexzonenmassage selbstständig bei Anderen durchführen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein Handtuch mitbringen.

Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

Dieser Workshop ist für Schwangere ungeeignet.

Susanne Dommain | Kursnummer: 2704 | 40,- €

- Sonntag 13.03.2016
- 9.30 - 18.00 Uhr | 10 Ustd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 06.03.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

QI GONG

Qi Gong am Morgen

Starten Sie mit neuen Energiereserven und einem freien Kopf in den Tag starten.

Qi Gong Übungen füllen die Energiespeicher auf und sorgen für einen optimalen Energiefluss. Dieser führt im Körper zu einer optimalen Energiebalance und aktiviert Selbstheilungskräfte. Mentale Techniken ermöglichen außerdem die Konzentration auf das Wesentliche. So gestärkt finden Körper und Geist die nötige Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Die im Kurs vermittelten Übungen sind in China mehrere tausend Jahre als Vorbeugung zur ärztlichen Behandlung bekannt. Die Atmung in Verbindung mit der Körperbewegung zielen auf eine ganzheitliche äußere und innere Regulierung im Körper. Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit dünnen Sohlen tragen und Wasser mitbringen.

Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2710 | 25,- €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 8.30 - 9.15 Uhr | 10 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2711 | 27,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 8.30 - 9.15 Uhr | 11 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Tai Chi - Qi Gong

Tai Chi Chuan und Qi Gong sind Meditation in fließenden Bewegungen, die langsam und ruhig ausgeführt werden und für jede Altersstufe ohne oder mit etwas Erfahrung geeignet sind.

Für beides gilt, dass bei regelmäßigem Üben eine Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit sowie positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem erzielt werden kann.

Weitere positive Aspekte sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln, Sehnen und Gelenke, nach gewisser Zeit Vertiefung der Atmung durch aufrechte Körperhaltung und eine bessere Nutzung der Lungenkapazität.

Bei Älteren kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Armen, Beinen und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn verbessern.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit dünnen Sohlen tragen und Wasser mitbringen.

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2713 | 49,50 €

- Freitag, 08.01. - 11.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2714 | 54,50 €

- Freitag, 08.04. - 01.07.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

Tai Chi - Qi Gong für Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan und Qi Gong sind Meditation in fließenden Bewegungen, die langsam und ruhig ausgeführt werden und für jede Altersstufe ohne oder mit etwas Erfahrung geeignet sind.

Für beides gilt, dass bei regelmäßigem Üben eine Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit sowie positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem erzielt werden kann.

Weitere positive Aspekte sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln, Sehnen und Gelenke, nach gewisser Zeit Vertiefung der Atmung durch aufrechte Körperhaltung und eine bessere Nutzung der Lungenkapazität.

Dieser Kurs ist auf Teilnehmende zugeschnitten, die sowohl im Tai Chi als auch im Qi Gong über Grundfertigkeiten verfügen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit dünnen Sohlen tragen und Wasser mitbringen.

Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2716 | 49,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2717 | 54,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 22 Ustd. | 11 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Tai Chi - Qi Gong - das Spiel des Bären

NEU

Das Spiel der Tiere gehört zu den ältesten Übungsformen des Qi Gong. Mit ‚Spiel‘ wird an die Unbefangenheit, Natürlichkeit und Freude erinnert, die das Praktizieren der Tierbewegungen begleiten soll.

Im Spiel des Bären erlernen wir das Wesen und die Kraft des Bären aufzuspüren und mit der eigenen Natürlichkeit auszudrücken. Das Spiel des Bären eignet sich mit seinen sanften, milden, aber auch kräftigen Bewegungsabläufen für jedes Alter.

Stabilität, Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit werden geschult.

Die Übungsfolgen können ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit dünnen Sohlen tragen und Wasser mitbringen. Sollte das Wetter es zulassen sind auch Lerneinheiten draußen auf der Dachterrasse der VHS oder im Park geplant.

Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2719 | 32,- €

- Donnerstag bis Freitag, 31.03. - 01.04.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Anmeldeschluss: 21.03.2016
- Maximal 14 Teilnehmende

TAI CHI

Tai Chi Ch'uan für Beginnende und Ungeübte Meditation in der Bewegung

Sie werden den „Wu“ Stil Tai Chi Kurzform erlernen. Außerdem werden verschiedene Atem- und Meditationstechniken vermittelt.
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bärbel Meyer / Olaf Rolving

Kursnummer: 2730 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

Bärbel Meyer / Olaf Rolving

Kursnummer: 2731 | 59,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende
- Am 17.05.2016 findet kein Kurs statt.

GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

Beratung: Henrike Donner | 0208 4554356

Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene und Geübte - Meditation in der Bewegung

Sie bauen auf bereits Erlerntem auf und vertiefen Ihr Können. Sie werden den Wu Stil Tai Chi Kurzform erlernen. Außerdem werden taoistisches Yoga und verschiedene Atem- und Meditationstechniken vermittelt. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Olaf Rolving | Kursnummer: 2733 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

Olaf Rolving | Kursnummer: 2734 | 59,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

YOGA

Die Yoga-Übungen führen zur bewussteinsgelenkten Entspannung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers und wirken ausgleichend auf die seelische Verfassung. Die Körperübungen, die Ihrem individuellen Leistungsvermögen angepasst sind, werden durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Yoga ist ein Weg, die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Bitte warme bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder ein Badetuch sowie dicke Socken mitbringen.

Susanne Hesmer | Kursnummer: 2750 | 39,50 €

- Montag, 11.01. - 07.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2753 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2754 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Ursula Rusch | Kursnummer: 2755 | 39,50 €

- Themenschwerpunkt: Beweglichkeit, Kraft, Durchlässigkeit
- Mittwoch, 13.01. - 02.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2757 | 44,50 €

- Donnerstag, 14.01. - 10.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2758 | 49,50 €

- Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen
- Freitag, 08.01. - 11.03.2016
- 8.30 - 10.00 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2759 | 49,50 €

- Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen
- Freitag, 08.01. - 11.03.2016
- 10.15 - 11.45 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende

GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

Beratung: Henrike Donner | 0208 4554356

Susanne Hesmer | Kursnummer: 2760 | 59,50 €

- Montag, 04.04. - 27.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2763 | 44,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 31.05., 07.06. und 14.06.2016 findet kein Kurs statt.

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2764 | 44,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 31.05., 07.06. und 14.06.2016 findet kein Kurs statt.

Ursula Rusch | Kursnummer: 2765 | 44,50 €

- Themenschwerpunkt: Beweglichkeit, Kraft, Durchlässigkeit
- Mittwoch, 06.04. - 15.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 04.05. und 11.05.2016 findet kein Kurs statt.

Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

Kursnummer: 2767 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 02.06. und 09.06.2016 findet kein Kurs statt.

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2768 | 49,50 €

- Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen
- Freitag, 08.04. - 24.06.2016
- 8.30 - 10.00 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2769 | 49,50 €

- Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen
- Freitag, 08.04. - 24.06.2016
- 10.15 - 11.45 Uhr | 20 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende
- Am 06.05. und 27.05.2016 findet kein Kurs statt.

Yoga - für Geübte

Aufbauend auf Ihren erworbenen Grundkenntnissen wird die Vertiefung und Vervollkommnung der Yoga-Übungen angestrebt. Atem- und Konzentrationsübungen führen zum harmonischen Befinden des gesamten Menschen, Stilleübungen zur geistig seelischen Entspannung.

Bitte warme bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder ein Badetuch sowie dicke Socken mitbringen.

Ursula Rusch | Kursnummer: 2770 | 39,50 €

- Themenschwerpunkt: Lebensenergie
- Mittwoch, 13.01. - 02.03.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ursula Rusch | Kursnummer: 2771 | 44,50 €

- Themenschwerpunkt: Lebensenergie
- Mittwoch, 06.04. - 15.06.2016
- 19.45 - 21.15 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 04.05. und 11.05. 2016 findet kein Kurs statt.

TREFFPUNKT GESUNDHEIT

Auf der Suche nach Antworten auf gesundheitliche Fragen begegnen uns zahlreiche Angebote.

Wir bieten Ihnen Einblicke in die Vielfalt, Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten. Sie lernen dabei die Chancen und Grenzen von Alternativmedizin und Prävention kennen und können sich mit anderen austauschen.

WISSEN RUND UM GESUNDHEIT

Mobbing bewältigen

NEU

Mobbing kann jedem uns allen widerfahren. Es schwächt uns als Menschen, es zerstört mittel- und langfristig unsere wichtigste Säule, den Selbstwert. Mobbing führt häufig zu gesellschaftlicher Isolation, weil Betroffene sich entweder schämen und zurückziehen oder über nichts anderes mehr sprechen können und sich Freunde und Freundinnen aber auch Familienangehörige mit der Zeit abwenden. Was ist normal bei Mobbing? Bin ich noch normal? Liegt es an mir? Was kann ich tun? Diese und andere Fragen werden in diesem 3-teiligen Kurs beantwortet.

Die Kursinhalte:

- Definition Mobbing
- Verständnis für Betroffene
- Auswirkungen auf die Psyche
- Auswirkungen auf Familie und Beruf
- Aussteigen aus der Mobbingfalle - was kann ich selbst tun?
- Hilfen von außen
- Mobbing-Narben können heilen

Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über das Phänomen Mobbing erfahren möchten. Für diesen Kurs steht die Lernplattform Moodle (<http://moodle.vhs-mh.de>) zum gemeinsamen Arbeiten, Austauschen und Lernen zur Verfügung.

Ruth Marquardt | Kursnummer: 2801 | 27,- €

- Donnerstag, 18.02., 21.04., 16.06.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Anmeldeschluss: 14.02.2016
- Maximal 30 Teilnehmende

Endlich wieder gut schlafen

Schlaf ist die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit. Wer schlecht schläft, ist oft gereizt, schneller gestresst und fühlt sich auf Dauer ausgelaugt und manchmal auch krank. Die Lebens- und Leistungsqualität sinkt. Wer nachts gut schläft, ist tagsüber ausgeruht und entspannt und wird den steigenden Anforderungen gerecht. Doch was kann ich tun, wenn erholsamer Schlaf ausbleibt, ich abends nicht einschlafen kann oder in der Nacht wach liege? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu gesundem und gestörtem Schlaf und zu möglichen Ursachen von Schlafstörungen. Thematisiert werden außerdem schlafhygienische Maßnahmen und der Umgang mit dem eigenen Schlafrhythmus.

Außerdem lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, die sich bei Schlafstörungen gezielt einsetzen lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die Wert auf erholsamen Schlaf legen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Bettina Freding | Kursnummer: 2802 | 20,- €

- Samstag, 05.03.2016
- 10.00 - 14.15 Uhr | 5 Ustd. | 1 Termin
- Anmeldeschluss: 29.02.2016
- Maximal 12 Teilnehmende

Infoveranstaltung zum Buchingerfasten

NEU

Fasten ist eine uralte Heilmethode. Es eignet sich hervorragend als Einstieg zu einer Ernährungsumstellung, Startschuss zu mehr Bewegung oder mehr Achtsamkeit - in einer Fastenwoche können Sie Ihre Organe entlasten, Ihr Immunsystem stärken, wunderbar ‚runterkommen‘ und schöne, neue Perspektiven für sich entdecken. Die Fastenleiterin informiert über die Fastenmethode nach Buchinger, das Programm der Fastenwoche und beantwortet Ihre Fragen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Bitte melden Sie sich an, damit wir entsprechend planen können.

Christine Stehle | Kursnummer: 2804 | entgeltfrei

- Freitag, 12.02.2016
- 18.30 - 19.15 Uhr | 1 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 30 Teilnehmende

Auf in die Fastenzeit! Buchingerfasten in der VHS

NEU

Entspannen, erholen, entgiften, aufatmen! Neben der klassischen Fastenmethode nach Buchinger stehen Nordic Walking, Entspannungseinheiten und interessante Vorträge auf dem Programm.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen ihren Körper von einer neuen Seite kennen und bekommen den richtigen Abstand, um Ess-Gewohnheiten, wie auch Gelüste auf Schoko, Chips & Co. zu hinterfragen. Zusätzlich gibt es individuelle Tipps, wie Sie eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Nicht selten gelingt der Einstieg zu einer dauerhaften Ernährungsumstellung. Die Folge nach nur einer Fasten-Woche: mehr Wohlbefinden, mehr Power und mehr Lebensfreude! Zusätzlich zum Kursentgelt kommen Ausgaben für Tee, ggf. Einlaufgerät und Walking-Stöcke auf Sie zu. Teilnehmen können alle, die sich gesund fühlen und in guter psychischer Verfassung sind.

Schwangere und Stillende dürfen ebensowenig fasten, wie Menschen die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen.

Das Fasten in der VHS ist rein gesundheitlich motiviert und hat weder ideologischen, spirituellen noch religiösen Hintergrund.

Christine Stehle | Kursnummer: 2805 | 48,50 €

- Freitag bis Donnerstag, 19.02. - 25.02.2016
- 18.30 - 20.00 Uhr | 14 Ustd. | 6 Termine
- Anmeldeschluss: 15.02.2016
- Maximal 15 Teilnehmende

Einführung in Touch for Health - Gesund durch Berühren

Erfahren Sie im Laufe dieses Wochenend-Workshops, wie Sie mit Ihren Händen ganz einfach und gezielt zu innerem wie äußerem Gleichgewicht, Wohlbefinden und Gesunderhaltung beitragen können. Sie werden lernen, bestimmte Muskeln zu testen, um festzustellen, wo das körpereigene Gleichgewicht gestört sein könnte. Um dieses wieder herzustellen, lernen Sie in einem weiteren Schritt, stärkende Punkte an Kopf bzw. Körper zu halten oder sanft zu massieren. Auf diese Weise werden Sie bei sich selbst oder Ihren Liebsten Blockaden durch Energieausgleich lösen können, so dass die Energien in den Meridianen wieder fließen und körpereigene Heilkräfte erneut aktiv werden. Das allgemeine Wohlbefinden so wie Ihr Gefühl für sich selbst und andere steigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Wasser, eine Decke und warme Socken sowie einen Beitrag zum gemeinsamen gesunden Mittagessen mitbringen.

Alexandra Wenglorz | Kursnummer: 2806 | 56,- €

- Samstag bis Sonntag 23.04. - 24.04.2016
- 10.00 - 16.30 Uhr | 14 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Rund um die Wechseljahre - Hormon-Yoga für Frauen

Das Klimakterium bedeutet für manche Frau mitunter einen problematischen Übergang in eine neue Lebensphase der Weiblichkeit. Ungewohnte, unangenehme Begleiterscheinungen sind durch eine verminderte Östrogenproduktion bedingt.

Das Konzept des Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez basiert auf Yoga-Übungen, die Einfluss auf das Hormonsystem des weiblichen Körpers nehmen.

Studien haben gezeigt, dass sich mit einer regelmäßigen Übungspraxis die Östrogenproduktion auf natürliche Weise reaktivieren und somit eine hormonelle Minderversorgung ausgleichen lässt.

Hormon-Yoga richtet sich an Frauen vor, in und nach den Wechseljahren, die Lebendigkeit und Weiblichkeit bis ins hohe Alter bewusst erleben möchten.

Frauen mit einem gewissen Grad an körperlicher Beweglichkeit und Freude an der Erarbeitung und Anwendung neuer Übungspraktiken sind willkommen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Sitzkissen und Schreibutensilien mitbringen.

Sie können das Skript „Rund um die Wechseljahre - Hormon-Yoga für Frauen“ von der Dozentin zum Preis von 7,50 € erwerben.

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2807 | 80,- €

- Samstag, 05.03. - 23.04.2016
- 9.30 - 13.30 Uhr | 20 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 13 Teilnehmende

Bewegte graue Zellen - Gedächtnistraining

Habe ich das Bügeleisen ausgeschaltet? Was wollte ich gerade noch aus der Garage holen? Diese oder ähnliche Fragen kennen wir alle.

In diesem Kurs werden Sie lernen, diesen Fragen vorzubeugen. Sie werden Ihre grauen Zellen mit interessanten Übungen, mit denen Sie ans „Denken kommen“, bewegen. Mit viel Spaß und Freude lösen Sie knifflige Aufgaben. Durch dieses Training kommt Ihr Hirn und Ihr Gedächtnis auf Trab und bleibt in Schwung.

Bärbel Meyer | Kursnummer: 2808 | 64,50 €

- Freitag, 15.01. - 24.06.2016
- 9.30 - 10.30 Uhr | 24 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende
- Vom 13.05. bis zum 03.06.2016 findet kein Kurs statt.

Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Senioren und Seniorinnen

Viele ältere Menschen trauen sich oftmals ab einem bestimmten Alter nicht mehr alleine auf die Straße. Sie haben Angst vor Gewalt, Pöbeleien und Überfällen. Der Anteil der über 60jährigen Opfer ist nach der aktuellsten Statistik des Landeskriminalamtes leicht gestiegen.

Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren gemacht, um Ängste abzubauen und um sich im Notfall verteidigen zu können. Wer selbstbewusst auftritt, wird nach wissenschaftlichen Studien nicht so schnell zum Opfer. Sie erlernen leichte Verteidigungstechniken.

Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um sich gezielt wehren zu können und Angreifende schnell außer Gefecht zu setzen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Polizeisportverein Mülheim statt.

Michael Ronsieck / Hans Walter Szwedziak
Kursnummer: 2809 | 45,- €

- Mittwoch, 06.04. - 04.05.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressabbau und Potenzialerweiterung - Gesünder durch Alltag und Büro -

In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Stress funktioniert und was Sie dagegen tun können.

Sie lernen, wie essentiell wichtig Wassertrinken, Bewegung, aber auch Pausen und die richtige Ernährung sind. Doch das Beste: Sie werden entdecken, wie Ihr Körper Ihnen ganz explizit zeigt, was Sie stärkt und was Ihnen weniger gut tut. Neben dieser neuen Unterscheidungsfähigkeit lernen Sie Dr. Paul Dennisons Brain Gym® und andere kinesiologische Selbsthilfetechniken für ein stressfreieres, effektiveres Arbeiten und gesünderes Leben kennen.

Wie von selbst verbessern sich dabei Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sowie Ihre Außenwirkung. So gestalten Sie Schritt für Schritt ein entspannteres, vielleicht sogar erfüllteres Leben, bei dem endlich wieder Ihr volles Potenzial zur Geltung kommen kann. Bitte Wasser und Schreibutensilien mitbringen.

Alexandra Wenglorz | Kursnummer: 2810 | 37,- €

- Donnerstag, 18.02. - 12.05.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 12 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende
- Der Kurs findet 14-tägig statt.

Stressmanagement und Stressreduktion

Die Organisation eines auf Schnelligkeit und Effizienz ausgerichteten beruflichen, privaten und familiären Alltags lassen häufig wenig Raum für Phasen der Ruhe, Entspannung und Selbstreflexion.

Schwerpunkt dieses Seminars wird sein, über Techniken der Entspannung, Bewegung, Atemlenkung, Visualisierung und Meditation Hilfe zur Selbsthilfe zu erlangen, die eigenen Kraftquellen neu zu beleben und zu stabilisieren. Die Schulung von Aufmerksamkeit, Eigenverantwortung und Eigeninitiative soll auf einen bewussten Umgang mit den eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen im Alltag vorbereiten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen zwei Decken, ein kleines Sitzkissen und Schreibutensilien mit.

Dass Skript zur selbstständigen Fortführung der wichtigsten Übungen kann bei der Dozentin zum Preis von 2,- € erworben werden.

Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2812 | 48,- €

- Freitag, 11.03.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 12.03.2016, 9.30 - 16.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Anmeldeschluss: 06.03.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Fantasiereisen und Selbsthypnose

Selbsthilfetechniken für die Arbeit mit dem Unbewussten

„Der Glaube kann Berge versetzen!“ Vielleicht werden Sie nach diesem Seminar nicht direkt damit anfangen Berge zu versetzen. Doch wird es Ihnen möglich sein, allein durch die Kraft der Gedanken Gesundheit, Verhaltensweisen und Wohlbefinden positiv zu lenken.

Sie lernen Ihren Alltag mittels bestimmter Techniken besser zu meistern und anstehende Ziele, Wünsche und Probleme besser in den Griff zu bekommen.

Mit Hilfe von Fantasiereisen, positiven Suggestionen und Selbsthypnosetechniken finden Sie auch in Momenten größter Anspannung und Stress einfach und schnell in das innere Gleichgewicht. Weiterhin erfahren Sie, worauf es bei der Formulierung positiver Suggestionen und Zielsetzungen ankommt und wie Sie sich selbst Ihren persönlichen geistigen Rückzugsort schaffen, an dem Sie jederzeit Kraft und Energie schöpfen können.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke sowie dicke Socken mit.

Andreas Fischer | Kursnummer: 2814 | 28,- €

- Samstag, 19.03.2016
- 10.00 - 16.00 Uhr | 7 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 14 Teilnehmende

KOCHEN

Tipps und Tricks aus der „Küchenschublade“

In diesem Kurs werden mit Expertinnenwissen saftige Rühr-, Hefekuchen und Käsekuchen gebacken.

Während der Backzeit vervollständigen Sie Ihr Wissen mit der gesunden Zubereitung von Beilagen und Gebratenem.

Bitte bringen Sie Ihre Schürze, eine Klarsichthülle für die Rezepte und Dosen für die Reste mit.

Dieser Kurs ist für Menschen mit einer ausgeprägten Nahrungsmittelallergie ungeeignet.

Elke Hicking | Kursnummer: 2845 | 46,50 €

- Donnerstag, 25.02. - 17.03.2016
- 18.30 - 21.30 Uhr | 17 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Berufskolleg Von-Bockstraße,
Von-Bock-Straße 87-89
- Am 17.03.2016 beginnt der Kurs bereits um 17.45 Uhr.

Elke Hicking | Kursnummer: 2846 | 46,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 28.04.2016
- 18.30 - 21.30 Uhr | 17 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende
- Berufskolleg Von-Bockstraße,
Von-Bock-Straße 87-89
- Am 28.04.2016 beginnt der Kurs bereits um 17.45 Uhr.

UMWELT UND NATUR

Sie interessieren die großen und kleinen Zusammenhänge? Mit uns nähern Sie sich Natur- und Umweltschutz, Klimaforschung, Ressourcen des Lebens und Mobilität.

Mobilitätstreff für ältere Verkehrsteilnehmende

NEU

Welche Neuerungen aus Verkehrsrecht und Technik gibt es? Welche Erfahrungen haben andere gemacht? Fragen stellen, über Tipps und Strategien für eine sichere Verkehrsteilnahme reden - wäre das etwas für Sie?

Im Mobilitätstreff werden Fragen rund um die Mobilität besprochen. Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- Wege planen, Verkehrsmittel wählen
- Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- Gewohnheiten, Ansprüche
- Technische Ausstattung am Fahrzeug
- Nutzung von Hilfen
- Miteinander, Verständigung
- (neue) Regeln

Er ist für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob Sie überwiegend zu Fuß, mit Bus und Bahn, Auto oder Rad unterwegs sind. Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Mülheim an der Ruhr e.V.; Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung und Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. Der Treff findet am 2. Donnerstag im Monat statt. Bitte melden Sie sich an, damit wir entsprechend planen können.

Wilhelm Sinnwell | Kursnummer: 2850 | entgeltfrei

- Donnerstag, 11.02. - 09.06.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Sicher im Verkehr - Radfahren, E-Bikes und Pedelecs

Haben Sie auf dem Fahrrad auch schon Situationen erlebt, bei denen Ihr ‚sechster‘ Sinn Sie vor Schaden bewahrt hat? Gut, dass nichts passiert ist, werden Sie später vielleicht gedacht haben. Dabei können Sie im Vorfeld bereits Konflikte vermeiden, wenn Ihnen die typischen Gefahrensituationen bewusst sind. Dazu gehört die ausreichende Kunde über Verkehrszeichen und deren Bedeutung, ebenso wie das verkehrssichere Fahrrad.

Doch was bedeutet eigentlich dieses oder jenes Verkehrszeichen genau? Was gehört alles zu einem verkehrssicheren Fahrrad, E-Bike oder Pedelec? Ab welchem Alter darf ich Kinder auf dem Rad mitnehmen? Muss ich Radwege benutzen? Wie verhält es sich überhaupt mit dem Tragen eines Helmes? Bin ich versichert, wenn etwas passiert?

All diese Fragen und noch einige mehr werden durch die Verkehrssicherheitsberater der Polizei in Quizform aufgegriffen und erläutert, damit die Radfahrenden sich ein Stück sicherer im Straßenverkehr bewegen können. Eine Kooperation mit der Polizei.

Bitte melden Sie sich an, damit wir entsprechend planen können.

Michael Ronsieck | Kursnummer: 2851 | entgeltfrei

- Mittwoch, 11.05.2016
- 17.00 - 18.30 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 50 Teilnehmende

Foodsharing - Wie geht das? Informationsveranstaltung

NEU

Weltweit landen jedes Jahr rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Der Regisseur Valentin Thurn wollte noch mehr unternehmen, als nur auf die Problematik hinzuweisen und gründete foodsharing e.V. Ziel ist es, die Wertschätzung für Lebensmittel zu erhöhen, Menschen für das Thema zu sensibilisieren und im Internet unter foodsharing.de eine Plattform gegen die Verschwendung zu etablieren, auf der Privatpersonen, Geschäftsleute, Vereine und Produzierende überschüssige Lebensmittel kostenlos anbieten können.

Um die Verteilung von zu verschenkenden Lebensmitteln zu vereinfachen, gibt es immer mehr Fair-Teiler: öffentlich zugängliche Kühlschränke und Regale, in denen überschüssige Lebensmittel zur Verfügung gestellt und für den eigenen Bedarf entnommen werden können.

Was kann ich tun, um dabei zu unterstützen, dass Lebensmittel nicht einfach auf dem Müll landen? Fragen wie diese beantworten wir gerne.

Eine Kooperation mit foodsharing e.V.

Bitte melden Sie sich an, damit wir entsprechend planen können.

Anja Hofmann | Kursnummer: 2853 | entgeltfrei

- Mittwoch, 09.03.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 200 Teilnehmende

DER BIOGARTEN DER VHS

- Das Naturparadies hinter der VHS im MüGa-Park
Bitte entnehmen Sie der Skizze, wie Sie den Biogarten erreichen.



15. Mülheimer Wildpflanzenbörse im VHS Biogarten

Der VHS-Biogarten öffnet mit Schätzen für den heimischen Garten zur 15. Mülheimer Wildpflanzenbörse seine Pforten. Die Biogärtnerinnen und Biogärtner bieten - neben jeder Menge Tipps und Tricks - selbst gezogene Wildpflanzen und Samen zur eigenen Anzucht an. Interessierte Pflanzenfreunde können von 10.30 bis 18.00 Uhr kommen und schauen, kaufen oder selbst eigene Pflanzenschatze verkaufen.

Wenn Sie selbst Pflanzen verkaufen möchten, melden Sie sich bitte am 14.04. zwischen 14.00 und 16.00 Uhr im Biogarten an.

Team Biogarten | Kursnummer: 2870 | entgeltfrei

- Sonntag 24.04.2016
- 10.30 - 18.00 Uhr | 8 Ustd. | 1 Termin
- VHS-Biogarten

Arbeitskreis Biogarten

Die Arbeit im Biogarten vermittelt Ihnen Kenntnisse in Methoden des naturnahen Gärtnerns, Einblicke in das ökologische Zusammenwirken von Wildpflanzen und -tieren und die Bedeutung der Artenvielfalt für die Erhaltung unserer natürlichen Umwelt.

Der Biogarten steht allen Interessierten zum Mitmachen offen. Das praktische Tun steht im Vordergrund.

Team Biogarten | Kursnummer: 2871 | entgeltfrei

- Donnerstag, 11.02. - 07.07.2016
- 14.30 - 17.30 Uhr | 22 Termine
- VHS-Biogarten

Sonntagstreff im Biogarten

Der Biogarten der VHS - das Naturparadies hinter der VHS im MüGa-Park. Die Biogärtnerinnen und Biogärtner des Arbeitskreises „Biogarten“ geben Informationen zu praktischen Fragen der Gartenarbeit.

Themen wie: Mischkulturen, Wildpflanzen, Kompostieren, Nisthilfen für Nützlinge, Dachbegrünung und vieles mehr können Sie jeweils sonntags mit dem Biogartenteam besprechen.

Team Biogarten

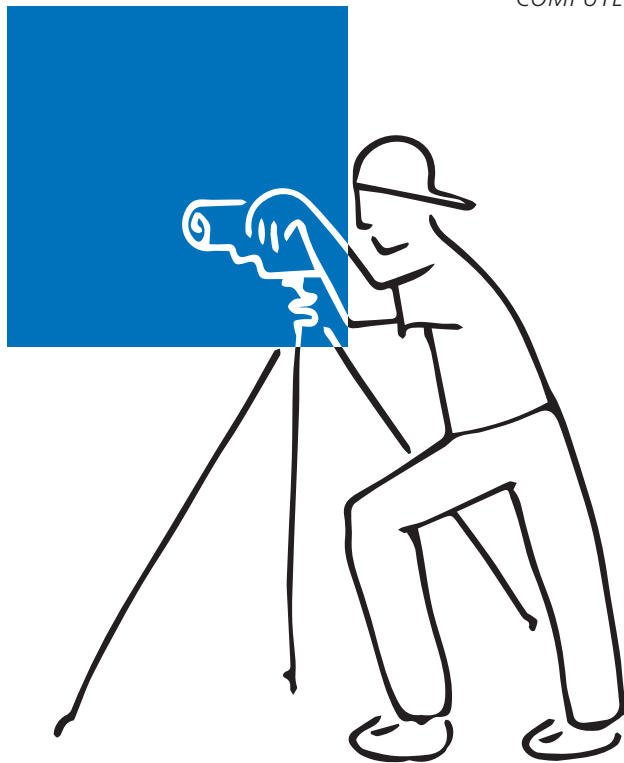
- Sonntag, 20.03. - 10.07.2016
- 10.00 - 13.00 Uhr | 12 Termine
- VHS-Biogarten



**MEINE
VHS
IST
COOL.**

JUNGE VHS

FREMDSPRACHEN.....	142
KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT.....	142
COMPUTERKURSE.....	143



FREMDSPRACHEN

Junge VHS: English for Kids - Englisch für Kinder im Vorschulalter, 3-6 Jahre

Im Vordergrund des Kurses stehen Spiel und Spaß, d.h. der Einstieg in die englische Sprache wird in Form von Lernaktivitäten, die z.B. Bewegungsspiele, Singen und Malen beinhalten, vermittelt.

Da Kinder in den ersten Lebensjahren auf natürliche Art und Weise „sprachbegabt“ sind, bietet sich - neben dem Erlernen der Muttersprache - dieser Zeitpunkt sehr gut an für den Kontakt mit einer zweiten Sprache. Hauptziel in diesem Kurs ist es, das Hörverständnis der Kinder für die englische Sprache zu trainieren.

In den 45-minütigen Unterrichtseinheiten wird überwiegend Englisch gesprochen.

Diese wissenschaftlich anerkannte Methode des „Sprachbades“ wird von einer qualifizierten Lehrkraft vermittelt.

Bitte ein Sitzkissen und ein separates Paar Hausschuhe für das Kind mitbringen!

Eine Ermäßigung des Kursentgeltes ist nicht möglich!

Mahnaz Javanbakht | Kursnummer: 1301-J | 47,- €

- Donnerstag, 28.01. - 14.04.2016
- 15.30 - 16.15 Uhr | 10 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

Malen, Zeichnen und Formfinden - Ferienkurs ab 6 Jahren

NEU

Dieser Ferienkurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die gerne zeichnen, malen, bauen, formen und gestalten. Die Künstlerinnen und Künstler lernen spielerisch den richtigen Umgang mit Materialien und Werkzeugen und können dabei ihre eigenen Ideen und Vorstellungen entwickeln. Sie erhalten Anregungen und Hilfe beim Zeichnen, Malen und freien Gestalten in verschiedenen Techniken. Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen zu stärken und ihnen Mut zu machen, sich bildnerisch auszudrücken und auf künstlerische Entdeckungsreise zu gehen. Im Mittelpunkt die Motivation zur eigenen Kreativität. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fotos und Motive bitte mitbringen, Bildvorlagen werden aber auch gestellt. Papier, Leinwand, Farben und Pinsel werden zur Verfügung gestellt. Dafür fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 15,- € an, die mit der Kursleitung am ersten Tag abgerechnet werden.

Alfred Dade | Kursnummer: 2250-J | 35,- €

- Montag bis Donnerstag, 21.03. - 24.03.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 12 Ustd.
- Maximal 10 Teilnehmende

Alfred Dade | Kursnummer: 2251-J | 35,- €

- Montag bis Donnerstag, 11.07. - 14.07.2016
- 9.30 - 11.45 Uhr | 12 Ustd.
- Maximal 10 Teilnehmende

Blütenwerkstatt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Im Sommer ist alles im Garten bunt und duftet wunderbar. Blüten und Kräuter laden dann besonders dazu ein, mit ihnen kreativ zu werden, um so ein Stück vom Sommer mit in die kalte Jahreszeit mitzunehmen.

Dazu geht es zuerst auf eine kurze Sammelexkursion, um dann aus zum Teil selbst gesammelten Kräutern und Blüten duftende Blütenseifen und Badebomben, Blütentinte und Blütendekorgläser zu erstellen. Dabei lernen wir allerhand Wissenswertes über Blüten und Kräuter. Außerdem erfahren wir einiges über die Bedeutung einer artenreichen Natur für Menschen und Tiere.

Bitte mitbringen: leere Marmeladengläser, alte Kleidung, festes Schuhwerk, Sammeltasche
Zusätzlich zum Kursgelt fällt eine Materialkostenumlage von 4,- € an.

Stefanie Horn | Kursnummer: 2440-J | 12,- €

- Samstag, 02.07.2016
- 9.30 - 12.30 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende



COMPUTERKURSE

3D für Kinder ab 10 Jahren

Digitale Fabrikationstechniken oder warum man für's 3D Drucken keine Brille braucht. 3D ist zur Zeit in aller Munde und wird in den unterschiedlichsten Lebensbereichen als zukunftsweisend angesehen. Es wird viel geredet von 3D Fabrikationstechniken, vom 3D Drucken und „Rapid prototyping“, aber nur wenige wissen genau, worum es dabei wirklich geht und vor allem, wie es funktioniert. 3D kennen wir inzwischen alle aus dem Kino. Um Animationsfilme in 3D zeigen zu können, müssen sie zunächst mit einem 3D Programm gezeichnet werden.

In diesem Kurs wird Euch gezeigt, wie man mit einem 3D Zeichenprogramm umgeht und Ihr könnt zusehen, wie ein 3D Drucker eine Zeichnung live vor Euren Augen als „Ding“ druckt, das ihr anschließend echt in der Hand halten könnt. Heute schon drucken Fooddesigner Lebensmittel, in der Textilindustrie werden Kunststoffgewebe und in der Medizin Hautgewebe gedruckt, ständig kommen neue Anwendungsmöglichkeiten hinzu. Ihr erfahrt wie 3D Techniken in verschiedenen Bereichen angewandt werden. Anschließend können wir gemeinsam versuchen uns vorzustellen, wie diese neue Technologie unsere Zukunft verändern kann.
Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Marc Kohlen | Kursnummer: 3040-J | 19,- €

- Samstag, 20.02.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Tast schreiben heute ab 11 Jahren

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn - aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem? Was früher 40 Stunden (und mehr) gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in vier Stunden möglich! Unglaublich? - Aber wahr. Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3046-J | 40,50 €

- Montag, Dienstag und Mittwoch, 21.03. - 23.03.2016
- 10.00 - 12.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Michael Wenzel | Kursnummer: 3047-J | 40,50 €

- Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 29.03. - 31.03.2016
- 14.30 - 17.00 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3048-J | 40,50 €

- Montag, Dienstag und Mittwoch, 11.07. - 13.07.2016
- 10.00 - 12.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Schreibtraining, 12 bis 15 Jahre

Du kannst bereits blind mit 10 Fingern schreiben, möchtest aber gerne schneller tippen oder schwierige Griffe üben. Dann bist Du hier richtig: Steigere Deine Schreibgeschwindigkeit durch spezielle Übungen, ermittle, wie schnell Du schreibst und verbessere Deine Grifftechnik. Darüber hinaus erhältst Du Trainingstipps für zu Hause. Teilnahmevoraussetzung: Tastatur blind beherrschen im 10-Finger-Tastsystem

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3050-J | 25,50 €

- Montag bis Donnerstag, 11.07. - 14.07.2016
- 13.30 - 15.00 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Referate mit Word, PowerPoint und Web 2.0 ab 11 Jahren

Wollt Ihr mit coolen Ideen für ein Referat glänzen? Dann kommt zu dieser Veranstaltung. Hier erhaltet Ihr hilfreiche Tipps zur Erstellung von Referaten mit der Textverarbeitung Word. Außerdem lernt Ihr Folien mit PowerPoint zu erstellen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in Word werden vorausgesetzt.

Michael Wenzel | Kursnummer: 3081-J | 38,- €

- Dienstag bis Freitag, 29.03. - 01.04.2016
- 14.30 - 17.00 Uhr | 12 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Workshop „Ich kann html!“ - Coole Websites oder Blogs ab 12 Jahren

Eigene Homepage oder Tagebuch im Internet: Ein Kurs für alle, die das Web nicht nur konsumieren, sondern auch mal einen Blick hinter die Kulissen werfen wollen. Workshop für Kids und Youngsters: Wie gestaltet man coole Websites oder Blogs mit Xhtml, CSS und php? Teilnahmevoraussetzungen: PC- Grundlagenkenntnisse

Michael Wenzel | Kursnummer: 3190-J | 38,- €

- Freitag, 22.04.2016, 15.00 - 18.15 Uhr
- Samstag, 23.04.2016, 10.00 - 13.15 Uhr
- Sonntag, 24.04.2016, 10.00 - 13.15 Uhr | 12 Ustd.
- Maximal 12 Teilnehmende

Excel für die Jahrgangsstufen 7 bis 9

Hier lernst Du, wie man mit Excel schnell Berechnungen durchführt, Tabellen in eine optisch ansprechende Form bringt und Zahlen grafisch darstellt.

Das hierzu nötige Handwerkszeug wie

- Aufbau und Funktion einer Kalkulationstabelle,
- Eingabe von Zahlen und Texten,
- Formatieren und Sortieren einer Tabelle,
- Erstellen von Formeln, Funktionen und
- Diagrammen

erhältst Du in diesem Kurs.

Es werden keine Excelkenntnisse vorausgesetzt.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3094-J | 25,50 €

- Montag bis Donnerstag, 18.07. - 21.07.2016
- 13.30 - 15.00 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Social Media und Jobsuche - Bewerbung 2.0 Für Ausbildungsplatzsuchende

NEU

Wer einen neuen Job sucht, geht heutzutage meistens ins Internet. Das gleiche tun auch viele Personaler. Was passiert, wenn sie peinliche Bilder von vorletzter Nacht entdecken, ist klar. Deshalb befassen wir uns zunächst mit den Basics des persönlichen Auftritts im Internet. Daran anknüpfend, wagen wir uns auf eine neue Ebene: Wie nutzt man Social Media, um gefunden zu werden? Xing oder LinkedIn sind da nur zwei Klassiker und der Anfang. Der eigene Blog, Bewerbungen über YouTube®, die multimediale Bewerbung - es gibt viele Möglichkeiten, um auf sich aufmerksam zu machen. Teilnahmevoraussetzung: fortgeschrittene Internet-Kenntnisse

Alexander Schneider | Kursnummer: 3143-J | 35,- €

- Dienstag und Mittwoch, 22.03. - 23.03.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

FÜR JUGENDLICHE MIT MIGRATIONSHINTERGRUND

bieten wir gezielte deutsche Sprachförderung außerhalb der Schulzeit an.

Diese Kurse sind entgeltfrei.

ANSPRECHPARTNERIN:

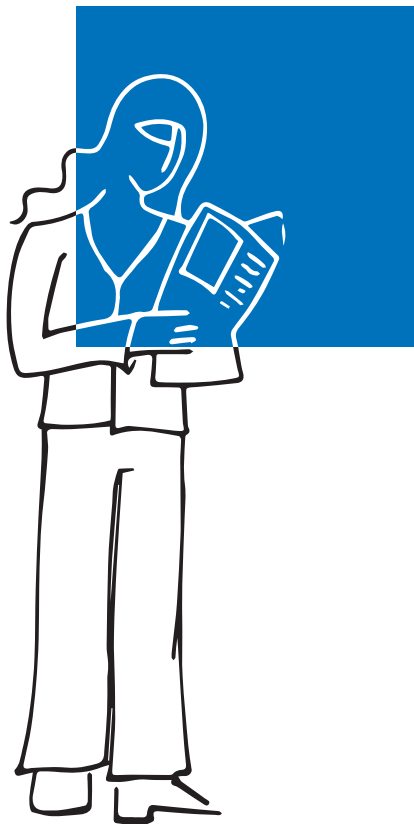
Esther Eckhardt
Telefon: 0208 455-4326

***MEINE
VHS
IST
WICHTIG.***



GENERATION 55 PLUS

ENGLISCH	148
GESUNDHEIT	150
GESELLSCHAFT	153
COMPUTERKURSE	154
SENIORENZEITUNG „ALT? NA UND!“	157



GENERATION 55 PLUS

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

ENGLISCH

Generation 55 Plus: Englisch I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz in einem angepassten Lerntempo vermittelt. Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.

Lehrwerk: Easy English A1: Band 1 ab Lektion 1, Kursbuch Mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD, Cornelsen-Verlag
ISBN: 978-3-06-520805-5

Günter Berker | Kursnummer: 1315 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch II - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen

Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539900-6
Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539901-3

Mahnaz Javanbakht | Kursnummer: 1320 | 121,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch III - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 9, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539900-6
Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-539901-3

Anna Lenz | Kursnummer: 1322 | 104,- €

- Freitag, 29.01. - 17.06.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

ENGLISCH

Beratung: Karl-Hans Klippel | 0208 4554315

Generation 55 Plus: Englisch V - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7
Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1326 | 121,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch IX - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 10, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7
Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-539904-4

Heike Heitmüller | Kursnummer: 1328 | 121,- €

- Mittwoch, 27.01. - 15.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus: Englisch XII - Zielniveau B1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere Interessierte, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: face2face Pre-intermediate ab Lektion 1, Student's Book with CD-ROM/Audio CD Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539737-8

Kirsten Grunau | Kursnummer: 1335 | 104,- €

- Dienstag, 26.01. - 21.06.2016
- 16.00 - 17.30 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

Generation 55 Plus - Let's Talk - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems. Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.). And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the February edition of „Spotlight“ on our first meeting day. <http://www.spotlight-verlag.de/>

Cornelia Held | Kursnummer: 1348 | 104,- €

- Donnerstag, 28.01. - 30.06.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 38 Ustd. | 19 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

GESUNDHEIT

Beratung: Henrike Donner | 0208 4554356

GESUNDHEIT

Gymnastik für die Generation 55 Plus

Der Kurs besteht aus speziellen Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum und dient insbesondere Rücken und Gelenken sowie der Stärkung von Kreislauf, Muskelkraft und der Sturzprophylaxe.

Es ist ein Programm, das Spaß bringt, fit hält und macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft - mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf Hocker oder Bank.

Christa Krauskopf | Kursnummer: 2600 | 44,50 €

- Dienstag, 12.01. - 08.03.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2601 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41
- Am 11.02.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2602 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.01. - 10.03.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 11.02.2016 findet kein Kurs statt.

Christa Krauskopf | Kursnummer: 2603 | 59,50 €

- Dienstag, 05.04. - 28.06.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 24 Ustd. | 12 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2604 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 9.15 - 10.45 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41
- Am 12.05. und 19.05.2016 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender | Kursnummer: 2605 | 44,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 30.06.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 18 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende
- Am 12.05. und 19.05.2016 findet kein Kurs statt.

BILDUNG VERSCHENKEN
MIT DEM GESCHENKGUTSCHEIN
IHRER VHS

Bitte fragen Sie
im Anmeldebüro nach.

GENERATION 55 PLUS

GESUNDHEIT

Beratung: Henrike Donner | 0208 4554356

Zumba Gold®: Zumba für alle und jedes Alter!

NEU

Zumba Gold® richtet sich speziell an aktive, ältere Teilnehmende und an alle, die schon länger keinen Sport getrieben haben und wieder etwas für ihre Kondition tun möchten. Alle Zumba-Elemente sind dabei: lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine tolle Stimmung. Bei Zumba Gold® sind die Choreographien leichter, das Tempo reduziert, genau wie die Intensität der Bewegungen (gelenkschonend, keine Sprungbewegungen).

Was aber bleibt ist die motivierende Tanzfitnesspartyatmosphäre! Also tanzen Sie sich glücklich und fit mit Zumba Gold®!

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe tragen sowie Wasser und ein kleines Handtuch mitbringen.

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2606 | 49,50 €

- Mittwoch, 20.01. - 09.03.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulymar Josefina Nierhaus Garcia

Kursnummer: 2607 | 49,50 €

- Mittwoch, 06.04. - 25.05.2016
- 9.30 - 11.00 Uhr | 16 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 16 Teilnehmende

Kreistanz - eine begeisternde Begegnung

Volks- und Kreistänze werden in allen Kulturen getanzt. Viele sind leicht zu lernen, manche verlangen von den Tanzenden ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit und Ausdauer, wenn es gilt, Musik und Bewegung in Einklang zu bringen. Im Kurs wird der Schwierigkeitsgrad behutsam an das Niveau der Gruppe angepasst, sodass zur Bewegung der Spaß, zum Tanz die Freude kommt.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen und Wasser mitbringen.

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2644 | 10,- €

- Freitag, 22.01.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 18.01.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2645 | 10,- €

- Freitag, 19.02.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 15.02.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2646 | 10,- €

- Freitag, 18.03.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 14.03.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

GESUNDHEIT

Beratung: Henrike Donner | 0208 4554356

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2647 | 10,- €

- Freitag, 15.04.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 11.04.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2648 | 10,- €

- Freitag, 20.05.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 16.05.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Ulrike Ehlers | Kursnummer: 2649 | 10,- €

- Freitag, 17.06.2016, 16.00 - 18.15 Uhr | 3 Ustd.
- Anmeldeschluss: 13.06.2016
- Maximal 16 Teilnehmende

Bewegte graue Zellen - Gedächtnistraining

Habe ich das Bügeleisen ausgeschaltet? Was wollte ich gerade noch aus der Garage holen? Diese oder ähnliche Fragen kennen wir alle.

In diesem Kurs werden Sie lernen, diesen Fragen vorzubeugen. Sie werden Ihre grauen Zellen mit interessanten Übungen, mit denen Sie ans „Denken kommen“, „bewegen“. Mit viel Spaß und Freude lösen Sie knifflige Aufgaben. Durch dieses Training kommt Ihr Hirn und Ihr Gedächtnis auf Trab und bleibt in Schwung.

Bärbel Meyer | Kursnummer: 2808 | 64,50 €

- Freitag, 15.01. - 24.06.2016
- 9.30 - 10.30 Uhr | 24 Ustd. | 18 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende
- Vom 13.05. bis zum 03.06.2016 findet kein Kurs statt.

Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Senioren und Seniorinnen

Viele ältere Menschen trauen sich oftmals ab einem bestimmten Alter nicht mehr alleine auf die Straße. Sie haben Angst vor Gewalt, Pöbeleien und Überfällen. Der Anteil der über 60jährigen Opfer ist nach der aktuellsten Statistik des Landeskriminalamtes leicht gestiegen.

Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren gemacht, um Ängste abzubauen und um sich im Notfall verteidigen zu können. Wer selbstbewusst auftritt, wird nach wissenschaftlichen Studien nicht so schnell zum Opfer. Sie erlernen leichte Verteidigungstechniken. Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um sich gezielt wehren zu können und Angreifende schnell außer Gefecht zu setzen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Polizeisportverein Mülheim statt.

Michael Ronsieck / Hans Walter Szwedziak

Kursnummer: 2809 | 45,- €

- Mittwoch, 06.04. - 04.05.2016
- 16.15 - 17.45 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Mobilitätstreff für ältere Verkehrsteilnehmende

NEU

Welche Neuerungen aus Verkehrsrecht und Technik gibt es? Welche Erfahrungen haben andere gemacht? Fragen stellen, über Tipps und Strategien für eine sichere

Verkehrsteilnahme reden - wäre das etwas für Sie?

Im Mobilitätstreff werden in kleiner Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen.

Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- Wege planen, Verkehrsmittel wählen
- Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- Gewohnheiten, Ansprüche
- Technische Ausstattung am Fahrzeug
- Nutzung von Hilfen
- Miteinander, Verständigung
- (neue) Regeln

Er ist für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob Sie überwiegend zu Fuß, mit Bus und Bahn, Auto- oder Rad unterwegs sind.

Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Mülheim a.d. Ruhr e.V. Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung und Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Der Treff findet am 2. Donnerstag im Monat statt.

Bitte melden Sie sich an, damit planen können.

Wilhelm Sinnwell | Kursnummer: 2850 | entgeltfrei

- Donnerstag, 11.02. - 09.06.2016
- 14.30 - 16.00 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

GESELLSCHAFT

Aktiv sein im Alter

Was um uns herum vor sich geht - es interessiert uns. Über planerische, künstlerische und handwerkliche Arbeiten in Betrieben, Ateliers oder bei Städtebaukonzepten informieren wir uns. Wir fahren daher zu Besuchen und Besichtigungen, nicht nur in Mülheim an der Ruhr, wir nehmen an Führungen und Vorträgen teil. Themenvorschläge werden diskutiert. Es entsteht zusätzlich ein geringer Kostenbeitrag beispielsweise für Eintritte.

Die Besuche und Besichtigungen finden jeweils nach Absprache an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten auch außerhalb Mülheims statt. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm finden Sie ab Ende Januar im Internet unter der Rubrik „Auszüge aus dem Programm“.

Britta Stalleicken | Kursnummer: 2907 | 59,- €

- Montag, 22.02. - 13.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 28 Ustd. | 14 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

Britta Stalleicken | Kursnummer: 2908 | 59,- €

- Dienstag, 23.02. - 14.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 28 Ustd. | 14 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

COMPUTERKURSE

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

COMPUTERKURSE

Generation 55 Plus: Erste Schritte am Computer - Einführung und Internet

Sie sind Computerneuling und Ihr Ziel ist die Nutzung des Internet? Dann sind Sie in diesem Kombinationskurs richtig. Lernen Sie zunächst die Benutzeroberfläche, Maus und Tastatur kennen. Weitere Inhalte sind Fenstertechnik, Dateiverwaltung und grundlegende Programmbedienung. Anschließend erfahren Sie, wie Sie sich sicher und zielgerichtet im Internet bewegen. Sie lernen, Internet-Seiten (WWW-Seiten) aufzurufen, sich darauf zu bewegen (navigieren) sowie das Suchen und Finden von Informationen mit Suchmaschinen. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3203 | 99,50 €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 07.03. - 18.03.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3204 | 99,50 €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 13.06. - 24.06.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Den PC kennen lernen - Grundkurs kompakt

Surfen im Internet, Erstellen von E-Mails, Bildbearbeitung und -archivierung, der Computer ist auch im Familiengespräch immer ein Thema. Da können Sie doch auch mitreden! In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3211 | 50,- €

- Mittwoch, 03.02. - 02.03.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Den PC kennen lernen - Grundkurs

Überall wird über Personal-Computer geredet. Der Computer ist selbst im Familiengespräch ein Thema. Sie müssen da nicht abseits stehen. Das ist auch etwas für Sie! Sie erhalten Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“ ... und Sie können „mitreden“.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Michael Wenzel | Kursnummer: 3212 | 99,50 €

- Montag, 25.04. - 04.07.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

COMPUTERKURSE

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Generation 55 Plus Der Computer-Einstieg mit Windows 10

Ihr neuer Computer ist mit Windows 10 ausgerüstet? Ungewohnt und neuartig? Auf behutsame Weise sammeln Sie in diesem Seminar erste Erfahrungen im gekonnten Umgang mit Windows 8 oder 10. Sie lernen das neue Erscheinungsbild und zahlreiche Funktionen von Windows kennen, die Sie nach dem Kurs zielführend einsetzen können. Sie bekommen natürlich auch praktische Unterstützung bei der Einrichtung, wenn Sie Ihr Notebook mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Sie können eine Maus bedienen.

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3220 | 50,- €

- Mittwoch, 13.04. - 11.05.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Excel für den Hausgebrauch

Nicht nur im Berufsalltag ist die Tabellenbearbeitung mit Excel ein wichtiges Hilfsmittel. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, zu welchen Gelegenheiten Sie im privaten Bereich dieses Programm nutzen können.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3225 | 45,- €

- Donnerstag, 11.02. - 25.02.2016
- 14.30 - 17.00 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Generation 55 Plus Aktiv im Internet

NEU

Ganz gleich ob E-Mail, Google oder Wikipedia - das Internet wird immer mehr zum Alltagsbegleiter und ist aus der heutigen Welt nicht mehr wegzudenken. Sollte ich Dr. Google vertrauen? Wie steckt sich mein Computer mit einem Virus an? Was ist eigentlich dieses „Feesback“, von dem ich immer wieder höre? Viele Fragen - viele Antworten.

Dieser Kurs löst den Nebel auf und zeigt, wie man als aktive Seniorin und aktiver Senior seine Zeit sinnvoll im Internet nutzen kann. Werden Sie zum Silver Surfer! Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in Windows und Internet

Alexander Schneider | Kursnummer: 3226 | 84,50 €

- Montag und Mittwoch, 30.05. - 15.06.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

COMPUTERKURSE

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Generation 55 Plus Kommunizieren im Netz: E-Mail

Lernen Sie die Welt der elektronischen Kommunikation kennen. Sie legen ein E-Mail-Postfach im Netz an. Senden und empfangen Sie Mails, verschicken Sie Anhänge, legen ein Adressbuch an und verwalten Sie Ihre Posteingänge.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3228 | 36,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 21.04.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Weiter im Internet: Einkaufen

Betreten Sie die bunte Einkaufsmeile und Dienstleistungswelt im WWW. Geben Sie Bestellungen auf, wählen Sie zwischen verschiedenen Zahlungs- und Liefermöglichkeiten. Buchen Sie Reisen und Flüge, kaufen Sie Eintrittskarten und Fahrscheine oder ersteigern Sie Ihre Lieblingsstücke. Lernen Sie das Online-banking-System Ihrer Hausbank kennen und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3229 | 36,50 €

- Dienstag, 19.01. - 02.02.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3230 | 48,- €

- Dienstag und Donnerstag, 14.06. - 23.06.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 12 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

SENIORENZEITUNG

Beratung: Peter-Michael Schüttler | 0208 4554357

SENIORENZEITUNG „ALT? NA UND!“



Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung

„Alt? na und!“ möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken oder erhalten. Die Beiträge jeder Ausgabe bieten ein breites Spektrum interessanter Themen für ältere Menschen in Mülheim an der Ruhr und darüber hinaus. Das Redaktionsteam trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der VHS und übernimmt alle anfallenden Aufgaben selbst: die Suche nach Themen, notwendige Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC.

Jedes Redaktionsmitglied bestimmt die Menge und den Inhalt seiner Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst.

Die Erstellung der Zeitung findet im Rahmen eines Kursangebotes der VHS statt. Die Redaktionssitzungen sind öffentlich. Interessenten, die nur mal hineinschnuppern oder testen möchten, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr in einer Auflage von 6.500 Exemplaren und wird an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr verteilt.

Im Internet finden Sie die Zeitung unter www.alt-na-und.de.

Ansprechpartner:
Peter-Michael Schüttler
Telefon: 0208 455-4357

Gabriele Strauß-Blumberg | Kursnummer: 3500 entgeltfrei

- Dienstag, 05.01. - 26.07.2016
- 15.00 - 17.30 Uhr | 90 Ustd. | 30 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende



***MEINE
VHS
IST
LEBENDIG.***

GESELLSCHAFT

GESELLSCHAFT UND POLITIK.....	160
PRÄVENTION.....	161
PHILOSOPHIE	161
ZEITGESCHEHEN.....	163
(STADT-) GESCHICHTE.....	163
STEUERN	164
SENIORENZEITUNG „ALT? NA UND!“.....	165



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Kurse und Vorträge im gesellschaftlichen Kontext sollen die Teilnehmenden zur Partizipation an aktuellen Themen ermuntern.

Hierbei steht ebenfalls die Auseinandersetzung mit philosophischen Fragen, geschichtlichen Hintergründen aber auch aktuellen Geschehnissen im Vordergrund.

Arbeitskreis: Migration und Geschichte

Der VHS-Arbeitskreis Migration und Geschichte beschäftigt sich mit allen Fragen, die mit dem Zusammenleben aller Kulturen in unserer Stadt in Verbindung stehen. Wir wollen den Prozess der sich ändernden Stadtkultur aktiv begleiten und gestalterisch voranbringen. Wir entwickeln Projekte im interkulturellen Kontext.

Vorgesehen sind zum Beispiel Vorträge, Diskussionen und Exkursionen.

Zur Teilnahme eingeladen sind alle Personen, die an diesem kreativen und partizipativen Ansatz Interesse haben.

Britta Stalleicken | Kursnummer: 2900 | entgeltfrei

- Mittwoch, 27.01., 24.02., 20.04., 25.05., 22.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 10 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende

Digitale Ethik: Aufgaben und Anwendungen

NEU

In diesem Vortrag soll ein neueres Feld der Medienethik vorgestellt werden. Die Digitale Ethik behandelt Fragestellungen, die sich im Zuge des sehr umfassenden Einzugs digitaler Medien in fast sämtliche Lebensbereiche ergeben. Medien durchdringen zunehmend unseren Alltag.

Zu den problematischen Aspekten dieser Mediatisierung zählen etwa verletzende Kommunikationsformen wie Cybermobbing, Trolling, Shitstorms oder sexuelle Belästigung; nicht erkennbare und getarnte Online-Werbung und Kostenfallen; unerwünschte Datensammlung und -verarbeitung; Überwachungs- und Kontrollmöglichkeiten; Urheberrechtsverletzungen; Propaganda- und Hasseiten im Internet und vieles mehr.

Der Vortrag will einige dieser Probleme aufzeigen und Lösungsansätze aus medienethischer Sicht vorstellen und mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern diskutieren.

Der Referent Prof. Dr. Oliver Zöllner ist Leiter des Instituts für Digitale Ethik der Hochschule der Medien in Stuttgart.

Prof. Dr. Oliver Zöllner | Kursnummer: 2902 entgeltfrei

- Freitag, 15.04.2016
- 19.30 - 21.30 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 48 Teilnehmende

PRÄVENTION

Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer

Warten Sie nicht bis zum Einbruch!

Wie sichere ich mein Haus/Wohnung gegen Einbruch? Meistens benötigen die Täter/innen nicht einmal eine Minute um Ihr Zuhause zu betreten. Warum ist Ihr Eigentum so schlecht geschützt? Wann kommen eigentlich die meisten Täter/innen? Sind Sie selber auch gefährdet? Wie verhalte ich mich dann? Diese und andere wichtige Fragen beantworten Ihnen Beamtinnen und Beamten der Polizei Mülheim/Essen.

Viele Fragen sind erwünscht! Fahren Sie mit einem guten Gefühl nach Hause. Bitte melden Sie sich vorab an. In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Essen wird über Diebstahlschutz informiert.

Uwe Müller | Kursnummer: 2903 | entgeltfrei

- Donnerstag, 28.04.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 40 Teilnehmende

PHILOSOPHIE

Philosophisches Café

„Alle Menschen sind Philosophen.“ (K. R. Popper)
Philosophie ist die Erörterung grundsätzlicher Fragen nach den Möglichkeiten und Grenzen unserer Erkenntnis, nach der Orientierung unseres Handelns, nach der Begründbarkeit unserer Hoffnungen und dem Wesen des Menschen.

Als Forum für die Auseinandersetzung mit solchen Fragen soll unser „Philosophisches Café“ dienen, in dem eine Fragestellung mit einem philosophischen Antwortversuch thematisiert und diskutiert werden kann.

Geplante Themen:

- Was ist das Wesen des Menschen? - Fragen der Anthropologie
- Lässt sich der Egoismus begründen?
zur Philosophie Max Stirners
- Gibt es ein „Jenseits von Gut und Böse“?
Nietzsches Kritik der Moral
- Was ist das Wesen von Freundschaft? - Michel de Montaignes Essay „Über die Freundschaft“
- Wie stark muss ein Staat sein?
Hobbes „Leviathan“ als Antwortversuch
- Hat Hegel gesiegt? - Hegels Rechts- und Geschichtsphilosophie als Streitgegenstand
- Kann Kunst die Welt verändern?
J.P. Sartres und G. Benns Antworten im Vergleich

Peter Leitzen | Kursnummer: 2904 | 49,- €

- Montag, 25.01. - 14.03.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 14 Ustd. | 7 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Philosophischer Gesprächskreis

NEU

Die „reißende Zeit“ in der dichterischen Sprache Hölderlins
Hölderlin begreift seine dichterische Sprache philosophisch, indem er ihr ein Moment „poetischer Prosa“ zuschreibt, deren Anfänge man schon in seinen frühesten Gedichten finden kann und die er später im Sinne seines Über-sich-Hinausgerissenseins in die geschichtliche Zeit erfährt. Von 1802 bis 1806 prägt sie den Versuch eines Zyklus‘ von „Gesängen“, deren Sprache diese Zerrissenheit sowohl aufhebt als auch immer stärker hervortreten lässt. Ausgehend von den Gedichten „Hälfte des Lebens“ und „Andenken“ soll diese Entwicklungsgeschichte der Sprache an Beispielen aus allen seinen Schaffensperioden nachvollzogen werden, mit einem abschließenden Ausblick auf die Äußerungsweise seiner zweiten Lebenshälfte (im „Hölderlin-Turm“).

Dirk Felgenhauer M.A. | Kursnummer: 2905 | 87,- €

- Donnerstag, 28.04. - 30.06.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 24 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Einführung in die Philosophie - Fortsetzung

Nach Kant kann man nicht „Philosophie“, „sondern nur philosophieren lernen, d.i. das Talent der Vernunft in der Befolgung ihrer allgemeinen Prinzipien an gewissen vorhandenen Versuchen üben“ („Kritik der reinen Vernunft“ B 866 / A 838). In solchem Erlernen kommt es einerseits erst durch das eigene philosophische Fragen zum Verstehen überlieferter Philosophien, andererseits aber erst in der Herausforderung durch sie zur Ausbildung des eigenen Fragens und zum Bewusstsein der geschichtlichen Vermittlung seiner Grundbegriffe.

Die Kursteilnehmenden sollen in diesem Sinne, ausgehend von der Frage nach dem systematischen und dem geschichtlichen Anfang des Philosophierens, einige ausgewählte Texte aus wesentlichen Entwicklungsstufen der Philosophiegeschichte gemeinsam diskutieren, um zuletzt philosophisch nach ihrem eigenen Fragehorizont zu fragen.

Die Veranstaltung ist semesterübergreifend konzipiert.

Dirk Felgenhauer M.A. | Kursnummer: 2906 | 63,- €

- Donnerstag, 11.02. - 17.03.2016
- 18.00 - 20.15 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

ZEITGESCHEHEN

Aktiv sein im Alter

Was um uns herum vor sich geht - es interessiert uns. Über planerische, künstlerische und handwerkliche Arbeiten in Betrieben, Ateliers oder bei Städtebaukonzepten informieren wir uns. Wir fahren daher zu Besuchen und Besichtigungen, nicht nur in Mülheim an der Ruhr, wir nehmen an Führungen und Vorträgen teil. Themenvorschläge werden diskutiert. Es entsteht zusätzlich ein geringer Kostenbeitrag beispielsweise für Eintritte.

Die Besuche und Besichtigungen finden jeweils nach Absprache an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten auch außerhalb Mülheims statt. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm finden Sie ab Ende Januar im Internet unter der Rubrik „Auszüge aus dem Programm“.

Britta Stalleicken | Kursnummer: 2907 | 59,- €

- Montag, 22.02. - 13.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 28 Ustd. | 14 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

Britta Stalleicken | Kursnummer: 2908 | 59,- €

- Dienstag, 23.02. - 14.06.2016
- 15.00 - 16.30 Uhr | 28 Ustd. | 14 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

(STADT-) GESCHICHTE

Die Geschichte meines Mülheims entdecken: Industrialisierung

Im Zentrum des Seminares steht dieses Mal die Entwicklung der Industrie im Mülheim des 19. Jahrhunderts.

Im Jahr 1820 gründeten die Brüder Johann und Franz Dinnendahl eine Eisenschmelze zur Herstellung von gegossenen Maschinenteilen, ein Vorläufer der späteren Friedrich-Wilhelms-Hütte, in welcher ab 1849 Koks-kohle zur Stahlproduktion genutzt wurde, erstmals überhaupt im Ruhrgebiet.

Im Jahr 1861 eröffnete darauf folgend mit der Zeche Wiesehe die erste Brikettfabrik des Ruhrgebietes.

Anhand von vielfältigem Quellenmaterial, Fotografien und zeitgenössischen Berichten wird die Entwicklung der Mülheimer Industrie in ihrer Hochphase nachgezeichnet am Beispiel der Friedrich-Wilhelmshütte-Hütte und der Entwicklung der Zechenlandschaft in Mülheim.

Am letzten Seminartag ist eine unterrichtsergänzende Exkursion geplant.

Julia König M.A. | Kursnummer: 2922 | 42,- €

- Montag, 04.04. - 09.05.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 12 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

STEUERN

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Sie interessieren sich für das Steuerrecht und wollen Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen oder vorbereiten? In diesem Kurs wird Ihnen ein umfassender Überblick über den für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Rentner und Rentnerinnen wichtigen Teil des Einkommensteuergesetzes gegeben. Der Kurs beinhaltet die Besprechung einkommensteuerlicher Grundbegriffe. Es wird ebenfalls ein umfangreicher Musterfall erarbeitet. Eine Fragerunde in der letzten Unterrichtseinheit rundet die Veranstaltung ab. Hinweis: Einnahmen aus Vermietung/Verpachtung sind nicht Kursbestandteil.

Jennifer Edom-Pomp | Kursnummer: 2915 | 36,- €

- Montag, 04.04. - 25.04.2016
- 18.30 - 20.45 Uhr | 12 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende

Steuerliche Grundlagen von Einkünften aus Vermietung und Verpachtung

Für Vermietende ist es nicht immer einfach den Bereich der Vermietung und Verpachtung für die Einkommensteuererklärung selbstständig aufzubereiten.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die einkommensteuerrechtliche Behandlung von Mietobjekten. Es werden hauptsächlich die Themenbereiche Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten (Abschreibung, Erhaltungsaufwand, Schuldzinsen etc.), Abgrenzung nachträglicher Herstellungskosten von Erhaltungsaufwendungen und die Vermietung an nahe Angehörige behandelt. Auf die Umsatzsteuerproblematik bei Vermietungseinkünften wird ebenfalls kurz eingegangen.

Zusätzlich wird die Anlage V zur Einkommensteuer ausführlich besprochen. Durch einen Beispielfall wird das zuvor Erläuterte vertieft und praxisnah dargestellt.

Jennifer Edom-Pomp | Kursnummer: 2916 | 24,- €

- Montag, 02.05. - 09.05.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 18 Teilnehmende

SENIORENZEITUNG „ALT? NA UND!“

Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung

„Alt? na und!“ möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken oder erhalten. Die Beiträge jeder Ausgabe bieten ein breites Spektrum interessanter Themen für ältere Menschen in Mülheim an der Ruhr und darüber hinaus. Das Redaktionsteam trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der VHS und übernimmt alle anfallenden Aufgaben selbst: die Suche nach Themen, notwendige Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC.

Jedes Redaktionsmitglied bestimmt die Menge und den Inhalt seiner Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst.

Die Erstellung der Zeitung findet im Rahmen eines Kursangebotes der VHS statt. Die Redaktionssitzungen sind öffentlich. Interessenten, die nur mal hineinschnuppern oder testen möchten, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen.

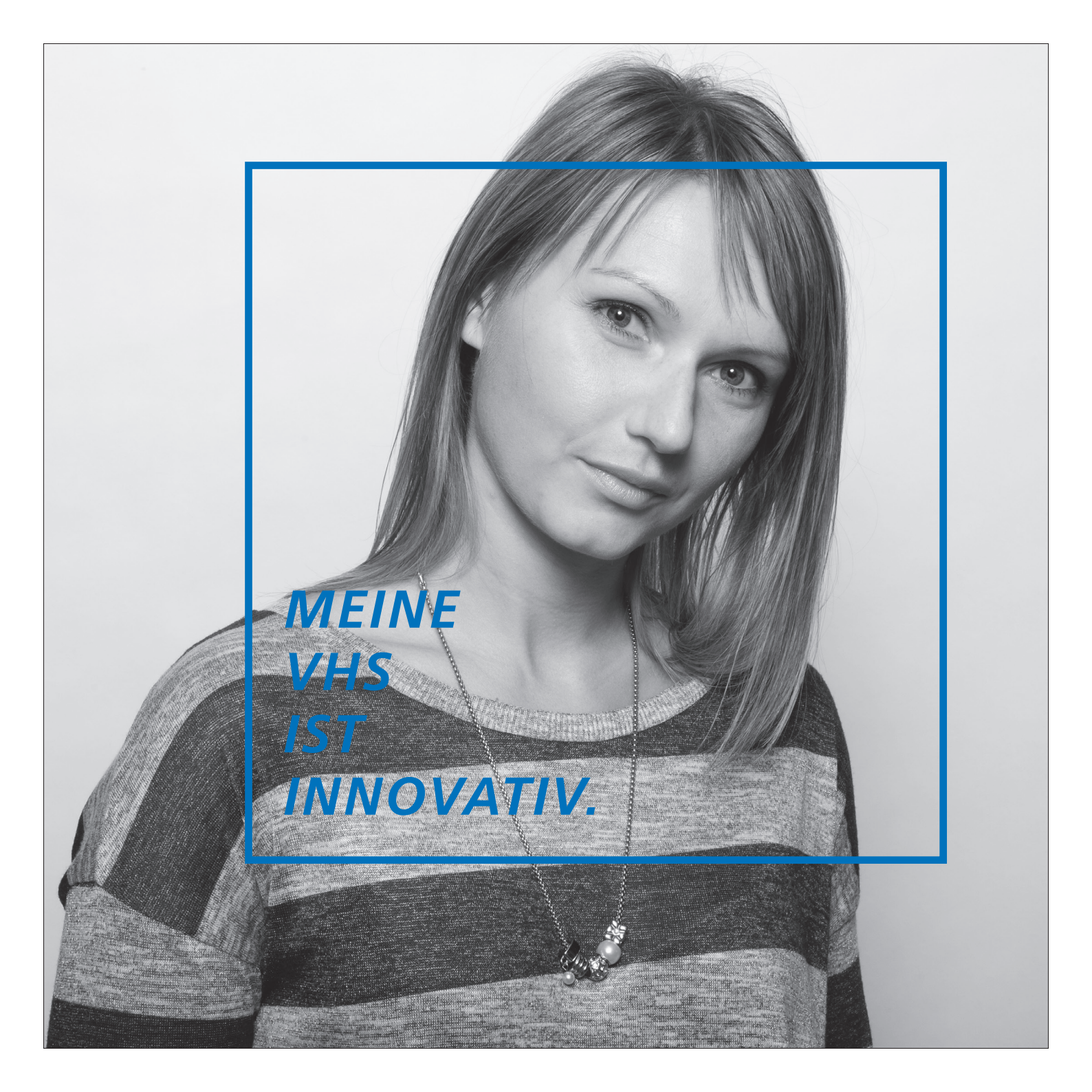
Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr in einer Auflage von 6.500 Exemplaren und wird an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr verteilt.

Im Internet finden Sie die Zeitung unter www.alt-na-und.de

Ansprechpartner:
Peter-Michael Schüttler
Telefon: 0208 455-4357

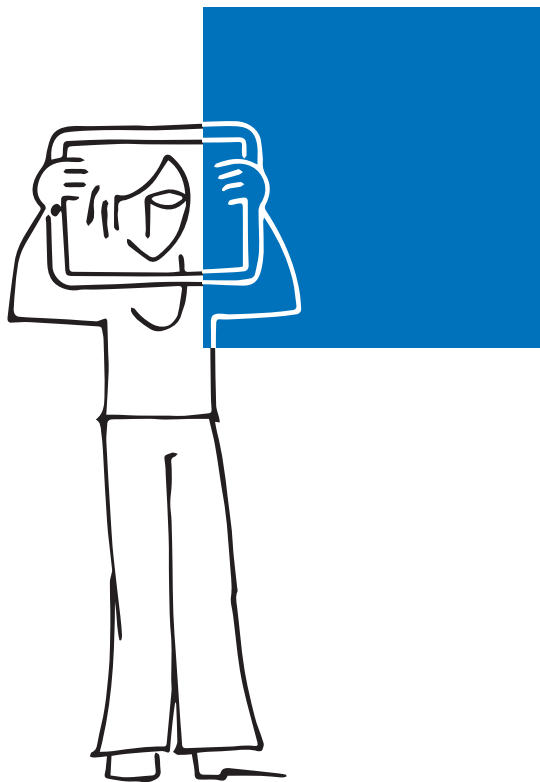
Gabriele Strauß-Blumberg | Kursnummer: 3500 entgeltfrei

- Dienstag, 05.01. - 26.07.2016
- 15.00 - 17.30 Uhr | 90 Ustd. | 30 Termine
- Maximal 20 Teilnehmende



***MEINE
VHS
IST
INNOVATIV.***

COMPUTERKURSE



ALLGEMEINE HINWEISE	168
SELBSTLERNZENTRUM CULT	169
EDV IM BÜRO	169
EDV AM VORMITTAG	173
SCHNUPPERKURS	173
FREIE SOFTWARE	174
GRUNDLAGENWISSEN	174
TABLETS & LAPTOPS	175
WINDOWS IN EINZELTHEMEN	176
NEUE TECHNIK: 3D	177
TASTSCHREIBEN AM COMPUTER	178
MICROSOFT OFFICE	181
TEXTVERARBEITUNG	182
PRÄSENTATION UND LAYOUT	185
TABELLENKALKULATION	186
BILDBEARBEITUNG AM PC	188
SOCIAL MEDIA	192
SMARTPHONES & CO.	194
WEBSEITEN & APPS	198
GENERATION 55 PLUS	201

COMPUTERKURSE

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

168

Unser Angebot an Computerkursen haben wir weiterentwickelt und Ihre Wünsche und Anregungen berücksichtigt. Wir bieten Ihnen zusätzlich Kurse für Smartphones, Laptops und Tablets an. Auch das Thema Social Media insbesondere Facebook, Twitter, YouTube und Co. haben wir neu aufgenommen. Außerdem soll zukünftig ein Schwerpunkt auf sogenannte Freie Software gelegt werden.

- Bitte achten Sie auf die Teilnahmevoraussetzungen in den Kursbeschreibungen. Mit Ausnahme der PC-Grundwissen-Kurse sind für viele Computerkurse Vorkenntnisse notwendig.
- In den Computerkursen ist es für uns selbstverständlich, dass jedem Teilnehmenden ein Computer zur Verfügung steht.
- In den Laptop-, Smartphone- und Notebook-Kursen ist es Ziel, dass Sie lernen, Ihr eigenes Gerät optimal zu nutzen. Daher ist es notwendig, dass Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Auch diese Hinweise entnehmen Sie bitte den Ankündigungstexten.
- In einigen EDV-Kursen wird mit den Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlages gearbeitet. In diesen Kursen haben wir daher die Kosten für das Herdt-Buch mit in das Kursentgelt eingerechnet. Bitte beachten Sie auch hier die entsprechenden Hinweise im Ankündigungstext.
- Alle Computerräume sind mit Projektoren ausgestattet, so dass Sie einzelne Arbeitsschritte an der Leinwand nachvollziehen können. Außerdem steht in jedem Raum Internet zur Verfügung.
- Falls ein Kurs ausgebucht ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wenn sich genügend Interessierte finden, richten wir einen zusätzlichen Kurs ein.
- Bitte beachten Sie: In allen EDV-Kursen werden gesicherte Deutschkenntnisse vorausgesetzt, die dem Niveau der Stufe B1 des Europäischen Referenzrahmens (GER) entsprechen.

Gerne vereinbare ich mit Ihnen einen Beratungstermin.

Beratung:
Sabine Klich M.A.,
Telefon: 0208 455-4334
E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

COMPUTERKURSE

SELBSTLERNZENTRUM CULT / EDV IM BÜRO

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

SELBSTLERNZENTRUM CULT

Das CULT ist das computerunterstützte Lern- und Trainingszentrum der VHS. Hier können Sie selbstständig lernen und üben, zum Beispiel im Internet, mit Standardsoftware wie Microsoft Office und Windows oder Adobe Photoshop.

Dieser Service ist für Sie kostenfrei.

Öffnungszeiten:

Montag	17.00 bis 20.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	18.00 bis 20.00 Uhr
und Mittwoch	9.00 bis 12.00 Uhr

Öffnungszeiten während der Ferien:

Mittwoch	9.00 bis 12.00 Uhr
----------	--------------------

Ostern: 21.03. - 03.04.2016,
Sommer: 11.07. - 21.08.2016

Informationen zum CULT:
Henrike Donner
Telefon: 0208 455-4356

EDV IM BÜRO

Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Word und Excel, Teil 1

Diese Veranstaltung ist besonders für diejenigen geeignet, die den Computer beruflich nutzen. In kompakter Form wird ein Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Word und die Tabellenkalkulation Excel vermittelt. Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Lernen von Texterstellung und Textgestaltung ebenso wie beim Arbeiten mit Tabellen und einfachen Berechnungen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3003 | 95,- €

- Dienstag und Mittwoch, 26.01. - 10.02.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3004 | 118,- €

- Montag bis Freitag, 15.02. - 19.02.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

EDV IM BÜRO

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Word und Excel, Teil 2

Diese Veranstaltung ist insbesondere für diejenigen konzipiert, die bereits mit Word und Excel arbeiten oder die den Kurs „EDV im Büro: Word und Excel, Teil 1“ besucht haben. Die erlernten Kenntnisse in Word und Excel werden ausgebaut und zahlreiche praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Arbeiten mit den beiden Programmen. Weiterhin wird der Austausch von Daten zwischen Word und Excel geübt. Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Kurs „EDV im Büro: Word und Excel“ bzw. grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3005 | 95,- €

- Dienstag und Donnerstag, 05.04. - 21.04.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3006 | 118,- €

- Montag bis Freitag, 30.05. - 03.06.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Excel

Sie benötigen Excel-Kenntnisse in Schule, Ausbildung oder im Beruf? Und Sie haben wenig Zeit? Dann ist der Kurs das Richtige für Sie. In nur einer Woche entwickeln Sie sich vom Excel-Neuling zur fortgeschrittenen Anwender/in. Erfahren Sie zunächst, wie Sie Tabellen erstellen und ansprechend gestalten. Sie führen Berechnungen mit Formeln und Funktionen durch und lernen grundlegende Layout- und Druckoptionen kennen.

Anschließend bereiten Sie das Zahlenmaterial optisch auf, indem Sie Diagramme erstellen und bearbeiten. Bedingte Formate und Berechnungen und die Arbeit mit großen Tabellen stehen ebenfalls auf dem Programm.

Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen und vertiefen die Inhalte.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3007 | 118,- €

- Montag bis Freitag, 11.01. - 15.01.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3008 | 118,- €

- Montag bis Freitag, 04.07. - 08.07.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Excel, Teil 2

Diese Veranstaltung ist für diejenigen konzipiert, die Excel bereits einsetzen und erweitern, auffrischen oder den Kurs „EDV im Büro: Excel“ besucht haben. Die vorhandenen Kenntnisse werden ausgebaut und durch zahlreiche praxisorientierte Beispiele unterstützt. Erfahren Sie, wie Sie

- bedingte Formatierungen nutzen
- große Tabellen bearbeiten und drucken
- Datenbanken auswerten mit Spezialfiltern und Teilergebnis
- mit Namen arbeiten
- mit Datum und Uhrzeit rechnen
- weitere Funktionen einsetzen
- Pivottabellen erzeugen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Excel-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3009 | 72,50 €

- Montag, Dienstag und Mittwoch, 18.04. - 20.04.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 18 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Diese Veranstaltung ist besonders für diejenigen geeignet, die den Computer beruflich nutzen. In kompakter Form erhalten Sie einen Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint. Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Ausbau Ihrer Textverarbeitungsfertigkeiten ebenso wie beim Erstellen von interessanten Präsentationen. Weiterhin wird die Datenübergabe zwischen Word und PowerPoint geübt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Word-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3010 | 72,50 €

- Montag, Dienstag und Mittwoch, 09.05. - 11.05.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 18 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Bürokommunikation steuern mit Outlook

Das Programm Outlook ist für die Bürokommunikation zuständig. Für die Planung und Organisation von E-Mails, Terminen und Aufgaben im geschäftlichen Bereich ist Outlook ein perfektes Hilfsmittel. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook nutzen: Mailsystem, Kontakte, Terminplaner, Aufgabenverwaltung und Notizzettelfunktion. Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3011 | 72,50 €

- Montag, Dienstag und Mittwoch, 04.04. - 06.04.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 18 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Microsoft Office

Diese Veranstaltung ist besonders für diejenigen geeignet, die bereits über umfassende Kenntnisse in Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook) verfügen und ihre Büroabläufe optimieren möchten.

Lassen Sie sich begeistern, wie Sie mit Word Berichte und umfangreiche Dokumentationen gestalten, wie Sie zeitsparend Normbriefe, Formulare und Rechnungsvordrucke erstellen und Ihre Massenpost erledigen.

Führen Sie mit Excel Kalkulationen, Budgetüberwachung und Währungsumrechnungen durch und werten Sie Listen aus. In PowerPoint Folien mit der Gliederungsfunktion erstellen, wird für Sie ein Klacks.

Mit Outlook ist es prima möglich, Besprechungen zu planen und Aufgaben zu verwalten. Lernen Sie außerdem die Archivierungsmöglichkeiten kennen.

Der Datenaustausch zwischen den Programmen kommt auch nicht zu kurz.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Office-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3012 | 118,- €

- Montag bis Freitag, 27.06. - 01.07.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Tast schreiben und kaufmännischer Schriftverkehr leicht gemacht

In diesem Kurs werden zwei grundlegende Fertigkeiten für Tätigkeiten in kaufmännischen Berufen und der Verwaltung erlernt: Blindschreiben auf der Tastatur und Verfassen von geschäftlicher Korrespondenz - formal und inhaltlich. Und das geschieht in kurzer und kompakter Form.

Im ersten Teil des Kurses erlernen Sie das 10-Finger-Blindschreiben. Was früher 40 Stunden und mehr gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in vier Stunden möglich! Unglaublich? - Aber wahr. Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Im zweiten Teil erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz nach DIN 5008. Erläutert werden das Beschriften von Briefblättern, Anschriftengestaltung sowie Text- und Zahlengliederung. Gängige Brieftypen werden als Muster erstellt und normgerecht gestaltet. Anhand von Übungen erarbeiten Sie Textformulierungen und lernen, stilistische „Sünden“ wie Floskeln und veraltete Formulierungen zu vermeiden.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Tastschreib-Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Wordkenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3013 | 132,- €

- Montag bis Freitag, 29.02. - 04.03.2016
- 8.30 - 13.45 Uhr | 30 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

EDV AM VORMITTAG / SCHNUPPERKURS

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

EDV AM VORMITTAG

Microsoft Office - kompakt vermittelt

Inhaltlicher Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Nutzung der Office-Programme im Büro. Es geht um die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen und Serienbriefen.

Weitere Unterrichtsinhalte sind:

- Datei- und Ordnerverwaltung
- Effektives Drucken großer Tabellen
- Suchen und Finden im Internet
- Fotobearbeitung und Grafiken
- Tabellen, Diagramme, SmartArt
- PowerPoint von der Erstellung bis zur eigentlichen Präsentation
- E-Mails professionell erstellen
- Termine und Kontakte verwalten.

Im Kurs wird mit Microsoft Office 2010 gearbeitet. Ein Lehrbuch ist im Kursentgelt als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computern

Doro Jennen | Kursnummer: 3014 | 139,50 €

- Mittwoch, 17.02. - 15.06.2016
- 9.00 - 10.30 Uhr | 32 Ustd. | 16 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

SCHNUPPERKURS

Das kleine Computer- Einmaleins: Schnupperkurs EDV

Dieser Schnupperkurs bietet Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse einen einfachen Einblick in die Computertwelt.

Hier werden keine Fachbegriffe „gepaukt“ und auch keine komplizierten technischen Vorgänge analysiert - hier wird einfach ausprobiert, was ein Computer so alles kann.

Dieser Kurs ist für alle, die bisher wenig oder gar keinen Umgang mit Computern haben, die aber mitreden wollen, wenn es in der Familie oder am Arbeitsplatz um Computer geht.

In einer kleinen Lerngruppe lernen Sie die Möglichkeiten der Computernutzung wie Textbearbeitung, E-Mail und Internet durch viele Übungen am PC kennen.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Michael Wenzel | Kursnummer: 3016 | 44,- €

- Freitag, 19.02. - 04.03.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Michael Wenzel | Kursnummer: 3017 | 44,- €

- Freitag, 17.06. - 01.07.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

FREIE SOFTWARE

Das freie Betriebssystem Linux im Alltag - ein Einstieg

NEU

Sie sind es leid, überall mit Ihren Daten bezahlen zu sollen? Dann wird es Zeit: Wir lernen eine alltagstaugliche Alternative, das freie Betriebssystem Linux soweit kennen, dass wir es im Alltag gekonnt einsetzen können.

Beginnend mit der Installation über die Grundeinrichtung und der Gestaltung der Oberfläche wird es anschließend um die Nutzung z.B. vom Internetbrowser Firefox sowie weiteren Anwendungen (z.B. Büropaket LibreOffice, E-Mail, Video, Audio) gehen.

Darüber hinaus können Fragen zur Nutzung Freier Software beantwortet werden.

Problemlösungen zu speziellen Fragen:

- Wie gestalte ich eine Seite?
- Wie lege ich ein Fotobuch an?

sind bei Interesse sowohl auf der Seite der Anwendungen als auch bei der Durchführung möglich.

Der Kurs findet auf Linuxrechnern statt. Installation und Einrichtung sind Bestandteil des Kurses. Die Nutzung eigener mitgebrachter Laptops ist dann möglich, wenn auf ihnen unter Linux gearbeitet wird.

Bei Bedarf wird nach den Osterferien eine Fortsetzung angeboten.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmenden sollten über grundlegende Computerkenntnisse verfügen.

Wolf-Dieter Zimmermann

Kursnummer: 3019 | 129,50 €

- Dienstag, 26.01. - 15.03.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr | 32 Ustd. | 8 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

GRUNDLAGENWISSEN

PC-Wissen: ein Einstieg

Dieser Kurs ist speziell für „Computerneulinge“ konzipiert. Sie benötigen absolut keine Vorkenntnisse.

Unterrichtsinhalte:

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- Was ist ein Betriebssystem am Beispiel Windows?
- Fenstertechnik
- Erstellen und Speichern von Dateien
- Erklärung wichtiger Computerbegriffe: Hardware, Software usw.
- Typische Anwendungsprogramme zur Textverarbeitung und Tabellenkalkulation
- Erste Schritte im Internet

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3020 | 85,50 €

- Mittwoch, 11.05. - 15.06.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

TABLETS & LAPTOPS

Das Tablet ersetzt den PC

Ein Tablet ist ungemein praktisch - stets zur Hand und überall da, wo man es braucht. Es ist leicht und sofort einsatzbereit. Wer die virtuelle Tastatur nicht mag, kann eine „richtige“ Tastatur mit dem Gerät verbinden. Zunehmend stellt sich also die Frage: Kann ich mein „digitales Leben“ vollständig über das Tablet erledigen? Der Kurs gibt Antworten auf die Fragen, die sich in diesem Zusammenhang stellen. Er zeigt Lösungsmöglichkeiten, aber auch (noch) vorhandene Grenzen auf.

- Wie erstelle ich Dokumente?
- Wie und wo wird meine Korrespondenz abgelegt?
- Wo speichere ich PDF-Daten ab?
- Wie greife ich auf Daten zu und wie teile ich sie mit anderen?
- Wie digitalisiere ich Dokumente?
- Wie kommuniziere ich mit meiner Umwelt?
- Wie verwalte ich zukünftig meine Bilder, Filme und Musik?

Teilnahmevoraussetzungen: Bitte bringen Sie Ihr Tablet mit. Zur möglichen Installation von Apps, denken Sie bitte an Ihr Passwort zum iTunes-Store, Google Play-Store, Microsoft-Store o.ä.

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3022 | 38,- €

- Freitag, 05.02. - 26.02.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3024 | 38,- €

- Freitag, 22.04. - 13.05.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Mein Tablet oder Laptop mit Windows 8

Ihr Tablet hat Windows 8 und alles ist anders? Lernen Sie am eigenen Tablet die neue Oberfläche kennen: Startbildschirm, Desktop, Charmleiste, Kacheln und Apps - per Maus oder Touchpad. Daneben werden auch die „klassischen“ Themen behandelt wie Fenster-technik, Desktop- und Fensterdarstellung anpassen sowie Dateiverwaltung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet mit.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3029 | 33,50 €

- Dienstag und Mittwoch, 23.02. - 24.02.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Lernen Sie Ihr Notebook mit Windows 8 oder 10 kennen!

Sie besitzen ein Notebook mit Windows 7, 8 oder schon 10? Sie finden keine richtige Unterstützung beim Kennen lernen des Geräts und bei den neuartigen Funktionen von Windows? Dieser Kurs hilft Ihnen, die Freude an Ihrem Computer zu steigern. Bringen Sie Ihr Notebook mit in die VHS und gestalten Sie es um, maßgeschneidert nach Ihren Wünschen.

Weitere Themen:

- Besonderheiten einer Notebook-Tastatur
- Unterschiede zwischen den Windows-Versionen
- Umgestaltung der Desktop-Oberfläche
- Überflüssige Reklame-Software entfernen
- Welche Geräte lassen sich an Ihrem Notebook anschließen?
- Wozu dienen Router?
- Internetzugang zu Hause und in öffentlichen Einrichtungen per W-LAN
- Internetzugang unterwegs mit einem Surf-Stick
- Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz Ihrer Daten
- Sicheres Einkaufen im Internet
- Tipps und Tricks rund ums Notebook

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3034 | 60,- €

- Montag, 11.04. - 18.04.2016
- 9.00 - 13.00 Uhr | 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

WINDOWS IN EINZELTHEMEN

Dateiverwaltung mit Windows

Der Windows-Desktop: Was verbirgt sich hinter der Oberfläche? In diesem Kurs steht das wichtigste Windows-Instrument im Mittelpunkt. Sie erlernen den virtuosen Umgang mit dem Explorer bzw. Dateimanager und verstehen die Arbeitsweise von Windows.

Die Themen:

- Windows 7 und 8: Unterschiede und Nutzen
- Durchblick: Effektives Bedienen und Einrichten des Explorers
- Exe, jpg, doc und mp3: Wozu brauchen Mensch und Windows die Dateitypen?
- Ordnung muss sein: Übersichtliche Ordnerstrukturen erstellen
- Flink mit Dateien und Ordnern: Kopieren, Verschieben, Umbenennen
- Andere suchen, wir finden: Gekonnt speichern, archivieren und wiederfinden
- Sensible und persönliche Daten: Sichern vor Verlust und Schützen vor Einsichtnahme
- Hinterlassenschaften: Zurückholen bereits gelöschter Dateien und sicheres Löschen
- Kleine Helfer: Nützliche Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3036 | 50,- €

- Montag, 15.02. - 22.02.2016
- 9.00 - 13.00 Uhr | 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3037 | 50,- €

- Montag, 06.06. - 13.06.2016
- 9.00 - 13.00 Uhr | 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

WINDOWS IN EINZELTHEMEN / NEUE TECHNIK: 3D

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Schützen Sie Ihren PC vor Gefahren

Sie nutzen das Internet, fühlen sich aber noch unerfahren und unsicher? Ihr PC ist irgendwie langsamer geworden und verhält sich merkwürdig? Sie erhalten viele unerwünschte E-Mails?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Hinweise und erlernen den sicheren Umgang mit E-Mails und Internet, und zwar ohne „Fachchinesisch“. Im Vordergrund stehen einfache, aber wirkungsvolle Schutzmaßnahmen für Sie und Ihren PC.

Sie finden Antworten auf die Fragen:

- Welche Gefahren lauern im Internet?
- Wie kann man sich im Internet infizieren?
- Welche Virens Scanner sind empfehlenswert?
- Wie gefährlich sind E-Mail-Anlagen?
- Was tun gegen Spam und E-Mail-Reklame?
- Gefahren bei vertraulichen Daten
- Zahlungsverkehr übers Internet

Selbstverständlich können Sie auch mit Ihrem eigenen mitgebrachten Notebook arbeiten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3038 | 43,- €

- Montag, 25.01. - 01.02.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3039 | 33,- €

- Mittwoch, 25.05. - 01.06.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 6 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

NEUE TECHNIK: 3D

3D Zeichnen und Drucken

Hier bekommen die Teilnehmenden eine Übersicht über diverse, kostenlose 3D-Zeichenprogramme. Sie erfahren, wie und wo diese erhältlich sind und lernen damit umzugehen. Außerdem wird die sogenannte „Photogrammetry“ vorgestellt, wobei 3D-Objekte an Hand von fotografischen Abbildungen hergestellt werden können.

Weiterhin geht es um den Schritt von der 3D Zeichnung zum gedruckten Objekt. Wie exportiert man eine 3D Zeichnung zum Drucker, Laserschneider oder auch zum angebotenen 3D Druckservice und wie wird letztendlich ein Objekt gedruckt? Welche Faktoren muss man beachten, um ein fehlerfreies Resultat zu erhalten? Dazu können eigene 3D Zeichnungen verwendet werden. Gleichzeitig wird aber auch gezeigt wie und wo man an fertige 3D Dateien kommen kann und was man bei deren Umsetzung beachten muss.

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die noch wenig bis keine Erfahrungen mit dem 3D-Zeichnen und 3D Drucken haben, egal ob sie sich in Zukunft als Profis oder Laien auf diesem Gebiet betätigen möchten.

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Marc Kohlen | Kursnummer: 3041 | 65,- €

- Samstag bis Sonntag 12.03. - 13.03.2016
- 10.00 - 15.00 Uhr | 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

NEUE TECHNIK: 3D / TASTSCHREIBEN AM COMPUTER

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

3D Druck für Alle

Digitale 3D Formgebungsprozesse und speziell der 3D Druck, sind zur Zeit in aller Munde. Der Kurs gibt an Hand von Präsentationen und Demonstrationen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzgebiete. Schwerpunkt bilden die praktischen Anwendungsmöglichkeiten wie 3D Zeichnen, 3D Drucken, Laserschneiden und Scannen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die neuen Techniken für ihre Zwecke nutzen können. Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, ganz gleich ob sie sich privat oder beruflich auf diesem Gebiet betätigen werden.

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Marc Kohlen | Kursnummer: 3042 | 29,50 €

- Donnerstag, 07.04.2016
- 18.30 - 21.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

TASTSCHREIBEN AM COMPUTER

Tast schreiben heute

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn - aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastensystem? Was früher 40 Stunden und mehr gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in vier Stunden möglich! Unglaublich? - Aber wahr.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3043 | 47,- €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 11.01. - 15.01.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3044 | 47,- €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 29.02. - 04.03.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3045 | 47,- €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 20.06. - 24.06.2016
- 18.00 - 20.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

TASTSCHREIBEN AM COMPUTER

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Tastschreiben am Wochenende

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn - aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem? Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit und erlernen mit einer neuen Lernmethode Ihre Tastatur blind zu bedienen. Außerdem bleibt noch Zeit, um das Erlernete zu üben.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Diesen Wochenendkurs bieten wir mit zusätzlichen Unterrichtsstunden zum Üben der neuen Methode an. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Inge Fuchs | Kursnummer: 3051 | 61,- €

- Freitag, 12.02.2016, 18.00 - 20.30 Uhr
- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- Sonntag, 14.02.2016 10.00 - 14.00 Uhr
- 13 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Inge Fuchs | Kursnummer: 3052 | 61,- €

- Freitag, 10.06.2016, 18.00 - 20.30 Uhr
- Samstag, 11.06.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- Sonntag, 12.06.2016, 10.00 - 14.00 Uhr
- 13 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Tastschreiben heute mit Schreibtraining

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn - aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem in einer angemessenen Geschwindigkeit? Lernen Sie in diesem Kompaktkurs das 10-Finger-Blindschreiben und steigern Sie gleichzeitig Ihre Schreibfertigkeit auf ein praxisgerechtes Niveau durch interessante und individuelle Trainingsmethoden.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3053 | 66,50 €

- Montag bis Mittwoch, 25.04. – 27.04.2016
18.00 -20.30 Uhr
- Montag bis Mittwoch, 02.05. – 04.05.2015,
18.00 – 19.30 Uhr | 15 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Tastschreiben- Zertifikat

Sie beherrschen die Tastatur blind im 10-Finger-Tastsystem. Erwerben Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen über Ihre Schreibleistung, z.B. zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsmappe oder einfach für sich selbst.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ werden Sie in einer „10-Minuten-Abschrift“ Ihre Geschwindigkeit unter Beweis stellen. Das Zertifikat wird vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. ausgestellt. Im Kursentgelt sind die Prüfungsgebühren bereits enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: mindestens 80 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem

Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei der Programmbereichsleiterin Sabine Klich möglich.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3055 | 45,- €

- Donnerstag, 02.06.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

Tastschreiben- Zertifikat

Das 10-Finger-Tastsystem ist für Sie kein Problem, denn Sie beherrschen die Tastatur blind mit allen zehn Fingern. Erwerben Sie ein Zertifikat über Ihre Schreibleistung, z.B. zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsmappe oder einfach für sich selbst. Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ werden Sie in einer „10-Minuten-Abschrift“ Ihre Geschwindigkeit unter Beweis stellen.

Das Zertifikat wird von der Heinrich-Thöne-Volkshochschule ausgestellt, daher entfällt eine zusätzliche Prüfungsgebühr.

Teilnahmevoraussetzung: mindestens 80 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem

Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei der Programmbereichsleiterin Sabine Klich möglich.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3057 | 27,- €

- Donnerstag, 02.06.2016
- 19.30 - 21.00 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

TASTSCHREIBEN AM COMPUTER / MICROSOFT OFFICE

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Tast schreiben heute - all inclusive

Sie benötigen für Ihre Berufstätigkeit, Ihr Studium oder Ihre Ausbildung die Fertigkeit, „blind“ im 10-Finger-Tastsystem zu schreiben?

Was früher 40 Stunden und mehr gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in vier Stunden möglich! Unglaublich? - Aber wahr.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Steigern Sie anschließend Ihre Schreibfertigkeit auf ca. 80 Anschläge pro Minute durch neue interessante und individuelle Trainingsmethoden.

Erwerben Sie abschließend ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen über Ihre Schreibleistung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsmappe.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ werden Sie in einer „10-Minuten-Abschrift“ Ihre Geschwindigkeit unter Beweis stellen.

Das Zertifikat wird vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. ausgestellt.

In dem Kursentgelt sind die Prüfungsgebühren und ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3059 | 123,50 €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 18.07. – 22.07.2016
10.00 – 12.30 Uhr
- Montag, Mittwoch und Freitag, 25.07. – 05.08.2016
10.00 – 11.30 Uhr | 21 Ustd. | 9 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

MICROSOFT OFFICE

Schnell und effektiv umsteigen auf Office 2010/2013

Sie arbeiten zukünftig beruflich oder privat mit den neuen Office-Versionen oder tun es bereits jetzt. Damit Sie Ihre gewohnten Aufgaben mit den neuen Programmen erledigen können, erhalten Sie in diesem Kurs einen schnellen und kompakten Überblick über die wichtigsten Änderungen in Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Lernen Sie darüber hinaus die neue Bedienoberfläche kennen und nutzen Sie neue Befehle sowie zeitsparende Vorlagen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in Word, Excel, PowerPoint und Outlook (Version 2003 oder älter)

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3068 | 64,- €

- Dienstag und Donnerstag, 08.03. - 17.03.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

TEXTVERARBEITUNG

Word Wochenend-Speeddating

Kurs für Schnelleinsteigerinnen und -einsteiger: Von Null auf Hundert! Eine rasante Einführung vom kleinen a bis zum großen S wie Serienbrief. Mit den passenden Übungen und richtigen Einstellungen von Word machen Schreiben und Gestalten großen Spaß. Seien Sie dabei! Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse.

Anke Roll | Kursnummer: 3072 | 43,- €

- Freitag, 10.06.2016, 17.00 - 20.15 Uhr
- Samstag, 11.06.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Word: Grundlagen - leicht und verständlich

Sie haben „mal eben“ einen Text in Word geschrieben und gestaltet, sind aber mit dem Ergebnis nicht recht zufrieden? Denn Sie haben den Verdacht, dass das Programm mehr ist als eine Schreibmaschine oder einiges auch einfacher und schneller gehen könnte? Lernen Sie hier das Einmaleins der Textverarbeitung: Texte erfassen, Korrekturen mit der Rechtschreibprüfung vornehmen, Markiertechniken, Text bewegen, Textgestaltung, Grafiken einfügen und Texte drucken. Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3073 | 51,50 €

- Freitag, 12.02. - 26.02.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 12 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

TEXTVERARBEITUNG

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Word: Aufbauwissen - leicht und verständlich

Sie arbeiten bereits mit Word und möchten weitere Funktionen kennen lernen oder wiederkehrende Aufgaben automatisieren?

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Texte gliedern, Seitenformate nutzen, Kopf- und Fußzeilen sowie Tabellen erstellen. Mit den Funktionen AutoText und AutoKorrektur, Dokumentvorlagen und der Seriendruckfunktion lassen Sie das Programm für sich arbeiten. Dann steht dem normgerechten Brief, dem gut strukturierten Protokoll oder dem Verfassen und Gestalten großer Dokumente nichts mehr im Wege.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Word-Kenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3074 | 51,50 €

- Montag und Mittwoch, 13.04. - 20.04.2016
18.00 - 21.15 Uhr | 12 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

EDV in der Schule, Ausbildung und Uni

Die Erstellung einer guten Fach- oder Seminararbeit erfordert eine strukturierte Vorbereitung. Dazu gehören neben der Literaturrecherche und -beschaffung gute Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung zur Erstellung langer Dokumente. Sparen Sie Zeit und nutzen Sie die Automatisierungsmöglichkeiten von Word, um die Arbeit optisch klar zu gliedern:

- Automatische Nummerierung und Aufzählung
- Formatvorlagen
- Dokumentvorlagen
- Kopf- und Fußzeilen
- Fußnoten
- Inhaltsverzeichnis
- Sortierfunktion
- Einfügen und Bearbeiten von Objekten

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Wordkenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3076 | 75,50 €

- Dienstag und Donnerstag, 19.07. - 28.07.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Professionelle Briefgestaltung nach DIN 5008

Haben Sie bisher Ihre Briefe „aus dem Bauch heraus“ gestaltet und sich immer wieder aufs Neue gewünscht, eine Vorlage zu haben, die Ihnen die Arbeit erleichtert? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig, denn hier erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz nach DIN 5008. Erläutert werden Beschriften von Briefblättern, Anschriftengestaltung sowie Text- und Zahlengliederung. Gängige Brieftypen werden als Muster erstellt und normgerecht gestaltet.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Wordkenntnisse

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3078 | 29,50 €

- Samstag, 20.02.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Prüfung: Briefgestaltung nach DIN 5008

Sie benötigen einen Nachweis über Ihre Kenntnisse in der Briefgestaltung nach DIN 5008? Erwerben Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber, zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsunterlagen, im Rahmen Ihrer Ausbildung, Ihres Studiums oder Weiterbildungslehrgangs z. B. für kaufmännische Berufe, die Verwaltung oder einfach für sich selbst.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ gestalten Sie in 10-Finger-Schreibtechnik einen normgerechten Brief nach Vorlage.

Das Zertifikat wird vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. ausgestellt. Im Kursentgelt sind die Prüfungsgebühren bereits enthalten.

Der Kurs Briefgestaltung nach DIN 5008 (Kursnummer 3078) bereitet inhaltlich auf diese Prüfung vor.

Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei der Programmbereichsleiterin Sabine Klich möglich!

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Briefgestaltung nach DIN 5008, mindestens 90 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3079 | 45,- €

- Mittwoch, 06.04.2016
- 18.00 - 19.30 Uhr | 2 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 6 Teilnehmende

PRÄSENTATION UND LAYOUT

Grundlegende Präsentationstechniken mit PowerPoint

PowerPoint wird heute nicht nur in großen Unternehmen eingesetzt; Schüler/innen, Studierende und auch Dozierende nutzen dieses Programm, um ihre Inhalte lebendig zu präsentieren. Die Möglichkeiten von PowerPoint reichen vom Erstellen einfacher Folien bis hin zur Entwicklung multimedialer Präsentationen mit Animations- und Soundeffekten. Anhand vieler Beispiele und Übungen lernen Sie den effizienten und kreativen Umgang mit PowerPoint zum Erstellen eindrucksvoller Präsentationen.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Windows und einer Textverarbeitung

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3082 | 42,- €

- Freitag, 20.05.2016, 17.00 - 20.15 Uhr
- Samstag, 21.05.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Weiter mit PowerPoint

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Folienmaster, erstellen benutzerdefinierte Präsentationen und fügen Kopf- und Fußzeilen auf Folien und Handzetteln ein. Darüber hinaus setzen Sie Hyperlinks ein, um während der Präsentation auf andere Folien oder in andere Programme zu wechseln.

Teilnahmevoraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PowerPoint

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3084 | 42,- €

- Freitag, 17.06.2016, 17.00 – 20.15 Uhr
- Samstag, 18.06.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Schnupperwochenende: InDesign, Photoshop, Illustrator

Die Adobe Creative Suite bietet eine Menge an Funktionen für den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen und zur Verbesserung, Vereinfachung und Beschleunigung von Arbeitsabläufen.

Sie werden die Programme Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen und erfahren, wie die einzelnen Komponenten in der Praxis optimal zusammenarbeiten. Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Elke Fischer | Kursnummer: 3086 | 99,50 €

- Samstag, 12.03.2016 und Sonntag, 13.03.2016
- 9.00 - 16.00 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

PRÄSENTATION UND LAYOUT / TABELLENKALKULATION

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

BILDUNGSURLAUB: Layouten mit Indesign

Der Bildungsurlaub bietet eine intensive Einführung in die Grundlagen des „Desktop Publishing“. Die Teilnehmenden lernen, wie professionelle Layouts mit InDesign problemlos erstellt und bearbeitet werden können. Nach dem Erlernen der Programmgrundlagen und dem Erarbeiten der gestalterischen und typographischen Grundsätze erstellen Sie komplette Publikationen von der Idee bis hin zur Druckvorbereitung. Der Kurs eignet sich für alle TeilnehmerInnen, die eigene Layouts professionell erstellen und gestalten wollen.
Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse

Elke Fischer | Kursnummer: 3089 | 227,50 €

- Montag bis Freitag, 25.04. - 29.04.2016
- 9.00 - 16.30 Uhr | 40 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

TABELLENKALKULATION

Grundlagen in Excel 2013

In diesem Kurs werden Sie schrittweise in das Arbeiten mit Excel eingeführt und erwerben grundlegende Kenntnisse. Dieses Angebot ist als Einstieg in Excel konzipiert, also für Anfängerinnen und Anfänger gedacht. Teilnehmende mit vorhandenen Kenntnissen, beispielsweise aus älteren Excel-Versionen können hier aber auch noch einige Tipps und Tricks erlernen. Ziel des vorliegenden Kurses ist es, dass Sie einen sicheren Umgang mit Excel erlernen.

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

Anke Roll | Kursnummer: 3090 | 68,- €

- Dienstag, 18.00 - 21.15 Uhr und
Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr
- 26.01. - 05.02.2016 | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Roll | Kursnummer: 3091 | 68,- €

- Dienstag und Donnerstag, 31.05. - 14.06.2016
18.00 - 21.15 Uhr | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende
- Am 07.06.2016 findet kein Kurs statt.

COMPUTERKURSE

TABELLENKALKULATION

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Excel: Wochenend-Speeddating

Ihre neue Herausforderung: Sie möchten Excel kennen lernen - am besten schon gestern? Kein Problem, kommen Sie vorbei. Nicht nur trockene Theorie sondern viele Übungen mit Tipps und Tricks runden dieses Seminar rund um das neue Excel ab. Sie müssen nicht alleine verzweifeln, zusammen macht es viel mehr Spaß und Excel ärgert Sie nicht mehr. Seien Sie dabei und lernen Excel kennen! Bis jetzt konnten wir unser Versprechen halten.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse.

Anke Roll | Kursnummer: 3092 | 43,- €

- Freitag, 15.01.2016, 17.00 - 20.15 Uhr
- Samstag, 16.01.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Noch mehr Excel: Formeln und Funktionen

Tatsächlich, mit Excel lässt sich super arbeiten. Und nun möchten Sie mehr Formeln und Funktionen nutzen, weil die gar nicht schwer sind?

Dieses Angebot ist speziell auf Teilnehmende zugeschnitten, die Excel im Büro zeitsparend und sinnvoll einsetzen möchten bzw. müssen. Kurz und bündig gehen wir auf die Grundlagen ein, um anschließend gezielt spezielle Aufgaben und Probleme der täglichen Büroarbeit mit Excel zu erklären. Schließlich soll Excel richtig Spaß machen und Ihnen Arbeit abnehmen. Sind Sie dabei?

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse.

Anke Roll | Kursnummer: 3095 | 67,50 €

- Dienstag, 18.00 - 21.15 Uhr und Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr
- 23.02. - 04.03.2016 | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Roll | Kursnummer: 3096 | 67,50 €

- Dienstag, 18.00 - 21.15 Uhr und Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr
- 05.04. - 15.04.2016 | 16 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Noch mehr Excel: Arbeiten mit Pivottabellen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ohne eine Zeile Programmcode dynamische Tabellen mit Excel erstellen können. Hochwertige Geschäftsführungsinformationen werden Sie dank strukturierter Datenaufbereitung in Zukunft schnell und gründlich auswerten. Vor der Pivottafel müssen Sie sich nicht mehr fürchten: die klappt künftig per Mausklick. Versprochen! Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse in der Version 2007.

Anke Roll | Kursnummer: 3098 | 43,50 €

- Freitag, 22.04.2016, 17.00 - 20.15. Uhr
- Samstag, 23.04.2016, 9.00 - 14.00 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Werkzeug, um Ihre Routine-Aufgaben oder Projekte in Excel, wie z. B. Dateneingaben oder Rechenprozeduren mit Hilfe von Makros & VBA automatisch, fehlerfrei und deutlich schneller zu erledigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Programmierkenntnisse. Die Teilnehmenden werden in kompakter Form systematisch in die Grundlagen der Makroprogrammierung eingeführt. Der Schwerpunkt liegt darauf, Schritt für Schritt zu verstehen, wie Makros geschrieben werden und welche Art von Datenverarbeitungen sich mit Excel-Programmierungen vereinfachen lassen. Theorie wird nur soweit vorgestellt, wie es für die selbst erstellten Makros erforderlich ist. Steigen Sie ein in die Welt der Excel-Programmierung und schaffen Sie damit die beste Voraussetzung, um Excel zukünftig „für sich arbeiten zu lassen“. Für die in der Veranstaltung verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick, mitzubringen.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse in der Version 2007 oder 2010. Spezielle Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

Günter Urbanczyk | Kursnummer: 3099 | 51,- €

- Freitag, 05.02.2016, 17.00 – 20.15 Uhr
- Samstag, 06.02.2016, 8.30 - 13.45 Uhr
- 10 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

BILDBEARBEITUNG AM PC

Photoshop Elements - Erste Schritte für Neulinge in der Bildbearbeitung

Einen preiswerten und leicht erlernbaren Einstieg in die grenzenlosen Photoshop-Möglichkeiten bietet Photoshop Elements. Es unterscheidet sich vom „großen“ Photoshop vor allem durch eine Vielzahl hilfreicher Assistenten, die Neulingen das Optimieren von Bildern erleichtern. In diesem Seminar werden Kenntnisse vermittelt, die Sie in den Folgekursen „Photoshop Einführung“ und „Photoshop Aufbau“ vertiefen können.

Kursinhalte:

- Wie gelangen Papierbilder und Digitalfotos in den Computer?
- Aufbereitung von Papier- und Digitalfotos
- Einführung in Photoshop Elements inkl. Assistenten
- Zuschneiden und Ausrichten von Bildern
- Rote Augen und andere Bildfehler beseitigen
- Verblüffende Fotomontagen incl. Ebenentechnik
- Filter und Trick-Effekte
- Optimierung der Fotos für Diashows, E-Mail-Anlagen und Internetseiten
- Effektive Bildaufbereitung für Tintenstrahldrucker und Fotolabor

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3103 | 96,- €

- Mittwoch, 25.05. - 22.06.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

BILDBEARBEITUNG AM PC

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Photoshop für Unerfahrene

Photoshop gilt als das beliebteste und weltweit am häufigsten eingesetzte Programm zur Bearbeitung digitaler Fotos. Photoshop ist der Alleskönner unter den Bildbearbeitungsprogrammen und bietet daher den großen Vorteil, nicht immer wieder ein „noch tollereres Fotoprogramm“ erlernen zu müssen.

In dem Vormittagsseminar geht es ganz besonders darum, Unerfahrenen einen betont behutsamen Einstieg in Photoshop bzw. Photoshop Elements zu ermöglichen. PC-Grundkenntnisse sind allerdings empfehlenswert. Sollten Sie den Kurs „Generation 55 Plus: Foto- und Bildbearbeitung“ besucht haben, dann eignet sich dieses Seminar besonders gut als Fortsetzung.

Ein ergänzendes Angebot für Sie: Nach dem Kurs können Sie Ihr erworbenes Wissen in unserem Selbstlernzentrum CULT kostenlos festigen und fachliche Beratung in Anspruch nehmen.

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3104 | 90,- €

- Montag, 20.06. - 04.07.2016
- 9.00 - 13.00 Uhr | 15 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

Photoshop - Einführung in die Bildbearbeitung

Das Seminar richtet sich an Personen, die beruflich oder privat mit Fotos arbeiten und erfahren möchten, was digitale Bildbearbeitung in der Praxis bedeutet. In den Redaktionen der gedruckten Medien, in Fotoagenturen und im grafischen Gewerbe gilt Photoshop seit Jahren als das ultimative Werkzeug. Auch im privaten Bereich erfreut sich Photoshop ständig wachsender Beliebtheit. Sie lernen nur noch ein einziges Programm sozusagen fürs „ganze Leben“.

Das Seminar gewährt einen grundlegenden Einblick in die Arbeitsweise und vielen Möglichkeiten der Bildbearbeitung: Bildmontagen, Ebenentechnik, Farbkorrekturen, Verfremdung. Filter- und Text-Effekte sind nur einige der gestalterischen Möglichkeiten.

Geeignete Beispiele aus der Familien-, Reise- und Werbefotografie helfen Ihnen beim Lernen, Bilder mit professionellem Anspruch zu optimieren.

Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit Windows und/oder Bildbearbeitungskenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3110 | 113,- €

- Mittwoch, 03.02. - 09.03.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

BILDBEARBEITUNG AM PC

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Photoshop für Erfahrene - Aufbaukurs 1

Die „Werkzeugkiste“ Photoshop ist ein Füllhorn von Möglichkeiten - doch eine trickreiche Herangehensweise an Bildvorlagen will gelernt sein:

- Fehlfarben - Gezielte Farbkorrekturen
- Blitzschaden - Misslungenes Blitzlicht bändigen
- Belichtungsfehler - Aufbereiten flauer Bildvorlagen
- Kanalarbeiten - Rund um Kanäle und Ebenen
- Eingrenzen - Bilderrahmen als Gestaltungsmittel
- Regenbogen - Verlauf ohne Grenzen
- Zauberstab ade! - Gekonntes Freistellen von Bildobjekten
- Haariges - Umgang mit Schnurrbart, Haar und Fell
- Saubermacher - Radieren, Stempeln, Wischen
- Risse, Kratzer, Staub - Altes restaurieren
- Professionelle Scharfmacher - Kontrolliertes Schärfen wichtiger Bilddetails
- Beschriftung - Naturnahe Texteffekte

Am Kursende erhalten Sie alle Bearbeitungsbeispiele mit Step-by-step-Anleitungen auf CD.

Teilnahmevoraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3114 | 120,- €

- Mittwoch, 13.04. - 11.05.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

Photoshop für Erfahrene - Aufbaukurs 2

Wie alle Photoshop-Aufbaukurse bietet auch dieser Kurs das Erlernen vertiefender Photoshop-Techniken an:

- Techniken beim Erstellen von Masken und Auswahl
- Professionelles Freistellen von Haaren
- Erstellung von Musterstempeln, Pinselspitzen, Formen, Vektor-Elementen
- Umgang mit Reflektionen und Perspektive
- Farbkorrekturen und Farbraum
- Kontrollierte Erstellung von Graustufenbildern
- Layout und Bildmontage: Eine Lupe „aus dem Nichts“ erstellen
- Feinbearbeitung digitaler und gescannter Fotos
- Realistische Schatten mit Untergrundanpassung
- Aktionen - Automatisieren von Arbeitsabläufen
- Retuschetechniken

Am Kursende erhalten Sie alle Bearbeitungsbeispiele mit Step-by-step-Anleitungen auf CD.

Teilnahmevoraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse. Die Teilnahme am Aufbaukurs 1 ist nicht erforderlich.

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3119 | 72,- €

- Samstag, 06.02. - 13.02.2016
- 9.00 - 14.00 Uhr | 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 9 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

BILDBEARBEITUNG AM PC

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Adobe Photoshop Lightroom - Die Grundlagen

Heute verbringen (Hobby-)Fotografierende ihre Zeit nicht nur auf der Suche nach spannenden Motiven, sondern müssen ihre Ergebnisse sichten, sortieren, bearbeiten und ablegen. Diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer sondern digital am PC vorgenommen. Das Programm Adobe Photoshop Lightroom ist die ideale digitale Dunkelkammer, die bei der Auswahl und Bearbeitung von Rohdaten (RAW) hilft sowie die Bildverwaltung und Präsentation unterstützt.

Sie lernen den effizienten Umgang mit diesem Programm. Dabei stehen ein grundsätzlicher Überblick und das Erlernen der wichtigsten Funktionen im Mittelpunkt des Kurses.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundsätzlicher Überblick und Voreinstellungen des Programms
- Bilder importieren
- Bildbestände organisieren
- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Bilder optimal entwickeln
- Der Standard-Workflow für fast Alles
- Bilder in Diashows präsentieren
- Fotobücher erstellen
- GPS-Daten verarbeiten
- Ausdruck

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Thomas Froesch | Kursnummer: 3127 | 42,- €

- Samstag, 30.01.2016
- 9.30 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

Adobe Photoshop Lightroom - Fortgeschrittene Techniken

Dieser Kurs richtet sich an alle Fotografierende, die über Grundkenntnisse des Programms Adobe Photoshop Lightroom verfügen. Entweder haben Sie diese Kenntnisse durch den Besuch unseres Grundlagenkurses (Kursnummer 3127) erworben oder auf anderem Wege.

Der Kurs baut auf diesen Grundkenntnissen auf. Sie lernen fortgeschrittene Techniken zur weiteren Verfeinerung und Optimierung der einzelnen Arbeitsschritte und des Workflows.

Folgende Themen werden behandelt:

- Metadaten und Kataloge
- Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken
- Problembilder korrigieren
- Von Farbe zu Schwarzweiß
- Zusammenarbeit mit Photoshop und anderen Programmen
- Farbmanagement und optimaler Druck
- Export und Veröffentlichung

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Photoshop Lightroom-Kenntnisse

Thomas Froesch | Kursnummer: 3128 | 42,- €

- Samstag, 05.03.2016
- 9.30 - 14.00 Uhr | 6 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

BILDBEARBEITUNG AM PC / SOCIAL MEDIA

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Einführung in die digitale Videobearbeitung mit Magix

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die Techniken der digitalen Videobearbeitung kennen lernen möchten. Darüber hinaus erhalten Sie über dramaturgische Anteile Hilfestellungen wie sich Ihre eigenen Aufnahmen in ästhetischer Hinsicht optimieren lassen. Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Schnitttheorie
- Überblick über die Programmfunktionen
- Schnitt
- Überblendeffekte
- Vertonung
- Titel
- Import/ Export
- Encodierung/ DVD Menues
- Videoeffekte

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse

Udo Eickelmann | Kursnummer: 3130 | 97,- €

- Samstag, 13.02.2016 und Sonntag, 14.02.2016
- 10.00 - 16.45 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

SOCIAL MEDIA

Video Blogs mit YouTube®

NEU

YouTube® - das Fernsehen der Zukunft?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung und die Nutzung. Folgende Themen sind vor-

gesehen:

- YouTube® - die Oberfläche
- Formate
- YouTube® als Suchmaschine
- Geschichte
- Technischer Hintergrund
- Kanäle einrichten
- Nutzungsbedingungen der YouTube® Partner
- Erforderliche Technik zum Betreiben eines eigenen Videoblogs: Kamera/ Ton/ Schnittprogramme
- Werbung auf YouTube®
- Statistische Auswertung
- Kommerzielle Nutzung von YouTube® (Best Practice z. B. Dell)

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse

Udo Eickelmann | Kursnummer: 3140 | 97,- €

- Samstag, 20.02.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Facebook Co. - Netzwerken 2.0

NEU

Für Interessierte an sozialen Netzwerken: Facebook, Twitter, Xing, YouTube® und und und...

Es gibt Unmengen an sozialen Netzwerken mit unüberschaubar vielen Möglichkeiten. Eines haben sie gemein: Menschen bleiben in Kontakt - auch über weiteste Entfernungen.

- Doch wie genau finde ich mich zurecht?
- Was unterscheidet Facebook von Xing?
- Wann und wofür nutze ich Twitter?

Zunächst verschaffen wir uns einen Überblick über die vielen Netzwerke. Wie die Bedienung funktioniert und welche Funktionen wie genutzt werden, sehen wir anhand von Facebook und Twitter. Aspekte zum Datenschutz und rechtliche Hintergründe runden das Angebot ab.

Teilnahmevoraussetzung: Internet-Kenntnisse

Alexander Schneider | Kursnummer: 3141 | 35,- €

- Samstag, 12.03.2016 und Sonntag, 13.03.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Social Media und Jobsuche - Bewerbung 2.0

NEU

Wer einen neuen Job sucht, geht heutzutage meistens ins Internet. Das gleiche tun auch viele Personaler. Was passiert, wenn sie peinliche Bilder von vorletzter Nacht entdecken, ist klar.

Deshalb befassen wir uns zunächst mit den Basics des persönlichen Auftritts im Internet. Daran anknüpfend, wagen wir uns auf eine neue Ebene:

Wie nutzt man Social Media, um gefunden zu werden? Xing oder LinkedIn sind da nur zwei Klassiker und der Anfang. Der eigene Blog, Bewerbungen über YouTube®, die multimediale Bewerbung - es gibt viele Möglichkeiten, um auf sich aufmerksam zu machen.

Teilnahmevoraussetzung: fortgeschrittene Internet-Kenntnisse

Alexander Schneider | Kursnummer: 3142 | 50,50 €

- Samstag, 09.04. - 16.04.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr | 8 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Digitale Ethik: Aufgaben und Anwendungen

NEU

In diesem Vortrag soll ein neueres Feld der Medienethik vorgestellt werden. Die Digitale Ethik behandelt Fragestellungen, die sich im Zuge des sehr umfassenden Einzugs digitaler Medien in fast sämtliche Lebensbereiche ergeben. Medien durchdringen zunehmend unseren Alltag. Zu den problematischen Aspekten dieser Mediatisierung zählen etwa verletzende Kommunikationsformen wie Cybermobbing, Trolling, Shitstorms oder sexuelle Belästigung; nicht erkennbare und getarnte Online-Werbung und Kostenfallen; unerwünschte Datensammlung und -verarbeitung; Überwachungs- und Kontrollmöglichkeiten; Urheberrechtsverletzungen; Propaganda- und Hassseiten im Internet und vieles mehr.

Der Vortrag will einige dieser Probleme aufzeigen und Lösungsansätze aus medienethischer Sicht vorstellen und mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern diskutieren.

Der Referent Prof. Dr. Oliver Zöllner ist Leiter des Instituts für Digitale Ethik der Hochschule der Medien in Stuttgart.

**Prof. Dr. Oliver Zöllner | Kursnummer: 2902
entgeltfrei**

- Freitag, 15.04.2016
- 19.30 - 21.30 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 48 Teilnehmende

SMARTPHONES & CO.

Smartphone für Einsteigerinnen und Einsteiger

Der Umstieg von einem konventionellen Handy auf ein Smartphone ist geschafft. Doch es gibt viel Neues! Was sind Apps? Warum brauchen Sie eine E-Mail-Adresse und wie bekommen Sie diese? Was ist ein Touchscreen? Was ist Android und iOS? Wo tragen Sie Kontaktdaten bzw. Termine ein? Wo werden die Daten gespeichert - auf dem Smartphone oder in der Cloud? Es gibt so viele Fragen! In diesem Kurs erhalten Sie zu den wichtigsten Fragen Antworten und wir zeigen Ihnen, wie Sie auf schnellstem Weg Licht ins Dunkel bringen können.

Kursinhalte:

- Besprechung der Basis-Apps: Telefon, Kontakte, Mail, Stores, Internet
- Anmeldung und Umgang an und mit einem Google- und iCloud-Konto
- Kontaktdaten erfassen
- Termine anlegen
- E-Mails erstellen und versenden
- Sicherheitsmaßnahmen bei mobilen Geräten
- App-Empfehlungen zur Erledigung von Aufgaben
- Tipps & Tricks im Umgang mit Apps, Passwörtern und WLAN-Netzen

Der Einstiegskurs vermittelt die theoretischen und handwerklichen Grundlagen, um Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Smartphone zu geben.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit und beachten Sie bitte, dass wir ausschließlich die Betriebssysteme iOS und Android unterrichten.

Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse.

COMPUTERKURSE

SMARTPHONES & CO.

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3160 | 37,50 €

- Dienstag, 12.01. - 02.02.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3161 | 37,50 €

- Mittwoch, 13.01. - 03.02.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3162 | 37,50 €

- Dienstag, 23.02. - 15.03.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3163 | 37,50 €

- Mittwoch, 24.02. - 16.03.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Smartphone für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone gesammelt! Die mitgelieferten Basis-Apps wie Telefon, Kontakte, Kalender und Mail kennen und beherrschen Sie. Das Kaufen und Laden von Apps für Ihr Gerät ist kein Problem. Die zugehörige Cloud (Google oder Apples iCloud) setzen Sie bereits erfolgreich ein oder möchten Sie zukünftig stärker nutzen.

Außerdem möchten Sie mehr wissen!

Durch Beispiele aus den Bereichen Selbstorganisation, Unterhaltung, Informationsbeschaffung und vieles mehr erhalten Sie Anregungen, in welchen Situationen Sie Ihr Smartphone noch einsetzen können.

Kursinhalte:

- Erläuterung des Cloudbegriffs
- Erklärung der Google-, iCloud-Dienste
- Sicherheitsalarm im Browserbereich: Was können Sie tun?
- Tageszeitung für unterwegs
- Termine überwachen
- Mit ToDo-Listen nichts mehr vergessen
- Dokumente erstellen, speichern und drucken
- QR-Codes verstehen
- Medien für unterwegs: Musik, Filme, Bücher usw.
- Infotainment mit Podcasts
- Sicherheitsmaßnahmen bei mobilen Geräten
- Tipps & Tricks im Umgang mit Apps, Passwörtern und WLAN-Netzen

Der Kurs vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen, damit Sie Ihr Smartphone organisatorisch besser einsetzen können.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit und beachten Sie bitte, dass wir ausschließlich die Betriebssysteme iOS und Android unterrichten.

Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse, sicherer Umgang mit den Basisfunktionen Ihres eigenen Smartphones.

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3166 | 37,50 €

- Dienstag, 05.04. - 26.04.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3167 | 37,50 €

- Mittwoch, 06.04. - 27.04.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Smartphone-Treff

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Smartphone Einstiegs- und Fortgeschrittenenkurs bereits absolviert haben und an geübte Smartphone-Nutzende, die einfach mehr wissen wollen. Die Kursidee besteht darin, ein Rahmenprogramm zu bieten, aber neben dem Vortrag auch die Wünsche der Teilnehmenden zu berücksichtigen, so dass eine Mischung aus Vortrag, Workshop und Problemlösung entsteht.

Beispiele:

- Eine App stellt eine Fülle von Funktionen bereit und Sie wissen nicht genau, wie Sie die benötigte Funktion nutzen sollen - oder Sie haben ein bestimmtes Problem und suchen die passende Lösung dazu.
- Sie möchten Ihre Kenntnisse bezüglich eines bestimmten Themas vertiefen, z. B. Fotos.
Welche Dateiformate gibt es, was bedeutet die Auflösung des Bildes, was sind Exif-Daten, wie kommen die Fotos auf meinen Computer?
- Sie sind unsicher, welche Konsequenzen bestimmte Eingaben auf dem Gerät oder im Internet haben.
- Sie möchten gerne ein wenig Musik unterwegs dabei haben und wissen nicht, wie die Musik auf Ihr Gerät kommt.

Dies sind Fragestellungen, die im Kurs behandelt werden könnten. Der Kurs lebt nicht nur vom Vortrag des Dozenten, sondern er soll auch den Informationsaustausch zwischen den Teilnehmenden zu bereits gelösten Problemen fördern.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit und beachten Sie bitte, dass wir ausschließlich die Betriebssysteme iOS und Android unterrichten.

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3169 | 37,50 €

- Dienstag, 31.05. - 21.06.2016
- 19.00 - 20.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3170 | 37,50 €

- Mittwoch, 01.06. - 22.06.2016
- 10.00 - 11.30 Uhr | 8 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 8 Teilnehmende

Dropbox-Workshop: Ihre Festplatte in der Cloud

Sie verwenden zur Bearbeitung Ihrer Daten Laptop, Smartphone, Tablet-Computer, stationäre Computer oder verschiedene Geräte zusammen.

Wo speichern Sie die Daten, wenn Sie z. B. im Urlaub sind? Wie greifen Sie von unterwegs auf benötigte Dateien zu? Nutzen Sie doch einfach die praktische Lösung in Form der ‚virtuellen Festplatte‘, der Cloud, anstelle der bisher verwendeten Hardware. Die Cloud mit Ihren Daten kann im Urlaub oder unterwegs auch nicht verlorengehen!

Wie schicken Sie Ihren Lieben daheim aus dem Urlaub tolle Fotos - kostengünstig und ohne Aufwand? Wie sammeln und verschicken Sie Fotos der letzten Kegeltour, Wanderung oder des Klassenausflugs an die Freunde, Teilnehmenden, Eltern? Nutzen Sie auch hier die Möglichkeiten der ‚virtuellen Festplatte‘, statt bisheriger Lösungen per E-Mail, USB-Stick oder CD.

COMPUTERKURSE

SMARTPHONES & CO.

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Wenn Sie wissen möchten wie es einfacher und schneller geht, dann sollten Sie den Dropbox-Workshop besuchen.

Hier erfahren Sie, wie ein Dropbox-Konto eingerichtet und benutzt wird und was es kostet. Die Installation auf Ihrem Computer wird ebenso erklärt wie die Verwendung der Dropbox auf Ihrem mobilen Gerät - Smartphone oder Tablet. Durch Übungsaufgaben und Übungen mit anderen Teilnehmenden erlangen Sie im Handumdrehen die notwendige Routine, um auch zu Hause die Dropbox erfolgreich einsetzen zu können. Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3172 | 19,50 €

- Samstag, 09.01.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3173 | 19,50 €

- Samstag, 09.04.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3174 | 19,50 €

- Samstag, 09.07.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 10 Teilnehmende

Einstieg in die Nutzung von iTunes

Sie suchen nach einer Möglichkeit Ihre CD-Sammlung auf Ihre Festplatte zu bringen? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie es geht.

Es gibt iTunes sowohl für den PC und als auch für Mac-Geräte.

Bei iTunes handelt es sich um eine Mediendatenbank, die außer Musik, auch Filme, TV-Serien, Podcasts, iTunes U, Hörbücher, Apps und Töne verwalten kann. Für Apple-Geräte wie iPod, iPhone oder iPad bietet die Datenbank die Möglichkeit der Datensicherung und Synchronisation.

Unterrichtsinhalte:

- die iTunes-Oberfläche
- Importieren von Audio-CDs und Verschlagworten durch MP3-Tags
- Erstellen von (intelligenten) Playlisten
- Export von Audiodateien in andere Dateiformate und auf USB-Stick
- Brennen der erstellten Playlisten auf CD

Teilnahmevoraussetzungen: Bitte folgendes mitbringen: eigenen Laptop mit der aktuellen iTunes-Version, Musik-CDs für den Import, CD-Rohlinge und, falls vorhanden, USB-Stick

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3176 | 19,50 €

- Samstag, 16.01.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3177 | 19,50 €

- Samstag, 16.04.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende

iTunes für Fortgeschrittene

Ihre Musik-CD-Sammlung liegt bereits auf Ihrer Festplatte. Sie möchten aber das Potenzial der iTunes-Software ausreizen.

Der Workshop „iTunes für Fortgeschrittene“ zeigt, wie es geht.

iTunes gibt es für den PC und für den Mac.

iTunes ist eine Mediendatenbank, die nicht nur Musik, sondern auch Filme, TV-Serien, Podcasts, iTunes U, Hörbücher, Apps und Töne verwalten kann. Für Apple-Geräte wie iPod, iPhone oder iPad bietet die Datenbank die Möglichkeit der Datensicherung und Synchronisation.

Unterrichtsinhalte:

- Blick „unter die Haube“: Einstellungen und Organisationsmöglichkeiten von iTunes
 - Importieren von Hörspiel-CDs und Verschlagworten durch MP3-Tags
 - Hinzufügen von YouTube-Inhalten und Filmen zu unserer Mediendatenbank
 - Vertiefender Umgang mit statischen und dynamischen Playlisten
 - Brennen der erstellten Playlisten auf CD und Drucken von Booklets
 - Synchronisieren der Mobilgeräte (iPhone, iPad, iPod) mit den erstellten Playlisten (für Android-Smartphones ist zusätzliche Software notwendig).
 - Apple Music - der neue Streaming-Dienst von Apple
- Teilnahmevoraussetzungen: Bitte folgendes mitbringen: Laptop mit der aktuellen iTunes-Version, CD-Rohlinge, mobiles Gerät.

Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3178 | 19,50 €

- Samstag, 04.06.2016
- 9.30 - 12.45 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 8 Teilnehmende

WEBSEITEN & APPS

Der eigene Webauftritt - einfach und schnell mit Jimdo

Träumen Sie auch davon, einen eigenen Webauftritt einfach und schnell zu erstellen? Ganz ohne Programmierkenntnisse und dann auch noch kostenlos?

Mit „Jimdo“, einem kostenlosen Webbaukasten, wird Ihr Traum wahr. Sie lernen Webseiten zu erstellen und zu bearbeiten. Dieser Kurs ist auch für Nutzende von Jimdo interessant, die das „neue“ Jimdo noch nicht kennen!

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse

Michael Wenzel | Kursnummer: 3191 | 81,- €

- Dienstag, 12.04. - 10.05.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Webseiten I - ansprechend und benutzerfreundlich -

Warum überhaupt HTML und CSS lernen, wenn es doch Baukästen für „fertige“ Websites gibt? Die Antwort ist einfach: Ohne HTML- und CSS-Kenntnisse hat man wenig Chancen, die Zusammenhänge zu verstehen. Erst dadurch kann man erfolgreiche Projekte im Web starten, egal, ob es sich um einen privaten Auftritt, eine Firmenwebsite oder die Homepage für einen Verein handelt - HTML und CSS sind die Grundlagen, auf denen jede Website und viele Apps für Handys aufgebaut werden.

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an einer eigenen guten Homepage für sich oder ihren Verein und Kleinunternehmer/innen, die ihr Unternehmen im Netz (re)-präsentieren wollen

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse; HTML-Kenntnisse wünschenswert, aber nicht zwingend

Michael Wenzel | Kursnummer: 3192 | 80,- €

- Donnerstag, 04.02. - 03.03.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Webseiten II - Einstieg in die neuen Webstandards mit HTML 5 und CSS 3

In der Fortsetzung des Grundkurses werden wir mit den neuen Standards HTML5 und CSS3 arbeiten. Diese Standards bieten ein erweitertes Vokabular, welches die Möglichkeiten der Webseitengestaltung um wesentliche Elemente bereichert.

Entdecken Sie darüber hinaus die Möglichkeiten von HTML5 und CSS3 für die Entwicklung von modernen und plattformübergreifenden ‚Apps‘, ganz gleich ob für Tablets oder Smartphones, für Android oder iOS. Schnell erhalten Sie ein Gefühl für die technischen und gestalterischen Möglichkeiten einer mobilen Anwendung. Sie erstellen erste Apps oder gestalten Zeitschriften und Bücher für iPad und Co. Abgerundet werden soll das Ganze durch eine Anleitung, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihre Anwendung in Apples ‚App Store‘ oder ‚Google Play‘ veröffentlichen können.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die bereits über HTML- und CSS-Wissen verfügen und Teilnehmende des Kurses ‚Webseiten I - ansprechend und benutzerfreundlich‘ aus diesem und den vorangegangenen Semestern. Selbstverständlich werden die Neuerungen im Rahmen der Möglichkeiten an praktischen Beispielen ausprobiert.

Teilnahmevoraussetzung: HTML-Kenntnisse und CSS-Grundkenntnisse

Michael Wenzel | Kursnummer: 3193 | 80,- €

- Donnerstag, 07.04. - 12.05.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

JavaScript für Webseitengestaltung

Neben HTML und CSS wird JavaScript immer wichtiger für eine funktionale Website oder das Entwickeln von Apps. Sie wollen sicherlich nicht auf Interaktivität verzichten! Um aber in einem Webbrowser Programmcode ausführen zu können, benötigen Sie eine Programmiersprache, die vom Browser verstanden wird: Der Standard dafür ist heute JavaScript. Lernen Sie die Grundlagen dieser Script-Sprache kennen und nützliche JavaScript-Befehle in Ihren Quellcode einzubauen! Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse; Kenntnisse in HTML und CSS nützlich, aber nicht zwingend erforderlich

Michael Wenzel | Kursnummer: 3194 | 82,50 €

- Donnerstag, 02.06. - 30.06.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 20 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Java-Schnupperkurs

NEU

Wer von den Webseiten-Gestaltenden möchte nicht schon immer mal eine richtige Programmiersprache beherrschen, die über das Codieren von HTML und CSS oder den Einsatz von Script-Sprachen wie JavaScript oder php hinausgeht? An diesem Wochenende wollen wir die Grundzüge von Java kennenlernen und die ersten Gehversuche mit diesem mächtigen Werkzeug machen. Vielleicht bekommen Sie Lust, nach den Sommerferien dann tiefer in diese Sprache einzutauchen.

Teilnahmevoraussetzung: PC- Grundlagenkenntnisse

Michael Wenzel | Kursnummer: 3195 | 49,50 €

- Freitag, 10.06.2016, 18.00 – 21.15 Uhr
- Samstag, 11.06.2016 und Sonntag, 12.06.2016
- 10.00 - 13.15 Uhr 12 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Erstellung professioneller Webseiten mit Dreamweaver

Adobe Dreamweaver bietet die Möglichkeit zur Erstellung von Websites ohne HTML-Vorkenntnisse. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick in den Leistungsumfang dieses Programmes anhand der Erstellung kurzer statischer Beispielprojekte.

Konkrete Themen der Veranstaltung sind:

- Erstellen statischer Seiten
- Einbinden von Bildern, Texten und Listen
- CSS in Dreamweaver
- Linkstrukturen (Text-, Bildlinks, interne, externe Links, Hot Spots, interne Verweise)
- Erstellen von Lay Outs
- Arbeiten mit Templates
- Upload der fertigen Site
- Einbinden von Multimediaelementen

Voraussetzung für die Teilnahme sind sichere Windowskenntnisse, wie Dateiverwaltung und Oberfläche

Udo Eickelmann | Kursnummer: 3196 | 106,- €

- Samstag, 11.06.2016 und Sonntag, 12.06.2016
- 10.00 - 16.45 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

WEBSEITEN & APPS / GENERATION 55 PLUS

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Der einfache Weg zur eigenen Homepage mit Wordpress

WordPress ist eine einfache Möglichkeit zur Umsetzung des eigenen Webauftritts, der sich besonders für Privatpersonen, Vereine, kleine Unternehmen etc. anbietet. Bei dem Programm handelt es sich um eine kostenlose Open Source Software, die sich in wenigen Minuten downloaden und auf dem eigenen Rechner installieren lässt. Sie bietet die Möglichkeit, Webseiten auf einfache Art und Weise aktuell zu halten und eignet sich besonders zum Aufbau und zur Pflege von Weblogs.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse

Udo Eickelmann | Kursnummer: 3197 | 97,- €

- Samstag, 23.04.2016 und Sonntag, 24.04.2016
- 10.00 - 16.45 Uhr | 16 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

GENERATION 55 PLUS

Generation 55 Plus: Erste Schritte am Computer - Einführung und Internet

Sie sind Computerneuling und Ihr Ziel ist die Nutzung des Internet? Dann sind Sie in diesem Kombinationskurs richtig.

Lernen Sie zunächst die Benutzeroberfläche, Maus und Tastatur kennen. Weitere Inhalte sind Fenstertechnik, Dateiverwaltung und grundlegende Programmbedienung.

Anschließend erfahren Sie, wie Sie sich sicher und zielgerichtet im Internet bewegen. Sie lernen, Internet-Seiten (WWW-Seiten) aufzurufen, sich darauf zu bewegen (navigieren) sowie das Suchen und Finden von Informationen mit Suchmaschinen.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3203 | 99,50 €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 07.03. - 18.03.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3204 | 99,50 €

- Montag, Mittwoch und Freitag, 13.06. - 24.06.2016
- 9.00 - 12.15 Uhr | 24 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

GENERATION 55 PLUS

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Generation 55 Plus Den PC kennen lernen - Grundkurs kompakt

Surfen im Internet, Erstellen von E-Mails, Bildbearbeitung und -archivierung, der Computer ist auch im Familiengespräch immer ein Thema. Da können Sie doch auch mitreden! In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3211 | 50,- €

- Mittwoch, 03.02. - 02.03.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Den PC kennen lernen - Grundkurs

Überall wird über Personal-Computer geredet. Der Computer ist selbst im Familiengespräch ein Thema. Sie müssen da nicht abseits stehen. Das ist auch etwas für Sie! Sie erhalten Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“ ... und Sie können „mitreden“.

Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Michael Wenzel | Kursnummer: 3212 | 99,50 €

- Montag, 25.04. - 04.07.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 30 Ustd. | 10 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Der Computer-Einstieg mit Windows 10

Ihr neuer Computer ist mit Windows 10 ausgerüstet? Ungewohnt und neuartig?

Auf behutsame Weise sammeln Sie in diesem Seminar erste Erfahrungen im gekonnten Umgang mit Windows 8 oder 10. Sie lernen das neue Erscheinungsbild und zahlreiche Funktionen von Windows kennen, die Sie nach dem Kurs zielführend einsetzen können. Sie bekommen natürlich auch praktische Unterstützung bei der Einrichtung, wenn Sie Ihr Notebook mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Sie können eine Maus bedienen.

Werner Jörgensen | Kursnummer: 3220 | 50,- €

- Mittwoch, 13.04. - 11.05.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 15 Ustd. | 5 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Excel für den Hausgebrauch

Nicht nur im Berufsalltag ist die Tabellenbearbeitung mit Excel ein wichtiges Hilfsmittel. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, zu welchen Gelegenheiten Sie im privaten Bereich dieses Programm nutzen können.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3225 | 45,- €

- Donnerstag, 11.02. - 25.02.2016
- 14.30 - 17.00 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

COMPUTERKURSE

GENERATION 55 PLUS

Beratung: Sabine Klich M.A. | 0208 4554334

Generation 55 Plus Aktiv im Internet

NEU

Ganz gleich ob E-Mail, Google oder Wikipedia - das Internet wird immer mehr zum Alltagsbegleiter und ist aus der heutigen Welt nicht mehr wegzudenken. Sollte ich Dr. Google vertrauen? Wie steckt sich mein Computer mit einem Virus an? Was ist eigentlich dieses „Feesbuck“, von dem ich immer wieder höre? Viele Fragen - viele Antworten.

Dieser Kurs löst den Nebel auf und zeigt, wie man als aktive Seniorin und aktiver Senior seine Zeit sinnvoll im Internet nutzen kann. Werden Sie zum Silver Surfer! Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Alexander Schneider | Kursnummer: 3226 | 84,50 €

- Montag und Mittwoch, 30.05. - 15.06.2016
- 15.30 - 18.00 Uhr | 18 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 10 Teilnehmende

Generation 55 Plus Kommunizieren im Netz: E-Mail

Lernen Sie die Welt der elektronischen Kommunikation kennen. Sie legen ein E-Mail-Postfach im Netz an. Senden und empfangen Sie Mails, verschicken Sie Anhänge, legen ein Adressbuch an und verwalten Sie Ihre Posteingänge.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3228 | 36,50 €

- Donnerstag, 07.04. - 21.04.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Generation 55 Plus Weiter im Internet: Einkaufen & Co.

Betreten Sie die bunte Einkaufsmeile und Dienstleistungswelt im WWW. Geben Sie Bestellungen auf, wählen Sie zwischen verschiedenen Zahlungs- und Liefermöglichkeiten. Buchen Sie Reisen und Flüge, kaufen Sie Eintrittskarten und Fahrscheine oder ersteigern Sie Ihre Lieblingsstücke. Lernen Sie das Online-banking-System Ihrer Hausbank kennen und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3229 | 36,50 €

- Dienstag, 19.01. - 02.02.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 9 Ustd. | 3 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3230 | 48,- €

- Dienstag und Donnerstag, 14.06. - 23.06.2016
- 9.00 - 11.30 Uhr | 12 Ustd. | 4 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende



**MEINE
VHS
IST
ZUKUNTSORIENTIERT.**

KOMMUNIKATION– PERSÖNLICHKEIT– PROFESSIONALITÄT

ALLGEMEINE HINWEISE.....	206
KOMMUNIKATION - RHETORIK.....	206
ARBEITSTECHNIKEN.....	210
NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN (NLP) ..	212
MEDIATION.....	213



ALLGEMEINE HINWEISE

Berufsausbildung und Studium vermitteln Fachwissen. Reicht das aus, um den beruflichen und persönlichen Alltag erfolgreich zu meistern? Nein, denn Veränderungen, Weiterbildungen begleiten uns.

Wir unterstützen Sie durch hochqualitative Seminarangebote. Kommunikationstechniken und -fähigkeiten, Zeit- und Zielmanagement, Konfliktbeherrschung und Stressmanagement, Organisationsfähigkeit gehören zur erfolgreichen, gesunden Bewältigung des (Berufs-)alltags.

Zudem bieten wir berufsbegleitende Zusatzqualifikationen mit dem Abschluss europaweit anerkannter zertifizierter Ausbildungsgänge Mediation, Wirtschaftsmediation, NLP-Practitioner und NLP-Master.

Alle Veranstaltungen erfüllen die Bedingungen für berufliche Fortbildung.

Beratung:

Peter-Michael Schüttler,

Telefon: 0208 455-4357

E-Mail: peter-michael.schuetzler@muelheim-ruhr.de

KOMMUNIKATION - RHETORIK

Körper - Stimme - Präsenz. Rhetorische Potenziale live ! Ein Mitmach - Vortrag

„Das menschliche Gehirn ist eine wunderbare Sache. Es funktioniert vom Zeitpunkt der Geburt an bis zu dem Moment, wo Du anfängst eine Rede zu halten.“

(Mark Twain)

Warum wirken Reden interessant, engagiert und glaubwürdig oder langweilig und monoton? Weil neben dem Inhalt eine Unzahl weiterer Wirkungsfaktoren greifen. Und meistens genau diejenigen, die Ihnen gerade nicht bewusst sind. Dabei haben Sie eigentlich schon alles um Ihre Rede zu unterstützen: Ihre Stimme, Ihre Gestik, Mimik, Ihre Haltung, also sich selbst.

In diesem Mitmach-Vortrag schärfen wir Ihre Wahrnehmung für stimmliche und körpersprachliche Phänomene. Sie werden erfahren, wo Ihre Potenziale liegen und hautnah erleben, wie Sie sie bewusst einsetzen können. Sie werden merken, wie Ihre innere und äußere Haltung sich gegenseitig beeinflussen und wie Sie dies lebendig und präsent reden!

Anuschka Buchholz M.A. / Frank Enders M.A.

Kursnummer: 3405 | 15,- €

- Dienstag, 14.06.2016
- 19.00 - 21.30 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 16 Teilnehmende

Rhetorik: Vor Gruppen reden: Sicher und wirkungsvoll

Wer im Beruf viel reden muss, sollte sicher auftreten; sich verständlich ausdrücken und wirkungsvoll argumentieren. Reden lernt man durch Reden. Deshalb stehen praktische Rede-Übungen im Mittelpunkt dieses Seminars. Dass Reden interessant, verständlich, langweilig, monoton, sicher, engagiert, unglaubwürdig, lebendig, anschaulich, usw. wirken können, ist bekannt. Solche Wirkungseindrücke sind wichtig, aber in diesem Seminar analysieren wir genauer. Es geht darum zu verstehen, durch welche einzelnen Verhaltensweisen diese Wirkungen entstehen. Wer weiß, wie was wirkt, kann seine eigene rhetorische Wirkung optimieren. Durch Redestrukturen gewinnen Sie Sicherheit, durch Kenntnisse über rhetorische Wirkungszusammenhänge und eigene Rede-Erfahrungen gewinnen Sie Souveränität. Ziel: Die eigene Rednerpersönlichkeit erkennen und entwickeln. Redestrukturen kennen und anwenden können. Persönliche kommunikative Fähigkeiten verbessern. Eine sichere Selbsteinschätzung für das eigene Verhalten verwirklichen.

Inhalt: Selbst- und Fremdwahrnehmung. Sprachliche und nicht-sprachliche Steuerungsmittel der Rede. Verschiedene Redestrukturen für verschiedene Anlässe. Learning by doing.

Methoden: Kurzvorträge, Video-Feedback, Impulsübungen und Plenumsdiskussionen.

Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3406 | 50,- €

- Freitag, 12.02.2016, 18.45 - 21.30 Uhr
- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3407 | 50,- €

- Freitag, 08.04.2016, 18.45 - 21.30 Uhr
- Samstag, 09.04.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Gespräche: Miteinander zum Ziel

Die Begegnung von Menschen in Gesprächen sorgt immer wieder für Überraschungen: mit der einen Gesprächspartner/in kommen Sie vielleicht wunderbar zurecht und bei der nächsten Gesprächspartner/in hakt es vielleicht an allen Ecken und Enden. Trotz der vielen Unberechenbarkeiten gibt es doch für fast alle Gespräche wiederkehrende Grundregeln, die die Verständigung einfacher machen. Das Seminar führt in die wesentlichen Grundlagen der Gesprächsführung ein.

Ziel: Instrumente der Gesprächsgestaltung kennen und anwenden können. Persönliche kommunikative Fähigkeiten verbessern. Eine sichere Selbsteinschätzung für das eigene Verhalten entwickeln.

Inhalt:

- Sprachliche und nicht-sprachliche Steuerungsmittel der Gesprächsführung
 - Erklärungsmodelle für Kommunikation
 - Aktives Zuhören als Grundlage der Verständigung
- Methoden: Kurzvorträge, Fallbesprechung, Gesprächssimulationen, Video-Feedback

Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3408 | 50,- €

- Freitag, 20.05.2016, 18.45 - 21.30 Uhr
- Samstag, 21.05.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Welche geheime Sprache sprechen eigentlich die „4 Ohren“?

Bei der Kommunikation im privaten und beruflichen Bereich stoßen wir sehr oft an unsere Grenzen. Warum eigentlich? Kommt das gesprochene Wort wirklich „im Ohr“ des anderen wie gewünscht an? Wie kann ich herausfinden und kontrollieren, ob das der Fall ist? „Haben wir uns richtig verstanden?“ - eine gelungene, wertschätzende und punktgenaue Kommunikation ist elementar für alle zufriedenstellenden Prozesse des alltäglichen Lebens.

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die ihre Kommunikation im (Berufs -) Alltag nachhaltig verbessern möchten. Es wird unterstützt durch viele praktische Einheiten, damit das neu erlernte Wissen ständig und praxisorientiert umgesetzt werden kann.

Methoden : Theorieimpulse, Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen anhand praktischer Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiel Gesprächsführung, Präsentation einer Meinungsrede, wohlwollendes Feedback

Stefanie Hartwich | Kursnummer: 3409 | 50,- €

- Freitag, 11.03.2016, 18.45 - 22.00 Uhr
- Samstag, 12.03.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Meine Stimme hat viel zu sagen - ein Stimm- und Sprechtraining

Die Stimme gehört zu unserer Visitenkarte. Aber im Gegensatz zu unserem Aussehen, machen wir uns selten Gedanken darüber, wie wir eigentlich klingen. Und dabei verrät die Stimme so viel über uns: wie wir uns fühlen, was wir denken. Mit ihr können wir unser Gegenüber verzaubern, überzeugen oder auch sprachlos machen. Das alles vermag unsere Stimme.

Mit Techniken aus der Sprecherziehung finden wir Ihre ganz persönliche Stimmlage, in der Ihnen das Sprechen am leichtesten fällt. Sie werden außerdem Übungen zur Pflege und Kräftigung Ihrer Stimme kennenlernen. Auch lautes, langes Sprechen ohne Halsschmerzen wird ein Thema sein. Zusätzlich erhalten Sie eine Analyse Ihrer Stimme und ein dazu passendes Übungsprogramm. Dabei kommen Tonaufnahmen zur Selbstkontrolle zum Einsatz.

Ziel: Die eigene Stimme kennenlernen, Potenziale und Facetten entdecken und ausbauen.

Inhalt: Selbst- und Fremdwahrnehmung - Übungen zur Atmung, Körperhaltung, Resonanz, Artikulation - Learning by doing.

Methoden: Impulsübungen und Audiofeedback

Anuschka Buchholz M.A. | Kursnummer: 3410 | 50,- €

- Freitag, 29.01.2016, 18.00 - 21.00 Uhr
- Samstag, 30.01.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Der Ton macht die Musik - ein Stimm- und Präsenztraining

Es überrascht Sie: Obwohl Sie demokratisch führen und immer ein offenes Ohr haben, bezeichnet man Sie als arrogant und hochnäsig. Das könnte an Ihrer Stimme liegen.

Sie ist ein Instrument mit großem Potenzial. Mit ihr können Sie überzeugen, neugierig machen, faszinieren und mehr. Allerdings schlummern stimmliche Potenziale häufig nur vor sich hin, kommen selten bis gar nicht zum Einsatz.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu Ihrer authentischen und ausdrucksstarken Stimme!

Ziel: Die eigene Stimme gezielt und bewusst einsetzen; Stimmklänge und ihre Wirkungstendenzen erkennen; Bewusstsein für Stimme und Körpersprache entwickeln.

Inhalt: Selbst- und Fremdwahrnehmung - Übungen zum Stimmklang und zur Körpersprache - Learning by doing.

Methoden: Audioanalysen, Impulsübungen und Audiofeedback.

Anuschka Buchholz M.A. | Kursnummer: 3411 | 50,- €

- Freitag, 15.04.2016, 18.00 - 21.15 Uhr
- Samstag, 16.04.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Körpersprache als Erfolgsfaktor

Die nonverbale Kommunikation spielt bei der Informationsvermittlung und Kontaktaufnahme im Beruf eine entscheidende Rolle. Die meisten sind sich dieser Signale nicht bewusst und behindern somit ihre gesprochene Nachricht. In diesem Seminar werden grundlegende Techniken betrachtet und in Übungen verfestigt. Sie werden hier nicht als perfekte Redner/in herausgehen, doch sich der verschiedenen Dimensionen bewusst sein. Inhalt: Blickkontakt, Mimik, Körperhaltung, Gestik, der Unterschied der Körpersprache im Vortrag, im Zweiergespräch, in informellen und formellen Besprechungen, Nähe und Distanz, Unterschied Mann - Frau und Stimme.

Alena Zima | Kursnummer: 3412 | 50,- €

- Freitag, 12.02.2016, 18.00 - 21.30 Uhr
- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

ARBEITSTECHNIKEN

Zeit- und Selbstmanagement

Immer wieder pflastern wir unseren Alltag mit guten Vorsätzen, die das Chaos und den Stress um uns regulieren sollen...morgen gehts los...und dann?

Richtig mit der eigenen Zeit und Arbeit umzugehen, hilft Stress vermeiden und schafft Zeit für das Wesentliche. Das Seminar zeigt Techniken auf, die es ermöglichen, mit minimalem Einsatz von Zeit und Ordnung ein Maximum an Ergebnissen zu erzielen, sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren und Unwichtiges nachdrücklich auszugrenzen. Mit anderen Worten: Sich richtig organisieren und sich eines guten Zeitmanagements zu bedienen.

Ziele: Techniken erlernen, um den inneren Schweinehund zu besiegen.

Alena Zima | Kursnummer: 3413 | 50,- €

- Freitag, 10.03.2016, 18.45 – 21.30 Uhr
- Samstag, 11.03.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 12 Teilnehmende

Einführung in systemisches Denken und Beraten

Das Seminar gibt einen Einblick in den systemischen Denk- und Handlungsansatz und vermittelt die systemische Grundhaltung. Nach erfolgreicher Teilnahme haben Sie einen konkreten Einblick in systemisches Denken und Handeln erhalten und haben Ihr Methodenrepertoire für Gespräche und Beratungen erweitert. Inhalte:

- Was heißt systemisch ? Was ist ein System und wer gehört dazu ?
- Zentrale Ideen der systemischen Arbeit:
Erweiterung von Möglichkeiten, Ressourcen- und Lösungsorientierung, Selbstorganisationsfähigkeit, Abschied von objektiver Wirklichkeit
- Systemische Haltung als Grundlage des systemischen Handelns, systemische versus Fachberatung
- Anliegen und Auftrag als Basiskonzept von systemischer Beratung
- Praktische Einführung in verschiedene Methoden zur Erweiterung von Denk- und Handlungsmöglichkeiten und zum Anstoß von Veränderung

Theorie und Praxis wechseln. Hierbei besteht die Möglichkeit eigene Fragestellungen aus privatem oder beruflichem Kontext in praktische Übungen einzubringen.

Karla Dicks | Kursnummer: 3416 | 50,- €

- Freitag, 12.02.2016, 18.00 – 21.15 Uhr
- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 14 Teilnehmende

Psychische Störungen - Fortbildung für Berufe im sozialen Bereich

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die mit Menschen arbeiten: Sozialarbeiter/innen, in der Beratung Tätige, Krankenschwestern/Pfleger, Therapeut/innen oder andere, die mit Heilung beschäftigt sind. Neben Problemen im sozialen Umfeld und Beruf und mit körperlichen Krankheiten, stoßen sie immer wieder auch auf Fragen nach seelisch/geistiger Gesundheit und Krankheit. Fragen wie:

- Woran erkenne ich eine psychische Störung?
- Welche Symptome weisen auf eine psychische Störung hin?
- Was kann oder muss ich tun?
- Welche Ärztin/welcher Arzt wäre jetzt die richtige?
- Welche Therapien gibt es und wie unterscheiden sie sich?
- Wann ist jemand süchtig? Wovon kann man süchtig werden?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Körper, Geist und Seele?

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen psychischen Krankheiten. Das Störungsbild der Depression wird ausführlich behandelt.

Die Themen entsprechen denen, die für die Prüfung zur „Heilpraktikerin/zum Heilpraktiker für Psychotherapie“ beim Gesundheitsamt relevant sind. Eine weitere Prüfungsvorbereitung ist möglich.

Regina Zwirner | Kursnummer: 3417 | 30,- €

- Samstag, 23.04.2016
- 10.00 - 17.00 Uhr | 8 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 14 Teilnehmende

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN

NLP im Beruf

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen zusätzlich folgende Voraussetzungen: Exzellente Kommunikationskompetenz, die Fähigkeit, Ziele zu erreichen und das Meistern kritischer Situationen.

Genau diese Fertigkeiten können Sie in diesem Seminar trainieren. Dazu setzen wir mit NLP eine moderne und sehr effektive Methode für Kommunikations- und Veränderungsprozesse ein. Sie können mit NLP jede Kommunikationssituation besser gestalten und Ihre persönlichen Potenziale auch dann optimal nutzen, wenn die Lage ernst erscheint.

Unser Ziel ist die Verwertbarkeit der Inhalte im Alltag, daher werden praktische Übungen den größten Teil des Seminars ausmachen.

Dr. Michael Gille | Kursnummer: 3418 | 50,- €

- Freitag, 12.02.2016, 18.45 - 21.15 Uhr
- Samstag, 13.02.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
- 12 Ustd. | 2 Termine
- Maximal 15 Teilnehmende

NLP-Practitioner-Ausbildung 2016

Beginnend ab dem 11.03.2016 und endend im Dezember 2016 bietet die VHS Mülheim an der Ruhr in Kooperation mit den Volkshochschulen Gelsenkirchen und Moers eine berufsbegleitende NLP-Practitioner-Ausbildung an.

Alle Verfahren und Techniken, die das NLP-Modell bereit hält, werden in dieser Ausbildung präsentiert, demonstriert und vor allem praktisch eingeübt. Die Ausbildung entspricht den Richtlinien und Curricula des Dachverbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) und schließt nach erfolgreicher Prüfung mit einer weltweit anerkannten Zertifizierung ab

Die Seminarreihe umfasst zwanzig Tage, verteilt auf fünf Wochenenden und einen Bildungsurlaub von fünf Tagen - anerkannt nach dem AWbG -, wobei die einzelnen Veranstaltungen im Wechsel in den genannten Städten stattfinden.

Termine:

- 11.03. - 13.03.2016 Moers
- 22.04. - 24.04.2016 Mülheim
- 03.05. - 05.06.2016 Moers
- 26.08. - 28.08.2016 Mülheim
- 24.10. - 28.10.2016 Gelsenkirchen - Bildungsurlaub
- 16.12. - 18.12.2016 Moers

Zeiten:

an den Wochenenden

freitags: 9.30 - 18.30 Uhr

samstags: 9.30 - 18.30 Uhr

sonntags: 9.30 - 15.30 Uhr

im Bildungsurlaub

24.10. - 28.10.2016

Montag bis Freitag, jeweils von 9.30 - 17.30 Uhr

KOMMUNIKATION - PERSÖNLICHKEIT - PROFESSIONALITÄT

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN (NLP) / MEDIATION

Beratung: Peter-Michael Schüttler | 0208 4554357

Teilnahmevoraussetzungen:

Besuch eines NLP-Wochenendworkshops bzw. eines NLP-Bildungsurlaubsseminars beim Lehrtrainer.

Zertifikat:

Die Richtlinien und Curricula des Dachverbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) sind verbindlich. Durch erfolgreiche Teilnahme erhalten Sie ein weltweit anerkanntes Zertifikat mit DVNLP-Siegel.

Weitere Ansprechpartner/innen:

Volkshochschule Moers

Beate Schieren-Ohl

Wilhelm-Schroeder-Str. 10, 47441 Moers

Telefon: 02841 201569

E-Mail: beate.schieren-ohl@moers.de

Internet: www.vhs-moers.de

Volkshochschule Gelsenkirchen

Bernhard Müller

Ebertstr. 19, 45875 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 1692838

E-Mail: bernhard.mueller@gelsenkirchen.de

Internet: www.vhs-gelsenkirchen.de

Herr Dr. Gille ist NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, und verfügt über langjährige Erfahrungen im Ausbildungs- und Trainingsbereich.

Dr. Michael Gille | Kursnummer: 3425 | 1.990,- €

- Es ist keine Entgeltermäßigung möglich.

MEDIATION

Mediation - eine Einführung

Stellen Sie sich vor, es ist Streit und alle Beteiligten gewinnen!

Wie kann es gelingen, eine Lösung in einem Konflikt zu finden, die es den Kontrahenten ermöglicht, sich damit wohl zu fühlen? Mediation ist hierfür die geeignete Form. Im Rahmen der Mediation werden die Beteiligten zunächst darin unterstützt, den aktuellen Konflikt genauer zu betrachten, Gefühle wahrzunehmen und dahinter liegende Interessen und Bedürfnisse zu erkennen. Denn, wenn beide Beteiligte diese Hintergründe klären und einander mitteilen, kann jeder sich selbst und den anderen besser verstehen. Dieses Verständnis eröffnet Lösungsmöglichkeiten, die vorher nicht gesehen wurden.

Dieser Abend gibt Ihnen einen Einblick in diese Form der Konfliktbewältigung.

Die VHS bildet Sie auch zur Mediatorin/Mediator aus.

Monique Ridder | Kursnummer: 3419 | 4,- €

- Mittwoch, 06.04.2016
- 19.45 - 22.00 Uhr | 3 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 20 Teilnehmende

Mediation – eine andere Art, Konflikte zu lösen! 2016/2017

Ausbildung neu aufgelegt!

Gemäß der EU-Richtlinie vom 14. Juni 2008 hatten die deutschen Gesetzgeber drei Jahre Zeit, die Bestimmungen der Richtlinie in innerstaatliches Recht umzusetzen. Die vorgegebene Implementierung der Mediation als Verfahren zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung hat weitreichende Auswirkungen. Mediationsverfahren werden damit gesellschaftsfähig und in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer mehr Anwendungen finden. Das führt zu einer weiter steigenden Nachfrage nach qualifizierten Mediatorinnen und Mediatoren. In Anlehnung an die zu erwartenden Mediationsrichtlinien wurde die Ausbildung in Inhalt und Struktur komplett überarbeitet und ergänzt um separate Blöcke für gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Moderation/Präsentation in Gruppen. Der Bereich Familienmediation wurde zeitlich erweitert. Die Änderungen bewirken umfassendere Übung und Sicherheit im Mediationsverfahren und erhöhen die Qualifizierung der TeilnehmerInnen.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Interessierte, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in den privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchten.

Die Ausbildung vermittelt Ihnen fundierte Kenntnisse über theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung:

- ob als Zusatzqualifikation zur Integration in den beruflichen und privaten Alltag oder
- Erarbeitung eines betrieblichen Konfliktmanagements,
- als Instrument zum Umgang mit Konflikten mit Mitarbeiter/innen, Kolleg/innen und Vorgesetzten,
- in und zwischen Teams,
- zum Kennenlernen des eigenen Konfliktverhaltens und
- Erlernen von Alternativen für das eigene Konfliktverhalten etc.

Ziele der Ausbildung

Sie können Konflikte in unterschiedlichen Kontexten konstruktiv bearbeiten und lösungsorientiert reagieren. Sie sind in der Lage, die Konfliktbeteiligten in schwierigen Situationen zu unterstützen, zwischen den Parteien zu vermitteln und tragfähige Vereinbarungen zu entwickeln. Dabei helfen Sie den Konfliktparteien, im Konflikt eigene Interessen zu vertreten und dabei mit anderen Beteiligten respektvoll umzugehen. Sie unterstützen die Konfliktparteien, ihre Ressourcen wahrzunehmen und zur Lösung ihrer Konflikte zu nutzen. In Konflikten reflektieren Sie das eigene Verhalten. Sie bringen persönliche Autorität in den Mediationsprozess ein und üben Mediation selbstbewusst und selbstkritisch aus. Sie gewinnen die Sicherheit, wirkungsvolles Handwerkszeug bei Konflikten zwischen zwei Konfliktparteien sowie in Teams und Gruppen einzusetzen.

Inhaltliche Elemente der Ausbildung sind:

- Definition von Mediation
- Einführung des ethischen Selbstverständnisses der Mediation
- Rahmen der Mediation
- Konflikttheorie
- interdisziplinärer Hintergrund der Mediation
- Anwendungsbereiche der Mediation und Abgrenzung zu anderen Verfahren
- Haltung der Mediatorin / des Mediators
- Selbsterfahrung und Selbstreflektion
- Phasen der Mediation
- Gesprächs- und Interventionstechniken
- Grundkenntnisse aus Psychologie, Sozial- und Kommunikationswissenschaften
- Dynamik von Paar- und Gruppensituationen
- Mediation und Recht - rechtliche Rahmenbedingungen und Grenzen nichtanwaltlicher Mediation -
- psychosoziale Hintergründe und Systeme in Familien

Block 1

- Was ist Mediation?
- Historie und weitere Entwicklung
- Anwendungsgebiete
- Grundgedanken und Merkmale von Mediation
- das Mediationsgespräch
- Freitag 06.05.2016 15.30–21.00 Uhr
- Samstag 07.05.2016 9.30–18.00 Uhr
- Sonntag 08.05.2016 9.30–16.00 Uhr

Block 2

- die Phasen der Mediation
- Merkmale und Besonderheiten in den Phasen
- Konfliktanalyse
- Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte
- Eskalationsstufen
- Freitag 24.06.2016 15.30 – 21.00 Uhr
- Samstag 25.06.2016 9.30 – 18.00 Uhr
- Sonntag 26.06.2016 9.30 – 16.00 Uhr

Block 3

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Freitag 26.08.2016 15.30 – 21.00 Uhr
- Samstag 27.08.2016 9.30 – 18.00 Uhr
- Sonntag 28.08.2016 9.30 – 16.00 Uhr

Block 4 (Bildungsurlaub)

- Familien in der Mediation
- Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation
- Besonderheiten inhaltlich wie strukturell
- Schulmediation
- Montag bis Freitag 23.09.- 25.09.2016
- 9.00 - 18.00 Uhr

Block 5

- Gender – mögliche Besonderheiten
- Interkulturelle Mediation
- Täter-Opfer-Ausgleich
- Freitag 11.11.2016 15.30 – 21.00 Uhr
- Samstag 12.11.2016 9.30 – 18.00 Uhr
- Sonntag 13.11.2016 9.30 – 16.00 Uhr

Block 6

- Präsentation und Moderation in Gruppen
- Gruppendynamische Prozesse
- Umgang mit Störungen
- Freitag 16.12.2016 15.30 – 21.00 Uhr
- Samstag 17.12.2016 9.30 – 18.00 Uhr
- Sonntag 18.12.2016 9.30 – 16.00 Uhr

Block 7 (Bildungsurlaub)

- Wirtschaftsmediation
- Grundlagen und Besonderheiten
- Betriebsmediation
- Partnering
- BürgerInnenbeteiligung
- Montag bis Freitag 11.01. – 15.01.2017
- 9.00 - 18.00 Uhr

Block 8

- Fallvorstellungen
- Kollegiale Fallberatung
- Zertifizierung
- Freitag 03.03.2017 15.30 – 21.00 Uhr
- Samstag 04.03.2017 9.30 – 18.00 Uhr
- Sonntag 05.03.2017 9.30 – 16.00 Uhr

Die in den Modulen gewählten methodisch-didaktischen Elemente dienen dem Transfer von der theoretischen in die praktische Arbeit. Während der gesamten Ausbildung wird eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis hergestellt. Kennzeichnend für die Ausbildung ist ihr hoher praktischer Anteil.

Die Gesamtausbildung umfasst 221 Stunden, davon sind 30 Stunden angelegt für die Arbeit in Intervisionsgruppen zum gegenseitigen Austausch und zum praktischen Üben sowie für die schriftliche Dokumentation einer durchgeführten Mediation in Form einer abschließenden Arbeit.

Die konkreten Inhalte der Ausbildung können an die Bedürfnisse der Lerngruppe angepasst werden. Entscheidend ist, dass die Ziele der Ausbildung erreicht werden.

Monique Ridder | Kursnummer: 3420 | 1.810,- €

- Es ist keine Entgeltermäßigung möglich.

Offener Mediationstreff

Die Abende bieten die Gelegenheit, sich auszutauschen, zu beraten, zu diskutieren, zu stärken - sich auf dem Laufenden zu halten, fortzubilden. Eine Teilnahme ist nur zertifizierten Mediatoren /Mediatorinnen gestattet. Themenwünsche können im Vorfeld mit der Dozentin gerne besprochen werden.

Monique Ridder | Kursnummer: 3421 | entgeltfrei

- Mittwoch, 03.02. - 06.07.2016
- 17.00 - 21.00 Uhr | 30 Ustd. | 6 Termine
- Maximal 25 Teilnehmende

Informationsabend - Mediation bei Trennung und Scheidung

Nach einem historischen Rückblick zum alternativen Streitbelegungsverfahren Mediation wird das Mediationsgesetz thematisiert und das Mediationsverfahren mit seinem klassischen Phasenmodell vorgestellt und Merkmale und Vorteile benannt.

Anhand eines Beispiels aus dem Themenkreis der Mediation in familiären Kontexten wie bei Trennung oder Scheidung wird die Vorgehensweise durchgespielt. Im Anschluss bleibt Raum für die Klärung von Fragen und für Diskussion im Plenum.

Monique Ridder | Kursnummer: 3422 | entgeltfrei

- Mittwoch, 09.03.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 20 Teilnehmende

Informationsabend - Mediation bei Erbschaftsfragen

Nach der allgemeinen Einführung in das Thema Mediation wird diese, anhand eines Beispiels in familiären Kontexten wie bei Erbschaftsfragen, durchgespielt. Es bleibt Raum und Zeit für die Klärung von Fragen und die Diskussion im Plenum.

Monique Ridder | Kursnummer: 3423 | entgeltfrei

- Mittwoch, 27.04.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 20 Teilnehmende

Informationsabend - Mediation im Arbeitsumfeld

Nach der allgemeinen Einführung in das Thema Mediation wird dieses Verfahren, anhand eines Beispiels aus dem Themenbereich Mediation im Arbeitsumfeld, durchgespielt.

Es bleibt Raum und Zeit für die Klärung von Fragen und die Diskussion im Plenum.

Monique Ridder | Kursnummer: 3424 | entgeltfrei

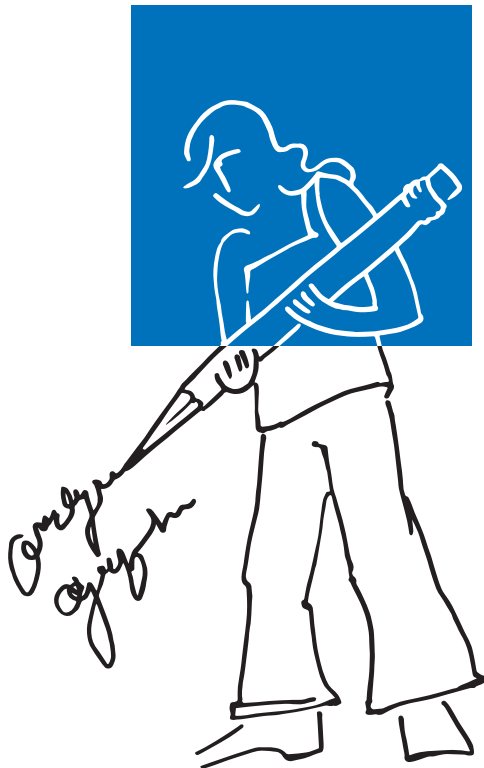
- Mittwoch, 15.06.2016
- 18.00 - 21.15 Uhr | 4 Ustd. | 1 Termin
- Maximal 20 Teilnehmende



***MEINE
VHS
IST
KOMPETENT.***

SCHULISCHE WEITERBILDUNG

ALLGEMEINE HINWEISE.....	220
HAUPTSCHULABSCHLUSS NACH KLASSE 9	221
MITTLERER SCHULABSCHLUSS - FOR.....	222
BERATUNG (FACH-) ABITUR.....	223



SCHULISCHE WEITERBILDUNG

ALLGEMEINE HINWEISE

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314

BILDUNGSBERATUNG

Zu Ihren individuellen schulischen Weiterbildungsmöglichkeiten im Rahmen des Zweiten Bildungsweges können Sie sich in der VHS beraten lassen.

Wir informieren Sie gerne über

- laufende und geplante Kurse
- Möglichkeiten der Anrechnung von bisherigen vorhandenen Abschlüssen oder Teilleistungen,
- Möglichkeiten, die andere Schulen des Zweiten Bildungsweges bieten,
- weitere schulische Möglichkeiten, einen Abschluss zu erreichen.

ABSCHLUSSBEZOGENE KURSE

Die Volkshochschule führt in Verbindung mit der Bezirksregierung Düsseldorf als zuständiger Schulaufsichtsbehörde Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch.

Folgende staatlich anerkannte Abschlüsse können an der Volkshochschule erreicht werden:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Mittlerer Schulabschluss

Wer kann teilnehmen?

Alle, die

- die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben,
- den angestrebten Schulabschluss noch nicht erreicht haben oder
- ihr Abschlusszeugnis verbessern möchten.

ANERKENNUNG VON ABSCHLÜSSEN ODER TEILLEISTUNGEN

Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Anerkennung von Schulabschlüssen oder auch die Anerkennung von früheren schulischen Leistungen und damit eine Verkürzung der Lehrgangsdauer möglich.

EINZELFACHBELEGUNG

Eine Einzelfachbelegung ist in allen Kursen des Zweiten Bildungsweges möglich.

Einzelfachabschlüsse können auch in Verbindung mit beruflichen Abschlüssen zur Anerkennung von Schulabschlüssen führen.

TEILNAHME UND ANMELDUNG

Eine Teilnahme ist unter den oben genannten Voraussetzungen und nur nach persönlicher Beratung möglich.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit der Programmbereichsleiterin Kerstin Dau.

Beratung:

Kerstin Dau

Telefon: 0208 455-4314

E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de

SCHULISCHE WEITERBILDUNG

HAUPTSCHULABSCHLUSS NACH KLASSE 9

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314

HAUPTSCHULABSCHLUSS NACH KLASSE 9

Die Kurse zur Erlangung des Hauptschulabschlusses umfassen zwei Semester und einen Vorkurs.

Das Abschlusszeugnis wird erteilt, wenn

- eine regelmäßige Teilnahme an allen Fächern des Kurses erfolgt,
- während des Kurses die erforderlichen Leistungen erbracht werden,
- in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbracht werden.

Menschen mit Migrationshintergrund können die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache oder das Ersatzfach Arbeitslehre (nur im Tageskurs) ersetzen.

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 - inklusive Vorkurs

Der Kurs beginnt am 15.02.2016 und endet nach insgesamt zwei Semestern und dem Vorkurs im Juni 2017.

Anmeldezeitraum: 11.01. bis 21.01.2016

Montag bis Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Montag und Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Bitte bringen Sie zur Anmeldung das Abgangszeugnis, Original und Kopie, einen Lebenslauf sowie das Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,-€ mit.

Unterrichtsfächer:

Deutsch: Heribert Gorzawski

Englisch: Ingrid Lenz

Mathematik: Rainer-Ralf Rundt

Geschichte: Max-Günther Gellrich

Physik: N. N.

Kursnummer: 3511 | 20,- €

- 15. Februar 2016 - Juni 2017
- Montag bis Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr
- Maximal 24 Teilnehmende

SCHULISCHE WEITERBILDUNG

HAUPTSCHULABSCHLUSS / MITTLERER SCHULABSCHLUSS

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 - ESF gefördert

Der Kurs hat am 19.10.2015 mit einem Vorkurs begonnen. Das erste und zweite Semester erstreckt sich vom 01.02.2016 bis 13.12.2016, anschließend finden die Abschlussprüfungen statt.

Eine Teilnahme ist im Einzelfall noch möglich, hierfür ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen sind nur persönlich und nach vorheriger Terminabsprache in der VHS möglich.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung das Abgangszeugnis, Original und Kopie, sowie einen Lebenslauf mit.

Unterrichtsfächer:

Deutsch:	Alfons Fiedler
Englisch:	Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Mathematik:	Markus Pater
Arbeitslehre:	Julia König M.A.
Geschichte:	Julia König M.A.
Physik:	Markus Pater
EWL:	Julia König M.A.

Kursnummer: 3515 | engeltfrei

- 19. Oktober 2015 - 27. Januar 2017
- Montag bis Freitag, 9.00 - max. 13.15 Uhr
- Maximal 20 Teilnehmende

Mit finanzieller Unterstützung des Landes
Nordrhein-Westfalen und
des Europäischen Sozialfonds



MITTLERER SCHULABSCHLUSS - FOR

Die Kurse zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfassen vier Semester.

Das Abschlusszeugnis wird erteilt, wenn

- eine regelmäßige Teilnahme an allen Fächern des Kurses erfolgt,
- während des Kurses die erforderlichen Leistungen erbracht werden,
- in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbracht werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Hauptschulabschluss (nach Klasse 9) mit Englischkenntnissen.

Menschen mit Migrationshintergrund können die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache ersetzen.

Mittlerer Schulabschluss - 4. Semester

Dieser Kurs hat am 01.09.2014 begonnen und endet nach vier Semestern im Juni 2016.

Ein Einstieg in den Kurs ist nicht möglich.

Kursnr.: 3521 | 20,- €

- 1. September 2014 - Juni 2016

Hinweis:

Ein neuer Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses beginnt nach den Sommerferien 2016.

Anmeldungen sind voraussichtlich ab Mitte Juni 2016 möglich.

SCHULISCHE WEITERBILDUNG

MITTLERER SCHULABSCHLUSS / BERATUNG (FACH-) ABITUR

Beratung: Kerstin Dau | 0208 4554314

Mittlerer Schulabschluss - 2. Semester

Dieser Kurs hat am 31.08.2015 begonnen und endet nach vier Semestern im Juni 2017.

Eine Teilnahme ist im Einzelfall noch möglich, hierfür ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen sind nur persönlich und nach vorheriger Terminabsprache in der VHS möglich.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung das Abschlusszeugnis, Original und Kopie, einen Lebenslauf sowie das Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,-€ mit.

Unterrichtsfächer:

Deutsch:	Alfons Fiedler
Englisch:	Cornelia Bril
Mathematik:	Dieter Brauner
Geschichte:	Ingrid Woitschetzki
Physik:	Markus Pater
Erdkunde:	Ingrid Woitschetzki

Kursnummer: 3531 | 20,- €

- 31. August 2015 - Juni 2017
- Montag bis Donnerstag, 18.00 - 21.15 Uhr
und Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
- Maximal 24 Teilnehmende

RUHRKOLLEG ESSEN: BERATUNG (FACH-)ABITUR

Die Bildungsberatung richtet sich an alle Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind und sich für einen höheren Schulabschluss - Abitur/ Fachhochschulreife interessieren.

Sie erhalten Informationen zu

- Aufnahmevoraussetzungen an den Weiterbildungskollegs
- Studieninhalte und -dauer
- Möglichkeiten der Ausbildungsförderung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen: www.ruhr-kolleg.de

Melanie Hartmann | Kursnummer: 3510 | entgeltfrei

- Donnerstag, 14.01.2016
- 17.00 - 18.30 Uhr



**MEINE
VHS
IST
CLEVER.**

ANHANG

ENTGELTORDNUNG	226
IMPRESSUM	230
ANMELDEKARTEN	231



ENTGELTORDNUNG

für die Heinrich-Thöne-Volkshochschule in der Fassung vom 01.09.2012

Aufgrund des § 41 Abs. 1 Buchstabe f und i der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV. NRW. Seite 666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13.12.2011 (GV. NRW. Seite 685) hat der Rat der Stadt Mülheim an der Ruhr in seiner Sitzung am 03.05.2012 zuletzt geändert am 01.06.2012, folgende Entgeltordnung beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Heinrich-Thöne-Volkshochschule (VHS) werden – soweit Angebote nicht entgeltfrei sind – privatrechtliche Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung erhoben.

(2) Zur Zahlung der Entgelte ist die Teilnehmerin/der Teilnehmer verpflichtet, die/der sich zu einer Veranstaltung angemeldet hat oder sich von einer/einem Dritten hat anmelden lassen. Die Zahlungspflicht entsteht auch dann, wenn eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer ohne Anmeldung an einer Veranstaltung oder an Teilen einer Veranstaltung teilnimmt.

(3) Die Entgelte werden mit der Anmeldung bzw. durch die Teilnahme fällig.

§ 2 Höhe der Entgelte

(1) Die Entgelte werden je Veranstaltung so kalkuliert, dass zumindest die Kosten für den veranstaltungsbezogenen Sachaufwand und die Dozentin/den Dozenten gedeckt sind.

a) Das Entgelt für die Teilnahme an Veranstaltungen beträgt je Unterrichtsstunde (45 Minuten) mindestens 2,10 €.

Das Entgelt kann je nach Art, Aufwand und kalkulierter Mindestbelegung der Veranstaltung erhöht werden.

b) Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der VHS das Entgelt entsprechend erhöht und/oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

(2) Für die folgenden Veranstaltungen gelten besondere Regelungen:

a) Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich „Deutsch als Fremdsprache“/ „Deutsch als Zweitsprache“ wird ein Entgelt in Höhe von mindestens 1,20 € je Unterrichtsstunde erhoben.

b) Veranstaltungen der politischen Bildung und Veranstaltungen von besonderer Bedeutung können entgeltfrei oder ermäßigt angeboten werden.

c) Das Entgelt für Kurse zur Einführung in das deutsche Schriftsystem einschließlich Alphabetisierung beträgt mindestens 15,- € je Veranstaltung.

d) Für die Teilnahme an Grundbildungskursen und Schulabschlusskursen kann ein einmaliges Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,- € erhoben werden.

Die unter a) bis d) aufgeführten Veranstaltungen werden nicht nach § 4 ermäßigt.

ENTGELTORDNUNG

(3) Für Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen wird das Entgelt so festgesetzt, dass zusätzlich zu den veranstaltungsbedingt entstehenden Kosten ein angemessener Deckungsbeitrag je Teilnehmerin/Teilnehmer erwirtschaftet wird.

(4) Die VHS stellt auf Wunsch gesiegelte Teilnahmebescheinigungen gegen ein Entgelt von mindestens 5,- € plus Versandkosten aus.

(5) Prüfungen:

a) Die VHS legt das Prüfungsentgelt für die Teilnahme an TELC-Sprachzertifikaten unabhängig vom Prüfungsort fest. Sie erhebt für externe Prüflinge, die sich nicht in Kursen der VHS vorbereitet haben, einen Zuschlag.

b) Für die Teilnahme an sonstigen Prüfungen werden die Beträge erhoben, die an andere Institutionen zu zahlen sind zuzüglich der Kosten, die der VHS entstehen.

c) Für die Teilnahme an Sprachprüfungen der Universität Cambridge werden die von dem Cambridge-Prüfungsbüro vorgegebenen Prüfungsgebühren in Rechnung gestellt.

(6) Bei der Berechnung der Beträge sind die Entgelte jeweils auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge aufzurunden.

§ 3 Zahlung der Entgelte

(1) Die Entgelte sind durch Abbuchung vom angegebenen Konto zu zahlen. Bei Minderjährigen obliegt die Zahlungspflicht der gesetzlichen Vertretung. Barzahlung ist möglich.

(2) Die Teilnahmeberechtigung ist nicht übertragbar.

(3) Für entsprechend ausgewiesene Veranstaltungen ist eine Barkassierung am Veranstaltungsort vorgesehen.

(4) Ein Anspruch auf Durchführung der von der VHS geplanten Veranstaltungen und auf Leitung der Veranstaltungen durch vorgesehene Dozentinnen/Dozenten entsteht durch die Zahlung der Entgelte nicht.

(5) Bei Rücklastschriften, die von der VHS nicht zu vertreten sind, werden von der VHS jeweils die von den Banken verlangten Gebühren erhoben. Sind Entgelte rückständig, leitet die VHS das gerichtliche Mahnverfahren ein. Es werden Mahngebühren erhoben.

§ 4 Entgeltbefreiung und -ermäßigungen, Ratenzahlungen

(1) Die Entgelte für Veranstaltungen werden, sofern sie nicht von Dritten erstattet werden, auf Antrag und Vorlage der Nachweise bei der Anmeldung wie folgt ermäßigt:

a) Eine Ermäßigung von 50 % können Empfängerinnen/Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel des SGB XII, von Arbeitslosengeld II (ohne Zuschlag nach § 24 SGB II) oder Inhaberinnen/Inhaber des Mülheim Passes in Anspruch nehmen. Die Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) sind vorrangig in Anspruch zu nehmen.

b) Eine Ermäßigung von 50 % können Empfängerinnen/Empfänger von Arbeitslosengeld I für die Teilnahme an berufsvorbereitenden oder den Wiedereinstieg in den Beruf erleichternden Kursen in Anspruch nehmen.

c) Eine Ermäßigung von 25 % können Schülerinnen/Schüler, Studentinnen/Studenten (bis zur Vervollendung des 27. Lebensjahres) sowie Inhaberinnen und Inhaber der Mülheimer Freiwilligenkarte in Anspruch nehmen.

d) Eine Ermäßigung von 25 % können Wehrdienst- und Zivildienstleistende sowie Auszubildende in Anspruch nehmen.

(2) Übersteigt das zu zahlende Entgelt einen Gesamtbetrag von 50,- €, kann monatliche Ratenzahlung im Abbuchungsverfahren vereinbart werden. Die VHS kann das Verfahren und die Höhe der Raten festlegen.

(3) Zum Zwecke der Kundinnen-/Kundenbindung kann die VHS Teilnehmerinnen/Teilnehmern besondere Nachlässe gewähren.

(4) Die Leiterin/Der Leiter der VHS kann Teilnehmerinnen/Teilnehmern im Einzelfall aus besonderen persönlichen Gründen Entgelte in angemessener Weise ermäßigen oder erlassen.

(5) Keine Entgeltbefreiung und -ermäßigung wird für Studienreisen und Tagesfahrten, Prüfungen nach § 2 (5), Verpflegungskosten bei Bildungsurlauben, Skripte und ähnliche Sachleistungen gewährt.

Die VHS behält sich vor, für im Programmheft gesondert ausgewiesene Veranstaltungen keine Ermäßigungen zu gewähren.

(6) Die zu zahlenden Entgelte werden auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge aufgerundet.

§ 5 Abmeldungen und Erstattungen

(1) Allgemein

Abmeldungen sind 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben. Es gilt der Eingangsstempel der VHS.

Bei späterer Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu zahlen.

(2) Eine Abmeldung nach Veranstaltungsbeginn ist nur bei Vorliegen folgender Gründe möglich:

a) Krankheit lt. ärztlichem Attest oder

b) durch Umzug in eine andere Gemeinde oder

c) geänderte Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulverhältnisse

Es ist innerhalb von 4 Wochen nach Vorliegen des Erstattungsgrundes ein schriftlicher Antrag zu stellen und eine entsprechende Bescheinigung beizufügen. Das Entgelt wird abzüglich des Bearbeitungsentgeltes erstattet.

Die gezahlten Entgelte werden anteilmäßig erstattet, wenn der Erstattungsbetrag mindestens 10,- € beträgt.

(3) Prüfungen

Abmeldungen von Prüfungen sind schriftlich möglich. Die gezahlten Entgelte werden abzüglich des Bearbeitungsentgeltes und abzüglich der der VHS entstandenen Kosten erstattet.

Nach Abmeldeschluss werden die Prüfungsentgelte in voller Höhe einbehalten.

ENTGELTORDNUNG

(4) Tagesfahrten und Exkursionen

Bei Abmeldung bis zu einem Monat vor Fahrtbeginn ist das Bearbeitungsentgelt fällig.

Bei Abmeldung innerhalb eines Monats vor Fahrtbeginn sind die entstehenden Gesamtkosten zu zahlen, es sei denn, der freiwerdende Platz kann noch durch eine andere Person belegt werden. In diesem Fall behält die VHS das Bearbeitungsentgelt ein.

(5) Studienreisen

Für die von der VHS selbst als Veranstalter durchgeführten Studienreisen werden besondere Rücktrittsbedingungen in Anlehnung an das allgemeine Reiserecht festgelegt.

Tritt die VHS als Reisevermittler einer Studienreise oder Exkursion auf, gelten die Bedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Ansprüche an die VHS sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

(6) Ein Anspruch auf Erstattung der gezahlten Entgelte besteht, wenn eine Veranstaltung nicht durchgeführt wird.

Kann die VHS eine Veranstaltung nicht zu Ende führen, wird das Entgelt anteilmäßig erstattet, wenn der Erstattungsbetrag mindestens 10,- € beträgt.

Eine Ummeldung aus pädagogischen Gründen ist in Absprache mit den Lehrenden und der VHS im Einzelfall möglich. Die Entgelte werden entsprechend verrechnet.

(7) Die zu erstattenden Beträge werden jeweils auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge abgerundet.

§ 6 Abweichende Regelungen

Für weitere Veranstaltungen, die die VHS im Auftrag Dritter durchführt, werden gesonderte Verträge vereinbart. Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

§ 7 Inkrafttreten

Die Entgeltordnung tritt am 01.09.2012 in Kraft. Gleichzeitig treten die durch die 3. Satzung zur Änderung dieser Entgeltordnung geänderten Bestimmungen vom 19.12.2005 außer Kraft.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kulturbetrieb der Stadt Mülheim an der Ruhr
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Bergstraße 1 - 3
45479 Mülheim an der Ruhr

VERANTWORTLICH

Annette Sommerhoff
Leiterin der Volkshochschule

ENDREDAKTION

Stephanie Heckenbach
Sabine Klich M.A.

KONZEPT UND GESTALTUNG

Freunde und Ernst, Essen

SATZ

Heinrich-Thöne-Volkshochschule

FOTOS

Uwe Ernst (Porträts)
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Walter Schernstein (Foto Seite 157)

DRUCK

Set Point Medien GmbH

HINWEIS

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

ANMELDEKARTE

Anmeldekarte der heinrich-thöne **vhs** mülheim
mülheim an der ruhr

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:

Name, Vorname: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ + Wohnort: _____ Telefon: _____ / _____

E-Mail: _____ Mobiltelefon: _____ / _____

(Datum)

(1. Unterschrift Teilnehmer/in)

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS0000023538, Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

Ich ermächtige die Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die von der Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname: _____ (Konto-Inhaber/in)

Kreditinstitut: _____ BIC: _____ | _____

IBAN: DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

(Datum)

(2. Unterschrift Kontoinhaber/in)

Wichtige Hinweise:

- Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur dann informiert, falls Ihr Kurs ausgebucht ist, ausfällt oder verlegt wird.
- Die Abbuchung erfolgt ca. 14 Tage vor Kursbeginn bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss, unabhängig davon, ob der Kurs stattfinden wird.
- Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird Ihnen bereits abgebuchtes Entgelt, ohne weitere Veranlassung Ihrerseits, zeitnah erstattet.
- Abmeldungen sind bis zu 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Bitte beachten Sie, dass ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 EUR erhoben wird. Näheres regelt die Entgeltordnung im § 5 Abs. 1.
- Bitte nehmen Sie keine Stornierung der Abbuchung vor, da die VHS Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellt.

Bitte beachten Sie auch die Rückseite!

ANMELDEKARTE

vhs

mülheim

Bergstr. 1 – 3

45479 Mülheim an der Ruhr

Fax: 0208 / 455 4399

E-Mail: vhs@mulheim-ruhr.de

Internet: www.mulheim-ruhr.de/vhs

Ich beantrage **Ermäßigung** aus folgendem Grund und füge eine **gültige Bescheinigung** bei.

- | | |
|---|-----------------------|
| Schüler/in, Student/in
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> |
| Auszubildende/r | <input type="radio"/> |
| Arbeitslosengeld I (Agentur für Arbeit) | <input type="radio"/> |
| Arbeitslosengeld II (SGB II) (Sozialagentur) | <input type="radio"/> |
| Sozialgeld (SGB XII) (Sozialamt) | <input type="radio"/> |
| Mülheim-Pass | <input type="radio"/> |
| Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche | <input type="radio"/> |
| Bildungsscheck / Bildungsprämie | <input type="radio"/> |

ANMELDEKARTE

Anmeldekarte der heinrich-thöne **vhs** mülheim
mülheim an der ruhr

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:

Name, Vorname: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ + Wohnort: _____ Telefon: _____ / _____

E-Mail: _____ Mobiltelefon: _____ / _____

(Datum)

(1. Unterschrift Teilnehmer/in)

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538, Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

Ich ermächtige die Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die von der Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname: _____ (Konto-Inhaber/in)

Kreditinstitut: _____ BIC: _____ | _____

IBAN: DE __ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _

(Datum)

(2. Unterschrift Kontoinhaber/in)

Wichtige Hinweise:

- Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur dann informiert, falls Ihr Kurs ausgebucht ist, ausfällt oder verlegt wird.
- Die Abbuchung erfolgt ca. 14 Tage vor Kursbeginn bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss, unabhängig davon, ob der Kurs stattfinden wird.
- Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird Ihnen bereits abgebuchtes Entgelt, ohne weitere Veranlassung Ihrerseits, zeitnah erstattet.
- Abmeldungen sind bis zu 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Bitte beachten Sie, dass ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 EUR erhoben wird. Näheres regelt die Entgeltordnung im § 5 Abs. 1.
- Bitte nehmen Sie keine Stornierung der Abbuchung vor, da die VHS Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellt.

Bitte beachten Sie auch die Rückseite!

ANMELDEKARTE

vhs

mülheim

Bergstr. 1 – 3

45479 Mülheim an der Ruhr

Fax: 0208 / 455 4399

E-Mail: vhs@mulheim-ruhr.de

Internet: www.mulheim-ruhr.de/vhs

Ich beantrage **Ermäßigung** aus folgendem Grund und füge eine **gültige Bescheinigung** bei.

Schüler/in, Student/in
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)

Auszubildende/r

Arbeitslosengeld I (Agentur für Arbeit)

Arbeitslosengeld II (SGB II) (Sozialagentur)

Sozialgeld (SGB XII) (Sozialamt)

Mülheim-Pass

Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche

Bildungsscheck / Bildungsprämie

Pixelprojekt Ruhrgebiet



© Tobias Uhlmann

Pixelprojekt_Ruhrgebiet – digitale Sammlung fotografischer Positionen als regionales Gedächtnis – sammelt Fotografien, die im Laufe von Jahrzehnten als Produkt der seriellen Auseinandersetzung einzelner Fotografinnen und Fotografen mit Themen der Region entstanden sind, ordnet diese Bildserien, bringt sie in eine thematische und chronologische Struktur und macht sie auf einer Internetseite überhaupt erst sichtbar. Einmal pro Jahr werden die Neubewerbungen durch eine Jury von anerkannten Kunst-, Fotografie- und Regionalfachleuten in das Projekt aufgenommen. Im Laufe der Jahre entsteht so ein fotografisches Gedächtnis der Region, das Mythen einer vergangenen Zeit mit visionären Bildern des Kommenden in Beziehung setzt.

Neben Ökologie sind Soziales, Kultur, Stadt, Wohnen, Sport, wirtschaftlicher Wandel und vor allem die Menschen der Region die Hauptthemen.



HAUS DER WIRTSCHAFT
Mülheim an der Ruhr

RAUM FÜR IDEEN

Ein Ort mit unbezahlbaren Kontakten und informativen Veranstaltungen. Ein Ort, an dem Gespräche zwischendurch stattfinden, Ideen getauscht werden und Unternehmen zusammen treffen.

Einen solchen Ort gibt es in Mülheim an der Ruhr.

Das Haus der Wirtschaft bietet Gründern und etablierten Unternehmen einen repräsentativen und zentralen Standort mit optimalen Start- und Entwicklungsmöglichkeiten.

- › **Helle Büros von 20 bis 500 m²**
- › **Repräsentative Besprechungs- und Sitzungsräume**
- › **Variable Raumaufteilung**
- › **Branchenübergreifendes Netzwerk**
- › **Attraktive Konditionen**



Mietanfragen bei:
Stephanie Hellwig, MWB
Tel. (0208) 696 12-127
Haus der Wirtschaft · Wiesenstraße 35
45473 Mülheim an der Ruhr
hauserwirtschaft.info